

通过学习 TED 演讲提高英语综合能力

田园

西北政法大学 外国语学院, 陕西 西安 710112

DOI: 10.61369/VDE.2025160037

摘要：英语听力是英语学习的重要组成部分，但许多大学生在听力方面存在明显短板。本文结合教学实践，分析大学生听力能力不足的原因，并提出通过 TED 演讲提高英语听力的方法，包括精选素材、泛听与精听结合、影子跟读法等。此外，本文探讨了 TED 演讲在提升听力、口语、写作等方面的实际应用效果，为英语学习者提供有效的学习策略。

关键词：TED 演讲；英语听力；影子跟读法；英语综合能力

Improving Comprehensive English Skills Through TED Talks

Tian Yuan

College of foreign language, Northwest university of political science and law, Xi'an Shaanxi 710112

Abstract：English listening comprehension is a crucial component of English learning, yet many college students face significant challenges in this area. Based on teaching practice, this paper analyzes the reasons for students' insufficient listening proficiency and proposes methods to improve English listening through TED Talks, including selecting high-quality materials, combining extensive and intensive listening, and utilizing the shadowing technique. Additionally, the paper explores the practical effects of TED Talks in enhancing listening, speaking, and writing skills, providing effective learning strategies for English learners.

Keywords：TED talks; English listening; shadowing technique; comprehensive English skills

一、大学生听说能力有待提高

在多年的英语教学过程中，发现许多大学生的英语听力能力相对薄弱，部分学生甚至难以理解慢速英语对话，还有个别的学生在英语四级考试中听力基本全部靠蒙。除了地域因素，边远落后的学生听说能力大部分不强还能理解，但是对于来自山东这样的经济文化发达地区，高考英语成绩相当不错的学生成绩也还是不行，就让人有些担心了。造成这种现象的原因还是不少省市高考英语听力不计入成绩，造成学生在初高中阶段学习的是“哑巴英语”，听说能力重视程度明显不足^[1]。学生英语课上听力输入不足，没有机会锻炼口语，但最主要的原因还是英语学习方法的偏差。

（一）单词读音不准

英语是一种音形文字，主要依靠字母的组合规律体现语音，书写规律与发音有直接的关系，因此学英语以眼睛为主，认识但不会读，将严重影响学习效率和效果。即使能读，但单词读音不准确，也会导致听力能力不足。我国英语教育长期强调阅读和语法，而对听力和口语的重视不足，最主要的原因是缺乏语言使用

环境。许多大学生在中学阶段未能掌握正确的单词发音，导致他们在听力理解时无法将听到的声音与已知词汇对应，更不用说用英语思维了。例如，部分学生将“event”误读为 [Ivent] (正确发音应为 [Ivent])，这种错误的发音习惯直接影响听力理解。此外，英语的连读、弱读、略读等现象（如“want to”在口语中常被读作“wanna”）使许多学生难以适应真实语速的英语，从而在听力考试或实际交流中遇到障碍。

（二）强调阅读能力

常听说得阅读得天下，所以英语教学中，不少学生主抓阅读能力，造成英语阅读能力尚可，但听力能力差距太大。许多大学生在阅读理解方面表现良好，能够分析长难句并理解复杂文本，但听力能力却远远落后，不少学生听英语文章不行，但是一看文本却觉得相当简单。这种“读写强、听说弱”的现象反映了我国英语教育的失衡。听力能力的提升需要大量的可理解性输入^[2]，需要花费大量的时间进行练习，而中学阶段由于面临高考升学的压力，加之课堂时间有限，学生的精力也有限，导致学生缺乏足够的听力训练。但是，一升入到大学，听力直接做为计分项，很多学生就不适应英语考试。

作者简介：田园 (1979—)，女，陕西西安人，硕士，讲师，研究方向为大学英语教学、财经英语理论与实践。

二、听 TED 演讲提高英语听力的方法

学生们普遍反映，进行英语交流时，聊聊日常生活还可以，但是要进行某个具体问题较深入探讨时，常感到无从谈起。建议学生观看 TED 演讲提高水平，因为 TED 内容丰富、语言生动、发音标准、学习免费^[3]，成为提高英语听力的优质素材。学习者可以在网上搜到很多的 TED 视频，但是难易程度不一。如何选择到适合自己的素材及怎样学习呢？

（一）精选素材

通常要选取发音清晰、语速适中、主题鲜明的 TED 演讲，但是选择适合自己水平的 TED 演讲至关重要。初学者可以选择语速较慢、发音清晰的演讲，例如：“How to cope with anxiety”（如何应对焦虑），演讲者语速适中、用词较简单，适合听力入门。“There's more to life than being happy”（生活不仅仅是快乐），内容深刻、语言流畅，适合中级学习者。“Be humble -- and other lessons from the philosophy of water”（谦逊如水），语言优美，哲理深刻，适合高级学习。“Teach girls bravery, not perfection”（教女孩勇敢，而非完美），演讲者发音清晰，富有感染力，适合模仿跟读。当然还有许多别的 TED 视频，最简单的方法还是打开后先听一小段，如果能理解感兴趣，就可以继续学习，适合自己的是最好的。

（二）精泛结合

泛听掌握大意，精听掌握细节。泛听时先整体听1到2遍，理解演讲的主旨和逻辑结构，不要纠结于个别生词。切记部分没听懂时，还在纠结在讲什么，但是视频已经往下播放了不少。功夫下在平常，此时就练好泛听的能力，争取一遍听完就能基本掌握演讲大意。精听时逐句听写，重点关注连读、弱读、语调等语音现象，对于难句可反复聆听，直至完全理解。对于生词可以先猜测、试着拼写，并对照演讲稿检查错误。有这生在听“How to cope with anxiety”这个视频时，anxiety 这个单词刚开始时一直听不明白，究其原因还是学生读法有误，此种现象在很多学生学习的过程中都碰到过。

