免费 IELTS 图书

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

三十天，每天一项任务：找出压住你 6.5 分的那件事，每天操练大约一小时，连续测试两次，到第 30 天决定要不要报名考试。

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 6.5 → 7.0 Sprint: A 30-Day Correction Plan

Part 1 — 第 1 天之前

1.1 三十天能做什么，不能做什么

1.2 这三十天

1.3 你需要准备什么

1.4 每天大约一小时

1.5 先检查两件事

Part 2 — 第 1 周：找到那堵墙

2.1 第 1 天：你的分数要求和你的步数

2.2 第 2 天：检查点 0

2.3 第 3 天：把它拆开

2.4 第 4 天：规律和诊断句

2.5 第 5 天：时间和日期

2.6 第 6 天：第一次操练

2.7 第 7 天：休息

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

Part 3 — 一个操练日

3.1 这一小时

3.2 操练，一个单项一个单项地看

3.3 已达标单项的维持练习

3.4 计数和笔记

3.5 两堵墙，或者波动

Part 4 — 第 2 到第 4 周：操练和检查

4.1 每周的节奏

4.2 怎样把检查点做对

4.3 解读检查点

4.4 第 4 周：按考试速度

4.5 第 28 天：第二套全套模拟题

4.6 什么不要改

Part 5 — 第 29 和第 30 天：做决定

5.1 第 29 天：把它拆开

5.2 第 30 天：停止规则

5.3 准备好了：选择你的考试

5.4 动了，但还没到：第二轮冲刺

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

5.5 没动：回到第 3 天

5.6 评分迟迟没回来

Part 6 — 四次冲刺

6.1 Mai：一步，一个单项，两项修正

6.2 Arjun：两堵墙，和一个怎么也不动的评分

6.3 Sofia：问题在考试那一天，不在某个单项

6.4 Karim：不止一次冲刺

6.5 四个人并排比较

Part 7 — 你的冲刺表

7.1 这个月

7.2 证据

结语

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

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

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

这本书讲什么

你手里是 6.5 分，你需要 7.0 分，而且想现在就开始。这本书给你三十天，每天一项任务。

这个计划说起来很简单。第一周，你找出压住你分数的那件事，并给它定一个数字。接下来三周，你每天花大约一小时专门针对这一件事练习，并在固定的日子、用从没见过的材料测试它。到第 30 天，你看测试结果怎么说，然后做决定：报名考试，把计划再跑一遍，或者回头去找真正的问题。

这个计划里的大多数规则并不新。它们来自本网站上的其他书，每用到一条，都会点明出处。这本书新增的是日程：哪项任务落在哪一天，以及为什么落在那一天。

这本书不讲什么

它不重复 *Stuck at 6.5? The Half-Band Wall and How to Break It* 的内容。那本书告诉你，你的 6.5 分离 7.0 分还有多远，怎样分辨一堵真正的墙和分数正常的起伏，以及怎样在复议（re-mark）、One Skill Retake（单项重考）和整场重考之间做选择。这个计划用到了所有这些内容，细节请回到那本书去看。

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

它也不重复 *The Minimum-Effort Path to 7.0*。那本书告诉你，一个单项什么时候算达标，你什么时候可以报名。你的第 30 天由它的规则来决定。

它也不是一门单项课程。每个单项的练习，都来自本网站上讲那个单项的书：*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 则是 *Why You Keep Getting 6.5 in Writing — and the 3 Fixes That Move You to 7.0*。这本书告诉你每一部分什么时候做，而不是怎么做。

这本书只做一个承诺

到第 30 天，你会根据可以拿给别人看的测试结果，知道你的半分有没有动，以及下一步该做什么。这本书不承诺三十天拿到 7.0 分。三十天是计划的长度，不是对你的问题需要多久才能解决的判断。在你开始之前，没有人能知道这一点；而只有官方成绩才能告诉你真实的位置。

开始之前要知道的一件事

这本书里的四位考生，就是 *Stuck at 6.5?* 里的那四位：Mai、Arjun、Sofia 和 Karim。他们本人、他们的分数和他们的三十天都是编出来的。考试相关的事实来自 ielts.org。计划里的时长是这本书自己的工作数字，不是研究得出的数字，每用到一个都会这样注明。

© 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

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

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 — 第 1 天之前



1.1 三十天能做什么，不能做什么

三十天能做三件事。它能让你看清压住你分数的是什么，并给它定一个数字。它能给这件事十四天专门针对它、不碰别的东西的练习。它还能用你没见过的材料，连续测试它两次，这样到第 30 天，你手里有的是证据，而不是感觉。

