免費 IELTS 圖書

The 21-Day System: Three Weeks, One Band 7.0

選出值得花三週真正下功夫的那一個弱項，讓另外三個保持穩定，再順利交接到最後 72 小時——另附可打印的 21 天進度表。

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 21-Day System: Three Weeks, One Band 7.0

Part 1 — 為什麼三週會改變策略

1.1 練好一個，維持三個

1.2 三週能補什麼，補不了什麼

Part 2 — 2026 年有什麼變化

Part 3 — 第 21–20 天：診斷，然後選定一條主線

3.1 先做完四項自測，再做任何選擇

3.2 只選一個單項的決定規則

3.3 另外三個單項的“維持”是什麼意思

Part 4 — 第 1 周（第 19–15 天）：打基礎的反覆練習

4.1 在選定的單項裡，不計時、技巧優先地練

4.2 另外三個單項第 1 周的維持練習

Part 5 — 第 2 周（第 14–8 天）：計時練習

5.1 同一個單項，現在開始計時

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

5.2 維持繼續，形式不變

Part 6 — 第 3 周（第 7–3 天）：考試速度與耐力

6.1 完整長度的計時練習，緊接著再做第二個單項

6.2 誠實地解讀第 3 周的結果

Part 7 — 第 2 天到考試當天

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 21 天進度表

結語

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

The 21-Day System: Three Weeks, One Band 7.0

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

這本書講什麼

三週和七天是兩個不同的問題。七天是急救——沒有時間在任何方面變得更好，只有時間不再在你已經半懂的東西上丟分。三週的時間，足夠真正重建一個弱項。但不夠重建全部四個。

這本書的全部方法就是一個決定，早早做出，並在三週的其餘時間裡堅持下去：選出離 7 分最遠的那一個單項，把大部分時間花在把它重新練起來上，同時給另外三個單項剛好夠用的關注，讓它們都不會悄悄下滑。不是四個單項各提高一點——而是練好一個，維持三個。

這本書不講什麼

它不教你 Listening、Reading、Writing 或 Speaking。這本書指給你的每一種技巧，本網站上都已經有完整的講解——*The Band 7.0 Blueprint*、*The Minimum-Effort Path to 7.0*、*Listening 7.0: The 30-Correct-Answers Playbook*、*Reading 7.0: The 30/40 Question-Type Priority Map*、*Band 7 Writing Task 2* 和 *IELTS Speaking: Parts 1, 2 and 3*。這本書自己的內容，是關於 21 天如何排序的決定：練哪個單項，三週怎樣圍繞它來安排，以及另外三個單項的"維持"在每一天裡究竟意味著什麼。

最後 72 小時，這本書不用自己的話來講。到第 2 天，你所處的位置和 *The 7-Day Emergency Plan* 的讀者在考前一週時完全一樣——是鞏固，不

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

是學習。所以關於考前一天和考試當天早上的細節，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。

它也不替你決定三週對你來說是不是合適的時長。*The Minimum-Effort Path to 7.0* 的 Part 3——"Are you actually ready to book the test?"（你真的準備好報考了嗎？）——已經回答了這個問題。如果你實際擁有的時間比三週多或少，就不要把這本書硬套在你自己的時間表上：時間變了再回來用它；如果更接近七天，就改用 *The 7-Day Emergency Plan*。

適合誰

適合離考試大約還有三週的人：每個單項都已經有一定基礎，只有一個明顯的弱點——而不是某個單項要從零開始的人。一個單項真正的初學者，三週內無論怎麼安排時間，都不會在這個單項上達到 7 分；Part 1 會直說這一點，而不是假裝不是這樣。

怎麼用這本書

Part 3 講第 21 天和第 20 天——用這兩天找出到底哪個單項需要這三週。Part 4 是第 1 周，Part 5 是第 2 周，Part 6 是第 3 周，Part 7 把最後兩天和考試當天早上交給 *The 7-Day Emergency Plan*。Part 8 是一份可打印的進度表——21 天，每天一行。開始之前，按順序把 Parts 1–3 讀一遍；之後，只打開你正在過的那一週。

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。書中點到的每一種技巧，都歸功於真正教授它的那本書——這本書唯一原創的內容，就是排序這個決定本身：練好哪一個單項，以及在練它的同時，怎樣讓另外三個保持穩定。一個幾乎從零開始的單項，無論這三週

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

怎麼用，都不會在 21 天內達到 7 分；這本書是為縮小一個真實但有限的差距而寫的，不是為製造一個並不存在的進步。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。

Part 1 — 為什麼三週會改變策略

1.1 練好一個，維持三個

The Band 7.0 Blueprint 在它的 §7.2“Turning one weak skill into a two-week focus”（把一個弱項變成兩週的重點）裡勾勒過這個想法——選出讓你丟分最多的那個單項，用一段集中的時間只練它。這本書把那份草圖做成完整的三週版本，因為三週的跑道足夠讓這個想法真正奏效，而不只是起個頭。

