免費 IELTS 圖書

The 6.5 → 7.0 Sprint: A 30-Day Correction Plan

三十天，每天一項任務：找出壓住你 6.5 分的那件事，每天操練大約一小時，連續測試兩次，到第 30 天決定要不要報名考試。

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 6.5 → 7.0 Sprint: A 30-Day Correction Plan

Part 1 — 第 1 天之前

1.1 三十天能做什麼，不能做什麼

1.2 這三十天

1.3 你需要準備什麼

1.4 每天大約一小時

1.5 先檢查兩件事

Part 2 — 第 1 周：找到那堵牆

2.1 第 1 天：你的分數要求和你的步數

2.2 第 2 天：檢查點 0

2.3 第 3 天：把它拆開

2.4 第 4 天：規律和診斷句

2.5 第 5 天：時間和日期

2.6 第 6 天：第一次操練

2.7 第 7 天：休息

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

Part 3 — 一個操練日

3.1 這一小時

3.2 操練，一個單項一個單項地看

3.3 已達標單項的維持練習

3.4 計數和筆記

3.5 兩堵牆，或者波動

Part 4 — 第 2 到第 4 周：操練和檢查

4.1 每週的節奏

4.2 怎樣把檢查點做對

4.3 解讀檢查點

4.4 第 4 周：按考試速度

4.5 第 28 天：第二套全套模擬題

4.6 什麼不要改

Part 5 — 第 29 和第 30 天：做決定

5.1 第 29 天：把它拆開

5.2 第 30 天：停止規則

5.3 準備好了：選擇你的考試

5.4 動了，但還沒到：第二輪衝刺

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

5.5 沒動：回到第 3 天

5.6 評分遲遲沒回來

Part 6 — 四次衝刺

6.1 Mai：一步，一個單項，兩項修正

6.2 Arjun：兩堵牆，和一個怎麼也不動的評分

6.3 Sofia：問題在考試那一天，不在某個單項

6.4 Karim：不止一次衝刺

6.5 四個人並排比較

Part 7 — 你的衝刺表

7.1 這個月

7.2 證據

結語

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

The 6.5 → 7.0 Sprint: A 30-Day Correction Plan

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

這本書講什麼

你手裡是 6.5 分，你需要 7.0 分，而且想現在就開始。這本書給你三十天，每天一項任務。

這個計劃說起來很簡單。第一週，你找出壓住你分數的那件事，並給它定一個數字。接下來三週，你每天花大約一小時專門針對這一件事練習，並在固定的日子、用從沒見過的材料測試它。到第 30 天，你看測試結果怎麼說，然後做決定：報名考試，把計劃再跑一遍，或者回頭去找真正的問題。

這個計劃裡的大多數規則並不新。它們來自本網站上的其他書，每用到一條，都會點明出處。這本書新增的是日程：哪項任務落在哪一天，以及為什麼落在那一天。

這本書不講什麼

它不重複 *Stuck at 6.5? The Half-Band Wall and How to Break It* 的內容。那本書告訴你，你的 6.5 分離 7.0 分還有多遠，怎樣分辨一堵真正的牆和分數正常的起伏，以及怎樣在複議（re-mark）、One Skill Retake（單項重考）和整場重考之間做選擇。這個計劃用到了所有這些內容，細節請回到那本書去看。

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

它也不重複 *The Minimum-Effort Path to 7.0*。那本書告訴你，一個單項什麼時候算達標，你什麼時候可以報名。你的第 30 天由它的規則來決定。

它也不是一門單項課程。每個單項的練習，都來自本網站上講那個單項的書：*Listening 7.0: The 30-Correct-Answers Playbook*、*Reading 7.0: The 30/40 Question-Type Priority Map*、*Speaking 7.0: What "Fluent Enough" Actually Sounds Like*，Writing 則是 *Why You Keep Getting 6.5 in Writing — and the 3 Fixes That Move You to 7.0*。這本書告訴你每一部分什麼時候做，而不是怎麼做。

這本書只做一個承諾

到第 30 天，你會根據可以拿給別人看的測試結果，知道你的半分有沒有動，以及下一步該做什麼。這本書不承諾三十天拿到 7.0 分。三十天是計劃的長度，不是對你的問題需要多久才能解決的判斷。在你開始之前，沒有人能知道這一點；而只有官方成績才能告訴你真實的位置。

開始之前要知道的一件事

這本書裡的四位考生，就是 *Stuck at 6.5?* 裡的那四位：Mai、Arjun、Sofia 和 Karim。他們本人、他們的分數和他們的三十天都是編出來的。考試相關的事實來自 ielts.org。計劃裡的時長是這本書自己的工作數字，不是研究得出的數字，每用到一個都會這樣註明。

© 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 — 第 1 天之前



1.1 三十天能做什麼，不能做什麼

三十天能做三件事。它能讓你看清壓住你分數的是什麼，並給它定一個數字。它能給這件事十四天專門針對它、不碰別的東西的練習。它還能用你沒見過的材料，連續測試它兩次，這樣到第 30 天，你手裡有的是證據，而不是感覺。

