免費 IELTS 圖書

The 14-Day Polish

手裡已經有一個真實的 7.5？兩週時間，足夠把精準循環跑兩遍，找出一個反覆出現的錯誤，並證明你已經去掉了它——另附可打印的 14 天錯誤日誌。

freeieltsbooks.net
Free to download, free to pass on · 2026年10月

點擊這裡 https://freeieltsbooks.net/zh-hant/about/

目錄

The 14-Day Polish

Part 1 — 為什麼兩週是精準窗口，而不是學習窗口

1.1 十四天換來的是兩輪循環，不是一套課程

1.2 為什麼去掉一個錯誤，勝過提高四個單項

Part 2 — 你真正要買的是哪半分

2.1 算術，簡單說

2.2 入門條件，說清楚

Part 3 — 第 14–13 天：基線測試，以及一份值得記的日誌

3.1 兩次計時基線測試，然後定下一個單項

3.2 四欄日誌

3.3 你是自己的第二位評閱人，而這是一件更弱的工具

Part 4 — 第 12–8 天：第 1 輪——找出規律，修正規律

4.1 先有三次有記錄的練習，再下任何結論

4.2 讀日誌：什麼算一類錯誤

4.3 一個修正，憑證據來選

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

Part 5 — 第 7–3 天：第 2 輪——在完整條件下證明修正有效

5.1 複測：完整長度，真實的考試形式

5.2 次數降了嗎？

5.3 兩週裡，讓另外三個單項保持不動

Part 6 — 誠實地解讀第二次複測

6.1 離考試三天時次數沒變，是資訊，不是判決

6.2 這兩週強在哪裡，弱在哪裡

Part 7 — 第 2–1 天和考試當天早上

7.1 你現在的位置，就是 The 7-Day Emergency Plan 的讀者所在的位置

Part 8 — 可打印的 14 天錯誤日誌

14 天表格

結語

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

The 14-Day Polish

兩週計劃：從 7.5 到 8.0

Free IELTS Books — freeieltsbooks.net 更新於 2026年10月

這本書講什麼

十四天教不會你任何新東西。它也不需要。這本書的全部方法在於：兩週的時間，足夠把一個精準循環——測量、找出規律、修正規律、複測——完整地跑兩遍，而去掉一個反覆出現的錯誤，正是在這個分數段真正能把分數推上去的東西。*The Band 8.0 Blueprint* 在它的 §7.2 裡講了這個循環；這本書把它變成一份十四天的日程。

這本書寫給誰。 寫給手裡已經有一個真實 7.5 的考生：這個分數來自一場真正考過的考試，各單項成績都在手上——不是估計，也不是猜測。如果你還不是這樣，那這本書不適合你：往下讀，下面會告訴你該去哪裡。

這本書不講什麼

它不教 Listening、Reading、Writing 或 Speaking。書中提到的每一種技巧，本網站上都已經有完整的講解；而計劃背後的分數邏輯——為什麼在這個水平上一個單項就能壓住整體成績，7 分和 8 分之間什麼變了、什麼沒變，為什麼你一再犯的錯誤你自己看不見——屬於 *The Band 8.0 Blueprint*，全書都會點名引用它。這本書自己的內容，是關於十四天如何排序的決定：兩週能換來幾輪精準循環，把它們花在哪個單項上，以及每一週用來做什麼。

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

錯誤日誌的方法也不歸這本書。本網站計劃寫一本專門講這個主題、更完整的書，目前還沒有寫出來。下面給出的，只是兩週時間真正需要的最簡日誌——四欄，不多。

關於這兩週最適合哪些單項，說句實在話。 Listening 和 Reading 按答案評分，所以這本書要你記的日誌是精確的，最後的複測會給你一個數字。Writing 和 Speaking 由人來評分，所以同一份日誌衡量的是你*注意到*的東西，這是一件更弱的工具——這個計劃之所以存在，恰恰是因為系統性的錯誤，犯錯的人自己是看不見的。如果你選的是 Writing 或 Speaking，Part 6 會直說兩週還能為你做什麼，又做不到什麼。

