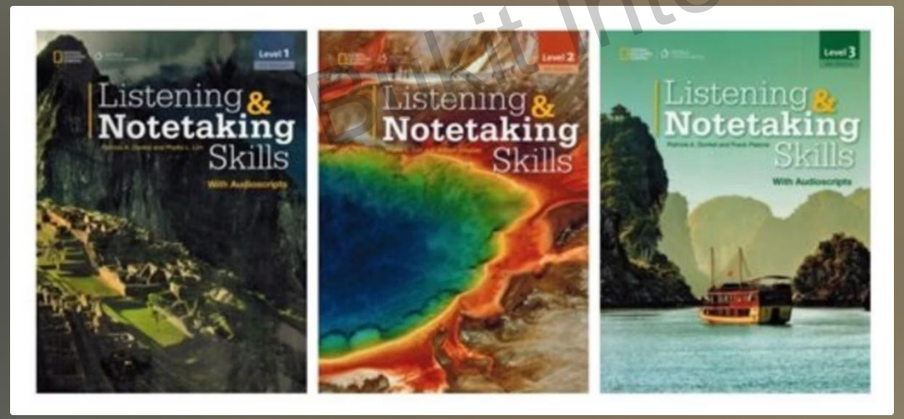


Listening & Notetaking Skills

一套融合美国国家地理真实内容的学术听力与笔记技巧系统训练方案，带你从"听到"迈向"听懂"，从"记录"迈向"掌握"。

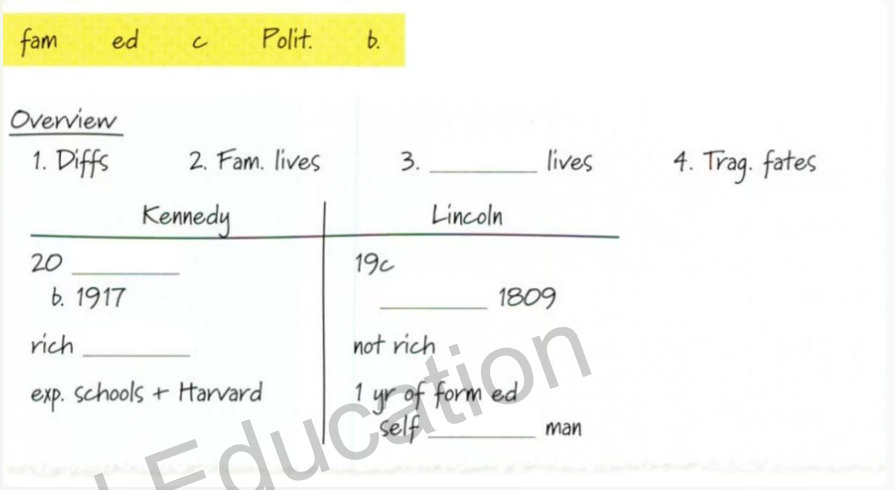
Bukit International Education
Bukit International Education

我们为什么要专门练习听力？

听懂每一个词 ≠ 听懂内容

许多学习者在做听力练习时有一种错觉：只要词汇量够大、语法过关，就能听懂一切。然而在真实的学术环境和职场沟通中，"听"远非"认字"那么简单。听力理解是一个**实时的、不可逆的、高认知负荷的**信息处理过程。你需要在声音消失之前完成识别、解码、推理和记忆四重任务——这对大脑来说是一场真正的"极限运动"。

更关键的是，阅读时你可以随时停下来查字典、回看上一段，但听力场景中**你只有一次机会**。这意味着，没有经过系统训练的"听"，本质上只是"有声背景"——声音流过耳朵，信息却未留在脑中。这就是为什么我们需要一套专门的方法论，来将"被动地听到"转化为"主动地理解与留存"。



Bukit International Education

学术听力的三大核心挑战

在真实的课堂、会议和演讲场景中，以下三重障碍构成了听力理解的"铁三角困境"，每一重都在考验你的信息处理能力：



信息稍纵即逝

声音无法像文字一样"停留"在页面上。心理学研究表明，未经加工的听觉信息在工作记忆中仅能维持**2-4秒**。如果你没有在这个窗口期内完成编码，信息就会永久丢失。这就是为什么很多人"听的时候觉得都懂，听完却什么也记不住"。



