



شما در حال مطالعه نسخه آفلاین یکی از مقالات «زبان مستر» هستید. لطفاً توجه داشته باشید که در این نسخه، برخی امکانات تعاملی مانند پخش صوت، ویدیو و تمرین‌های هوش مصنوعی در دسترس نیستند. برای مشاهده نسخه کامل و آنلاین مقاله، همراه با امکانات آموزشی و تجربه کاربری بهتر، [اینجا کلیک کنید](#).

راهنمای کامل تقویت لیسنینگ انگلیسی + منابع و تمرین‌ها

ارسال شده توسط مصطفی ساهری | مقالات زبان انگلیسی | ۹۷ بازدید | ۱۴۰۴/۰۸/۱۷ |

تقویت لیسنینگ انگلیسی

Improving English Listening Skills

منابع و تمرین‌ها +



موضوعات این مقاله

۱. چطور از صفر مطلق لیسنینگ انگلیسی را تقویت کنیم؟
۲. بهترین پادکست‌ها برای تقویت لیسنینگ انگلیسی
۳. تقویت لیسنینگ با فیلم و سریال + تکنیک Shadowing
۴. تفاوت لیسنینگ فعال و غیرفعال و نحوه تمرین هر کدام
۵. بهترین اپلیکیشن‌ها برای تقویت لیسنینگ انگلیسی
۶. هوش مصنوعی: ابزارهای رایگان واقعی و ویژگی خاص Google NotebookLM
۷. یوتیوب و TED Talk – تماشای ویدیوهای آموزشی و سخنرانی‌ها
۸. کتاب صوتی انگلیسی برای تقویت مهارت شنیداری
۹. کتاب‌های آموزش و تمرین لیسنینگ
۱۰. رادیو و اخبار انگلیسی
۱۱. یادگیری انگلیسی با آهنگ و تقویت لیسنینگ
۱۲. لیسنینگ برای آزمون‌های IELTS و TOEFL
۱۳. تقویت لیسنینگ در زندگی روزمره
۱۴. برنامه روزانه پیشنهادی برای تقویت لیسنینگ
۱۵. نکات طلایی در تقویت لیسنینگ انگلیسی
۱۶. جمع‌بندی

برای تقویت لیسنینگ انگلیسی (Listening)، باید هر روز به انگلیسی واقعی گوش کنید - از پادکست، فیلم و سریال گرفته تا کتاب صوتی و یوتیوب.

تمرین را با موضوعات ساده شروع کنید، از تکنیک‌هایی مثل Shadowing و لیسنینگ فعال استفاده کنید، و منابع را طبق علاقه و سطح خود انتخاب کنید.

با یک برنامه روزانه لیسنینگ کوتاه اما مداوم، حتی از صفر مطلق هم می‌توانید در چند ماه تغییر محسوسی ببینید.

۱. چطور از صفر مطلق لیسنینگ انگلیسی را تقویت کنیم؟

کافیست موارد زیر را انجام دهید:

- هر روز ۵ تا ۱۰ دقیقه به انگلیسی گوش بدهید، حتی اگر هیچ چیز متوجه نشوید.
- از بخش لیسنینگ **بریتیش کانسل** شروع کنید: مثلاً کتاب‌های صوتی کودکانه، یا ویدیوهای کوتاه یوتیوب با زیرنویس انگلیسی.
- متن را همزمان با گوش دادن بخوانید تا گوش به ریتم و کلمات عادت کند.
- کلمات آشنا را تکرار کنید و بلند بگویید.
- تداوم مهم‌تر از حجم تمرین لیسنینگ است؛ هر روز این کارها را انجام دهید.

۲. بهترین پادکست‌ها برای تقویت لیسنینگ انگلیسی

در ادامه به معرفی بهترین پادکست‌های انگلیسی که می‌توانید برای تقویت لیسنینگ خود استفاده کنید می‌پردازیم:

نام پادکست	توضیحات
پادکست انگلیسی زبان‌مستر	پادکست‌های جذاب داستانی، آموزشی و ... برای تمامی سطوح به همراه متن و معنا.
ESL Pod	پادکست ساده برای مبتدی‌ها با توضیح کلمات و جملات.
The English We Speak	آموزش اصطلاحات روزمره انگلیسی با لهجه بریتیش.
Minute English ۶	گفت‌وگوهای شش دقیقه‌ای با موضوعات متنوع و متن کامل.
Luke's English Podcast	پادکست با داستان‌ها و آموزش زبان در قالب مکالمه.
All Ears English	تمرکز بر مکالمه روان و نکات فرهنگی امریکایی.