手裡有三週時，人的本能是把時間平均分配：每週練一點 Listening、一點 Reading、一點 Writing、一點 Speaking。忍住。把 21 天分成四份，結果是一個樣樣都好了一點、卻在那個真正低於 7 分的單項上沒有實質進步的考生。三週集中在最弱的那一個單項上，另外三個保持穩定而不是提高，這才是收益更高的分法——這和 *The Minimum-Effort Path to 7.0* 在單個單項的四項評分標準內部所用的“先補地板，不抬天花板”的邏輯是一樣的，只是在這裡提高了一層，同時用在四個單項之間。

這就是這本書的全部方法，在開頭說一次，因為從 Part 3 起的一切，都只是執行它的具體操作：一個單項練好，三個單項維持，三週的安排完全圍繞著讓這個分法成為現實——而不是變成一個良好的願望，到第 2 周又悄悄回到四個單項一起練。

1.2 三週能補什麼，補不了什麼

對於自己實際有的是哪一種差距，要誠實，因為只有你誠實，這個計劃才管用。

一個幾乎從零開始的單項——從沒在限時條件下寫過一篇 Task 2 作文，從沒不停頓地說滿兩分鐘，從沒完整做過一個 Listening section——無論這三週怎麼用，都不會在 21 天內達到 7 分。這本書不假裝不是這樣，也沒

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

有任何計劃能做出相反的承諾。如果你最弱的單項是這種情況，三週能換來的是朝 7 分邁進的真實、看得見的進步，而不是已經到達——這仍然值得，但它和這本書對較小差距所做的說法不是一回事。

三週能補上的，是一個真實但有限的差距：最弱的單項大約差半分到一分。這是一個經驗法則，不是編造的統計數字——而且要以 Part 3 的自測給你的誠實讀數為準，而不是以這個單項感覺上落後多少為準。這本書就是為這樣的差距而寫的。時間比這更少的讀者，應該改用 *The 7-Day Emergency Plan*；差距確實大到三週補不上的讀者，更好的做法是等一等、先把這個單項練起來，或者使用本網站計劃在同一類別裡出版的更長的 30 天、60 天和 90 天計劃。這兩種情況都不是這本書方法的失敗——它們是三週能為任何人換來的東西的誠實邊界。

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

Part 2 — 2026 年有什麼變化



The Band 7.0 Blueprint 在它的 §1.4 裡完整講了考試形式的全貌——想了解紙筆考試從 2026 年年中起在全球逐步退出、Writing on Paper 選項、只有機考的 UKVI 路線以及 One Skill Retake 的來龍去脈，去讀那一節。這本書一概不重複。

對一個三週計劃來說，真正要緊的只有一件事：**今天就確認你實際要考的是哪種形式。** Part 6 裡第 3 周的耐力練習，應該用你真正要考的形式來做——打字還是手寫，會改變一整場完整限時練習的感受，而等到考試當天才發現這一點，就太晚了。現在就對照你自己的報名確認信查清楚，在 Part 3 開始之前，然後把這個答案帶過整整三週。

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

Part 3 — 第 21–20 天：診斷，然後選定一條主線

3.1 先做完四項自測，再做任何選擇

三週計劃裡最大的錯誤，是憑直覺而不是憑誠實的測量來選要練的單項。感覺最弱的單項，不一定就是實際最弱的那個——而在這裡選錯，浪費的不只是一天，而是整本書圍繞的三週，因為 Part 4 以後的一切，都假定這裡選對了單項。

The Minimum-Effort Path to 7.0 的 Part 2 已經做好了現有最快的誠實診斷：Listening、Reading、Writing 和 Speaking 各一份自測。把四項分在第 21 天和第 20 天做完——兩天，不是一天，因為在同一天裡又累又趕地做的自測，不如把同樣的四項分在兩天裡做來得可靠。*Listening 7.0* 和 *Reading 7.0* 在通用診斷之外各自還有自己的診斷，可以把籠統的“Listening 弱”或“Reading 弱”按題型拆開——如果這兩個單項中有哪一個看起來是下面 Part 3.2 決定的候選，把它的診斷也做了。

不要因為你已經很清楚自己最弱的是哪個單項，就跳過這一步。如果直覺是對的，檢查一下也不費你什麼。如果直覺是錯的，又沒有被糾正，代價就是這三週。

3.2 只選一個單項的決定規則

四項自測的結果拿到手之後，選一個單項，在接下來的三週裡練它：離 7 分最遠、但又*沒有*遠到適用 Part 1.2 那條“三週補不上”的界限的那個單項。如果兩個候選都確實能在三週內補上，選離得遠的那個，而不是近的那個——因為近的那個即使只按較輕的維持安排也更有可能達到 7 分，而遠的那個需要這本書給它的集中時間。