最後 48 小時，這本書也不用自己的話來講。從第 2 天起，你所處的位置和 *The 7-Day Emergency Plan* 的讀者在最後幾天裡完全一樣——是鞏固，不是修正。所以 Part 7 點名指向那本書的 Parts 5、6 和 7，而不重複那本書已經講好的內容。

它也不替你決定 8.0 是不是你真正需要的目標，或者你需要的是總分達到它，還是隻要某一個單項達到它。*The Band 8.0 Blueprint* 的 §7.1 已經問過這個問題，包括"單項還是總分"的區別——弄錯這一點，讀者會實實在在地白費好幾個月。如果你還沒讀過那一節，先去讀。

適合誰

適合手裡有一個真實 7.5 的人：分數來自一場已經考過的考試，知道自己的各單項成績，想在不重新開始一整套學習的情況下再提高半分。不適合在估計自己水平的人，也不適合還有某個單項明顯低於 7 分的人——那是另一本書的事。

如果你還沒到這一步： 某個單項確實低於 7 分，你需要的是 *The 21-Day System*，它是為重建一個弱項而寫的，不是為打磨一個強項。如果你的差

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

距看起來是一整分而不是半分，那麼這個類別裡更長的計劃會更合適——等它們出版以後；截至本版，還沒有。

怎麼用這本書

Part 3 講第 14 天和第 13 天——你的基線測試，以及之後兩週裡要一直記的日誌。Part 4 是第一輪精準循環，第 12 天到第 8 天。Part 5 是第二輪，第 7 天到第 3 天，用完整長度、在真實條件下進行。Part 6 告訴你怎樣解讀第二輪真正顯示了什麼。Part 7 把最後兩天和考試當天早上交給 *The 7-Day Emergency Plan*。Part 8 是整個計劃賴以運轉的可打印日誌。開始之前，按順序把 Parts 1 到 3 讀一遍；之後，日誌本身會告訴你今天該做什麼。

一句實話

這本書沒有聲稱照著做就能拿到某個具體分數，書裡也沒有任何編造的數字。分數邏輯和四個單項的診斷方法，都歸功於真正教授它們的那些書；這本書唯一原創的內容，是十四天如何排序的決定——兩週能換來幾輪循環，每一輪用來做什麼。兩週補不上一整分，也不會把弱項變成強項；它是為從一個已經接近目標的單項裡去掉一個反覆出現的錯誤而設計的。只有官方考試成績才能告訴你真實的分數。

© 2026 OurSharedCode — freeieltsbooks.net。本書為獨立出版物，為教育目的免費發行。

IELTS® 是 British Council、IELTS Australia Pty Ltd（IDP Education 旗下）與 Cambridge English（隸屬於 Cambridge University Press & Assessment）的註冊商標——三方合稱「IELTS Partners」。本出版物及其作者與 IELTS Partners 無任何隸屬、贊助、認可或批准關係；「IELTS」出現在書名與正文中，僅為說明本書的主題。

書中所有題目、範文與講解均為作者原創；未轉載任何 IELTS 官方材料。有關考試的最新官方資訊，請造訪 ielts.org。

你可以在保持完整、未經修改的前提下自由分享本書。本書不得出售。自願捐助僅用於支付託管、域名與翻譯費用；所有資料均不出售，捐助與 IELTS Partners 無任何關聯。

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

Part 1 — 為什麼兩週是精準窗口，而不是學習窗口



1.1 十四天換來的是兩輪循環，不是一套課程

The Band 8.0 Blueprint 的 §7.2 給出的是一套方法，而不是一份日曆：先做一次計時的基線測試，在至少三次練習中按類型記下每一個錯誤，找出規律，修正規律而不是修正單個錯誤，然後複測，再重複。那本書明確沒有把它變成日程——它說學習日曆是另一本書的事。這就是那本書。