三十天不能保证这件事一定会动。有些墙一周就动了，有些要一个多月。*Stuck at 6.5?* 第 5.6 节拒绝给出一个周数，这本书也守住这条线。这个计划能保证的是：到第 30 天，你会知道自己遇到的是哪一种。

这个计划要防止的是一个错误：把三十天变成三十套模拟题。这是重考前最常见的过法。它一遍又一遍地测出同一个 6.5 分，什么也没改变，*Stuck at 6.5?* 第 3.1 节解释过原因。在这个计划里，你只考两次全套模拟题，月初一次，月末一次。中间的时间都是针对一件事的练习，每周再对这件事做一次简短的测试。

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

1.2 这三十天

第 1 天到第 14 天：找到你的墙，安排六个操练日，最后是第一个检查点。
第 15 天到第 30 天：再操练八天，再检查两次，然后做决定。

天数	做什么
1	逐字写下你的分数要求，算出你的步数
2	**检查点 0**：一套全套模拟题，和真正考试那天一样
3	把测试拆开，一个单项一个单项地看
4	找出规律；用一句话写下你的墙，句子里带一个计数
5	安排你的时间；和评分老师约好日期
6	第一个操练日
7	休息
8–12	操练日
13	休息
14	**检查点 1**：墙所在的单项，用新材料

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

天数	做什么
15	解读检查点；保持不变或做调整
16–19	操练日
20	休息
21	**检查点 2**：墙所在的单项，用新材料
22	解读检查点
23–26	操练日，按考试速度
27	休息
28	**检查点 3**：再做一套全套模拟题，和第 2 天一样
29	把测试拆开
30	做决定

Part 2 到 Part 5 按顺序讲这些天。Part 7 把同一个计划放在一页上，留了填写的空白。

1.3 你需要准备什么

新的练习材料，先数清楚。 每个检查点都需要你以前没见过的材料，否则结果反映的是你的记忆力，而不是你的英语。开始之前先数一数你手上有多少：

- **两套没见过的全套模拟题**，用在第 2 天和第 28 天；

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

- **墙所在单项的另外两套**，用在第 14 天和第 21 天。如果你的墙是 Writing，就是另外两套 Writing 题（两项任务都有）。如果是 Speaking，就是另外两张话题卡和配套的问题。

能用官方练习材料就尽量用。操练日可以用你已经做过的材料，大多数操练本来就是在你自己以前的答案上进行的。

一位评分老师，如果你的墙是 Writing 或 Speaking。 你没法像考官那样给自己的 Writing 或 Speaking 打分，*Stuck at 6.5?* 第 3.2 节解释了原因。找一位按公开的评分标准（band descriptors）打分、能给你每个评分项分别打分而不只是给一个总分的老师。你会在第 2、14、21 和 28 天需要他，而且分数要在第二天返回。

一个录音工具。 手机就够了。不管你的墙是什么，第 2 天和第 28 天的 Speaking 都要用到它。

每天一小时，固定在同一时间。 第 1.4 节会解释这一小时。

1.4 每天大约一小时

这个计划建立在每天大约一小时、共十四个操练日的基础上。这个数字是这本书的工作数字，不是研究得出的数字。它足够小，可以在工作或学业之外坚持一个月；也足够大，能装下一项操练、一点维持练习和一次计数。

如果你有更多时间，不要加更多的模拟题。把时间加到操练上，或者留着休息。如果时间更少，保住操练和计数，先砍掉维持练习。Part 3 会讲这一小时怎么分。

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

1.5 先检查两件事

你已经报名考试了吗？ 如果离考试不到三十天，这份日程就排不下。你可以改考试日期，前提是你的考点允许（查一下它的规定和费用）。或者保留日期，照样做完第 1 天到第 5 天，这样至少知道自己是带着什么走进考场的。不要把检查点挤得更近。两个只隔三天的检查点，证明不了任何东西已经站稳。

有没有哪个分数看起来不对？ 如果某个分数和你所有其他证据都对不上，复议可能比一个月的功夫更合适。*Stuck at 6.5?* 第 6.1 节讲了什么情况适合复议。复议看的是你以前的答案，而不是你这个月做的任何事，而且申请有时间限制。所以如果复议适合你，在第 1 天之前就去申请。