三十天不能保證這件事一定會動。有些牆一週就動了，有些要一個多月。*Stuck at 6.5?* 第 5.6 節拒絕給出一個週數，這本書也守住這條線。這個計劃能保證的是：到第 30 天，你會知道自己遇到的是哪一種。

這個計劃要防止的是一個錯誤：把三十天變成三十套模擬題。這是重考前最常見的過法。它一遍又一遍地測出同一個 6.5 分，什麼也沒改變，*Stuck at 6.5?* 第 3.1 節解釋過原因。在這個計劃裡，你只考兩次全套模擬題，月初一次，月末一次。中間的時間都是針對一件事的練習，每週再對這件事做一次簡短的測試。

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

1.2 這三十天

第 1 天到第 14 天：找到你的牆，安排六個操練日，最後是第一個檢查點。
第 15 天到第 30 天：再操練八天，再檢查兩次，然後做決定。

天數	做什麼
1	逐字寫下你的分數要求，算出你的步數
2	**檢查點 0**：一套全套模擬題，和真正考試那天一樣
3	把測試拆開，一個單項一個單項地看
4	找出規律；用一句話寫下你的牆，句子裡帶一個計數
5	安排你的時間；和評分老師約好日期
6	第一個操練日
7	休息
8–12	操練日
13	休息
14	**檢查點 1**：牆所在的單項，用新材料

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

天數	做什麼
15	解讀檢查點；保持不變或做調整
16–19	操練日
20	休息
21	**檢查點 2**：牆所在的單項，用新材料
22	解讀檢查點
23–26	操練日，按考試速度
27	休息
28	**檢查點 3**：再做一套全套模擬題，和第 2 天一樣
29	把測試拆開
30	做決定

Part 2 到 Part 5 按順序講這些天。Part 7 把同一個計劃放在一頁上，留了填寫的空白。

1.3 你需要準備什麼

新的練習材料，先數清楚。 每個檢查點都需要你以前沒見過的材料，否則結果反映的是你的記憶力，而不是你的英語。開始之前先數一數你手上有多少：

- **兩套沒見過的全套模擬題**，用在第 2 天和第 28 天；

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

- **牆所在單項的另外兩套**，用在第 14 天和第 21 天。如果你的牆是 Writing，就是另外兩套 Writing 題（兩項任務都有）。如果是 Speaking，就是另外兩張話題卡和配套的問題。

能用官方練習材料就儘量用。操練日可以用你已經做過的材料，大多數操練本來就是在你自己以前的答案上進行的。

一位評分老師，如果你的牆是 Writing 或 Speaking。 你沒法像考官那樣給自己的 Writing 或 Speaking 打分，*Stuck at 6.5?* 第 3.2 節解釋了原因。找一位按公開的評分標準（band descriptors）打分、能給你每個評分項分別打分而不只是給一個總分的老師。你會在第 2、14、21 和 28 天需要他，而且分數要在第二天返回。

一個錄音工具。 手機就夠了。不管你的牆是什麼，第 2 天和第 28 天的 Speaking 都要用到它。

每天一小時，固定在同一時間。 第 1.4 節會解釋這一小時。

1.4 每天大約一小時

這個計劃建立在每天大約一小時、共十四個操練日的基礎上。這個數字是這本書的工作數字，不是研究得出的數字。它足夠小，可以在工作或學業之外堅持一個月；也足夠大，能裝下一項操練、一點維持練習和一次計數。

如果你有更多時間，不要加更多的模擬題。把時間加到操練上，或者留著休息。如果時間更少，保住操練和計數，先砍掉維持練習。Part 3 會講這一小時怎麼分。

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

1.5 先檢查兩件事

你已經報名考試了嗎？ 如果離考試不到三十天，這份日程就排不下。你可以改考試日期，前提是你的考點允許（查一下它的規定和費用）。或者保留日期，照樣做完第 1 天到第 5 天，這樣至少知道自己是帶著什麼走進考場的。不要把檢查點擠得更近。兩個只隔三天的檢查點，證明不了任何東西已經站穩。

有沒有哪個分數看起來不對？ 如果某個分數和你所有其他證據都對不上，複議可能比一個月的功夫更合適。*Stuck at 6.5?* 第 6.1 節講了什麼情況適合複議。複議看的是你以前的答案，而不是你這個月做的任何事，而且申請有時間限制。所以如果複議適合你，在第 1 天之前就去申請。

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

Part 2 — 第 1 周：找到那堵牆

第一週直到第 6 天都沒有練習。這可能讓人覺得浪費了一週。其實正相反。在錯誤的事情上練一個月，才是更大的浪費，而第 1 周就是你避開它的辦法。

2.1 第 1 天：你的分數要求和你的步數

把你的大學、僱主或簽證機構要求的分數逐字寫下來。光寫“7.0”是不夠的。是總分 7.0？總分 7.0 且沒有單項低於 6.5？還是每個單項都 7.0？*Stuck at 6.5?* 第 1.4 節說明了這會帶來多大的不同。

然後從你上一次的官方成績出發，算出你的步數。把四個單項分加起來。總分 7.0 需要總和達到 27，一個單項每提高半分就是一步（*Stuck at 6.5?* 第 1.2 節）。寫下你需要幾步，以及這些步可以來自哪些單項。