這個計劃為什麼恰好把循環跑兩遍，而不是一遍或三遍，原因是算術，不是偏好。少於大約三次有記錄的練習，規律就不能可靠地顯現——一篇作文、一次口語、一個 Listening section，幾乎說明不了一個錯誤是在重複，還是那天只是運氣不好。三次練習，分散在五六天裡，中間留出記錄和回顧的時間，這是能誠實地顯出規律的最短一輪。兩輪各三次，再加上進入最後幾天的短暫收尾，就是十四天實際裝得下的全部。這就是這本書的整體結構：Part 4 是第一輪三次練習，Part 5 是第二輪，其餘一切都是為了支撐這兩輪，或者在它們結束後順利交接。

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

這一點只在這裡說一次，因為這本書後面沒有任何新想法——Parts 3 到 6 講的是把兩輪精準循環跑好的具體操作，而不是加第三輪的理由，也不是把循環拉長成它本來不是的樣子的理由。

1.2 為什麼去掉一個錯誤，勝過提高四個單項

The Band 8.0 Blueprint 的 §1.1 提出了整個計劃所依據的區別：7 分容忍不頻繁的錯誤，8 分容忍沒有規律的錯誤。一個考生反覆犯同一個小錯誤，展示的是一個系統，而系統會把分數壓住，無論答案的其他部分有多強。去掉一個這樣的規律，是一個有邊界、能完成的項目。兩週內讓四個單項全面變好則不是——兩週的時間不夠讓四個單項有實質的進步，硬要這樣做，只會把同樣的十四天攤成四個更小、更淺的嘗試，而不是一個真正能完成的嘗試。

同一本書的 §6.3 點出了這個計劃要避開的陷阱：花一個月打磨一個本來就強的單項，而較弱的那個原封不動，總平均分根本不動，因為壓住分數的從來就不是那個強項。這個計劃在 Part 3 就早早定下一個單項——補上半分最便宜的那一個——並在整整十四天裡堅持這個決定，而不是慢慢漂回練起來最舒服的那個單項。

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

Part 2 — 你真正要買的是哪半分

2.1 算術，簡單說

The Band 8.0 Blueprint 的 §1.2 完整講了四捨五入的規則，這裡不再重複。對一個十四天的計劃來說，值得說的只有一個結論：總分 8.0 需要平均 7.75，這幾乎不給弱項留下躲在強項後面的餘地，而在 7 分時它還躲得了。從一個真實的 7.5 出發，離 8.0 的差距往往只是某一個單項分的半分，而不是四個單項全面提升——這正是這個計劃只練一個單項、不練四個的原因。

考試形式也用那本書 §1.4 裡說的方式來確認：現在就查，查一次，然後 Parts 4 和 5 裡的每一次完整練習，都用你真正要考的形式來做，機考還是紙筆。兩週太短，等到第 2 周才發現形式不對就來不及了。

2.2 入門條件，說清楚

這個計劃寫給手裡有一個真實 7.5 的讀者：分數來自一場已經考過的考試，各單項成績已經在手上。這不是風格上的偏好——整個方法取決於知道哪個單項分補上半分最便宜，而估計出來的分數，不足以可靠到讓你把十四天押在一個單項上。

如果你還沒考過，或者沒有各單項成績，先從 *The Band 8.0 Blueprint* 的 §7.1 診斷開始——誠實地問自己 8.0 到底是不是你需要的目標，以及你需要的是總分還是某一個單項——然後再來打開這本書。

如果某個單項確實低於 7 分，這本書就不適合你。*The 21-Day System* 是為從真實的差距出發重建弱項而寫的，用三週而不是兩週，因為重建確實需要這麼久。把這本書更緊湊、只做精準修正的方法用在一個要從頭補的差距上，十四天就浪費在一個它們解決不了的問題上了。

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

如果差距看起來是一整分而不是半分，這個類別預計會增加的更長的計劃——一個月、兩個月、三個月——會更合適，等它們出來以後。截至本版，還沒有出版。把這本書的兩輪結構硬套在一整分的差距上，是反方向的同一種錯配：時間不夠，做不完一整分真正需要的事。

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

Part 3 — 第 14–13 天：基線測試，以及一份值得記的日誌



3.1 兩次計時基線測試，然後定下一個單項

兩週的時間不夠把四個單項都認真測一遍，所以先縮小到最可能的兩個——通常是上次考試得分最低的兩個，或者你已經懷疑藏著一個重複錯誤的兩個。每個單項做一次完整的計時練習，用該單項自己的診斷方法：