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

一個示例。 假設一位考生四項自測的結果大致是：Listening 已經接近 7 分，Reading 略低於這條線，Writing 明顯是四項中最弱的，Speaking 比 Reading 還低一點。那就選 Writing——不是因為 Writing 本身是最難修正的單項，而是因為在這位考生的結果裡，它離目標最遠，同時仍然落在 Part 1.2 所說的"真實但有限的差距"之內，而不是一個三週補不上的、要從頭來的差距。Reading 和 Speaking 都已經離線更近，成為維持的單項；Listening 已經接近 7 分，只需要足夠的保養讓它待在那裡。Parts 4 到 6 會跟著這位考生在三週裡練 Writing 的過程走，作為一個貫穿的例子，適用於你自己的自測實際標出的任何單項。

3.3 另外三個單項的"維持"是什麼意思

維持不是零練習。一個單項三週不管不顧，確實可能下滑——目標是給三個不練的單項各安排一次輕量、明確的每週接觸，而不是一直不碰，直到考試那一週。

每個維持的單項，一週碰一次就夠了：從 *The Minimum-Effort Path to 7.0* 的 Part 2 那一類裡做一組自測式的練習，或者直接從該單項的專門書裡做一個示例——*Listening 7.0*、*Reading 7.0*、*Band 7 Writing Task 2* 或 *IELTS Speaking: Parts 1, 2 and 3*，選定要練的那一個之後，剩下三個對應哪三本就用哪三本。維持的意義在於：另外三個單項在考試那天都不比今天、也就是第 20 天明顯更差——而不是讓它們提高。提高，是那一個被選中的單項的三週所要做的事。

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

Part 4 — 第 1 周（第 19–15 天）：打基礎的反覆練習



4.1 在選定的單項裡，不計時、技巧優先地練

第 1 周的任務，是先把習慣建立起來，再給它加上速度。無論 Part 3 選的是哪個單項，直接去讀該單項專門書裡已經講好的那些技巧章節——這本書一章都不重講，只告訴你這一週該打開哪些。

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

選定的單項	去讀
Listening	*Listening 7.0* 的 Part 4，六種題型的打法——先練你的自測標出的那種題型
Reading	*Reading 7.0* 的 Part 4 優先級地圖，然後是它 Part 5 的同義改寫練習
Writing	*Band 7 Writing Task 2* 的 Part 3，把考生壓在 6 分的那項評分標準
Speaking	*IELTS Speaking: Parts 1, 2 and 3* 裡講技巧的章節，你的自測標出哪個 Part 就讀哪個

這一週練技巧，不看錶。速度在第 2 周再來——第 1 周唯一的任務，是在加上任何時間壓力之前，先確保技巧本身是對的。

接著 Part 3.2 的示例： 對於選了 Writing 的考生，第 1 周意味著打開 *Band 7 Writing Task 2* 的 Part 3 裡講自測作文丟分最多的那項評分標準的一章，每天不計時地寫兩三段，只針對這一項標準——不是每天寫一整篇不計時的作文，也不是所有標準一起練。要建立的習慣是有意收窄的：先在不看錶的情況下把這一項標準寫對，然後第 2 周再把表放回來。

4.2 另外三個單項第 1 周的維持練習

這一週，每個維持的單項做一項簡短、明確的任務，直接取自該單項自己的書——就是 Part 3.3 規定的每週一次接觸，現在具體落實到第 1 周。

對於 Writing 示例裡的考生，這意味著：從 *The Minimum-Effort Path to 7.0* 的 Part 2 做一組 Listening 自測式練習；對照 *Reading 7.0* 的 Part 4 地圖做完一篇 Reading 文章；以及對照 *IELTS Speaking: Parts 1, 2 and*

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

3，錄一個 Speaking Part 2 話題，回放聽一遍。無論實際選了哪個單項來練，另外三個這一週各做一次這樣的練習，不多做——重點是穩住，而不是增長。

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

Part 5 — 第 2 周（第 14–8 天）：計時練習

5.1 同一個單項，現在開始計時

第 2 周把第 1 周建立的技巧，放到真實考試部分或任務的時間壓力之下——同樣的技巧，不是新技巧，現在用完整長度、看著表來練。對於 Writing 示例裡的考生，這意味著完整的 40 分鐘 Task 2 作文，寫完馬上對照 *Band 7 Writing Task 2* 裡 band 6 與 band 7 的對照表打分，仍然只盯第 1 周針對的那一項評分標準，而不是所有標準一起。