۳. تقویت لیسنینگ با فیلم و سریال + تکنیک Shadowing

تماشای فیلم و سریال برای آموزش انگلیسی، یکی از سریع‌ترین راه‌ها برای عادت دادن گوش به ریتم طبیعی زبان است. برای شروع، فیلم‌ها یا سریال‌های سطح مبتدی و ساده را با زیرنویس انگلیسی تماشا کنید. یک صحنه کوتاه را انتخاب کنید، جمله را پخش و بلافاصله عیناً با همان لحن و سرعت تکرار کنید (تکنیک **Shadowing**). این تمرین را چند بار انجام دهید تا هم گوش و هم تلفظ انگلیسی‌تان قوی شود.

به مرور زیر نویس را حذف کنید و فقط تمرکزتان را روی شنیدن و تقلید بگذارید. در ادامه لیستی پیشنهادی از فیلم و سریال‌های مناسب برای تمرین لیسنینگ در سه سطح می‌آوریم:

سطح مبتدی:

- Friends (دیالوگ‌های ساده، موضوعات روزمره، طنز) – البته برای سطوح بالاتر هم مناسب است.
- Extra English (سریال آموزشی ساده با بازی‌های اغراق‌آمیز)
- Peppa Pig (انیمیشن کوتاه با جملات بسیار ساده)

سطح متوسط:

- The Crown (لهجه بریتیش واضح، دیالوگ‌های رسمی و غیررسمی)
- Stranger Things (ترکیب گفتار روزمره و داستان جذاب)
- Modern Family (لهجه‌های متنوع و مکالمات روزمره خانوادگی)

سطح پیشرفته:

- Suits (دیالوگ‌های سریع، اصطلاحات حقوقی)
- Breaking Bad (لهجه امریکایی طبیعی و اصطلاحات محاوره‌ای)
- Sherlock (لهجه بریتیش سریع، جملات پیچیده)

۴. تفاوت لیسنینگ فعال و غیرفعال و نحوه تمرین هر کدام

لیسنینگ فعال یعنی تمام توجهتان به محتوای صوتی باشد. در این حالت، متن را همزمان می‌خوانید، لغات جدید را یادداشت می‌کنید و بخش‌هایی را دوباره گوش می‌کنید.

تمرین پیشنهادی Active Listening – روزی ۱۰-۱۵ دقیقه یک پادکست یا ویدیو کوتاه را با متن تمرین کنید و بعد بدون متن گوش دهید.

لیسنینگ غیرفعال یعنی در حین کارهای دیگر (مثل رانندگی یا ورزش) به انگلیسی گوش بدهید، آن هم بدون تمرکز کامل. هدف در اینجا عادت دادن گوش به صدا و ریتم زبان است.

تمرین پیشنهادی – روزانه حداقل ۲۰ دقیقه صدای انگلیسی پخش کنید، حتی اگر به آن دقتی ندارید.

۵. بهترین اپلیکیشن‌ها برای تقویت لیسنینگ انگلیسی

از جمله بهترین اپلیکیشن‌های یادگیری انگلیسی مواردی هستند که برای لیسنینگ به کار می‌روند. به جدول زیر دقت کنید:

نام اپلیکیشن	اندروید	iOS	توضیح کوتاه
BBC Learning English	اندروید	-	محتوای شنیداری و ویدیویی با متن کامل، مناسب همه سطوح.
ELSA Speak	اندروید	iOS	تمرین تلفظ و لیسنینگ با بازخورد هوش مصنوعی و تصحیح لحظه‌ای.
VOA Learning English	-	iOS	اخبار و داستان‌های ساده شده با سرعت آهسته برای تقویت مهارت شنیداری.
English Listening & Speaking	اندروید	iOS	درس‌ها و مکالمات کوتاه برای تمرین روزانه لیسنینگ و اسپیکینگ.