如果候選單項是	做這個診斷
Listening	*Listening 7.0* 書中的診斷
Reading	*Reading 7.0* 書中的診斷
Writing	*Band 7 Writing Task 2* 的 Part 1 自查
Speaking	*IELTS Speaking: Parts 1, 2 and 3* 書中的自測

兩次練習，分在第 14 天和第 13 天，而不是同一天裡每個單項匆匆做一次——累的時候做的自測，作為基線不如精神好時做的。然後在兩個之中定

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

下一個，堅持整整十四天。定下來這件事本身就是重點：因為覺得進步慢，在第 8 天換單項，會把兩週花掉而一輪也沒完成；而一輪做到一半就中斷，什麼也說明不了，你不會知道它在追的那個規律到底消失了沒有。

一個示例，會貫穿本書其餘部分。假設一位考生的兩次基線測試結果是：Reading 顯示出三次重複的題型失誤，Listening 只有零星的偶發失誤，彼此之間沒有規律。那就選 Reading——不是因為 Reading 一般來說更容易修正，而是因為這位考生自己的基線顯示出一個真實的、值得去追的規律，而 Listening 的結果還沒有顯示出一個值得押上兩週的規律。Parts 4 到 6 會跟著這位考生的 Reading 循環走，作為一個貫穿的例子，適用於你自己的基線實際標出的任何單項。

3.2 四欄日誌

Parts 4 和 5 的一切都靠一份日誌運轉，兩輪都用同樣的方式記：

被判錯的是什麼	屬於哪類錯誤	有規律還是偶發	一句話修正

只有四欄，因為一份第 5 天就被放棄的日誌什麼也測不出來；而且這本書也不是專門講錯誤日誌方法的書——關於如何給錯誤分組，你會有一些問題，它們值得更完整的解答，那是本網站計劃增加、但還沒有出版的內容。Part 4.2 裡給出的，是在兩週內能用的最簡版本。

在示例裡：第 13 天的 Reading 基線測試之後，這位考生把每一個錯誤答案都記下來，註明它屬於 True/False/Not Given 混淆、Matching Headings，還是別的類型，標出它看起來是否以前出現過，修正那一欄先空著，等到 Part 4.3——先不修正，只計數。

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

3.3 你是自己的第二位評閱人，而這是一件更弱的工具

The Band 8.0 Blueprint 的 §6.1 直截了當地說出了這個計劃要面對的問題：系統性的錯誤，犯錯的人自己看不見，因為製造錯誤的那個盲點，同時也在負責檢查。對於一個人獨自度過、沒有老師也沒有第二位考官的兩週，誠實的回答是兩個較弱的替代辦法——確實更弱，並不等同，但這是一個獨自執行的計劃真正能提供的兩個：

計數，不評判。 把一個錯誤標成"有規律還是偶發"，更接近記個數，而不是下個判斷；而計數不需要另一個人也能可靠。忍住當場為錯誤開脫的衝動（"那題我會，只是太趕了"）——寫下發生了什麼，而不是你認為它為什麼發生。

隔幾天再回顧，不要當天回顧。 做完馬上回看，找到的只是你本來就會注意到的錯誤。過兩三天再回看，等寫下或說出它時的記憶淡了，就更接近在讀一個陌生人的作品——足以抓住真正的規律，但仍然比不上真正的第二位評閱人。

這個計劃不假裝這些替代辦法和別人的眼睛一樣可靠。它們是一個人獨自度過的兩週能誠實提供的東西；對於那些由人評判、而不是按答案評分的單項，它們究竟弱多少，Part 6.2 會再回來講。

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

Part 4 — 第 12–8 天：第 1 輪——找出規律，修正規律

4.1 先有三次有記錄的練習，再下任何結論

五天，在你選定的單項裡做三次完整的計時練習，每一次都按 Part 3.2 的同樣四欄記錄。先不修正。只做了一次練習就去修正，是在猜一個還沒被證明存在的規律——這正是這本書要求最少三次、而不是一次的原因。

