免费 IELTS 图书

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

选出值得花三周真正下功夫的那一个弱项，让另外三个保持稳定，再顺利交接到最后 72 小时——另附可打印的 21 天进度表。

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 21-Day System: Three Weeks, One Band 7.0

Part 1 — 为什么三周会改变策略

1.1 练好一个，维持三个

1.2 三周能补什么，补不了什么

Part 2 — 2026 年有什么变化

Part 3 — 第 21–20 天：诊断，然后选定一条主线

3.1 先做完四项自测，再做任何选择

3.2 只选一个单项的决定规则

3.3 另外三个单项的“维持”是什么意思

Part 4 — 第 1 周（第 19–15 天）：打基础的反复练习

4.1 在选定的单项里，不计时、技巧优先地练

4.2 另外三个单项第 1 周的维持练习

Part 5 — 第 2 周（第 14–8 天）：计时练习

5.1 同一个单项，现在开始计时

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

5.2 维持继续，形式不变

Part 6 — 第 3 周（第 7–3 天）：考试速度与耐力

6.1 完整长度的计时练习，紧接着再做第二个单项

6.2 诚实地解读第 3 周的结果

Part 7 — 第 2 天到考试当天

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 21 天进度表

结语

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

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

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

这本书讲什么

三周和七天是两个不同的问题。七天是急救——没有时间在任何方面变得更好，只有时间不再在你已经半懂的东西上丢分。三周的时间，足够真正重建一个弱项。但不够重建全部四个。

这本书的全部方法就是一个决定，早早做出，并在三周的其余时间里坚持下去：选出离 7 分最远的那一个单项，把大部分时间花在把它重新练起来上，同时给另外三个单项刚好够用的关注，让它们都不会悄悄下滑。不是四个单项各提高一点——而是练好一个，维持三个。

这本书不讲什么

它不教你 Listening、Reading、Writing 或 Speaking。这本书指给你的每一种技巧，本网站上都已经有完整的讲解——*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*。这本书自己的内容，是关于 21 天如何排序的决定：练哪个单项，三周怎样围绕它来安排，以及另外三个单项的“维持”在每一天里究竟意味着什么。

最后 72 小时，这本书不用自己的话来讲。到第 2 天，你所处的位置和 *The 7-Day Emergency Plan* 的读者在考前一周时完全一样——是巩固，不

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

是学习。所以关于考前一天和考试当天早上的细节，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。

它也不替你决定三周对你来说是不是合适的时长。*The Minimum-Effort Path to 7.0* 的 Part 3——"Are you actually ready to book the test?"（你真的准备好报考了吗？）——已经回答了这个问题。如果你实际拥有的时间比三周多或少，就不要把这本书硬套在你自己的时间表上：时间变了再回来用它；如果更接近七天，就改用 *The 7-Day Emergency Plan*。

适合谁

适合离考试大约还有三周的人：每个单项都已经有一定基础，只有一个明显的弱点——而不是某个单项要从零开始的人。一个单项真正的初学者，三周内无论怎么安排时间，都不会在这个单项上达到 7 分；Part 1 会直说这一点，而不是假装不是这样。

怎么用这本书

Part 3 讲第 21 天和第 20 天——用这两天找出到底哪个单项需要这三周。Part 4 是第 1 周，Part 5 是第 2 周，Part 6 是第 3 周，Part 7 把最后两天和考试当天早上交给 *The 7-Day Emergency Plan*。Part 8 是一份可打印的进度表——21 天，每天一行。开始之前，按顺序把 Parts 1–3 读一遍；之后，只打开你正在过的那一周。

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。书中点到的每一种技巧，都归功于真正教授它的那本书——这本书唯一原创的内容，就是排序这个决定本身：练好哪一个单项，以及在练它的同时，怎样让另外三个保持稳定。一个几乎从零开始的单项，无论这三周

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

怎么用，都不会在 21 天内达到 7 分；这本书是为缩小一个真实但有限的差距而写的，不是为制造一个并不存在的进步。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。

Part 1 — 为什么三周会改变策略

1.1 练好一个，维持三个

The Band 7.0 Blueprint 在它的 §7.2“Turning one weak skill into a two-week focus”（把一个弱项变成两周的重点）里勾勒过这个想法——选出让你丢分最多的那个单项，用一段集中的时间只练它。这本书把那份草图做成完整的三周版本，因为三周的跑道足够让这个想法真正奏效，而不只是起个头。