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

Part 2 — 第 1 周：找到那堵墙

第一周直到第 6 天都没有练习。这可能让人觉得浪费了一周。其实正相反。在错误的事情上练一个月，才是更大的浪费，而第 1 周就是你避开它的办法。

2.1 第 1 天：你的分数要求和你的步数

把你的大学、雇主或签证机构要求的分数逐字写下来。光写“7.0”是不够的。是总分 7.0？总分 7.0 且没有单项低于 6.5？还是每个单项都 7.0？*Stuck at 6.5?* 第 1.4 节说明了这会带来多大的不同。

然后从你上一次的官方成绩出发，算出你的步数。把四个单项分加起来。总分 7.0 需要总和达到 27，一个单项每提高半分就是一步（*Stuck at 6.5?* 第 1.2 节）。写下你需要几步，以及这些步可以来自哪些单项。

如果你之后可能用到 One Skill Retake，今天再查一件事：你上一次考试的日期。单项重考必须在那次考试后的 60 天内参加（*Stuck at 6.5?* 第 6.2 节）。第 30 天在一个月之后，所以算一算到那时这个窗口是否还开着。

2.2 第 2 天：检查点 0

做一套你以前没见过的全套模拟题，尽量做得和真正考试那天一样。ielts.org 这样描述真正的考试日：“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.”（你会在同一场考试中完成 Listening、Reading 和 Writing，用时两小时四十分钟，各部分之间没有休息。）所以你也照这样做：

- Listening、Reading、Writing 按这个顺序，一次做完，中间不休息；

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

- 用你真正考试时的方式来做。如果是机考，就要打字完成 Writing，而且不开拼写检查；
- 尽量在同一天录下 Speaking，用一张你没见过的话题卡。它需要 11 到 14 分钟。

用模拟题附带的换算表给 Listening 和 Reading 打分。把你的 Writing 和 Speaking 录音发给评分老师。把分数写下来，今天就到此为止。

这次测试是你的起跑线。第 28 天的一切都要拿它来比较。

2.3 第 3 天：把它拆开

分数告诉你在哪里，不告诉你为什么（*Stuck at 6.5?* 第 3.3 节）。今天你要看分数底下的东西，一个单项一个单项地看，用的是 *Stuck at 6.5?* Part 4 里的方法：

- **Listening。** 把每一道错题分进四堆：没听到；听到了但写错了；跟丢了位置；选了第一个听到的答案（第 4.1 节）。
- **Reading。** 把错题和空着的题按题型分类，再按文章分一次（4.2）。
- **Writing。** 按 *Why You Keep Getting 6.5 in Writing* 第 3.2 节做三项计数：答了几个部分、每个观点推进了几步、长句和短句里各有多少句没有错误。分数返回后，看哪些评分项是 6 分。
- **Speaking。** 从录音中间抄写出三十秒，逐个检查停顿，方法见 *Speaking 7.0* Part 6。

不要只看第 2 天的测试。把你以前的证据放在它旁边：你的官方成绩、老师批改过的作文、你打过分的模拟题。一次测试只是一天。规律需要更多证据。

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

2.4 第 4 天：规律和诊断句

把第 2 天的结果和你的官方成绩放在一起，找出你的规律。*Stuck at 6.5?* 第 2.3 节列了四种：每次都是同一个单项偏低（墙）；每次偏低的单项都不一样（波动）；各项都一样平（平墙）；两个强项掩盖了两个弱项。

然后用一句话写下你的墙，句子里要带一个计数（*Stuck at 6.5?* 第 5.1 节）。这是 Mai 的诊断句：

> “在我被批改过的三篇作文里，我每次都只写了 Task 2 题目中两个问题里的一个，而且每两百词大约有六个冠词错误。”