۶. هوش مصنوعی: ابزارهای رایگان واقعی و ویژگی خاص Google NotebookLM

– ChatGPT – احتمالاً معروف‌ترین ابزار هوش مصنوعی حال حاضر که دارای چت صوتی نیز هست و بسیار واقع‌گرایانه صحبت می‌کند و همچنین بسته به مکالمه و سطح شما می‌تواند با شما صحبت کند.

– Gliglish – بدون نیاز به ثبت‌نام، شبه‌معلم صوتی AI است که مکالمه تمرینی به صورت زنده (Live) را برای تقویت شنیدار و تلفظ امکان‌پذیر می‌کند.

– Google NotebookLM (از Google Labs) – یک ابزار هوش مصنوعی که مستقیماً از منابعی که به آن می‌دهید – مثل اسناد (documents)، ویدیوها یا مقالات – خلاصه می‌سازد (یا از پرامپتی که به آن می‌دهید استفاده می‌کند) و به سبک پادکست دو میزبان AI ارائه می‌کند؛ حتی امکان مشارکت real time و تعامل با آن هم وجود دارد. در نسخه‌های جدیدتر می‌توانید پادکست‌های AI، خلاصه‌ها و تعاملات دیگران را نیز ببینید و از آن استفاده کنید. این ابزار نسخه‌ی موبایل هم دارد و قابلیت اشتراک‌گذاری عمومی یا خصوصی نیز وجود دارد.

۷. یوتیوب و TED Talk – تماشای ویدیوهای آموزشی و سخنرانی‌ها

یوتیوب و TED Talk دو منبع فوق‌العاده برای تقویت لیسنینگ هستند چون محتوای متنوع، لهجه‌های مختلف و زیرنویس دقیق ارائه می‌دهند.

برای آموزش زبان انگلیسی با یوتیوب:

- کانال‌های آموزشی مثل [English Addict with Mr Duncan](#) یا [BBC Learning English](#) را دنبال کنید.
- ویدیو را با زیرنویس انگلیسی ببینید، بعد یک بار بدون زیرنویس تماشا کنید.
- سرعت پخش را اول پایین بیاورید (x۰.۷۵) و به مرور به حالت عادی برگردانید.

در تماشای TED TALK:

- موضوعاتی را انتخاب کنید که برایتان جذاب هستند تا انگیزه شنیدن افزایش پیدا کند.
- متن کامل سخنرانی روی [سایت TED](#) موجود است، قبل یا بعد از دیدن ویدیو آن را بخوانید.
- یک پاراگراف را گوش دهید، مکث کنید و سعی کنید خلاصه آن را به انگلیسی بگویید.

۸. کتاب صوتی انگلیسی برای تقویت مهارت شنیداری

کتاب صوتی این مزیت را دارد که می‌توانید همزمان بشنوید و خوانش (Reading) انگلیسی را نیز تمرین کنید و همچنین روی تلفظ، لحن و ریتم زبان انگلیسی تمرکز کنید. برای شروع از کتاب‌های سطح‌بندی‌شده (Graded Readers) استفاده کنید تا گوشتان با جملات ساده آشنا شود. در سطوح بالاتر سراغ داستان کوتاه، بیوگرافی یا رمان‌های ساده بروید که گوینده‌ای حرفه‌ای دارند. هر روز ۱۰ تا ۱۵ دقیقه کافیست ولی استمرار و هر روز گوش دادن مهم‌تر از مدت‌زمان آن است.

پلتفرم‌های خوب برای گوش دادن به کتاب صوتی انگلیسی شامل موارد زیر هستند:

- **Audible** – بزرگ‌ترین کتابخانه کتاب صوتی (اشتراکی)
- **Librivox** – کتاب‌های صوتی رایگان و عمومی
- **BBC Learning English Stories** – داستان‌های کوتاه با متن و صدا
- **Storynory** – داستان‌های ساده و کودکان رایگان
- **Apple Books / Google Play Books** – خرید و دانلود کتاب صوتی با امکان همزمان خواندن و گوش دادن

