

# 如何提高中学生的英语听力水平

罗宇

重庆三峡学院外国语学院, 重庆

收稿日期: 2025年5月1日; 录用日期: 2025年5月29日; 发布日期: 2025年6月5日

## 摘要

在英语学习过程中, 听说读写四种能力相互补充、相互促进, 所以英语听力技能在英语的学习过程中也相当重要。许多学生感觉“耳不灵, 口难开”, 这是因为学生的听力水平直接与他们的表达能力有关, 还会影响着与他人的交流是否顺畅, 是否能理解他人表达的含义。而如今大多数中学英语教师对学生的听力水平都不够重视, 学生也没有得到系统的听力练习, 使得英语听力就比较差。文章探讨了影响学生英语听力的因素, 并对相关的解决办法做了论述, 以提高学生的听力水平, 从而提高学生的英语成绩。对于学生的听说读写这几个技能, 作为老师, 要同样重视这几种技能的教授; 作为学生, 要将这几种技能相互补充, 以促进自身学习的发展。

## 关键词

中学生, 英语听力水平, 影响因素, 提高听力水平的方法

# How to Improve the English Listening Skills of Middle School Students

Yu Luo

School of Foreign Languages, Chongqing Three Gorges University, Chongqing

Received: May 1<sup>st</sup>, 2025; accepted: May 29<sup>th</sup>, 2025; published: Jun. 5<sup>th</sup>, 2025

## Abstract

In the process of English learning, listening, speaking, reading, and writing skills complement and enhance each other. Therefore, English listening skills are quite important in the learning process. Many students feel that their ears are not sharp enough, making it hard for them to speak out. The listening level of students is directly related to their ability to express themselves, and it affects how smoothly they can communicate with others and whether they can understand the meanings expressed by others. Nowadays, however, most middle school English teachers do not pay enough

attention to the listening level of students, who also do not receive systematic listening practice, leading to relatively poor English listening skills among them. This article explores the factors affecting students' English listening and discusses relevant solutions aimed at improving students' listening levels and, consequently, their overall English proficiency. For the skills of listening, speaking, reading, and writing, as teachers, it is important to give equal importance to teaching these skills; as students, they should complement these skills to promote their own development in learning.

## Keywords

Middle School Student, English Listening Proficiency, Influencing Factor, Methods to Improve Listening Skill

Copyright © 2025 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 背景介绍

### 1.1. 英语听力的重要性

在英语学习过程中,听说读写四种能力相辅相成,相互促进。其中,听力技能尤为关键,因为它直接影响到学生的表达能力和与他人交流的效果。大多数学生都会反应一个问题,尽管他们能够识别和阅读英语文本,但在实际听力理解方面却存在困难。由此可见,听力不仅仅是语言学习的基础,更是决定学生能否准确理解他人并进行有效沟通的重要因素。

然而,大多数的中学英语教师对学生听力训练的重视程度不足,这样则会导致学生缺乏系统的听力练习机会。例如,在考试时,学生往往会在听力部分随意选择答案,因为他们未能充分理解听力材料的内容。一些学生虽然能够读懂听力材料的文字,但在面对具体问题时,却难以确定正确答案,甚至需要猜测。这种情况不仅影响了学生的考试成绩,也限制了他们在真实交流场景中的表现。

因此,为了提升学生的英语水平,教师不仅要注重词汇、阅读和写作技能的教学,还应该把听力技能作为教学的重点之一。通过整合听说读写这四个方面的技能,可以帮助学生更好地掌握英语。所以,听力训练应在英语教学中占据更为重要的位置,成为培养学生综合语言能力不可或缺的一部分。

### 1.2. 中学生英语听力教学水平的现状

#### 1.2.1. 学生缺乏实践经验

当前,中学英语教材主要侧重于阅读课,通过课文阅读来教授词汇和语法知识。但这种课程设置限制了学生全面英语技能的发展,特别是听力技能的提升。在实际教学中,听力活动通常作为辅助手段出现,且由于每节课仅40分钟的时间,教师往往更注重课堂进度而减少了听力材料的播放时间。这导致了一个问题,尽管学生的阅读能力有所提高,但在真实语境下他们却难以理解并使用英语进行交流,这样严重影响了学生的实际语言运用能力。

尽管一些教师已经认识到听力教学的重要性,并通过提供听力材料来增加学生的练习机会,但他们常常忽视了传授听力技巧或策略的价值。例如,很少有教师会具体指导学生如何有效捕捉关键信息、理解隐含意义或应对不同口音的听力内容。此外,不少学生缺乏英语思维能力,或者思维反应速度较慢,