如果你之後可能用到 One Skill Retake，今天再查一件事：你上一次考試的日期。單項重考必須在那次考試後的 60 天內參加（*Stuck at 6.5?* 第 6.2 節）。第 30 天在一個月之後，所以算一算到那時這個窗口是否還開著。

2.2 第 2 天：檢查點 0

做一套你以前沒見過的全套模擬題，儘量做得和真正考試那天一樣。ielts.org 這樣描述真正的考試日：“You will do the Listening, Reading, and Writing sections in one test session. This takes 2 hours 40 minutes, and there are no breaks between each section of the test.”（你會在同一場考試中完成 Listening、Reading 和 Writing，用時兩小時四十分鐘，各部分之間沒有休息。）所以你也照這樣做：

- Listening、Reading、Writing 按這個順序，一次做完，中間不休息；

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

- 用你真正考試時的方式來做。如果是機考，就要打字完成 Writing，而且不開拼寫檢查；
- 儘量在同一天錄下 Speaking，用一張你沒見過的話題卡。它需要 11 到 14 分鐘。

用模擬題附帶的換算表給 Listening 和 Reading 打分。把你的 Writing 和 Speaking 錄音發給評分老師。把分數寫下來，今天就到此為止。

這次測試是你的起跑線。第 28 天的一切都要拿它來比較。

2.3 第 3 天：把它拆開

分數告訴你在哪裡，不告訴你為什麼（*Stuck at 6.5?* 第 3.3 節）。今天你要看分數底下的東西，一個單項一個單項地看，用的是 *Stuck at 6.5?* Part 4 裡的方法：

- **Listening。** 把每一道錯題分進四堆：沒聽到；聽到了但寫錯了；跟丟了位置；選了第一個聽到的答案（第 4.1 節）。
- **Reading。** 把錯題和空著的題按題型分類，再按文章分一次（4.2）。
- **Writing。** 按 *Why You Keep Getting 6.5 in Writing* 第 3.2 節做三項計數：答了幾個部分、每個觀點推進了幾步、長句和短句裡各有多少句沒有錯誤。分數返回後，看哪些評分項是 6 分。
- **Speaking。** 從錄音中間抄寫出三十秒，逐個檢查停頓，方法見 *Speaking 7.0* Part 6。

不要只看第 2 天的測試。把你以前的證據放在它旁邊：你的官方成績、老師批改過的作文、你打過分的模擬題。一次測試只是一天。規律需要更多證據。

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

2.4 第 4 天：規律和診斷句

把第 2 天的結果和你的官方成績放在一起，找出你的規律。*Stuck at 6.5?* 第 2.3 節列了四種：每次都是同一個單項偏低（牆）；每次偏低的單項都不一樣（波動）；各項都一樣平（平牆）；兩個強項掩蓋了兩個弱項。

然後用一句話寫下你的牆，句子裡要帶一個計數（*Stuck at 6.5?* 第 5.1 節）。這是 Mai 的診斷句：

> “在我被批改過的三篇作文裡，我每次都只寫了 Task 2 題目中兩個問題裡的一個，而且每兩百詞大約有六個冠詞錯誤。”

計數是診斷句裡最重要的部分。每個檢查點要測的就是它。“我的 Writing 很弱”沒有計數，所以沒有任何東西能證明它變了。

如果你的幾次測試裡沒有反覆出現的東西，不要硬編一堵牆出來。你可能屬於波動，第 3.5 節會講波動型怎樣安排這個月。

2.5 第 5 天：時間和日期

選定你的那一小時。儘量每天同一時間，把十四個操練日寫進日曆。如果漏了一天，第二天不要做兩小時，而是把漏掉的那一小時挪到下一個休息日。

然後和評分老師定好第 14、21 和 28 天的日期，分數在第二天返回。現在就定。沒有分數的檢查點只算半個檢查點，而老師的日程很快就會排滿。

最後，再數一遍你的新材料（1.3）。如果少了一套，現在就去找，不要等到第 20 天。

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

2.6 第 6 天：第一次操練

這是你針對那堵牆練習的第一個小時。Part 3 講裡面放什麼。只練診斷句點名的那一件事，最後做一次計數，寫一行筆記。

2.7 第 7 天：休息

今天不碰任何和考試有關的東西。休息日是計劃的一部分，不是對努力的獎勵。每週有一天，漏掉的操練時間也挪到這一天。

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

Part 3 — 一個操練日

三十天裡有十四天是操練日。它們的結構都一樣，這一部分就講這個結構。它不教具體的操練方法。每一種操練都屬於本網站上的某本單項書，下面每一行都會把你送到那本書。

3.1 這一小時

分鐘	做什麼
0–35	**操練。** 只練診斷句點名的那一件事，不練別的。
35–50	**維持練習。** 一個已達標的單項，每天換一個。
50–60	**計數和筆記。**

這個分法是這本書的工作數字，不是規定。重要的是輕重順序。操練排第一，永遠不砍。計數排第二，因為沒有計數，操練就沒法告訴你它到底有沒有用。維持練習排最後，時間緊的日子就砍掉它。