手里有三周时，人的本能是把时间平均分配：每周练一点 Listening、一点 Reading、一点 Writing、一点 Speaking。忍住。把 21 天分成四份，结果是一个样样都好了一点、却在那个真正低于 7 分的单项上没有实质进步的考生。三周集中在最弱的那一个单项上，另外三个保持稳定而不是提高，这才是收益更高的分法——这和 *The Minimum-Effort Path to 7.0* 在单个单项的四项评分标准内部所用的“先补地板，不抬天花板”的逻辑是一样的，只是在这里提高了一层，同时用在四个单项之间。

这就是这本书的全部方法，在开头说一次，因为从 Part 3 起的一切，都只是执行它的具体操作：一个单项练好，三个单项维持，三周的安排完全围绕着让这个分法成为现实——而不是变成一个良好的愿望，到第 2 周又悄悄回到四个单项一起练。

1.2 三周能补什么，补不了什么

对于自己实际有的是哪一种差距，要诚实，因为只有你诚实，这个计划才管用。

一个几乎从零开始的单项——从没在限时条件下写过一篇 Task 2 作文，从没不停顿地说满两分钟，从没完整做过一个 Listening section——无论这三周怎么用，都不会在 21 天内达到 7 分。这本书不假装不是这样，也没

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

有任何计划能做出相反的承诺。如果你最弱的单项是这种情况，三周能换来的是朝 7 分迈进的真实、看得见的进步，而不是已经到达——这仍然值得，但它和这本书对较小差距所做的说法不是一回事。

三周能补上的，是一个真实但有限的差距：最弱的单项大约差半分到一分。这是一个经验法则，不是编造的统计数字——而且要以 Part 3 的自测给你的诚实读数为准，而不是以这个单项感觉上落后多少为准。这本书就是为这样的差距而写的。时间比这更少的读者，应该改用 *The 7-Day Emergency Plan*；差距确实大到三周补不上的读者，更好的做法是等一等、先把这个单项练起来，或者使用本网站计划在同一类别里出版的更长的 30 天、60 天和 90 天计划。这两种情况都不是这本书方法的失败——它们是三周能为任何人换来的东西的诚实边界。

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

Part 2 — 2026 年有什么变化



The Band 7.0 Blueprint 在它的 §1.4 里完整讲了考试形式的全貌——想了解纸笔考试从 2026 年年中起在全球逐步退出、Writing on Paper 选项、只有机考的 UKVI 路线以及 One Skill Retake 的来龙去脉，去读那一节。这本书一概不重复。

对一个三周计划来说，真正要紧的只有一件事：**今天就确认你实际要考的是哪种形式。** Part 6 里第 3 周的耐力练习，应该用你真正要考的形式来做——打字还是手写，会改变一整场完整限时练习的感受，而等到考试当天才发现这一点，就太晚了。现在就对照你自己的报名确认信查清楚，在 Part 3 开始之前，然后把这个答案带过整整三周。

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

Part 3 — 第 21–20 天：诊断，然后选定一条主线

3.1 先做完四项自测，再做任何选择

三周计划里最大的错误，是凭直觉而不是凭诚实的测量来选要练的单项。感觉最弱的单项，不一定就是实际最弱的那个——而在这里选错，浪费的不只是一天，而是整本书围绕的三周，因为 Part 4 以后的一切，都假定这里选对了单项。

The Minimum-Effort Path to 7.0 的 Part 2 已经做好了现有最快的诚实诊断：Listening、Reading、Writing 和 Speaking 各一份自测。把四项分在第 21 天和第 20 天做完——两天，不是一天，因为在同一天里又累又赶地做的自测，不如把同样的四项分在两天里做来得可靠。*Listening 7.0* 和 *Reading 7.0* 在通用诊断之外各自还有自己的诊断，可以把笼统的“Listening 弱”或“Reading 弱”按题型拆开——如果这两个单项中有哪一个看起来是下面 Part 3.2 决定的候选，把它的诊断也做了。

不要因为你已经很清楚自己最弱的是哪个单项，就跳过这一步。如果直觉是对的，检查一下也不费你什么。如果直觉是错的，又没有被纠正，代价就是这三周。

3.2 只选一个单项的决定规则

四项自测的结果拿到手之后，选一个单项，在接下来的三周里练它：离 7 分最远、但又*没有*远到适用 Part 1.2 那条“三周补不上”的界限的那个单项。如果两个候选都确实能在三周内补上，选离得远的那个，而不是近的那个——因为近的那个即使只按较轻的维持安排也更有可能达到 7 分，而远的那个需要这本书给它的集中时间。