۹. کتاب‌های آموزش و تمرین لیسنینگ

کتاب‌های تمرین لیسنینگ معمولاً با فایل صوتی یا لینک دانلود همراه هستند و سطح تمرین‌ها از ساده به سخت پیش می‌رود. این منابع برای یادگیری مرحله به مرحله و حتی **آزمون لیسنینگ آیلتس** و ... عالی هستند. کتاب‌های زیر بهترین‌ها در این زمینه‌اند:

- **Listening Extra (Cambridge)** – تمرین‌های موضوعی و متنوع برای همه‌ی سطوح
- **Tactics for Listening (Oxford)** – سه سطح (Basic, Developing, Expanding) همراه با فایل صوتی.
- **Real Listening & Speaking (Cambridge)** – کمی قدیمی‌تر از منابع دیگر اما دارای تمرین شنیداری با مکالمات واقعی
- **Skillful Listening & Speaking (Macmillan)** – مناسب برای سطوح متوسط و بالاتر.

بهتر است روی یک کتاب کار کنید تا این که چند کتاب را نیمه‌کاره رها کنید.

۱۰. رادیو و اخبار انگلیسی

گوش دادن به رادیو و آموزش زبان انگلیسی با اخبار باعث می‌شود گوش‌تان با سرعت طبیعی مکالمه انگلیسی و واژگان روزمره آشنا شود. برای دسترسی راحت، از پلتفرم‌هایی استفاده کنید که چندین ایستگاه یا شبکه خبری را یکجا دارند:

- **TuneIn Radio** – هزاران ایستگاه رادیویی زنده، پادکست و خبر از سراسر دنیا.
- **BBC World Series** – خبرها و برنامه‌های تحلیلی با لهجه بریتیش.
- **VOA News (Voice of America)** – خبر و گزارش با سرعت آهسته برای زبان‌آموزان.
- **iHeartRadio** – ایستگاه‌های رادیویی امریکایی و بین‌المللی.
- **Radio Garden** – پلتفرمی عالی برای گوش دادن به ایستگاه‌های زنده تمام دنیا.

۱۱. یادگیری انگلیسی با آهنگ و تقویت لیسنینگ

آهنگ به خاطر تکرار، ریتم و لحن، یکی از بهترین روش‌های تقویت لیسنینگ و تلفظ است. برای نتیجه بهتر:

- آهنگ‌هایی را انتخاب کنید که تلفظ واضح و سرعت متوسط دارند.
- متن (Lyrics) آهنگ را پیدا کرده و همزمان گوش دهید و بخوانید.
- لغت‌ها و عبارات‌های جدید را یادداشت کنید و معنی‌شان را پیدا کنید.
- آهنگ را چند بار در روز گوش کنید تا ساختارها در ذهنتان تثبیت شوند.

پلتفرم‌های پیشنهادی شامل:

- **Lyricstraining** – تمرین شنیداری با پر کردن جاهای خالی متن آهنگ.
- **Musixmatch** – نمایش همزمان متن آهنگ با پخش موسیقی.
- **YouTube Music** – آرشیو بزرگ آهنگ با متن قابل نمایش.
- **www.genius.com** – دارای متن آهنگ‌ها به همراه توضیحات راجع به تمامی بخش‌های متن آنها.

۱۲. لیسنینگ برای آزمون‌های IELTS و TOEFL

لیسنینگ در آزمون‌های آیلتس و تافل با ساختار مشخص و محدودیت زمانی همراه است. بهترین کار این است که با منابع رسمی و شبیه‌سازی شرایط آزمون تمرین کنید.

توضیح کوتاه	منبع رسمی	آزمون
شامل آزمون‌های واقعی سال‌های قبل با فایل صوتی.	Cambridge IELTS Series (کتاب‌های شماره ۱ تا ۱۸)	IELTS
تمرین آنلاین رایگان با سطح بندی.	IELTS Listening Practice Tests (British Council)	IELTS
مجموعه تست‌های رسمی با پاسخ‌نامه و فایل صوتی.	Official TOEFL iBT Tests Vol. ۱ & ۲ (ETS)	TOEFL
تمرین‌های ویدیویی و تعاملی با نکات استراتژیک.	TOEFL Listening Practice (Magoosh)	TOEFL

در تمرین آزمون، حتما مدیریت زمان را رعایت کنید و بعد از هر آزمون، اشتباهات خود را تحلیل کنید تا الگوهای ضعف‌تان مشخص شود.