3.2 操練，一個單項一個單項地看

Stuck at 6.5? 第 5.2 節劃了一條線，這一小時就沿著它走：練的是牆，全套模擬題只用來測量它。所以操練從來不是一套全套模擬題，而是一小段對準你的計數的練習。

Listening。 從第 3 天最大的那一堆入手。

- *聽到了但寫錯了*：拼寫、複數、數字和字數限制，見 *Listening 7.0* Part 5。它的第 5.1 節說，這類錯誤要靠拼寫練習來改，而不是多聽。重放你做過的 section，逐個字母核對每個答案。

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

- *跟丟了位置*：同一本書 Part 6 裡的兩秒操練，一直練到不用想就能做出來。
- *選了第一個聽到的答案*：同一本書第 1.2 節，講說話人中途改答案的情況。
- *沒聽到*：同一本書 Part 3 和 Part 4，講提前讀題和各種題型。

Reading。 如果你的那一堆集中在某一種題型，就用官方材料做這種題型的題組，同時把 *Reading 7.0* Part 4 裡對應的那一節攤開放在旁邊。再加幾句第 5.2 節裡的同義改寫操練。如果你的那一堆集中在第三篇文章，問題就在時間上，同一本書的 Part 6 講的就是這個。

Writing。 一次只做一項修正，正如 *Why You Keep Getting 6.5 in Writing* 第 7.1 節所說。如果修正 1 是你需要的，就從它開始。

- *修正 1*：給 Task 2 題目和 Task 1 任務列提綱，在每份提綱頂上寫下計數：題目問了幾個部分，你答了幾個部分（第 4.4 節）。
- *修正 2*：改寫操練，每段十五分鐘，用你已經寫過的段落（第 5.6 節）。
- *修正 3*：找出你那些有錯誤的長句，看每一句屬於你那三種錯誤中的哪一種，然後正確地重寫一遍（第 6.2 到 6.5 節）。

Speaking。 大聲回答 Part 1、2 和 3 的問題，遵守 *Speaking 7.0* 第 3.1 節的一條規則：開了頭的句子要說完，哪怕換一個更簡單的詞。每週錄一次音，不要每天錄。從那段錄音裡抄寫出三十秒，按同一本書 Part 6 的方法檢查。它的第 6.3 節解釋了為什麼一週一次：目的是學會聽出那條線，而不是讓自己每次開口都緊張。

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

3.3 已達標單項的維持練習

已達標的單項，是指已經達到你的分數要求所需水平的單項。*Stuck at 6.5?* 第 5.3 節說別去管它，因為在它上面多練不會提高你的分數。別去管它，但也別把它完全丟下。一點都不練，單項是會滑下來的，*The Minimum-Effort Path to 7.0* 第 4.3 節提醒過這一點。

所以維持練習的量很小：一個 Listening section、一篇 Reading 文章、一篇 Task 1，或者大聲練五分鐘 Speaking Part 1。不打分，也不計數。只要讓這個單項保持熱度就夠了。

這比 *The Minimum-Effort Path to 7.0* 第 4.2 節例子裡的量要少，那裡每個已達標的單項每週保持大約一小時。這是針對一個月做的選擇，不是一條新規則。第 28 天的全套模擬題會檢查有沒有哪項滑下來。它和第 2 天那次相隔 26 天，落在第 4.3 節要求的三到四周之內。如果某個已達標的單項在第 28 天掉了下來，它就不再算已達標了。

3.4 計數和筆記

每個操練日結束時做兩件事。

計數。 用你診斷句裡的那個計數，數今天的練習。如果你的診斷句數的是每兩百詞裡的冠詞錯誤，就數一數你今天寫的東西里有多少個。

筆記。 寫一行，記下今天暴露出來的是哪一種失誤。*The Band 7.0 Blueprint* 第 7.2 節要求每次練習後都寫這樣一行。“Section 3 錯了兩個複數，都在 *several* 後面”是一條筆記。“我的 Listening 需要提高”不是，因為它沒有告訴你明天該做什麼。

操練日的計數只是一個信號。真正能決定事情的計數，是在檢查點上、用新材料、在限時條件下得出的（Part 4）。

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

3.5 兩堵牆，或者波動

兩個單項各有一堵牆。 有些考生需要的兩步來自兩個不同的單項，Arjun 就是一個。他的診斷句點名了 Listening 和 Speaking。他可以在同一個月裡同時練這兩項，因為每項都有自己的計數。如果一項動了、另一項沒動，他依然分得清哪個是哪個。他把操練時間分開：大約二十分鐘 Listening，十五分鐘 Speaking。

同一個單項裡有兩個問題，就是另一回事了。要一次處理一個，正如 *Why You Keep Getting 6.5 in Writing* 第 7.1 節所說，否則你分不清是哪一個改變起了作用（*Stuck at 6.5?* 第 3.5 節）。

