免费 IELTS 图书

The 14-Day Polish

手里已经有一个真实的 7.5？两周时间，足够把精准循环跑两遍，找出一个反复出现的错误，并证明你已经去掉了它——另附可打印的 14 天错误日志。

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

点击这里 https://freeieltsbooks.net/zh/about/

目录

The 14-Day Polish

Part 1 — 为什么两周是精准窗口，而不是学习窗口

1.1 十四天换来的是两轮循环，不是一套课程

1.2 为什么去掉一个错误，胜过提高四个单项

Part 2 — 你真正要买的是哪半分

2.1 算术，简单说

2.2 入门条件，说清楚

Part 3 — 第 14–13 天：基线测试，以及一份值得记的日志

3.1 两次计时基线测试，然后定下一个单项

3.2 四栏日志

3.3 你是自己的第二位评阅人，而这是一件更弱的工具

Part 4 — 第 12–8 天：第 1 轮——找出规律，修正规律

4.1 先有三次有记录的练习，再下任何结论

4.2 读日志：什么算一类错误

4.3 一个修正，凭证据来选

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

Part 5 — 第 7–3 天：第 2 轮——在完整条件下证明修正有效

5.1 复测：完整长度，真实的考试形式

5.2 次数降了吗?

5.3 两周里，让另外三个单项保持不动

Part 6 — 诚实地解读第二次复测

6.1 离考试三天时次数没变，是信息，不是判决

6.2 这两周强在哪里，弱在哪里

Part 7 — 第 2–1 天和考试当天早上

7.1 你现在的位置，就是 The 7-Day Emergency Plan 的读者所在的位置

Part 8 — 可打印的 14 天错误日志

14 天表格

结语

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

The 14-Day Polish

两周计划：从 7.5 到 8.0

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

这本书讲什么

十四天教不会你任何新东西。它也不需要。这本书的全部方法在于：两周的时间，足够把一个精准循环——测量、找出规律、修正规律、复测——完整地跑两遍，而去掉一个反复出现的错误，正是在这个分数段真正能把分数推上去的东西。*The Band 8.0 Blueprint* 在它的 §7.2 里讲了这个循环；这本书把它变成一份十四天的日程。

这本书写给谁。 写给手里已经有一个真实 7.5 的考生：这个分数来自一场真正考过的考试，各单项成绩都在手上——不是估计，也不是猜测。如果你还不是这样，那这本书不适合你：往下读，下面会告诉你该去哪里。

这本书不讲什么

它不教 Listening、Reading、Writing 或 Speaking。书中提到的每一种技巧，本网站上都已经有完整的讲解；而计划背后的分数逻辑——为什么在这个水平上一个单项就能压住整体成绩，7 分和 8 分之间什么变了、什么没变，为什么你一再犯的错误你自己看不见——属于 *The Band 8.0 Blueprint*，全书都会点名引用它。这本书自己的内容，是关于十四天如何排序的决定：两周能换来几轮精准循环，把它们花在哪个单项上，以及每一周用来做什么。

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

错误日志的方法也不归这本书。本网站计划写一本专门讲这个主题、更完整的书，目前还没有写出来。下面给出的，只是两周时间真正需要的最简日志——四栏，不多。

关于这两周最适合哪些单项，说句实在话。 Listening 和 Reading 按答案评分，所以这本书要你记的日志是精确的，最后的复测会给你一个数字。Writing 和 Speaking 由人来评分，所以同一份日志衡量的是你*注意到*的东西，这是一件更弱的工具——这个计划之所以存在，恰恰是因为系统性的错误，犯错的人自己是看不见的。如果你选的是 Writing 或 Speaking，Part 6 会直说两周还能为你做什么，又做不到什么。

最后 48 小时，这本书也不用自己的话来讲。从第 2 天起，你所处的位置和 *The 7-Day Emergency Plan* 的读者在最后几天里完全一样——是巩固，不是修正。所以 Part 7 点名指向那本书的 Parts 5、6 和 7，而不重复那本书已经讲好的内容。

它也不替你决定 8.0 是不是你真正需要的目标，或者你需要的是总分达到它，还是只要某一个单项达到它。*The Band 8.0 Blueprint* 的 §7.1 已经问过这个问题，包括“单项还是总分”的区别——弄错这一点，读者会实实在在地白费好几个月。如果你还没读过那一节，先去读。