内容不可逆

阅读文章时你可以反复回看、标注重点，但在现实的学术讲座或商务会议中，**你通常只有一次机会**。教授不会因为你走神而重复刚才的论点，这对你的专注力和即时理解力提出了极高的要求。错过关键信息可能导致整段逻辑链断裂。



认知负荷过重

单纯的"听"是被动的——如果你不主动对信息进行分类、标记和组织，大脑的工作记忆会被海量细节迅速**淹没**。你会发现自己记住了某个有趣的例子，却丢失了整场演讲的逻辑主线。没有策略的听力，等于没有地图的航行。



核心结论：听力不是"耳"的工作，而是"脑"的工作。我们需要系统化的策略，将"听到"转化为"理解"和"留存"——这正是专项训练的意义所在。正如认知心理学所揭示的：*有效的听力 = 感知 + 注意力管理 + 信息编码 + 逻辑建构*。

Bukit International Education

为什么选择这套教材？

在市面上数以百计的英语听力教材中，**Listening & Notetaking Skills** 凭借其独特的定位脱颖而出——它不是一本普通的听力练习册，而是一套经过迭代、精心打磨的学术听力理解与笔记技巧系统训练方案。

🎯 核心定位

这不仅仅是一套"听力练习题集"，而是一个**完整的学术听力能力培养体系**，涵盖：

- 听力理解策略的系统教学
- 笔记技巧的显性化训练
- 跨学科学术背景知识积累
- 听后输出能力（口头概述）培养

独特背书：本教材融入了**美国国家地理**的真实内容与探险家访谈视频，将语言学习与真实世界的探索无缝对接。你不是在做"模拟题"，而是在聆听真实的科学家、探险家和学者讲述他们的发现——这种沉浸感是传统教材无法比拟的。

Bukit International Education

三个级别，阶梯式成长

本教材共分为**3个级别**，对应CEFR欧洲共同语言参考标准从B1到C1（即从独立使用者向熟练使用者过渡），适合从中学到大学乃至职场人士。每个级别都有明确的能力目标和技能聚焦，确保你在每一阶段都能获得**可感知的进步**。



Level 1 · 中级 (B1)

建立基础：学习抓取主旨，掌握基本笔记符号与框架，适应学术听力的基本逻辑结构



Level 2 · 中高级 (B2)

技能强化：处理更长语篇，区分观点与事实，优化笔记结构，开始处理抽象概念与多元视角



Level 3 · 高级 (C1)

精通应用：听懂专业学术讲座，同步记录复杂逻辑，能够根据笔记进行口头总结与复述

这套阶梯式设计的核心理念是**可理解性输入 (Comprehensible Input)**：每个级别的材料难度略高于你当前的水平（即"i+1"原则），既不会因太简单而无聊，也不会因太难而挫败。这种"恰到好处的挑战"是语言习得效率最高的区间。

Bukit International Education

Level 1：打下坚实基础

Level 1 是整套教材的起点，面向具有中级英语水平的学习者。其设计目标是帮助学生**从零建立学术听力的基本框架意识**——不再是逐字逐句地"翻译式"听力，而是学会抓取信息的骨架。

1	**Chronology 时间顺序** 学习如何追踪事件发生的先后次序，掌握"first, then, finally"等时间标记词，建立线性信息框架
2	**Process 流程** 理解事物如何运作的步骤描述，学会识别流程中的关键节点，用流程图式笔记记录多步骤信息
3	**Classification 分类** 掌握定义与归类的听力策略，学会识别"types of, categories, kinds of"等分类信号词
4	**Comparison & Contrast 比较对比** 训练捕捉异同点的能力，识别"similarly, on the other hand, whereas"等对比标记
5	**Cause and Effect 因果关系** 理解事件发生的原因与结果链条，掌握因果逻辑标记词如"because, as a result, leads to"

📝 技能聚焦

- 学习使用**缩写与符号**提高记录速度（如"→"表因果，"≠"表对比）
- 掌握**缩进法**体现信息的层级关系（主论点 → 支持细节 → 举例）
- 建立"先听框架，再补细节"的基本听力习惯