۱۳. تقویت لیسنینگ در زندگی روزمره

لازم نیست همیشه منبع آموزشی رسمی داشته باشید؛ می‌توانید با عادت‌های کوچک، هر روز لیسنینگ‌تان را تقویت کنید:

- زبان گوشی یا لپ‌تاپ‌تان را به انگلیسی تغییر دهید.
- در شبکه‌های اجتماعی، چند صفحه یا کانال انگلیسی‌زبان را دنبال کنید و روزانه استوری یا ویدیوهایشان را ببینید.
- طی انجام کارهای روزمره‌تان (مثل آشپزی یا رانندگی) به پادکست و محتوای انگلیسی گوش دهید.
- اخبار یا گزارش‌های کوتاه انگلیسی را به جای خبرهای فارسی گوش بدهید.
- با دوستان یا همکلاسی‌ها قانون «فقط انگلیسی» بگذارید حتی برای چند دقیقه در روز.

۱۴. برنامه روزانه پیشنهادی برای تقویت لیسنینگ

این برنامه فقط ۳۰ دقیقه در روز وقت می‌گیرد و اگر ۳ ماه ادامه بدهید، پیشرفتتان را به وضوح حس خواهید کرد:

- ۵ دقیقه - لیسنینگ غیرفعال: در حین کاری مثل آماده شدن یا رانندگی، یک پادکست یا رادیوی انگلیسی پخش کنید (بدون تمرکز کامل).
 - ۱۰ دقیقه - لیسنینگ فعال: یک کلیپ یوتوب، TED Talk یا بخشی کوتاه از یک کتاب صوتی انتخاب کنید. با زیرنویس ببینید (و در مورد کتاب به متن آن نگاه کنید)، بعد بدون زیرنویس یا متن دوباره گوش بدهید. لغت‌های جدید را یادداشت کنید.
 - ۱۰ دقیقه - تمرین Shadowing: یک بخش ۳۰ تا ۶۰ ثانیه‌ای از یک فیلم یا سریال انتخاب کنید و جمله‌ها را بلافاصله با همان لحن و سرعت تکرار کنید.
 - ۵ دقیقه - مرور: لغت‌ها و عبارات‌های جدید همان روز را یک بار بلند بخوانید و مثال بزنید.
- اگر وقت بیشتری دارید، زمان لیسنینگ فعال را افزایش بدهید اما این ۴ بخش را حذف نکنید.

۱۵. نکات طلایی در تقویت لیسنینگ انگلیسی

هر روز گوش بدهید حتی اگر فقط ۵ دقیقه باشد؛ استمرار مهم‌تر از مدت زمان است.

از منابعی استفاده کنید که دوست دارید؛ علاقه باعث ثبات در تمرین و انگیزه‌ی بیشتر می‌شود.

در کنار شنیدن، تکرار با صدای بلند انجام بدهید تا هم گوش و هم دهانتان هماهنگ شوند.

از ترکیب منابع (پادکست، فیلم، آهنگ، کتاب صوتی) استفاده کنید تا مغز به انواع لهجه و سرعت عادت کند.

در تمرین، کیفیت مهم‌تر از کمیت است؛ چند بار گوش دادن یک فایل صوتی کوتاه بهتر از پخش چند ساعت صدای پس‌زمینه است.

اشتباه کردن در فهم یا تکرار طبیعی است؛ تمرکزتان باید روی پیشرفت باشد، نه بی‌نقص بودن.

جمع‌بندی

برای تقویت لیسنینگ انگلیسی، لازم نیست سطح بالایی داشته باشید یا منابع خاصی بخرید؛ حتی از صفر مطلق هم می‌توانید با برنامه‌ای ساده شروع کنید.

در این راه، منابع متنوعی مثل پادکست، فیلم و سریال، یوتیوب و TED Talk، کتاب صوتی، اپلیکیشن‌ها و حتی آهنگ‌ها می‌توانند گوشتان را به ریتم و لهجه‌های مختلف زبان عادت دهند.