适合谁

适合手里有一个真实 7.5 的人：分数来自一场已经考过的考试，知道自己的各单项成绩，想在不重新开始一整套学习的情况下再提高半分。不适合在估计自己水平的人，也不适合还有某个单项明显低于 7 分的人——那是另一本书的事。

如果你还没到这一步： 某个单项确实低于 7 分，你需要的是 *The 21-Day System*，它是为重建一个弱项而写的，不是为打磨一个强项。如果你的差

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

距看起来是一整分而不是半分，那么这个类别里更长的计划会更合适——等它们出版以后；截至本版，还没有。

怎么用这本书

Part 3 讲第 14 天和第 13 天——你的基线测试，以及之后两周里要一直记的日志。Part 4 是第一轮精准循环，第 12 天到第 8 天。Part 5 是第二轮，第 7 天到第 3 天，用完整长度、在真实条件下进行。Part 6 告诉你怎样解读第二轮真正显示了什么。Part 7 把最后两天和考试当天早上交给 *The 7-Day Emergency Plan*。Part 8 是整个计划赖以运转的可打印日志。开始之前，按顺序把 Parts 1 到 3 读一遍；之后，日志本身会告诉你今天该做什么。

一句实话

这本书没有声称照着做就能拿到某个具体分数，书里也没有任何编造的数字。分数逻辑和四个单项的诊断方法，都归功于真正教授它们的那些书；这本书唯一原创的内容，是十四天如何排序的决定——两周能换来几轮循环，每一轮用来做什么。两周补不上一整分，也不会把弱项变成强项；它是为从一个已经接近目标的单项里去掉一个反复出现的错误而设计的。只有官方考试成绩才能告诉你真实的分数。

© 2026 OurSharedCode — freeieltsbooks.net。本书为独立出版物，为教育目的免费发行。

IELTS® 是 British Council、IELTS Australia Pty Ltd（IDP Education 旗下）与 Cambridge English（隶属于 Cambridge University Press & Assessment）的注册商标——三方合称「IELTS Partners」。本出版物及其作者与 IELTS Partners 无任何隶属、赞助、认可或批准关系；「IELTS」出现在书名与正文中，仅为说明本书的主题。

书中所有题目、范文与讲解均为作者原创；未转载任何 IELTS 官方材料。有关考试的最新官方信息，请访问 ielts.org。

你可以在保持完整、未经修改的前提下自由分享本书。本书不得出售。自愿捐助仅用于支付托管、域名与翻译费用；所有资料均不出售，捐助与 IELTS Partners 无任何关联。

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

Part 1 — 为什么两周是精准窗口，而不是学习窗口



1.1 十四天换来的是两轮循环，不是一套课程

The Band 8.0 Blueprint 的 §7.2 给出的是一套方法，而不是一份日历：先做一次计时的基线测试，在至少三次练习中按类型记下每一个错误，找出规律，修正规律而不是修正单个错误，然后复测，再重复。那本书明确没有把它变成日程——它说学习日历是另一本书的事。这就是那本书。

这个计划为什么恰好把循环跑两遍，而不是一遍或三遍，原因是算术，不是偏好。少于大约三次有记录的练习，规律就不能可靠地显现——一篇作文、一次口语、一个 Listening section，几乎说明不了一个错误是在重复，还是那天只是运气不好。三次练习，分散在五六天里，中间留出记录和回顾的时间，这是能诚实地显出规律的最短一轮。两轮各三次，再加上进入最后几天的短暂收尾，就是十四天实际装得下的全部。这就是这本书的整体结构：Part 4 是第一轮三次练习，Part 5 是第二轮，其余一切都是为了支撑这两轮，或者在它们结束后顺利交接。

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

这一点只在这里说一次，因为这本书后面没有任何新想法——Parts 3 到 6 讲的是把两轮精准循环跑好的具体操作，而不是加第三轮的理由，也不是把循环拉长成它本来不是的样子的理由。

1.2 为什么去掉一个错误，胜过提高四个单项

The Band 8.0 Blueprint 的 §1.1 提出了整个计划所依据的区别：7 分容忍不频繁的错误，8 分容忍没有规律的错误。一个考生反复犯同一个小错误，展示的是一个系统，而系统会把分数压住，无论答案的其他部分有多强。去掉一个这样的规律，是一个有边界、能完成的项目。两周内让四个单项全面变好则不是——两周的时间不够让四个单项有实质的进步，硬要这样做，只会把同样的十四天摊成四个更小、更浅的尝试，而不是一个真正能完成的尝试。