如果技巧在計時條件下"還不夠快"——思路是對的，但寫得太慢，完成不了——修正的辦法是退回去，花一天做較短的不計時練習，而不是在第一個技巧上再疊加第二個新技巧。這一週慌了、轉而去抓別的東西，和 Part 1.1 在整個單項層面警告過的錯誤是同一種，只是這裡發生在一週之內。

5.2 維持繼續，形式不變

照做第 1 周規定的那三次維持練習——不練的單項各碰一次，形式和之前一樣。這裡什麼都不變，是有意為之：三週裡保持一致，本身就是方法的一部分，而不是疏忽。以為第 2 周的維持需要和第 1 周不一樣的讀者，是在添加計劃並不要求的複雜度。

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

Part 6 — 第 3 周（第 7–3 天）：考試速度與耐力



6.1 完整長度的計時練習，緊接著再做第二個單項

第 3 周加入一樣東西，是兩週單項訓練本身測不出來的：耐力。按完整的考試長度和速度練選定的單項，並在同一次練習裡至少搭配一個維持的單項，一個接一個地做，就像真實考試一個部分接一個部分地進行那樣。對於 Writing 示例裡的考生，這意味著寫完一篇完整的 Task 2 作文後，馬上做一篇 Reading 文章或一個 Listening section，並且用 Part 2 要你確認的考試形式來做——緊接著第一個部分做第二個部分時的那種疲勞，正是第 1 周或第 2 周單獨進行的練習從來沒有檢驗過的。

6.2 誠實地解讀第 3 周的結果

第 3 周的結果仍然弱，是資訊，不是判決。它意味著選定單項的訓練還需要再來一輪同樣的練習，而不是在離考試三天時改變計劃，也不是驚慌。結果確實很好，說明這三週已經完成了任務，Part 7 就是你鞏固、而不是

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

繼續往前推的地方。無論哪種情況，第 3 周告訴你的東西，都直接決定你在 Part 7 裡怎樣度過最後兩天——為這個去讀它，而不是把它當作對整個三週的及格或不及格。

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

Part 7 — 第 2 天到考試當天

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，你所處的位置和 *The 7-Day Emergency Plan* 的讀者在考前一週時完全一樣——身後是三週的訓練和維持，眼前是兩天和一個考試早晨。那本書已經完整講過這部分內容：它的 Part 5 講鞏固而不是突擊，Part 6 講考前一天，Part 7 講考試當天早上。現在就點名打開那三個部分，而不是由這本書把同樣的內容再推導一遍——這正是這本書從 Part 1 起一直遵守的紀律：某塊內容已經有書講好了，就指向那本書，而不是在這裡再寫一個更弱的版本。

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 21 天進度表

把這兩頁打印出來，或者把表格抄到紙上，邊做邊用筆填。每天一行。開始之前寫下當天主練單項的任務；那一週的維持練習落在哪一天，就在那一天的維持格里打勾；睡前給自己在主練單項上的信心打分，從 1（還不穩）到 5（計時也穩）。

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

第 21–8 天：診斷、第 1 周和第 2 周

天	主練單項任務	維持練習	信心（1–5）
第 21 天		☐	
第 20 天		☐	
第 19 天		☐	
第 18 天		☐	
第 17 天		☐	
第 16 天		☐	
第 15 天		☐	
第 14 天		☐	
第 13 天		☐	
第 12 天		☐	
第 11 天		☐	
第 10 天		☐	
第 9 天		☐	
第 8 天		☐	

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

第 7–1 天：第 3 周和收尾

天	主練單項任務	維持練習	信心（1–5）
第 7 天		☐	
第 6 天		☐	
第 5 天		☐	
第 4 天		☐	
第 3 天		☐	
第 2 天		☐	
第 1 天		☐	

如果信心評分在三週裡沒有往上走，這本身就值得注意——它說明選定單項的訓練還需要再來一輪；這和 Part 6.2 對第 3 周結果的解讀是同一個判斷，只不過這裡對照的是每一週實際的進展，而不只是你在第 21 天時的猜測。

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

結語

你開始時手裡有三週，還有一個清楚的問題：你的四個單項裡，到底是哪一個低於 7 分。如果你照著計劃做了，第 21 天和第 20 天誠實地、而不是憑直覺回答了這個問題，三週把那一個單項練了起來，另外三個保持穩定，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*。

這一切都替代不了這三週之前的準備。它做的，是確保這段時間用在了回報最大的那一個地方，而不是同時薄薄地攤在四個單項上。

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。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。書中點到的每一種技巧，都被說成是可能幫你把一個弱項重新練起來、同時讓另外三個保持穩定的東西，而不是固定幅度的提分。一個幾乎從零開始的單項，無論這三週用在什麼上，都不會在 21 天內達到 7 分。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。

更多免費書在 **freeieltsbooks.net**。

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

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/](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。