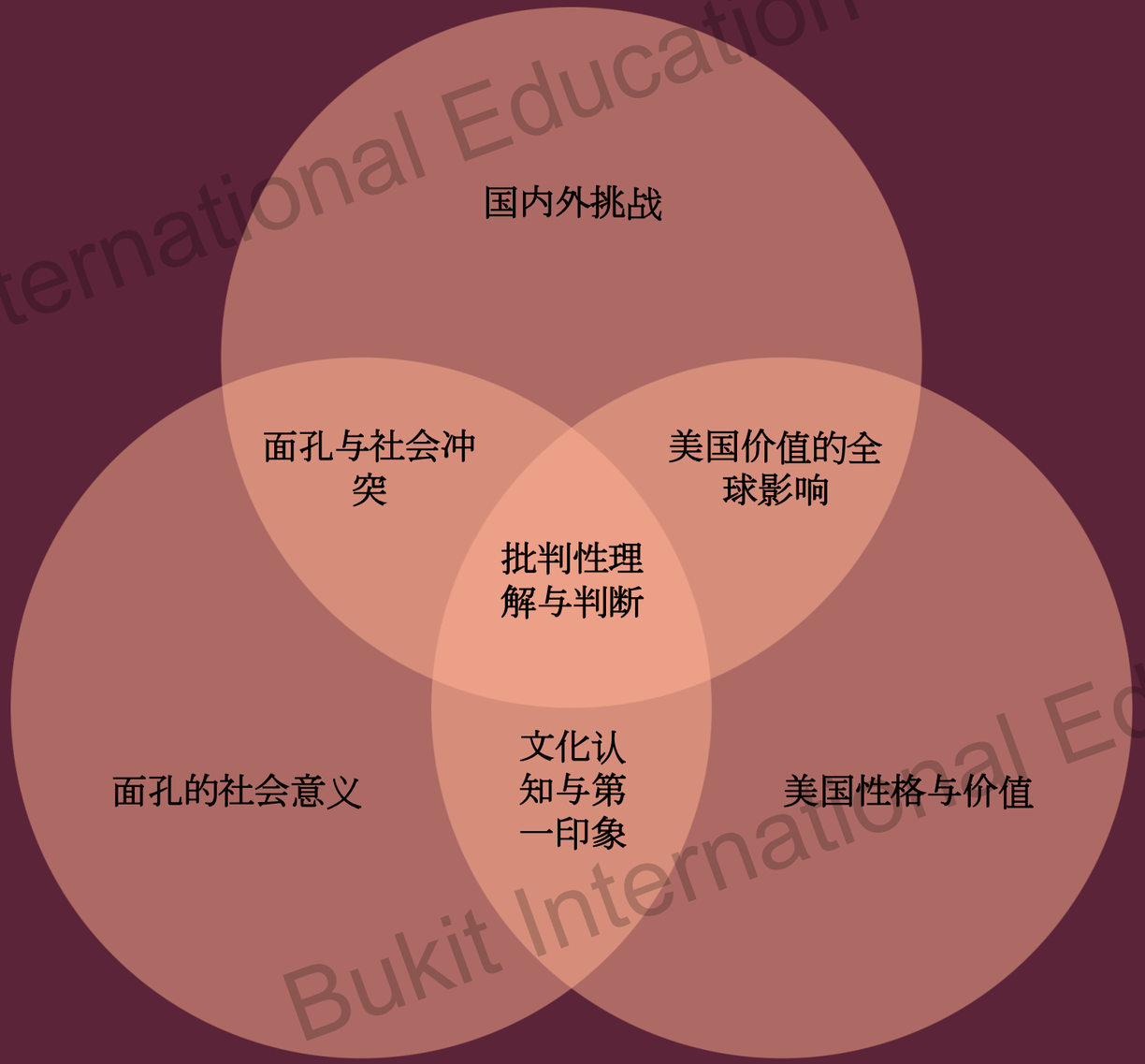
💡 内容特色

话题紧贴**日常生活与基础学科概念**，语速适中且发音清晰。旨在让学生在熟悉的话题中适应学术听力的基本逻辑结构，降低认知负担，建立信心与成就感。

Bukit International Education

Level 2：拓展视野，深化思辨

Level 2 代表着一个质的飞跃——从"理解基本逻辑"进阶到"处理复杂信息与多元观点"。话题从具象的流程与分类，转向**更抽象的社会文化议题**，要求学习者不仅"听懂在说什么"，更要"判断为什么这么说"。