波動。 如果你每次成績裡偏低的都是不同的單項，你的問題出在考試那一天，而不是某個單項。Sofia 就是例子。她的操練就是考試那一天本身：各個部分嚴格按規定時間做，Writing 按 *Why You Keep Getting 6.5 in Writing* 第 7.5 節的六十分鐘計劃來寫，再加上 *The Band 7.0 Blueprint* 第 6.1 和 6.2 節裡關於時間的檢查。她的計數是 Writing 結束時差幾分鐘，或者還剩幾分鐘。

她第 14 天和第 21 天的檢查點是全套模擬題，和第 2 天、第 28 天一樣。這樣三十天裡就有四套全套模擬題，看起來像是犯了 1.1 裡說的那個錯誤。其實不是，因為對波動型來說，要測試的正是完整的一場考試，而且她每次考完都會把它拆開來看。

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

Part 4 — 第 2 到第 4 周：操練和檢查



4.1 每週的節奏

從第 8 天到第 28 天，每週看起來都差不多：

- **四到五個操練日**（Part 3）；
- **一個休息日**（第 13、20 和 27 天）；
- **一個檢查點**（第 14、21 和 28 天）；
- **一個解讀日**，跟在前兩個檢查點之後（第 15 和 22 天）。

休息日特意安排在檢查點之前。累著做檢查點，測出來的是你有多累。

4.2 怎樣把檢查點做對

檢查點是用你以前沒見過的材料，測試你牆所在的單項。第 14 天和第 21 天只測這一個單項。第 28 天再做一次全套模擬題，和第 2 天一樣。有四條規則，讓檢查點有意義：

1. **新材料。** 不能是你操練過的題，也不能是你讀過講解的題。

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

2. **真實時間。** 用這個部分真實的時間限制，不暫停，不重聽。Writing 是兩項任務共六十分鐘。Speaking 是三個部分全做，並且錄音。
3. **真實方式。** 如果你會參加機考，就打字完成 Writing，不開拼寫檢查。*The Minimum-Effort Path to 7.0* Part 2 列出了每個單項的條件。
4. **和第 3 天用同樣的方法拆開。** 同樣的分堆，同樣的計數。如果你換了計數的方法，數字就沒法比較了。

然後在你的表格上（Part 7）寫下兩樣東西：**計數**，以及**分數或評分**。Listening 和 Reading 的分數來自對答案；Writing 和 Speaking 的評分來自評分老師，按評分項逐項給出。你自己給自己打的分不寫上去。

4.3 解讀檢查點

第 15 天和第 22 天用來解讀檢查點告訴你的東西。可能的答案有三種。

檢查點顯示	通常意味著	怎麼做
計數動了，分數或評分也動了	操練對準了正確的目標	什麼都不改
計數動了，但分數或評分沒動	操練有效，但它針對的可能不是缺的那一塊	第 15 天：保持一週。第 22 天：回到第 3 天
計數沒動	第 15 天下結論太早；第 22 天足以下結論	第 15 天：檢查操練是否和診斷句對得上。第 22 天：回到第 3 天

第 15 天還早。 到檢查點 1 時，你只練了六個操練日。時間不長，而且一次結果只是一次結果。所以第 15 天通常的答案是保持不變。只有當你發現操練沒有對準診斷句時，才改動。比如，你的診斷句點名的是 True/False/Not Given，你練的卻是泛泛的 Reading。

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

第 22 天不早了。 到檢查點 2 時，你的第一個操練日已經過去十五天了。*Stuck at 6.5?* 第 5.6 節把線劃在兩週：如果專注練了兩週，計數還是沒動，問題大概不在時間投入上。不要把第 4 周花在更多同樣的練習上。直接去看 Part 5 第 5.5 節。

當計數動了而評分沒動。 這種情況要小心對待。如果你的診斷句在同一個單項裡點名了兩件事，可能要兩件都到位，評分才會動。第一個計數穩住之後，就轉到第二個，正如 *Why You Keep Getting 6.5 in Writing* 第 7.1 節的做法。如果你的診斷句只點名了一件事，那麼計數說明修正已經到位，而評分說明它不是考官認為缺少的那個特徵。同一本書第 7.3 節講了該怎麼做：重新讀評分老師的評語，找出你還沒有計數的東西。

4.4 第 4 周：按考試速度

從第 23 天到第 26 天，操練內容不變，但時間卡得更嚴。在真實考試給你的時間內完成操練：

- **Listening**：整個 section，只放一遍；如果你會參加機考，就打字作答。
- **Reading**：整篇文章，每篇大約二十分鐘（*Reading 7.0* 第 6.1 節）。
- **Writing**：限時寫完整的任務，在六十分鐘裡讓你的修正落到位（*Why You Keep Getting 6.5 in Writing* 第 7.5 節）。
- **Speaking**：拿到問題馬上開口，除了 Part 2 給你的那一分鐘，沒有準備時間。

一項只在慢速下有效的修正還沒完成。它必須在考試的速度下也有效，否則到了考試那天，它不會出現。

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

4.5 第 28 天：第二套全套模擬題

第 28 天重複第 2 天：一套你沒見過的全套模擬題，Listening、Reading 和 Writing 一次做完，中間不休息，Speaking 錄音。它同時做兩件事。它是你牆所在單項的**檢查點 3**，也是對你已達標單項的檢查（3.3）。