同一本书的 §6.3 点出了这个计划要避开的陷阱：花一个月打磨一个本来就强的单项，而较弱的那个原封不动，总平均分根本不动，因为压住分数的从来就不是那个强项。这个计划在 Part 3 就早早定下一个单项——补上半分最便宜的那一个——并在整整十四天里坚持这个决定，而不是慢慢漂回练起来最舒服的那个单项。

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

Part 2 — 你真正要买的是哪半分

2.1 算术，简单说

The Band 8.0 Blueprint 的 §1.2 完整讲了四舍五入的规则，这里不再重复。对一个十四天的计划来说，值得说的只有一个结论：总分 8.0 需要平均 7.75，这几乎不给弱项留下躲在强项后面的余地，而在 7 分时它还躲得了。从一个真实的 7.5 出发，离 8.0 的差距往往只是某一个单项分的半分，而不是四个单项全面提升——这正是这个计划只练一个单项、不练四个的原因。

考试形式也用那本书 §1.4 里说的方式来确认：现在就查，查一次，然后 Parts 4 和 5 里的每一次完整练习，都用你真正要考的形式来做，机考还是纸笔。两周太短，等到第 2 周才发现形式不对就来不及了。

2.2 入门条件，说清楚

这个计划写给手里有一个真实 7.5 的读者：分数来自一场已经考过的考试，各单项成绩已经在手上。这不是风格上的偏好——整个方法取决于知道哪个单项分补上半分最便宜，而估计出来的分数，不足以可靠到让你把十四天押在一个单项上。

如果你还没考过，或者没有各单项成绩，先从 *The Band 8.0 Blueprint* 的 §7.1 诊断开始——诚实地问自己 8.0 到底是不是你需要的目标，以及你需要的是总分还是某一个单项——然后再来打开这本书。

如果某个单项确实低于 7 分，这本书就不适合你。*The 21-Day System* 是为从真实的差距出发重建弱项而写的，用三周而不是两周，因为重建确实需要这么久。把这本书更紧凑、只做精准修正的方法用在一个要从头补的差距上，十四天就浪费在一个它们解决不了的问题上了。

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

如果差距看起来是一整分而不是半分，这个类别预计会增加的更长的计划——一个月、两个月、三个月——会更合适，等它们出来以后。截至本版，还没有出版。把这本书的两轮结构硬套在一整分的差距上，是反方向的同一种错配：时间不够，做不完一整分真正需要的事。

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

Part 3 — 第 14–13 天：基线测试，以及一份值得记的日志



3.1 两次计时基线测试，然后定下一个单项

两周的时间不够把四个单项都认真测一遍，所以先缩小到最可能的两个——通常是上次考试得分最低的两个，或者你已经怀疑藏着一个重复错误的两个。每个单项做一次完整的计时练习，用该单项自己的诊断方法：

如果候选单项是	做这个诊断
Listening	*Listening 7.0* 书中的诊断
Reading	*Reading 7.0* 书中的诊断
Writing	*Band 7 Writing Task 2* 的 Part 1 自查
Speaking	*IELTS Speaking: Parts 1, 2 and 3* 书中的自测

两次练习，分在第 14 天和第 13 天，而不是同一天里每个单项匆匆做一次——累的时候做的自测，作为基线不如精神好时做的。然后在两个之中定

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

下一个，坚持整整十四天。定下来这件事本身就是重点：因为觉得进步慢，在第 8 天换单项，会把两周花掉而一轮也没完成；而一轮做到一半就中断，什么也说明不了，你不会知道它在追的那个规律到底消失了没有。

一个示例，会贯穿本书其余部分。假设一位考生的两次基线测试结果是：Reading 显示出三次重复的题型失误，Listening 只有零星的偶发失误，彼此之间没有规律。那就选 Reading——不是因为 Reading 一般来说更容易修正，而是因为这位考生自己的基线显示出一个真实的、值得去追的规律，而 Listening 的结果还没有显示出一个值得押上两周的规律。Parts 4 到 6 会跟着这位考生的 Reading 循环走，作为一个贯穿的例子，适用于你自己的基线实际标出的任何单项。

3.2 四栏日志

Parts 4 和 5 的一切都靠一份日志运转，两轮都用同样的方式记：

被判错的是什么	属于哪类错误	有规律还是偶发	一句话修正

只有四栏，因为一份第 5 天就被放弃的日志什么也测不出来；而且这本书也不是专门讲错误日志方法的书——关于如何给错误分组，你会有一些问题，它们值得更完整的解答，那是本网站计划增加、但还没有出版的内容。Part 4.2 里给出的，是在两周内能用的最简版本。