每次練習用的技巧，不歸這本書來教。具體的訓練，請用你所選單項的專門書：*Listening 7.0* 的 Part 4，*Reading 7.0* 的 Parts 4 和 5，*Band 7 Writing Task 2* 的 Part 3，或者 *IELTS Speaking: Parts 1, 2 and 3* 裡講技巧的章節，哪本對應你在 Part 3.1 定下的單項就用哪本。在這五天裡，這本書唯一的任務是記錄的紀律，而不是技巧。

在示例裡，這位考生在第 12、10、8 天做了三次完整的 Reading section——分散開，不是接連做，這樣每次練習都能先記錄、按 Part 3.3 隔幾天回顧，再做下一次——記下每一個錯誤答案的題型，以及它是否重複。

4.2 讀日誌：什麼算一類錯誤

分組決定了規律到底看不看得見。分得太細，每個錯誤答案看起來都獨一無二。分得太粗，一切都被歸到“粗心”裡，而“粗心”不是一個你能修正的規律。可行的分組，停在該單項自己有名稱的類別這一層——Reading 或 Listening 裡是題型，Writing 或 Speaking 裡是評分標準——不比這更細，也不比這更粗。

在示例裡：三次練習之後，日誌顯示一共五個錯誤答案。其中三個是 True/False/Not Given 題，考生把 "Not Given" 當成了 "False"。這是一類錯誤，在三次練習中出現了三次——是規律。另外兩個錯誤答案，一個是

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

Matching Headings 的失誤，一個是語境中詞義的失誤，各出現一次，彼此毫無關聯——是偶發，不是規律，也不是這一輪的目標。

4.3 一個修正，憑證據來選

從日誌裡挑出次數最多的那一個規律，為它選一個修正——不是為三類不同的錯誤選三個修正，哪怕三個看起來都很誘人。兩個同時進行的修正，Part 5 裡第 2 輪的複測分不清：如果錯誤次數下降了，你不知道是哪個修正起的作用；如果沒有下降，你也不知道該放棄哪一個。一個修正，作為一個可以檢驗的判斷寫進日誌：如果這個修好了，這個具體的次數就會下降。

The Band 8.0 Blueprint 的 §6.2 點出了一種常見情況：修正的辦法是*停止*做某件事，而不是增加某件事——去用自己並不完全有把握的語言，而更樸素的說法本來更穩妥。同樣的形態在 Writing 之外也常常適用：在示例裡，修正 True/False/Not Given 混淆的辦法不是新詞彙，而是一條更嚴格的規則——只要文章沒有直接說出那個說法，就把 "Not Given" 當作默認答案，只有在原文明確說了的時候才選 True 或 False。一條規則，一個可以檢驗的判斷，帶進 Part 5。

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

Part 5 — 第 7–3 天：第 2 輪——在完整條件下證明修正有效

5.1 複測：完整長度，真實的考試形式

同一個單項，同一份日誌，但現在用完整的 section 長度，並且用 Part 2.1 裡已經確認的考試形式——機考或紙筆，你真正要考哪種就用哪種。一個修正如果在簡短、孤立的練習裡站得住，到了完整 section 的最後十分鐘就消失，那它其實並沒有修好；這本書只承認在真實考試條件下被證明的修正，而不是在縮短版本里。

這一輪的三次練習放在第 7、5、3 天——和第 1 輪一樣分散開，每兩次之間都隔幾天回顧。在示例裡，這位考生在真實的時間壓力下做三次完整長度的 Reading section，全程使用 Part 4.3 的“Not Given 是默認答案”規則，並且和之前一樣記下每一個錯誤答案。

5.2 次數降了嗎？

結論看計數，不看感覺。把第 1 輪中目標規律的次數，和第 2 輪中同一規律的次數作比較。對於客觀評分的單項——Listening 或 Reading——這個比較是精確的：三次變成了一次，或者變成了零次，或者還是三次。對於由人評判的單項——Writing 或 Speaking——同樣的比較就弱一些，因為計數依賴的，正是 Part 3.3 已經指出比不上真正第二位評閱人的那種自我回顧。這種較弱的讀數還值多少，Part 6.2 會再回來講。