计数是诊断句里最重要的部分。每个检查点要测的就是它。“我的 Writing 很弱”没有计数，所以没有任何东西能证明它变了。

如果你的几次测试里没有反复出现的东西，不要硬编一堵墙出来。你可能属于波动，第 3.5 节会讲波动型怎样安排这个月。

2.5 第 5 天：时间和日期

选定你的那一小时。尽量每天同一时间，把十四个操练日写进日历。如果漏了一天，第二天不要做两小时，而是把漏掉的那一小时挪到下一个休息日。

然后和评分老师定好第 14、21 和 28 天的日期，分数在第二天返回。现在就定。没有分数的检查点只算半个检查点，而老师的日程很快就会排满。

最后，再数一遍你的新材料（1.3）。如果少了一套，现在就去找，不要等到第 20 天。

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

2.6 第 6 天：第一次操练

这是你针对那堵墙练习的第一个小时。Part 3 讲里面放什么。只练诊断句点名的那一件事，最后做一次计数，写一行笔记。

2.7 第 7 天：休息

今天不碰任何和考试有关的东西。休息日是计划的一部分，不是对努力的奖励。每周有一天，漏掉的操练时间也挪到这一天。

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

Part 3 — 一个操练日

三十天里有十四天是操练日。它们的结构都一样，这一部分就讲这个结构。它不教具体的操练方法。每一种操练都属于本网站上的某本单项书，下面每一行都会把你送到那本书。

3.1 这一小时

分钟	做什么
0–35	**操练。** 只练诊断句点名的那一件事，不练别的。
35–50	**维持练习。** 一个已达标的单项，每天换一个。
50–60	**计数和笔记。**

这个分法是这本书的工作数字，不是规定。重要的是轻重顺序。操练排第一，永远不砍。计数排第二，因为没有计数，操练就没法告诉你它到底有没有用。维持练习排最后，时间紧的日子就砍掉它。

3.2 操练，一个单项一个单项地看

Stuck at 6.5? 第 5.2 节划了一条线，这一小时就沿着它走：练的是墙，全套模拟题只用来测量它。所以操练从来不是一套全套模拟题，而是一小段对准你的计数的练习。

Listening。 从第 3 天最大的那一堆入手。

- *听到了但写错了*：拼写、复数、数字和字数限制，见 *Listening 7.0* Part 5。它的第 5.1 节说，这类错误要靠拼写练习来改，而不是多听。重放你做过的 section，逐个字母核对每个答案。

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

- *跟丢了位置*：同一本书 Part 6 里的两秒操练，一直练到不用想就能做出来。
- *选了第一个听到的答案*：同一本书第 1.2 节，讲说话人中途改答案的情况。
- *没听到*：同一本书 Part 3 和 Part 4，讲提前读题和各种题型。

Reading。 如果你的那一堆集中在某一种题型，就用官方材料做这种题型的题组，同时把 *Reading 7.0* Part 4 里对应的那一节摊开放在旁边。再加几句第 5.2 节里的同义改写操练。如果你的那一堆集中在第三篇文章，问题就在时间上，同一本书的 Part 6 讲的就是这个。

Writing。 一次只做一项修正，正如 *Why You Keep Getting 6.5 in Writing* 第 7.1 节所说。如果修正 1 是你需要的，就从它开始。

- *修正 1*：给 Task 2 题目和 Task 1 任务列提纲，在每份提纲顶上写下计数：题目问了几个部分，你答了几个部分（第 4.4 节）。
- *修正 2*：改写操练，每段十五分钟，用你已经写过的段落（第 5.6 节）。
- *修正 3*：找出你那些有错误的长句，看每一句属于你那三种错误中的哪一种，然后正确地重写一遍（第 6.2 到 6.5 节）。

Speaking。 大声回答 Part 1、2 和 3 的问题，遵守 *Speaking 7.0* 第 3.1 节的一条规则：开了头的句子要说完，哪怕换一个更简单的词。每周录一次音，不要每天录。从那段录音里抄写出三十秒，按同一本书 Part 6 的方法检查。它的第 6.3 节解释了为什么一周一次：目的是学会听出那条线，而不是让自己每次开口都紧张。

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

3.3 已达标单项的维持练习

已达标的单项，是指已经达到你的分数要求所需水平的单项。*Stuck at 6.5?* 第 5.3 节说别去管它，因为在它上面多练不会提高你的分数。别去管它，但也别把它完全丢下。一点都不练，单项是会滑下来的，*The Minimum-Effort Path to 7.0* 第 4.3 节提醒过这一点。

所以维持练习的量很小：一个 Listening section、一篇 Reading 文章、一篇 Task 1，或者大声练五分钟 Speaking Part 1。不打分，也不计数。只要让这个单项保持热度就够了。

这比 *The Minimum-Effort Path to 7.0* 第 4.2 节例子里的量要少，那里每个已达标的单项每周保持大约一小时。这是针对一个月做的选择，不是一条新规则。第 28 天的全套模拟题会检查有没有哪项滑下来。它和第 2 天那次相隔 26 天，落在第 4.3 节要求的三到四周之内。如果某个已达标的单项在第 28 天掉了下来，它就不再算已达标了。