在示例里：第 13 天的 Reading 基线测试之后，这位考生把每一个错误答案都记下来，注明它属于 True/False/Not Given 混淆、Matching Headings，还是别的类型，标出它看起来是否以前出现过，修正那一栏先空着，等到 Part 4.3——先不修正，只计数。

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

3.3 你是自己的第二位评阅人，而这是一件更弱的工具

The Band 8.0 Blueprint 的 §6.1 直截了当地说出了这个计划要面对的问题：系统性的错误，犯错的人自己看不见，因为制造错误的那个盲点，同时也在负责检查。对于一个人独自度过、没有老师也没有第二位考官的两周，诚实的回答是两个较弱的替代办法——确实更弱，并不等同，但这是一个独自执行的计划真正能提供的两个：

计数，不评判。 把一个错误标成“有规律还是偶发”，更接近记个数，而不是下个判断；而计数不需要另一个人也能可靠。忍住当场为错误开脱的冲动（“那题我会，只是太赶了”）——写下发生了什么，而不是你认为它为什么发生。

隔几天再回顾，不要当天回顾。 做完马上回看，找到的只是你本来就会注意到的错误。过两三天再回看，等写下或说出它时的记忆淡了，就更接近在读一个陌生人的作品——足以抓住真正的规律，但仍然比不上真正的第二位评阅人。

这个计划不假装这些替代办法和别人的眼睛一样可靠。它们是一个人独自度过的两周能诚实提供的东西；对于那些由人评判、而不是按答案评分的单项，它们究竟弱多少，Part 6.2 会再回来讲。

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

Part 4 — 第 12–8 天：第 1 轮——找出规律，修正规律

4.1 先有三次有记录的练习，再下任何结论

五天，在你选定的单项里做三次完整的计时练习，每一次都按 Part 3.2 的同样四栏记录。先不修正。只做了一次练习就去修正，是在猜一个还没被证明存在的规律——这正是这本书要求最少三次、而不是一次的原因。

每次练习用的技巧，不归这本书来教。具体的训练，请用你所选单项的专门书：*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* 里讲技巧的章节，哪本对应你在 Part 3.1 定下的单项就用哪本。在这五天里，这本书唯一的任务是记录的纪律，而不是技巧。

在示例里，这位考生在第 12、10、8 天做了三次完整的 Reading section——分散开，不是接连做，这样每次练习都能先记录、按 Part 3.3 隔几天回顾，再做下一次——记下每一个错误答案的题型，以及它是否重复。

4.2 读日志：什么算一类错误

分组决定了规律到底看不看得见。分得太细，每个错误答案看起来都独一无二。分得太粗，一切都被归到“粗心”里，而“粗心”不是一个你能修正的规律。可行的分组，停在该单项自己有名称的类别这一层——Reading 或 Listening 里是题型，Writing 或 Speaking 里是评分标准——不比这更细，也不比这更粗。

在示例里：三次练习之后，日志显示一共五个错误答案。其中三个是 True/False/Not Given 题，考生把 "Not Given" 当成了 "False"。这是一类错误，在三次练习中出现了三次——是规律。另外两个错误答案，一个是

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

Matching Headings 的失误，一个是语境中词义的失误，各出现一次，彼此毫无关联——是偶发，不是规律，也不是这一轮的目标。

4.3 一个修正，凭证据来选

从日志里挑出次数最多的那一个规律，为它选一个修正——不是为三类不同的错误选三个修正，哪怕三个看起来都很诱人。两个同时进行的修正，Part 5 里第 2 轮的复测分不清：如果错误次数下降了，你不知道是哪个修正起的作用；如果没有下降，你也不知道该放弃哪一个。一个修正，作为一个可以检验的判断写进日志：如果这个修好了，这个具体的次数就会下降。

The Band 8.0 Blueprint 的 §6.2 点出了一种常见情况：修正的办法是*停止*做某件事，而不是增加某件事——去用自己并不完全有把握的语言，而更朴素的说法本来更稳妥。同样的形态在 Writing 之外也常常适用：在示例里，修正 True/False/Not Given 混淆的办法不是新词汇，而是一条更严格的规则——只要文章没有直接说出那个说法，就把 "Not Given" 当作默认答案，只有在原文明确说了的时候才选 True 或 False。一条规则，一个可以检验的判断，带进 Part 5。