Bukit International Education
Bukit International Education

技能聚焦：Level 2 重点训练学生**识别演讲者的态度**（褒义/贬义/中立），处理更复杂的并列信息结构，以及利用**视觉辅助工具**（如表格、矩阵图）整理笔记，提升信息的可检索性。

Level 3：挑战高阶学术听力

Level 3 是整套教材的巅峰阶段，完全模拟**真实大学课堂讲座场景**。内容专业性极强，词汇量要求高，语速接近母语者的自然语速。学习者在这一阶段面对的不再是"教学性语言"，而是"真实的学术话语"——这正是你在海外大学课堂中将面对的真实情况。

人类学

Anthropology: The Study of Humans — 探索人类社会的起源、文化多样性与进化历程，涉及田野调查方法论

历史学

History: The Passing of Time — 审视文明的兴衰更替，学习如何从历史叙事中抓取论证逻辑与因果链条

社会学

Sociology: The Changing World of Work — 分析全球化背景下工作形态的演变、劳动力市场的结构性变革

传播学

Communication: Language, Culture & Gender — 探讨语言如何塑造思维，文化与性别如何影响沟通模式

生物学

Biology: From Genetics to Genetic Engineering — 从遗传学基础到前沿基因编辑技术，涉及高度专业化术语

内容特色

完全模拟真实大学课堂讲座，内容专业性强，涵盖**5大学术领域**，语速与复杂度接近英语母语学术环境。学习者将接触大量专业术语与复杂句式结构。

技能聚焦

重点是**信息的整合与重构**——不仅记录，还要能根据笔记进行口头总结和复述讲座内容。这是从"输入"到"输出"的关键跨越，标志着学术听力能力的真正成熟。

Bukit International Education

核心优势

不仅仅是"听"，而是"学"的系统

市面上大多数听力教材的思路是"给你材料，让你做题"，而 Listening & Notetaking Skills 的理念完全不同——它把**听力理解视为一种可以被拆解、教授和刻意练习的技能**，并为此设计了完整的教学架构。以下四大优势，使其从众多竞品中脱颖而出：

优势一：独家国家地理内容

通过探险家的真实访谈视频和精美图片，将听力材料从枯燥的模拟对话变为**探索世界的窗口**。你听到的不是演员念稿，而是真正的科学家在描述他们的发现——这种真实感极大提升学习动机，让你发自内心地想"继续听下去"。国家地理的视觉资源更为每个主题提供了丰富的情境线索，辅助理解。

优势二：独特的"三步听力法"

每篇听力精心设计**三遍练习**：第一遍抓主旨与框架——建立信息骨架；第二遍补充细节与完善笔记——填充血肉；第三遍校验与精听——查漏补缺、巩固理解。这种科学的分层训练法，让你的耳朵和大脑逐步建立高效的信息处理流程。

优势三：显性的笔记技巧教学

书中专门设置**"Notetaking Preparation"板块**，手把手教授超过40种笔记技巧，包括缩进法、表格法、符号系统、缩写规则等。这些原本"只可意会不可言传"的抽象技能，被具体化为一个个可学、可练、可迁移的工具，让你真正拥有一套属于自己的高效笔记系统。