在示例裡：第 1 輪中，True/False/Not Given 規律在三次練習中出現了三次。第 2 輪中出現一次。這是真實、看得見的變化——不能保證這個規律從此徹底消失，但已經是足夠有力的證據，說明修正在起作用，值得把它帶進最後幾天，而不是放棄它。

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

5.3 兩週裡，讓另外三個單項保持不動

十四天裡，一個真正強的單項下滑的風險很小——遠不到 *The 21-Day System* 那種三週維持的擔憂；那種擔憂之所以存在，是因為三週足夠讓一個單項走樣。整整兩週裡，每個沒練的單項碰一次、碰得簡短而明確，就夠了：從該單項自己的書裡做一組自測式的練習，做一次，而不是每週一次。*The 21-Day System* 的 Part 3.3 完整講了較長計劃的維持道理；這本書只需要它更輕的十四天版本。

如果連這樣輕的一次接觸都要從任何一輪裡擠佔時間，那就跳過它。保護好整個計劃賴以成立的兩輪精準循環，比對一個本來就不是這兩週任務的單項象徵性地碰一下更重要。

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

Part 6 — 誠實地解讀第二次複測



6.1 離考試三天時次數沒變，是資訊，不是判決

如果目標規律沒有下降——第 1 輪三次，第 2 輪還是三次——那說明修正選錯了，或者在 Part 4.2 裡規律分得太粗或太細，而不是說 8.0 夠不著。只剩三天時，正確的反應不是開始第三輪：已經沒有時間記錄三次新的練習，再誠實地根據結果行動了。正確的反應是停止改變技巧，鞏固你已經會做的東西，這是 Part 7 要講的。

一個沒有變化的結果，值得帶到以後再用這本書的那一次，換一種分組或換一個修正——而不是拿來斷定方法失敗了。一對循環檢驗一個關於一個規律的猜測，是一個很小的樣本，而小樣本有時會落空。

6.2 這兩週強在哪裡，弱在哪裡

對於你實際得到的是哪一種結果，要誠實，因為兩組單項給出的證據不是同一種。

Listening 和 Reading 按答案評分。 Part 5.2 裡第 1 輪和第 2 輪的次數是精確的數字，從三次降到一次，是你所針對的那個規律裡真實、可以核

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

實的變化。這正是十四天方法最接近它所描述的樣子的地方：測量、修正、複測，得到一個誠實的答案。

Writing 和 Speaking 由人評分，而在這裡，評分的是你自己。 你為第 2 輪記下的次數，依賴的正是 Part 3.3 已經指出比不上真正第二位評閱人的那種自我回顧——你在數自己的盲點出現了幾次，這恰恰是 *The Band 8.0 Blueprint* 的 §6.1 警告過、本質上就不可靠的情形。Writing 或 Speaking 裡次數下降，是令人鼓舞的，但它和 Reading 次數下降不是同等強度的證據，這本書不會說成別的樣子。

對於 Writing 或 Speaking 的讀者，兩週仍然能做到的，老實說是：去掉一個*機械的*、*可以數的*習慣——一個具體的語法失誤，一個不管題目是什麼都照搬的背好的開頭，或者 *The Band 8.0 Blueprint* 的 §6.2 點名的那種過度用力的習慣：去夠一個唬人的詞，失去的比得到的多。這些即使沒有第二位評閱人也能數。兩週獨自一人做不到可靠驗證的，是真正細微的、判斷層面的提高——要驗證這個，一位第二評閱人，哪怕是非正式的，也比再多一週的獨自記錄更有價值。

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

Part 7 — 第 2–1 天和考試當天早上

7.1 你現在的位置，就是 The 7-Day Emergency Plan 的讀者所在的位置

從第 2 天起，剩下要做的是鞏固，不是修正——這和 *The 7-Day Emergency Plan* 的讀者在最後幾天裡的位置完全一樣。那本書的 Parts 5、6 和 7 完整地講了這些：為什麼這時學新東西得不償失，考前一天為什麼後勤比學習重要，為什麼睡覺比再練一次重要，以及考試當天早上的一套簡短流程。這裡一概不重複——直接去讀那三個部分。