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

Part 5 — 第 7–3 天：第 2 轮——在完整条件下证明修正有效

5.1 复测：完整长度，真实的考试形式

同一个单项，同一份日志，但现在用完整的 section 长度，并且用 Part 2.1 里已经确认的考试形式——机考或纸笔，你真正要考哪种就用哪种。一个修正如果在简短、孤立的练习里站得住，到了完整 section 的最后十分钟就消失，那它其实并没有修好；这本书只承认在真实考试条件下被证明的修正，而不是在缩短版本里。

这一轮的三次练习放在第 7、5、3 天——和第 1 轮一样分散开，每两次之间都隔几天回顾。在示例里，这位考生在真实的时间压力下做三次完整长度的 Reading section，全程使用 Part 4.3 的“Not Given 是默认答案”规则，并且和之前一样记下每一个错误答案。

5.2 次数降了吗?

结论看计数，不看感觉。把第 1 轮中目标规律的次数，和第 2 轮中同一规律的次数作比较。对于客观评分的单项——Listening 或 Reading——这个比较是精确的：三次变成了一次，或者变成了零次，或者还是三次。对于由人评判的单项——Writing 或 Speaking——同样的比较就弱一些，因为计数依赖的，正是 Part 3.3 已经指出比不上真正第二位评阅人的那种自我回顾。这种较弱的读数还值多少，Part 6.2 会再回来讲。

在示例里：第 1 轮中，True/False/Not Given 规律在三次练习中出现了三次。第 2 轮中出现一次。这是真实、看得见的变化——不能保证这个规律从此彻底消失，但已经是足够有力的证据，说明修正在起作用，值得把它带进最后几天，而不是放弃它。

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

5.3 两周里，让另外三个单项保持不动

十四天里，一个真正强的单项下滑的风险很小——远不到 *The 21-Day System* 那种三周维持的担忧；那种担忧之所以存在，是因为三周足够让一个单项走样。整整两周里，每个没练的单项碰一次、碰得简短而明确，就够了：从该单项自己的书里做一组自测式的练习，做一次，而不是每周一次。*The 21-Day System* 的 Part 3.3 完整讲了较长计划的维持道理；这本书只需要它更轻的十四天版本。

如果连这样轻的一次接触都要从任何一轮里挤占时间，那就跳过它。保护好整个计划赖以成立的两轮精准循环，比对一个本来就不是这两周任务的单项象征性地碰一下更重要。

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

Part 6 — 诚实地解读第二次复测



6.1 离考试三天时次数没变，是信息，不是判决

如果目标规律没有下降——第 1 轮三次，第 2 轮还是三次——那说明修正选错了，或者在 Part 4.2 里规律分得太粗或太细，而不是说 8.0 够不着。只剩三天时，正确的反应不是开始第三轮：已经没有时间记录三次新的练习，再诚实地根据结果行动了。正确的反应是停止改变技巧，巩固你已经会做的东西，这是 Part 7 要讲的。

一个没有变化的结果，值得带到以后再用这本书的那一次，换一种分组或换一个修正——而不是拿来断定方法失败了。一对循环检验一个关于一个规律的猜测，是一个很小的样本，而小样本有时会落空。

6.2 这两周强在哪里，弱在哪里

对于你实际得到的是哪一种结果，要诚实，因为两组单项给出的证据不是同一种。

Listening 和 Reading 按答案评分。 Part 5.2 里第 1 轮和第 2 轮的次数是精确的数字，从三次降到一次，是你所针对的那个规律里真实、可以核

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

实的变化。这正是十四天方法最接近它所描述的样子的地方：测量、修正、复测，得到一个诚实的答案。

Writing 和 Speaking 由人评分，而在这里，评分的是你自己。 你为第 2 轮记下的次数，依赖的正是 Part 3.3 已经指出比不上真正第二位评阅人的那种自我回顾——你在数自己的盲点出现了几次，这恰恰是 *The Band 8.0 Blueprint* 的 §6.1 警告过、本质上就不可靠的情形。Writing 或 Speaking 里次数下降，是令人鼓舞的，但它和 Reading 次数下降不是同等强度的证据，这本书不会说成别的样子。