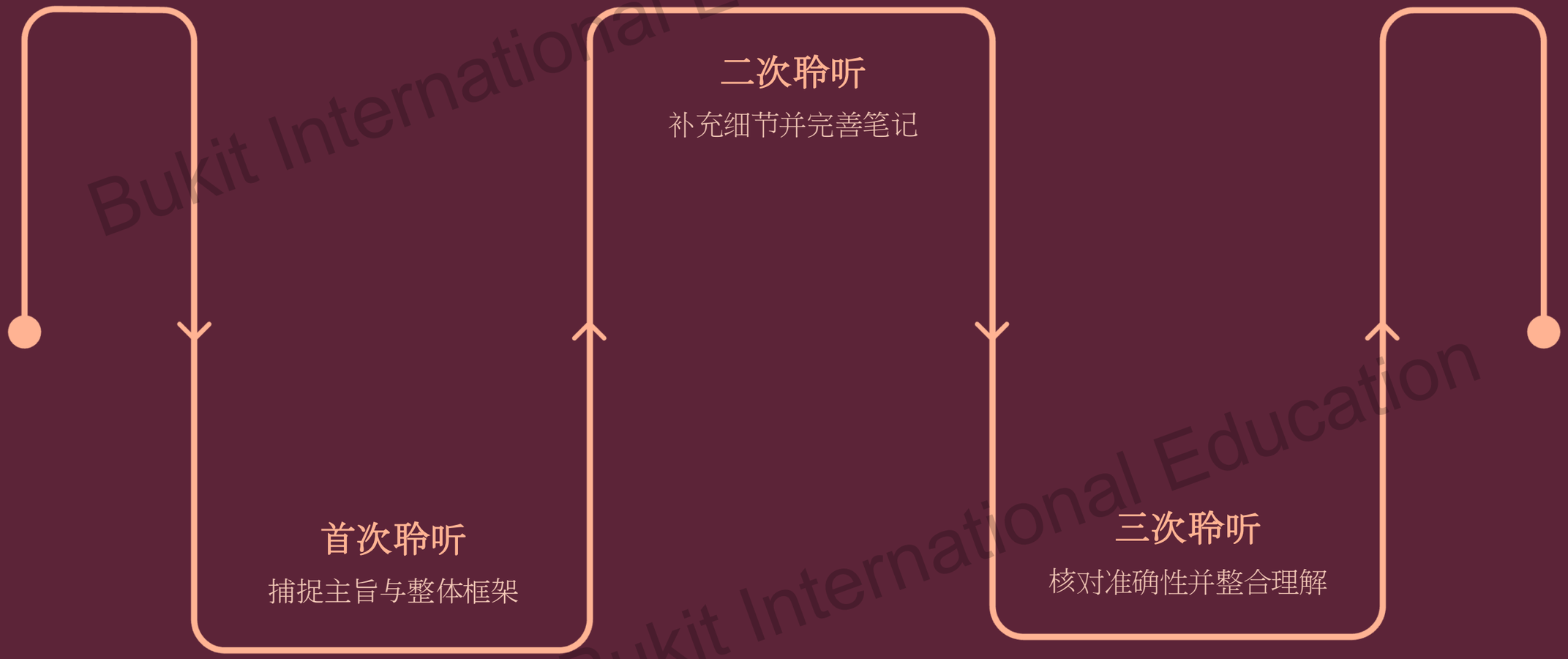
优势四：跨学科知识积累

涵盖人类学、历史学、社会学、传播学、生物学等**15个以上学术领域**。在练听力的同时，你正在为未来的学术阅读和写作储备宝贵的背景知识。这种"一举两得"的设计，让每一分钟的学习时间都产生复合收益。

Bukit International Education

"三步听力法"训练模型

这套教材的核心方法论被称为"三步听力法"——每一篇听力材料都经过精心设计，引导学习者分三个阶段递进式地处理信息。这不是简单地"多听几遍"，而是**每一遍都有明确的认知目标和训练焦点**。



Bukit International Education

这种分层训练的科学依据来自认知负荷理论（Cognitive Load Theory）：第一遍降低了信息处理的复杂度，让你只关注"骨架"；第二遍在已有框架上添加"血肉"；第三遍则进行"精装修"——最终你获得的不是碎片化的记忆，而是一个**完整、有逻辑、可复用**的知识结构。长期坚持这一方法，你会发现自己的"第一遍理解率"越来越高。

学生将获得什么？

看得见的成长与收获

系统完成这套教材的学习后，你将在听力、笔记和综合能力三个维度实现可量化的飞跃。以下是每个维度的具体成长目标：

🎧 听力维度

从**"听不懂、记不住"**进阶到**"听得清、抓得准"**。你将能够适应不同口音和语速的学术讲座、TED演讲和国际会议，实现从"逐词翻译式听力"到"整体把握式听力"的质变。你的耳朵将变得更加敏锐，能够自动捕捉关键信号词和结构转折点。