把 Writing 和 Speaking 發給評分老師。其餘部分自己打分。然後今天就停下來。第 29 天再把它拆開。

4.6 什麼不要改

在這三週裡，保持下面這些不變：

- **牆。** 你在第 4 天選定了它。不要因為某次操練覺得難，就換一堵新牆；
- **計數。** 每次數同樣的東西，用同樣的方法；
- **評分老師。** 新的老師打分會不一樣，你就沒法知道變化是不是來自你自己；
- **時間安排。** 不要中途加新課程、新書或新老師。

Stuck at 6.5? 第 3.5 節解釋了原因：所有東西一起改，就沒人能說清是什麼起了作用。如果途中發現了新問題，把它記下來，放進第 30 天之後的清單。

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

Part 5 — 第 29 和第 30 天：做決定

5.1 第 29 天：把它拆開

完全按照第 3 天拆開第 2 天那套題的方法，拆開第 28 天的測試：同樣的分堆，同樣的計數。然後把兩次結果並排寫在你的表格上。

看兩件事。第一，你的牆：檢查點 2 和檢查點 3 怎麼說？第二，你已達標的單項：從第 2 天到第 28 天，有沒有哪一項掉下來？如果有，它就不再算已達標，要作為一個單獨的缺口放進你的下一個計劃（*The Minimum-Effort Path to 7.0* 第 4.3 節）。

5.2 第 30 天：停止規則

決定第 30 天的規則並不新。它來自 *The Minimum-Effort Path to 7.0* Part 2：當一個單項**用兩套不同的練習題，連續兩次**達到你的目標分數時，它就達標了。如果一次達到、下一次沒達到，兩次都不算。

在這個計劃裡，這兩次就是第 21 天和第 28 天的檢查點 2 和檢查點 3。這就是它們被安排在那裡的原因。它們相隔一週，用的是不同的材料，而且第二次是在一套全套模擬題裡，這個單項必須在第三個小時裡依然撐得住。

對 Writing 和 Speaking，這條規則還多要求一件事：你的計數已經不再改善。只要計數還在下降，這個單項就還在進步，現在說它達標還太早。

一次達到目標是不夠的。*Stuck at 6.5?* 第 2.1 節說明了，在你的英語沒有任何變化的情況下，分數自己能浮動多少。連續兩次就很難用這個來解釋了。

第 30 天有三種可能的答案。

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

5.3 準備好了：選擇你的考試

檢查點 2 和檢查點 3 都達到了目標。 你牆所在的單項已經滿足停止規則。報名之前，先過一遍 *The Minimum-Effort Path to 7.0* 第 3.1 節的清單。如果你是按 Part 2 描述的方式完成第 2 天和第 28 天的，那麼清單上的六項裡，已經有幾項有了答案。

然後回答 *Stuck at 6.5?* 第 3.4 節裡的那個問題：你能不能用一句話說出，自上次成績以來有什麼不同？到第 30 天你能說出來，因為你手上有第 2 天的計數和第 28 天的計數。

現在選擇考試。*Stuck at 6.5?* 第 6.4 節有一張表。衝刺結束後，選擇歸結為兩種：

- **One Skill Retake**：如果你的步數全部來自你修好的那個單項，你上次是機考，距那次考試的 60 天還沒過，而且你的機構接受單項重考的成績；
- **整場重考**：如果不滿足這些條件。

複議不在這份名單上。它看的是你以前的答案，而不是你這個月做的功夫（1.5）。

5.4 動了，但還沒到：第二輪衝刺

計數動了，但檢查點沒有連續兩次達到目標。 也許檢查點 3 達到了，檢查點 2 沒有。也許兩次都在上升，但都差一點。操練在起作用，只是還沒有完全起完作用。

不要報名。把計劃再跑一遍，但不是從第 1 天開始。你已經知道你的分數要求和你的牆。把第 28 天的測試當作新的第 2 天，第 29 天當作新的第 3 天，第 30 天當作新的第 4 天：重新寫你的診斷句，把今天的計數寫進去。然後從第 5 天接著往下走。

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

開始之前查一個日期：如果你打算用單項重考，第二輪衝刺結束時，那 60 天是否還開著？

5.5 沒動：回到第 3 天

計數沒動。 專注練了兩週之後，*Stuck at 6.5?* 第 5.6 節說，問題大概不在時間投入上。你可能練錯了東西。

回到第 3 天，把第 2 天和第 28 天的測試並排放好。重新把它們拆開，這一次儘量換一雙眼睛：一位老師，或者一種你還沒試過的計數。你找到第一堵牆時，用的是犯下這些錯誤的同一雙眼睛，*Stuck at 6.5?* 第 3.2 節解釋了為什麼這樣可能會漏掉真正的那堵牆。寫一句新的診斷句，然後從第 4 天重新開始。

如果你是在第 22 天走到這裡的（4.3），你就省下了一週。

5.6 評分遲遲沒回來

如果評分老師還沒把第 28 天的評分發回來，第 30 天就等著它。不要憑一半的證據做決定。晚幾天做決定，代價比憑猜測報名考試要小（*The Minimum-Effort Path to 7.0* 第 3.2 節算過這筆代價）。