对于 Writing 或 Speaking 的读者，两周仍然能做到的，老实说是：去掉一个*机械的、可以数的*习惯——一个具体的语法失误，一个不管题目是什么都照搬的背好的开头，或者 *The Band 8.0 Blueprint* 的 §6.2 点名的那种过度用力的习惯：去够一个唬人的词，失去的比得到的多。这些即使没有第二位评阅人也能数。两周独自一人做不到可靠验证的，是真正细微的、判断层面的提高——要验证这个，一位第二评阅人，哪怕是非正式的，也比再多一周的独自记录更有价值。

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

Part 7 — 第 2–1 天和考试当天早上

7.1 你现在的位置，就是 The 7-Day Emergency Plan 的读者所在的位置

从第 2 天起，剩下要做的是巩固，不是修正——这和 *The 7-Day Emergency Plan* 的读者在最后几天里的位置完全一样。那本书的 Parts 5、6 和 7 完整地讲了这些：为什么这时学新东西得不偿失，考前一天为什么后勤比学习重要，为什么睡觉比再练一次重要，以及考试当天早上的一套简短流程。这里一概不重复——直接去读那三个部分。

在十四天计划的这个阶段，唯一不同的一点，一句话就够：你的日志已经结束，不要再打开。无论 Part 5.2 的复测显示了什么，两轮已经完成，最后两天不是开始怀疑修正、或者记录第三次练习的时候。合上日志，把剩下的准备交给专为这最后几个小时而写的那本书。

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

Part 8 — 可打印的 14 天错误日志

把这两页打印出来，或者把两张表格抄到纸上。每日表格记录你每天做了什么；下面的错误日志才是方法真正所在的地方——每做完一次计时练习就填，而不是等两周结束再填。

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

14 天表格

天	练习还是休息	第几轮	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			

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

错误日志

两轮中的每一次练习，每个错误答案或注意到的失误填一行。修正那一栏先空着，等第 1 轮的三次练习全部记完——Part 4.3 之前不修正。

被判错的是什么	属于哪类错误	有规律还是偶发	一句话修正

如果信心评分在第 1 轮和第 2 轮之间没有变化，这本身就值得注意——它说明 Part 4.3 选的修正没有对准正确的规律；这和 Part 6.1 对次数没变给出的诚实解读是同一个判断，只不过这里对照的是这两周实际的感受，而不只是计数。

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

结语

你开始时手里有十四天和一个真实的 7.5，还有一个问题：到底是哪一个反复出现的错误，让你丢了最后的半分。如果你照着计划做了，第 14 天和第 13 天用基线测试而不是猜测回答了这个问题，两轮测量和修正给了那个错误一个真正消失的机会，而从第 2 天起，你把最后一段路和考试当天早上交给了 *The 7-Day Emergency Plan*。

这一切都替代不了把你带到 7.5 的那些功夫。它做的，是把一段短而有边界的时间，花在最有可能推动最后半分的那一件事上，而不是花在一场什么都碰、却什么都没真正修好的全面复习上。

关于书中的指引。 这本书没有从零开始教任何技巧——每一处指引都把你送到本网站上已经出版的完整讲解，而整个方法背后的分数逻辑属于 *The Band 8.0 Blueprint*。如果某处指引单独看不明白，它点名的那本书才是解释真正所在的地方。

关于承诺。 这里没有任何保证。全书一直直白地说：两周的时间，足够从一个已经接近目标的单项里去掉一个反复出现的错误——不够补上一整分，也不是为仍然明显低于 7 分的单项准备的方法。你记的日志，是你身上发生了什么变化的证据；只有官方考试成绩才能决定你真实的分数。

祝你考试顺利，也祝你在这场考试通往的那件事上一切顺利。

关于这些书

点击这里 https://freeieltsbooks.net/zh/about/

这本书是免费的。它就是为了送出去而写的，你可以把这个文件转给任何正在备考的人——同学、学习小组、老师。不需要许可，也不需要付费。

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

更多免费书在 **freeieltsbooks.net**。

下周再来

趁现在还想着，把地址记下来：**freeieltsbooks.net**

把它存进书签，或者在手机上设一个下周的提醒——我们还在加新书。网站上会显示最后更新的日期，你一眼就能看出上次来过之后有什么变化。

没有什么要注册的，也不用留邮箱。提醒是你自己的，在你自己的手机上——那是我们联系你的唯一方式，我们也更愿意这样。

本版更新于 2026年10月。

点击这里 https://freeieltsbooks.net/zh/about/

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

本书中提到的每一种技巧，都指向本网站上已经出版的完整讲解。其中没有任何内容是对某个具体分数的保证，只有官方考试成绩才能决定你真实的分数。