即便是那些能够用英语思考的学生，也可能会因为发音不准确而感到尴尬，这表明他们在日常学习中缺乏足够的听力训练。

教师和学生都生活在一个以中文为主的环境中，缺乏强有力的外语环境支持。当教师尝试全英文授课时，学生可能由于听不懂而无法跟上教学进度；等到他们理解时，教师已进入下一个阶段。这种情况不仅影响了学生对课堂内容的理解，还可能削弱他们对英语学习的信心与兴趣。

许多学生在阅读课本材料时面临困难：部分学生仅能抓住文章的大意，却难以注意到细节；另一些学生则对听力材料感到困惑；还有一些学生虽然能听懂内容，但在回答问题时因语调、语音等方面的问题表现不佳。因此，为了提升学生的听力水平，教师需要采用更加系统的方法，在日常教学中增加听力训练，并注重培养学生的听力技巧和策略，比如教授根据上下文猜测词义及识别不同的语音现象等技能。同时，创造更多使用英语的机会，营造一个积极的外语学习氛围，也是提高学生听力水平的关键途径之一。

### 1.2.2. 陈旧的听力教学方法限制了听力教学的科学化水平

为了有效提升学生的英语听力技能，中学英语教师应注重培养学生的听力理解能力。但在实际操作中，传统的听力教学往往过于强调严谨性和规范性，导致学生陷入被动学习模式，缺乏灵活性和主动性。这种教学方式不仅限制了学生听力能力的发展，也影响了他们对语言信息的有效吸收与转化。

为解决这一问题，中学英语教师应采纳现代教育理念，积极推动教学方法的革新。例如，教师可以引入互动式听力练习，利用小组讨论和角色扮演等互动形式，帮助学生在实践中学会从听力材料中提取核心信息，并将其融入个人知识体系中。这种方法不仅有助于提升学生的听力理解能力，还能促进口语表达技巧的发展，实现听与说的共同进步。

通过实施类似的策略，中学英语教师不仅能激发学生对听力学习的兴趣，还能指导他们掌握科学有效的听力技巧，从而在一个积极活跃的学习环境中不断提高听力技能。最终目标是让每位学生都能自信应对各种听力挑战，全面提升他们的英语综合能力。这样不仅可以增强学生的自信心，还能为其日后深入学习英语打下坚实的基础。

## 2. 影响学生听力水平的因素

### 2.1. 语言因素

英语听力困难的产生源于多种因素，其中语言因素尤为关键。语言因素包括语言技能与语言知识两大方面。语言技能涉及听力技巧的掌握和运用，如捕捉关键信息、理解隐含意义及处理不同口音的能力；而语言知识则涵盖了语法、词汇以及语音规则的理解。特别地，在语音方面，学生需要熟悉语流音变(如同化、强读、弱读、连读等)、省音现象，以及区分英式和美式发音的不同。在词汇学习中，习语和缩略语的理解不足，加上自身词汇量的局限，会显著阻碍听力水平的进步(Rivers, 1966) [1]。因此，为了提高中学生的英语听力能力，教师应注重教授这些语言知识和技能，并通过丰富的练习材料帮助学生克服上述障碍，从而增强他们的听力理解能力。同时，鼓励学生扩大词汇量，尤其是习语和缩略语的学习，这对于提升听力水平至关重要。

#### 2.1.1. 英语习语

习语是指那些其意义不能单纯通过组成它的单词直接推断出来的短语，它们通常富有想象力、生动且贴近日常生活，广泛出现在日常对话、短语、短文及故事中。由于习语的独特性，如果学生缺乏对常用习语的掌握，即便能够理解听到的每一个单词和短语，也可能无法准确捕捉说话者的真正意图，从而导致听力理解上的错误。因此，在提高中学生英语听力水平的过程中，教师应特别重视习语的教学。除

了讲解习语的意义和用法外，还应通过实例展示如何在不同语境下正确使用这些表达，帮助学生积累并灵活运用习语，进而增强他们在实际交流中的听力理解和表达能力。此外，鼓励学生阅读含有丰富习语的故事或文章，并结合听力练习，可以有效提升他们对习语的理解与应用，减少因不熟悉习语而造成的听力障碍。

### 2.1.2. 缩写

在词汇学习方面，习语和缩略语的掌握不足以及自身词汇量的局限会显著影响学生听力技能的提升。习语由于其独特的表达方式，要求学生不仅要理解单词的表面意思，还需把握整个短语的实际含义；而缩略语作为口语和书面交流中常见的简化形式，掌握它们不仅能帮助学生减少听力障碍，还能提高快速记笔记的能力(Michael, 2005) [2]。因此，在教学过程中，英语教师应有意识地引导学生观察、学习并积累包括习语和缩略语在内的各类词汇。例如，可以通过专门设计的练习或日常对话中的实例，让学生熟悉这些表达，并了解它们在不同情境下的使用方法。与此同时，还应鼓励学生通过阅读、观看视频等多种途径扩展词汇量，尤其是那些高频出现但不易直接理解的习语和缩略语，这将有助于学生更准确地捕捉听力材料的核心信息，从而有效提升他们的英语听力水平。这种方法不仅增强了学生的听力技巧，也为他们在实际交流中更加自如地运用英语奠定了坚实的基础。