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

Part 6 — 四次衝刺



下面是 *Stuck at 6.5?* 裡的四位考生，每人都走過同樣的三十天。他們的分數和診斷句都來自那本書；他們的三十天是為這本書編的。四個人停在四個不同的地方，這正是要說明的一點：第 30 天是一個決定，不是一個獎品。

6.1 Mai：一步，一個單項，兩項修正

第 1 天。 Mai 的分數要求是“總分 7.0，且沒有單項低於 6.5”。她上一次的成績是 Listening 7.5、Reading 6.5、Writing 6.0、Speaking 6.5，總和 26.5。差一步，而且因為 Writing 低於最低線，這一步必須來自 Writing。

第 4 天。 她的診斷句點名了兩件事：Task 2 的兩個問題漏答了一個，以及每兩百詞大約六個冠詞錯誤。在 *Why You Keep Getting 6.5 in Writing* 裡，這分別是修正 1 和修正 3。她先做修正 1，因為它見效最快。

第 6 到第 21 天。 到檢查點 1 時，她的計數是“問了 2 個，答了 2 個”，但評分還是 6.0 分。她的診斷句點名了兩件事，所以第 15 天她轉向修正 3

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

（4.3）。到檢查點 2 時，她每兩百詞大約有三個冠詞錯誤，評分是 6.5 分。

第 28 天。 換了一道題，Writing 再次得到 6.5 分，冠詞錯誤的計數穩定在大約三個。她的其他單項也穩住了。停止規則滿足了。

第 30 天。 一步，來自她修好的那個單項：*Stuck at 6.5?* 第 6.4 節的表指向 One Skill Retake。但她的大學不接受單項重考的成績，所以她報名了整場重考。整場重考時，四個分數都可能上下浮動一點。她第 28 天的測試，是其他三項能穩住的最好證據。

6.2 Arjun：兩堵牆，和一個怎麼也不動的評分

第 1 天。 Arjun 需要“總分 7.0”，每個單項都是 6.5 分或接近這個分數。他定了兩個目標：Listening 7.0 和 Speaking 7.0，Reading 和 Writing 保持在 6.5 分。加起來是 27。

第 4 天。 他的診斷句點名了兩堵牆：因為拼寫和複數丟掉的答案，以及沒說完就放棄的句子。他把每次操練分給這兩項（3.5）。

第 6 到第 21 天。 Listening 進展順利。第 2 天他因為拼寫丟了三個答案，之後每個檢查點只丟一個，檢查點 1 和檢查點 2 都是 7.0 分。Speaking 就難判斷了。他沒說完的句子從四句裡有一句降到十句裡有一句，但老師兩次都給了 6.5 分。

第 22 天。 兩週之後，計數動了，評分沒動（4.3）。所以 Speaking 他回到第 3 天。老師的評語指向一個他之前沒有計數的東西：長段回答把同一件事說了兩遍（*Speaking 7.0* 第 3.3 節）。他寫了一句新的診斷句，把這個計數放了進去。

第 30 天。 Listening 已經滿足停止規則。Speaking 還是 6.5 分，但新的計數在下降。這就是“動了，但還沒到”（5.4）。Listening 轉入維持練

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

習，他為 Speaking 單獨開始第二輪衝刺。等 Speaking 準備好了，他會再看一遍那張表。他上一次官方的 Speaking 成績是 6.0 分，所以單考 Speaking 需要提高一整分，*Stuck at 6.5?* 第 6.2 節說，這是一個很大的跨度，不宜指望。

6.3 Sofia：問題在考試那一天，不在某個單項

第 1 天。 Sofia 需要"總分 7.0"。她上一次的成績是 Listening 7.0、Reading 6.5、Writing 6.0、Speaking 7.0，總和 26.5。她的規律是波動。她查了日期：上一次考試是 18 天前，所以到第 30 天，單項重考的 60 天窗口還開著，只是剩下不到兩週。她確認了附近有一個考點在這段時間內有考位。

第 4 天。 她在 *Stuck at 6.5?* 裡的診斷句說的是考試那一天："我從來沒有一次做完四個單項，而且第二次考試時我的 Writing 時間不夠。"第 2 天是她第一次完整地考一整場，它再次暴露了時間問題。她把診斷句改寫成帶計數的版本："第一次完整考一整場時，我的 Writing 差了四分鐘，因為 Task 1 花了我 27 分鐘。"

第 6 到第 28 天。 她按六十分鐘計劃操練 Writing，她的檢查點都是全套模擬題（3.5）。第 14 天，她剛好在時間用完時寫完 Writing，評分 6.5 分。第 21 天和第 28 天，她寫完時還剩三四分鐘，Writing 先得 7.0 分，後得 6.5 分。沒有哪個單項在第三個小時裡掉下來。

第 30 天。 保留其他三個分數，Writing 6.5 分就足以讓總和達到 27。她連續兩次拿到了這個分數，而且知道 Writing 之前為什麼會掉。*Stuck at 6.5?* 第 6.4 節正好有一行說的就是這種情況：波動型，差一步，原因已知。她報名了 Writing 的 One Skill Retake。