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

一个示例。 假设一位考生四项自测的结果大致是：Listening 已经接近 7 分，Reading 略低于这条线，Writing 明显是四项中最弱的，Speaking 比 Reading 还低一点。那就选 Writing——不是因为 Writing 本身是最难修正的单项，而是因为在这位考生的结果里，它离目标最远，同时仍然落在 Part 1.2 所说的“真实但有限的差距”之内，而不是一个三周补不上的、要从头来的差距。Reading 和 Speaking 都已经离线更近，成为维持的单项；Listening 已经接近 7 分，只需要足够的保养让它待在那里。Parts 4 到 6 会跟着这位考生在三周里练 Writing 的过程走，作为一个贯穿的例子，适用于你自己的自测实际标出的任何单项。

3.3 另外三个单项的“维持”是什么意思

维持不是零练习。一个单项三周不管不顾，确实可能下滑——目标是给三个不练的单项各安排一次轻量、明确的每周接触，而不是一直不碰，直到考试那一周。

每个维持的单项，一周碰一次就够了：从 *The Minimum-Effort Path to 7.0* 的 Part 2 那一类里做一组自测式的练习，或者直接从该单项的专门书里做一个示例——*Listening 7.0*、*Reading 7.0*、*Band 7 Writing Task 2* 或 *IELTS Speaking: Parts 1, 2 and 3*，选定要练的那一个之后，剩下三个对应哪三本就用哪三本。维持的意义在于：另外三个单项在考试那天都不比今天、也就是第 20 天明显更差——而不是让它们提高。提高，是那一个被选中的单项的三周所要做的事。

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

Part 4 — 第 1 周（第 19–15 天）：打基础的反复练习



4.1 在选定的单项里，不计时、技巧优先地练

第 1 周的任务，是先把习惯建立起来，再给它加上速度。无论 Part 3 选的是哪个单项，直接去读该单项专门书里已经讲好的那些技巧章节——这本书一章都不重讲，只告诉你这一周该打开哪些。

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

选定的单项	去读
Listening	*Listening 7.0* 的 Part 4，六种题型的打法——先练你的自测标出的那种题型
Reading	*Reading 7.0* 的 Part 4 优先级地图，然后是它 Part 5 的同义改写练习
Writing	*Band 7 Writing Task 2* 的 Part 3，把考生压在 6 分的那项评分标准
Speaking	*IELTS Speaking: Parts 1, 2 and 3* 里讲技巧的章节，你的自测标出哪个 Part 就读哪个

这一周练技巧，不看表。速度在第 2 周再来——第 1 周唯一的任务，是在加上任何时间压力之前，先确保技巧本身是对的。

接着 Part 3.2 的示例： 对于选了 Writing 的考生，第 1 周意味着打开 *Band 7 Writing Task 2* 的 Part 3 里讲自测作文丢分最多的那项评分标准的一章，每天不计时地写两三段，只针对这一项标准——不是每天写一整篇不计时的作文，也不是所有标准一起练。要建立的习惯是有意收窄的：先在不看表的情况下把这一项标准写对，然后第 2 周再把表放回来。

4.2 另外三个单项第 1 周的维持练习

这一周，每个维持的单项做一项简短、明确的任务，直接取自该单项自己的书——就是 Part 3.3 规定的每周一次接触，现在具体落实到第 1 周。

对于 Writing 示例里的考生，这意味着：从 *The Minimum-Effort Path to 7.0* 的 Part 2 做一组 Listening 自测式练习；对照 *Reading 7.0* 的 Part 4 地图做完一篇 Reading 文章；以及对照 *IELTS Speaking: Parts 1, 2 and*

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

3，录一个 Speaking Part 2 话题，回放听一遍。无论实际选了哪个单项来练，另外三个这一周各做一次这样的练习，不多做——重点是稳住，而不是增长。

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

Part 5 — 第 2 周（第 14–8 天）：计时练习

5.1 同一个单项，现在开始计时

第 2 周把第 1 周建立的技巧，放到真实考试部分或任务的时间压力之下——同样的技巧，不是新技巧，现在用完整长度、看着表来练。对于 Writing 示例里的考生，这意味着完整的 40 分钟 Task 2 作文，写完马上对照 *Band 7 Writing Task 2* 里 band 6 与 band 7 的对照表打分，仍然只盯第 1 周针对的那一项评分标准，而不是所有标准一起。