### 2.1.3. 原始单词

学生在听力理解过程中遇到的最大挑战之一是听力材料中的词汇量过多，尤其是那些关键性的词汇直接影响了整段内容的理解。面对这种情况，教师不仅要持续帮助学生扩大词汇量，还应教授他们如何在听力过程中合理猜测词义。通过引导学生利用上下文线索、语法结构、构词法以及语言环境进行推测，可以有效提升他们的听力理解能力(Diane, 1986) [3]。例如，在教学中引入针对性练习，让学生根据已知信息推断生词的意思，不仅能够增强他们处理未知词汇的能力，还能加深对整个听力材料的理解。教师还可以鼓励学生多接触真实的英语听力材料，并结合阅读和写作练习来巩固新学的词汇，这样可以使他们在不同语境下更好地理解和记忆单词，从而逐步提高英语听力水平。这种方法有助于学生克服因词汇障碍造成的听力困难，促进其综合语言技能的发展。

## 2.2. 非语言因素

众所周知，语言和文化密切相关，不同的国家有不同的文化背景，特定的文化背景产生不同的语言。语言可以表达不同文化的习惯、行为准则和价值观。

### 文化背景因素

由于东西方社会和文化之间的显著差异，许多学生对英语为母语国家的文化背景了解不足，学生即便能够清晰地听到每个单词和短语，仍可能发生误解(程晓堂, 2011) [4]。例如，有一个笑话描述了一位中国人在国外下飞机时，空姐说“小心！”他却误以为是“向外看”，这是因为他用自己国家的思维习惯及中式英语去理解这个表达。这种情况表明，学习英语不仅需要掌握语言本身，还需要深入了解其他国家的文化背景，以避免类似的文化误解。因此，在提高中学生英语听力水平的过程中，教师应注重文化知识的教学，帮助学生理解不同文化背景下语言的实际含义，从而在实际交流中更准确地理解听力内容，减少因文化差异导致的理解错误。这种方法有助于学生更加全面地掌握英语，提升他们的跨文化交流能力。

## 2.3. 教师和学生的态度

影响学生听力水平的一个关键因素在于教师和学生对于英语听力的态度。在中学教育中，听力往往被

视为一个相对次要的模块，没有得到相应的重视。阅读、词汇、语法和写作等方面则被认为比听力更加重要，这导致英语的教学和学习的重点不在听力教学上。然而，听说读写是一个不可分割的整体，忽视任何一个方面都会限制学生整体英语水平的提升。为了全面提升学生的英语能力，教师应强调听力与其他技能的同等重要性，并通过综合性的教学方法同时加强学生的听力、写作、语法、词汇和阅读能力。这样做不仅有助于提高学生的听力水平，还能促进其整体英语能力的发展，确保学生在各个方面都能均衡发展。这种全面发展的策略是提升学生英语综合素质的关键所在。

### 3. 提高中学生听力水平的途径

#### 3.1. 提高教师的听力教学能力

教师的教学能力对学生有很大的影响，所以教师要在课堂之外不断提高自己的教学水平，学习教育学、心理学等相关知识，互相交流，互相学习，和其他英语老师学习。现代中学教师要不断提升自己，终身学习，从知识型人才向技能型人才转变。教师自身应提高自己的口语技能，注意发音，纠正每个学生发音的坏习惯，可以尝试用英语教学。此外，教师还可以在课堂上收集一些与听力相关的音频材料和相关的图像视频，以激发学生学习英语听力的兴趣。

#### 3.2. 提高学生学习英语听力的自主性

提高学生自主性的关键点是让他们明白听英语的重要性，只有当他们能听时，他们才能进入说英语的下一步。学习英语主要分四步：听、说、读、写，其中听力排在第一位；这四种技能不是相互独立的，而是相辅相成的。当听力技能提高了，其他技能自然也会提高。英语教师还可以通过现代多媒体教学手段辅助学生学习英语听力，这将激发学生对英语听力的兴趣(迟凤丽, 2019) [5]。只要学生对学习英语听力感兴趣，并意识到学习英语的重要性，他们就会主动学习英语，这将提高学生学习英语听力的自主性。