（三）影子跟读

采取影子跟读法（Shadowing），扎实提高英语听力。影子跟读法是一种高效的听力训练方法，先播放 TED 演讲音频，延迟0.5-1秒跟读，尽量模仿演讲者的语音、语调和节奏。初期可看着字幕跟读，后期尝试脱稿跟读。长期坚持，不仅能提高听力，还能改善口语流利度和发音。研究表明，影子跟读法能有效提升学习者的语音感知能力和口语表达能力^[4]。此外台湾大学史嘉琳教授在 TED 上演讲倡导的“回音法（the echo method）”，可以看包括 listen、echo、repeat 三个步骤，她的教学实践证明其是高效的听力口语练习方法。不管是影子跟读、还是回音法，都是强调先听，再仿原声说出。建议到 bilibili 网站，有不少 TED 集合，方便学习，另外平台还提供了视频播放速度控制、字幕开关，键盘快捷键控制播放、后倒和暂停功能，方便采用影子跟读法学习使用。

三、学完 TED 演讲的实际应用

（一）激发学习兴趣

激发学习英语的兴趣，兴趣是最好的老师。TED 演讲涵盖科技、心理、教育、艺术等多个领域^[5]，内容生动有趣，能有效激发学习者的英语学习兴趣。有些学生想找到讨论的话题，可以到这里借鉴经验。相比于枯燥的听力教材，TED 演讲更能让学习者保持长期的学习动力。比如“学英语像玩游戏一样简单”的 TED 视频里讲了一件趣事，演讲者 Mrianna Pascal 准备在马来西亚的一个药店里买 Omega，但是 Omega 的种类比较多，她比较困惑，于是向店员咨询。第一位店员英语较好，但发现她是英美人士，有些紧张，用英语尽量专业的解释了一大堆，等她说完，Mrianna 啥也没搞明白。她只好转向另一个店员，这个小女生只会蹦单词，却毫无惧色，回答到“EPA for heart, DHA for brain. Your heart ok or not?”，简单几句话就解决了问题，所以证明了好的演讲主题“一个人的英语交流的好坏，与他的英语水平关系不大，而与她对待英语的态度有很大关系”。这样富有哲理的有趣小故事在 TED 演讲里还有许多。

（二）提高听说能力

获得超级女声2006年总冠军的华语流行乐女歌手，毕业于复旦大学法语系尚雯婕会多种语言，她讲过她学法语的经历，在过了发音和语法关后，她下载法国国际广播的资料，先做听写，不懂的字查字典。然后三天背出，后期直到背出和主持人语速一样快的地步。这样做了十篇之后，听说能力的得到显著提高。

采取影子跟读法，在教学中也已证明是行之有效的学习英语路径。特别是针对同一个主题，会有很多的 TED 演讲。比如谈论不同的 anxiety，有 Social Anxiety 和 Math Anxiety；如何处理 Anxiety 的，有 calm your anxiety；Make Anxiety Your Friend 等，这些演讲都围绕这个主题，关键词相似，便于学习者能逐渐适应不同的口音和语速，提高听力反应速度。许多学生反馈，经过3-6个月的训练，他们在英语四级、六级听力考试中的正确率显著提升。

（三）有益写作提升

文章是由句子组成的。TED 演讲中有许多经典句型，适合在写作和口语中运用。比如“The more...the more...”（越……越……）句型，“The more you practice, the more confident you'll become.”；“It's not about...it's about...”（重要的不是……而是……），“Success is not about talent, it's about persistence.”；“What if I told you that...”（如果我告诉你……），“What if I told you that happiness is a choice?”。这样的句型还有很多。

TED 演讲逻辑清晰、结构严谨^[6]，学习者可以借鉴其谋篇布局。比如不少的演讲开头都用身边的小故事或数据吸引听众，采取如“Did you know that...”的方式提出演讲主题。主体部分采用层次结构，使用“First, Second, Finally”等逻辑连接词。结尾会升华主题，呼吁行动（如“Let's work together to...”）等。我们可以学习“How to cope with anxiety”演讲中的结尾地道表

达, “Even if these people will never realize what you've done for them, it doesn't matter, because you will know, and this will make you realize the uniqueness and importance of your life”.

四、结论

TED 演讲是提高英语综合能力的优质资源。通过精听、泛听、影子跟读等科学的学习方法, 学习者不仅能提升听力水平, 还能增强口语表达和写作能力。建议英语学习者制定长期学习计划, 坚持先精听精背 1 篇 TED 演讲, 持续扩大量, 逐步实现英语能力的全面突破。

参考文献

- [1] 卢宁. 有效开展初中英语听说教学的策略 [J]. 中学生英语, 2024(4):55–56.
- [2] Krashen, S. (1985). The Input Hypothesis: Issues and Implications. Longman.
- [3] 武佩虹. 基于内容语言融合教育理念 (CLI) 的 TED 演讲辅助大学英语听说课程教学探究 [J]. 英语广场 (学术研究), 2024(21):105–108.
- [4] Kadota, S. (2012). Shadowing to Improve Listening Comprehension. Cambridge University Press.
- [5] TED Talks. (n.d.). Official Website. Retrieved from <https://www.ted.com/>.
- [6] 王伟. 新媒体科普话语亲近性构建: 基于 TED 演讲语篇的词块研究 [J]. 外语教学, 2024, 45(4):46–52.