如果技巧在计时条件下“还不够快”——思路是对的，但写得太慢，完成不了——修正的办法是退回去，花一天做较短的不计时练习，而不是在第一个技巧上再叠加第二个新技巧。这一周慌了、转而去抓别的东西，和 Part 1.1 在整个单项层面警告过的错误是同一种，只是这里发生在一周之内。

5.2 维持继续，形式不变

照做第 1 周规定的那三次维持练习——不练的单项各碰一次，形式和之前一样。这里什么都不变，是有意为之：三周里保持一致，本身就是方法的一部分，而不是疏忽。以为第 2 周的维持需要和第 1 周不一样的读者，是在添加计划并不要求的复杂度。

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

Part 6 — 第 3 周（第 7–3 天）：考试速度与耐力



6.1 完整长度的计时练习，紧接着再做第二个单项

第 3 周加入一样东西，是两周单项训练本身测不出来的：耐力。按完整的考试长度和速度练选定的单项，并在同一次练习里至少搭配一个维持的单项，一个接一个地做，就像真实考试一个部分接一个部分地进行那样。对于 Writing 示例里的考生，这意味着写完一篇完整的 Task 2 作文后，马上做一篇 Reading 文章或一个 Listening section，并且用 Part 2 要你确认的考试形式来做——紧接着第一个部分做第二个部分时的那种疲劳，正是第 1 周或第 2 周单独进行的练习从来没有检验过的。

6.2 诚实地解读第 3 周的结果

第 3 周的结果仍然弱，是信息，不是判决。它意味着选定单项的训练还需要再来一轮同样的练习，而不是在离考试三天时改变计划，也不是惊慌。结果确实很好，说明这三周已经完成了任务，Part 7 就是你巩固、而不是

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

继续往前推的地方。无论哪种情况，第 3 周告诉你的东西，都直接决定你在 Part 7 里怎样度过最后两天——为这个去读它，而不是把它当作对整个三周的及格或不及格。

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

Part 7 — 第 2 天到考试当天

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，你所处的位置和 *The 7-Day Emergency Plan* 的读者在考前一周时完全一样——身后是三周的训练和维持，眼前是两天和一个考试早晨。那本书已经完整讲过这部分内容：它的 Part 5 讲巩固而不是突击，Part 6 讲考前一天，Part 7 讲考试当天早上。现在就点名打开那三个部分，而不是由这本书把同样的内容再推导一遍——这正是这本书从 Part 1 起一直遵守的纪律：某块内容已经有书讲好了，就指向那本书，而不是在这里再写一个更弱的版本。

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 21 天进度表

把这两页打印出来，或者把表格抄到纸上，边做边用笔填。每天一行。开始之前写下当天主练单项的任务；那一周的维持练习落在哪一天，就在那一天的维持格里打勾；睡前给自己在主练单项上的信心打分，从 1（还不稳）到 5（计时也稳）。

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

第 21–8 天：诊断、第 1 周和第 2 周

天	主练单项任务	维持练习	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		☐	

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

第 7–1 天：第 3 周和收尾

天	主练单项任务	维持练习	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		☐	

如果信心评分在三周里没有往上走，这本身就值得注意——它说明选定单项的训练还需要再来一轮；这和 Part 6.2 对第 3 周结果的解读是同一个判断，只不过这里对照的是每一周实际的进展，而不只是你在第 21 天时的猜测。

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

结语

你开始时手里有三周，还有一个清楚的问题：你的四个单项里，到底是哪一个低于 7 分。如果你照着计划做了，第 21 天和第 20 天诚实地、而不是凭直觉回答了这个问题，三周把那一个单项练了起来，另外三个保持稳定，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*。

这一切都替代不了这三周之前的准备。它做的，是确保这段时间用在了回报最大的那一个地方，而不是同时薄薄地摊在四个单项上。

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。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。书中点到的每一种技巧，都被说成是可能帮你把一个弱项重新练起来、同时让另外三个保持稳定的东西，而不是固定幅度的提分。一个几乎从零开始的单项，无论这三周用在什么上，都不会在 21 天内达到 7 分。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。

更多免费书在 **freeieltsbooks.net**。

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

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。