#### 3.3. 加强学生的听力训练

在听力练习的初期，避免让学生直接接触大段的对话或短文是非常重要的，因为这可能会让学生感到英语听力难度大，进而产生畏难情绪，影响学习积极性。因此，教师应采取循序渐进的方法来进行听力训练。首先可以从声音辨识开始，教师可以有针对性地选择易于记忆的单词和短语作为训练内容，帮助学生逐步建立对基本语音单元的敏感度，从单个单词到短语，再到完整的句子，直到他们能够轻松理解文章并判断句子间的异同(李玉英, 2019) [6]。然后再逐步过渡到更复杂的听力材料，如长句、段落及整篇文章，通过系统的训练提升学生的听力水平。这种方法不仅有助于降低初始学习难度，还能有效增强学生的自信心，使他们在逐步提高的过程中更好地掌握听力技能，最终实现整体英语能力的提升。

#### 3.4. 扩大中学生的词汇量

教师和学生往往局限于掌握约 3500 个常用词汇，然而，在常规听力训练及考试中，经常会遇到未接触过的高级词汇。为了有效提升中学生的英语听力水平，教师应为学生提供丰富的材料以扩展其词汇量。这不仅包括通过教材进行学习，还应鼓励学生从英语文章、杂志以及日常对话中积累新词汇(吕正操, 2019) [7]。通过这种方式，学生不仅能增加词汇储备，还能在不同语境下深化对词汇的理解与应用，从而全面提升他们的英语综合能力。随着词汇量的增加，学生的听力理解能力也会相应增强，进而促进整体英语水平的提高。这种方法有助于打破词汇瓶颈，为听力技能的进步奠定坚实基础。

#### 3.5. 勤学苦练、听力和口语技能相辅相成

教师应密切关注学生的基本听力和表达技能，以提高他们的听力和表达技能。为了避免“哑巴英语”

现象, 高等教育中的英语教师需要密切关注学生听力和语言表达的基本技能, 让学生知道如何听, 并对所听内容的相关信息进行有效的加工和表达, 使学生达到“能听, 能说”的学习境界(史册, 2020) ([8], p. 46)。过去, 教师不重视听力教学的这一方面, 导致学生的学习集中在阅读和记忆单词上。但这个学习目标并不全面; 教师还需要提高学生的听力和语言表达能力。“听”和“说”是两种密不可分的语言技能, “听”是识别声音的过程, “说”是发音的过程, 这两者都是英语听力训练中非常基本的组成部分。教师可以将二者结合起来, 优化英语听力教学。

#### 4. 结语

综上所述, 中学英语教师在教学活动中应注重传统的“听、说、读、写”四项技能, 提高课堂教学质量, 使学生参与听力技能的训练。教师还要对学生进行各方面的学习指导, 让学生掌握学习要领, 端正学习态度, 养成良好的学习习惯。而且, 随着课程改革的深入, 教师必须充分重视英语听力教学, 认识到听力是英语教学的重要组成部分。听力是一项综合技能, 是学生转化思维的过程。因此, 教师在教学过程中不仅要注重整体英语测试成绩的提高, 还要促进学生英语听力成绩的提高和发展。针对部分学生的学习压力, 教师应适当控制教学时间和教学进度, 以提高学生的学习效率, 帮助他们重点突破听力学习的艰巨任务, 从而保证学生的学习效果。教师可以从几个方面探索和研究优化英语听力的教学方法, 以及提高教学效率的调整措施, 从而提升教师的教学质量, 完善自身的教学理论体系, 提高教师自身的文化素养和教学水平, 促进学生的整体学习能力, 帮助学生提高自主学习认知和英语学习水平, 促进学生的全面发展。

#### 参考文献

- [1] Rivers, W.M. (1966) Listening Comprehension. *Modern Language Journal*, **50**, 196-204.  
<https://doi.org/10.1111/j.1540-4781.1966.tb01817.x>
- [2] Post, M. (2005) *Teaching and Researching Listening*. Foreign Language Teaching and Research Press.
- [3] Larsen-Freeman, D. (1986) *Techniques and Principles in Language Teaching*. Oxford University Press.
- [4] 程晓堂. 英语听力教学[M]. 北京: 外语教学与研究出版社, 2011.
- [5] 迟凤丽. 高中英语教学中学生听力提高研究[J]. 北方文学(下旬刊), 2019(11): 145-146.
- [6] 李玉英. 浅谈高中英语教学中如何提高学生的听力水平[J]. 考试周刊, 2019(90): 110-111.
- [7] 吕正操. 浅谈高中英语教学中如何提高学生听力水平[J]. 东西南北: 教育, 2019(3): 356.
- [8] 史册. 谈提高学生高中英语听力能力的方法[J]. 魅力中国, 2020(46): 331-332.