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

6.4 Karim：不止一次衝刺

第 1 天。 Karim 上一次的成績是 Listening 7.5、Reading 7.5、Writing 5.5、Speaking 6.0，總和 26.5。如果要求是“總分 7.0”，他只差一步，Writing 或 Speaking 都可以給他這一步。但他的要求是“每個單項都 7.0”。這就是五步：Writing 三步，Speaking 兩步。跨兩個單項的五步，一次衝刺是不夠的，這本書也不假裝夠。他還是跑了一次衝刺，作為第一階段，而不是為了報名考試。

第 4 到第 28 天。 他的老師在每篇作文裡都標出同樣的三個問題：開頭和結尾的立場不一致，觀點只羅列沒有展開，以及大多數長句都有錯誤。他一次處理一個，從立場開始。到檢查點 1 時立場已經穩住，第 15 天他轉向第二個問題。Writing 在檢查點 2 得到 6.0 分，到第 28 天又是 5.5 分。

第 30 天。 一次達到、一次沒達到：兩次都不算（5.2）。他的計數動了，所以這是“動了，但還沒到”。他針對第二項修正開始第二輪衝刺。沒有人能告訴他還需要幾輪，這本書也不去猜。

6.5 四個人並排比較

考生：牆	第 2 天	第 14 天	第 21 天	第 28 天	第 30 天
Mai：Writing	6.0	6.0	6.5	6.5	整場重考
Arjun：Listening	6.5	7.0	7.0	7.0	達標
Arjun：Speaking	6.5	6.5	6.5	6.5	第二輪衝刺
Sofia：考試那一天（Writing）	6.0	6.5	7.0	6.5	Writing 單項重考
Karim：Writing	5.5	5.5	6.0	5.5	第二輪衝刺

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

Part 7 — 你的衝刺表

在第 1 天之前把這兩頁複印下來。第一頁是整個月，第二頁是你的證據。

7.1 這個月

周	每天做什麼	完成
1	**1** 分數要求和步數 · **2** 檢查點 0，全套模擬題 · **3** 拆開 · **4** 規律和診斷句 · **5** 時間安排和評分老師的日期 · **6** 操練 · **7** 休息	
2	**8–12** 操練 · **13** 休息 · **14** 檢查點 1，牆所在的單項	
3	**15** 解讀 · **16–19** 操練 · **20** 休息 · **21** 檢查點 2，牆所在的單項	
4	**22** 解讀 · **23–26** 按考試速度操練 · **27** 休息 · **28** 檢查點 3，全套模擬題	
5	**29** 拆開 · **30** 做決定	

第 1 天之前和第 1 周	
我的分數要求，逐字寫下	
我的步數，以及它們可以來自哪些單項	
我的牆，一句話，帶一個計數	
我的評分老師，以及日期（第 2、14、21、28 天）	
我的新材料：兩套全套模擬題，牆所在單項另外兩套	

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

7.2 證據

檢查點	天	用哪套題	我的計數	分數或評分	達到目標了嗎？
0	2				
1	14				
2	21				
3	28				

四個單項	第 2 天	第 28 天	有沒有已達標的單項掉下來？
Listening			
Reading			
Writing			
Speaking			

第 30 天的三個問題。 每個問題用一行回答。

1. **檢查點 2 和檢查點 3 是否都達到了目標，而且用的是不同的材料？**（5.2）
2. **自上次成績以來有什麼不同？用一句帶數字的話說出來。**（5.3）
3. **那麼是哪一種：報名（哪種考試，為什麼）、第二輪衝刺，還是回到第 3 天？**（5.3 到 5.5）

如果你沒法用一個數字回答第二個問題，就不要報名。計數就是這三十天的全部意義。

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

結語

你開始讀這本書時，手裡有一個 6.5 分和一個月。讀完時，你手裡有一句診斷句、一個計數、四個檢查點和一個決定。這個決定可能是報名，也可能是把計劃再跑一遍。無論哪一種，它都建立在你可以拿給別人看的證據上，而不是建立在你覺得自己準備得怎麼樣上。

三十天重複同一項操練，可能會讓人覺得慢。這個月的大部分時間都是同樣的一小時，對準同一件事，沒有任何新東西。這正是計劃要求的。最後突破 6.5 分的考生，很少是做模擬題最多的那些人。他們是找到了壓住分數的那件事、只練那一件事，並且在為下一次考試付錢之前確認它已經動了的人。

關於這些考生和他們的三十天。 Mai、Arjun、Sofia 和 Karim，他們的分數和他們的這個月，都是為 *Stuck at 6.5?* 和這本書編出來的。考試相關的事實來自 ielts.org，在撰寫這一版時核對過。計劃裡的小時數和分鐘數是這本書自己的工作數字。這類規定會隨時間調整。在依靠它們之前，請到 ielts.org 確認最新的規定。

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/

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

本書中的四位考生、他們的分數和他們的三十天都是編出來的。考試相關的事實來自 ielts.org；這裡沒有任何內容是 IELTS 官方內容。