📝 笔记维度

拥有一套**个性化的高效笔记系统**，告别杂乱无章的涂鸦。你将学会利用缩写、符号、缩进和表格等工具，在听的同时完成信息的结构化记录。更重要的是，你的笔记不再只是"记录"，而是成为**信息复盘和逻辑重建的有力工具**——课后翻看笔记就能还原整堂课的核心内容。

🧠 综合能力

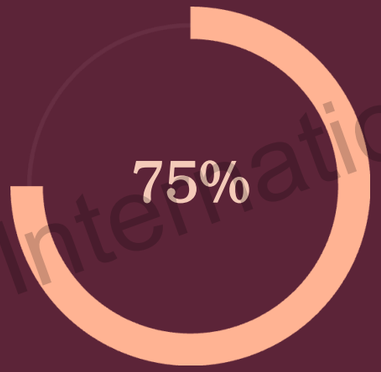
口语与思辨提升：通过"听后概述"环节，你能够根据笔记流利地复述长篇内容，锻炼逻辑思维与口头表达能力。**应试提分：**对于备考IELTS、TOEFL的考生，这是突破听力、阅读（通过长难句理解）和口语的**隐形提分器**——你训练的不是"做题技巧"，而是"底层能力"。



Bukit International Education

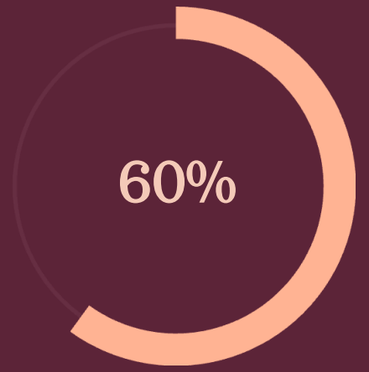
能力提升数据一览

基于教材配套研究和教学实践反馈，以下数据展示了系统使用本教材后，学习者在各个关键指标上的**平均提升幅度**：



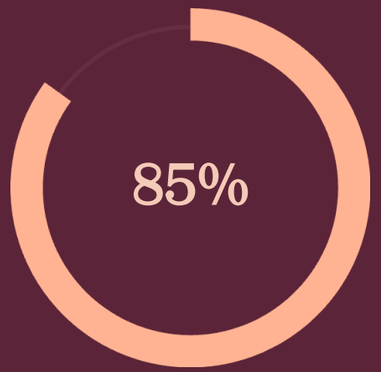
笔记完整度

经过系统训练，学生的课堂笔记信息捕获率从约30%提升至75%以上



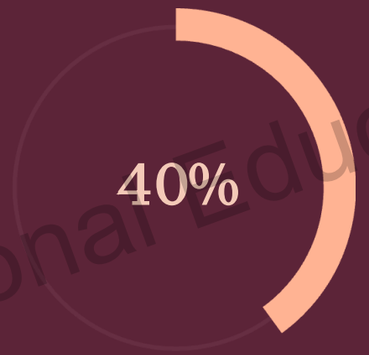
首遍理解率

第一次听就能理解主旨和关键细节的比例显著提升



听后复述准确率

根据笔记进行口头概述时，逻辑完整性和信息准确率大幅提高



应试提分效果

备考IELTS/TOEFL的学员听力单项平均提分幅度

值得强调的是，这些数据反映的不仅仅是"听力分数"的提升，更是**底层信息处理能力**的全面升级。这种能力一旦建立，将伴随你进入任何需要"听"和"记"的场景——无论是大学课堂、学术会议、还是未来的职业生涯。

Bukit International Education
Bukit International Education

在信息爆炸的时代，获取信息的速度与质量决定了你的竞争力。

Listening & Notetaking Skills 不仅教会你英语，更教会你如何通过英语去学习、去探索、去征服学术的高峰。它给予你的不是短期的分数提升，而是一套受用终身的信息处理能力——无论未来你身处大学课堂、国际会议、还是跨国企业的决策桌，这种能力都将成为你最强大的隐形武器。

🎯 从"听到"到"听懂"

建立系统化的听力理解策略

📝 从"记录"到"掌握"

拥有个性化的高效笔记系统

🚀 从"输入"到"输出"

实现听、记、说、思的全面打通

> 开启你的学术听力之旅，从掌握笔记开始！

Bukit International Education
Bukit International Education