在十四天計劃的這個階段，唯一不同的一點，一句話就夠：你的日誌已經結束，不要再打開。無論 Part 5.2 的複測顯示了什麼，兩輪已經完成，最後兩天不是開始懷疑修正、或者記錄第三次練習的時候。合上日誌，把剩下的準備交給專為這最後幾個小時而寫的那本書。

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

Part 8 — 可打印的 14 天錯誤日誌

把這兩頁打印出來，或者把兩張表格抄到紙上。每日表格記錄你每天做了什麼；下面的錯誤日誌才是方法真正所在的地方——每做完一次計時練習就填，而不是等兩週結束再填。

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

14 天表格

天	練習還是休息	第幾輪	信心（1–5）
第 14 天			
第 13 天			
第 12 天			
第 11 天			
第 10 天			
第 9 天			
第 8 天			
第 7 天			
第 6 天			
第 5 天			
第 4 天			
第 3 天			
第 2 天			
第 1 天			

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

錯誤日誌

兩輪中的每一次練習，每個錯誤答案或注意到的失誤填一行。修正那一欄先空著，等第 1 輪的三次練習全部記完——Part 4.3 之前不修正。

被判錯的是什麼	屬於哪類錯誤	有規律還是偶發	一句話修正

如果信心評分在第 1 輪和第 2 輪之間沒有變化，這本身就值得注意——它說明 Part 4.3 選的修正沒有對準正確的規律；這和 Part 6.1 對次數沒變給出的誠實解讀是同一個判斷，只不過這裡對照的是這兩週實際的感受，而不只是計數。

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

結語

你開始時手裡有十四天和一個真實的 7.5，還有一個問題：到底是哪一個反覆出現的錯誤，讓你丟了最後的半分。如果你照著計劃做了，第 14 天和第 13 天用基線測試而不是猜測回答了這個問題，兩輪測量和修正給了那個錯誤一個真正消失的機會，而從第 2 天起，你把最後一段路和考試當天早上交給了 *The 7-Day Emergency Plan*。

這一切都替代不了把你帶到 7.5 的那些功夫。它做的，是把一段短而有邊界的時間，花在最有可能推動最後半分的那一件事上，而不是花在一場什麼都碰、卻什麼都沒真正修好的全面複習上。

關於書中的指引。 這本書沒有從零開始教任何技巧——每一處指引都把你送到本網站上已經出版的完整講解，而整個方法背後的分數邏輯屬於 *The Band 8.0 Blueprint*。如果某處指引單獨看不明白，它點名的那本書才是解釋真正所在的地方。

關於承諾。 這裡沒有任何保證。全書一直直白地說：兩週的時間，足夠從一個已經接近目標的單項裡去掉一個反覆出現的錯誤——不夠補上一整分，也不是為仍然明顯低於 7 分的單項準備的方法。你記的日誌，是你身上發生了什麼變化的證據；只有官方考試成績才能決定你真實的分數。

祝你考試順利，也祝你在這場考試通往的那件事上一切順利。

關於這些書

點擊這裡 https://freeieltsbooks.net/zh-hant/about/

這本書是免費的。它就是為了送出去而寫的，你可以把這個文件轉給任何正在備考的人——同學、學習小組、老師。不需要許可，也不需要付費。

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

更多免費書在 **freeieltsbooks.net**。

下週再來

趁現在還想著，把地址記下來：**freeieltsbooks.net**

把它存進書籤，或者在手機上設一個下週的提醒——我們還在加新書。網站上會顯示最後更新的日期，你一眼就能看出上次來過之後有什麼變化。

沒有什麼要註冊的，也不用留電子郵件。提醒是你自己的，在你自己的手機上——那是我們聯繫你的唯一方式，我們也更願意這樣。

本版更新於 2026年10月。

點擊這裡 https://freeieltsbooks.net/zh-hant/about/

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

本書中提到的每一種技巧，都指向本網站上已經出版的完整講解。其中沒有任何內容是對某個具體分數的保證，只有官方考試成績才能決定你真實的分數。