با ترکیب لیسنینگ فعال (تمرکز کامل و کار با متن) و لیسنینگ غیرفعال (گوش دادن به صدایی در پس‌زمینه) و اجرای یک برنامه روزانه کوتاه ولی مداوم، بعد از چند ماه پیشرفت محسوس خواهی داشت.

فراموش نکنید که تنوع منابع، علاقه شخصی و استمرار سه کلید اصلی موفقیت در این مسیر هستند.

آیا می‌توانم از صفر مطلق لیسنینگ انگلیسی را شروع کنم؟

بله، حتی اگر هیچ کلمه‌ای بلد نباشید، گوش دادن روزانه به منابع ساده مثل داستان‌های صوتی کودکانه یا ویدیوهای کوتاه با زیرنویس انگلیسی می‌تواند گوش را به صدا و ریتم زبان عادت دهد.

لیسنینگ فعال بهتر است یا غیرفعال؟

هر دو لازم هستند. لیسنینگ فعال با تمرکز کامل باعث یادگیری دقیق کلمات و ساختارها می‌شود، و لیسنینگ غیرفعال گوش را به لهجه و سرعت طبیعی عادت می‌دهد. بهترین نتیجه زمانی است که این دو را ترکیب کنید.

روزانه چقدر برای لیسنینگ وقت بگذارم؟

حتی ۲۰ تا ۳۰ دقیقه در روز کافیست، به شرطی که مداومت داشته باشید. این زمان می‌تواند به بخش‌های کوچک‌تر تقسیم شود.

بهترین منابع رایگان برای لیسنینگ چیست؟

پادکست‌های The English We Speak و Minute English، یوتیوب، TED Talk، اپلیکیشن‌هایی مثل BBC Learning English و VOA Learning English، و پلتفرم‌های رادیویی مثل TuneIn Radio.

چطور لیسنینگ را برای آزمون آیلتس یا تافل تقویت کنم؟

تمرین با منابع رسمی مثل Cambridge IELTS و Official TOEFL iBT Tests بهترین روش است. حتما شرایط آزمون را شبیه‌سازی کنید و بعد از هر آزمون، اشتباهاتتان را تحلیل کنید.

چرا با وجود گوش دادن زیاد هنوز پیشرفت نمی‌کنم؟

ممکن است دلیلش این باشد که فقط در حال پرداختن به لیسنینگ غیرفعال باشید یا منابعی انتخاب کرده باشید که زیادی سخت باشند. باید سطح منابع را مناسب انتخاب کنید و حتما لیسنینگ فعال هم انجام بدهید.

آیا گوش دادن به آهنگ هم برای لیسنینگ مفید است؟

بله. مخصوصا اگر متن ترانه را همراه گوش دادن بخوانید و معنی کلمات را یاد بگیرید. ابزارهایی مثل Lyricstraining کمک می‌کنند.

بهترین تکنیک برای تقویت همزمان لیسنینگ و تلفظ انگلیسی چیست؟

تکنیک Shadowing؛ در این روش، بلافاصله بعد از شنیدن یک جمله، آن را با همان لحن و ریتم و سرعت تکرار می‌کنید.

چطور گوشم را به لهجه‌های مختلف عادت بدهم؟

از منابع متنوع استفاده کنید؛ مثلا فیلم و سریال با لهجه امریکایی و بریتیش، پادکست‌های استرالیایی و رادیوهای بین‌المللی.

آیا استفاده از هوش مصنوعی برای لیسنینگ موثر است؟

بله، ابزارهایی مثل Google NotebookLM و Gliglish امکان تمرین تعاملی و شخصی‌سازی شده را فراهم می‌کنند.

بهترین زمان گوش دادن به انگلیسی چه موقع است؟

هر زمانی که بتوانید تمرکز کنید برای لیسنینگ فعال مناسب است. برای لیسنینگ غیرفعال، زمان‌های مرده مثل مسیر رفت و آمد یا ورزش بهترین گزینه‌اند.

آیا باید معنی همه کلمات را بدانم تا در لیسنینگ پیشرفت کنم؟

خیر. هدف اصلی فهم کلی است. معنی کلمات پرتکرار یا کلیدی را یاد بگیرید و بقیه را با مرور مداوم یاد خواهید گرفت.