3.4 计数和笔记

每个操练日结束时做两件事。

计数。 用你诊断句里的那个计数，数今天的练习。如果你的诊断句数的是每两百词里的冠词错误，就数一数你今天写的东西里有多少个。

笔记。 写一行，记下今天暴露出来的是哪一种失误。*The Band 7.0 Blueprint* 第 7.2 节要求每次练习后都写这样一行。“Section 3 错了两个复数，都在 *several* 后面”是一条笔记。“我的 Listening 需要提高”不是，因为它没有告诉你明天该做什么。

操练日的计数只是一个信号。真正能决定事情的计数，是在检查点上、用新材料、在限时条件下得出的（Part 4）。

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

3.5 两堵墙，或者波动

两个单项各有一堵墙。 有些考生需要的两步来自两个不同的单项，Arjun 就是一个。他的诊断句点名了 Listening 和 Speaking。他可以在同一个月里同时练这两项，因为每项都有自己的计数。如果一项动了、另一项没动，他依然分得清哪个是哪个。他把操练时间分开：大约二十分钟 Listening，十五分钟 Speaking。

同一个单项里有两个问题，就是另一回事了。要一次处理一个，正如 *Why You Keep Getting 6.5 in Writing* 第 7.1 节所说，否则你分不清是哪一个改变起了作用（*Stuck at 6.5?* 第 3.5 节）。

波动。 如果你每次成绩里偏低的都是不同的单项，你的问题出在考试那一天，而不是某个单项。Sofia 就是例子。她的操练就是考试那一天本身：各个部分严格按规定时间做，Writing 按 *Why You Keep Getting 6.5 in Writing* 第 7.5 节的六十分钟计划来写，再加上 *The Band 7.0 Blueprint* 第 6.1 和 6.2 节里关于时间的检查。她的计数是 Writing 结束时差几分钟，或者还剩几分钟。

她第 14 天和第 21 天的检查点是全套模拟题，和第 2 天、第 28 天一样。这样三十天里就有四套全套模拟题，看起来像是犯了 1.1 里说的那个错误。其实不是，因为对波动型来说，要测试的正是完整的一场考试，而且她每次考完都会把它拆开来看。

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

Part 4 — 第 2 到第 4 周：操练和检查



4.1 每周的节奏

从第 8 天到第 28 天，每周看起来都差不多：

- **四到五个操练日**（Part 3）；
- **一个休息日**（第 13、20 和 27 天）；
- **一个检查点**（第 14、21 和 28 天）；
- **一个解读日**，跟在前两个检查点之后（第 15 和 22 天）。

休息日特意安排在检查点之前。累着做检查点，测出来的是你有多累。

4.2 怎样把检查点做对

检查点是用你以前没见过的材料，测试你墙所在的单项。第 14 天和第 21 天只测这一个单项。第 28 天再做一次全套模拟题，和第 2 天一样。有四条规则，让检查点有意义：

1. **新材料。** 不能是你操练过的题，也不能是你读过讲解的题。

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

2. **真实时间。** 用这个部分真实的时间限制，不暂停，不重听。Writing 是两项任务共六十分钟。Speaking 是三个部分全做，并且录音。
3. **真实方式。** 如果你会参加机考，就打字完成 Writing，不开拼写检查。*The Minimum-Effort Path to 7.0* Part 2 列出了每个单项的条件。
4. **和第 3 天用同样的方法拆开。** 同样的分堆，同样的计数。如果你换了计数的方法，数字就没法比较了。

然后在你的表格上（Part 7）写下两样东西：**计数**，以及**分数或评分**。Listening 和 Reading 的分数来自对答案；Writing 和 Speaking 的评分来自评分老师，按评分项逐项给出。你自己给自己打的分不写上去。

4.3 解读检查点

第 15 天和第 22 天用来解读检查点告诉你的东西。可能的答案有三种。

检查点显示	通常意味着	怎么做
计数动了，分数或评分也动了	操练对准了正确的目标	什么都不改
计数动了，但分数或评分没动	操练有效，但它针对的可能不是缺的那一块	第 15 天：保持一周。第 22 天：回到第 3 天
计数没动	第 15 天下结论太早；第 22 天足以下结论	第 15 天：检查操练是否和诊断句对得上。第 22 天：回到第 3 天

第 15 天还早。 到检查点 1 时，你只练了六个操练日。时间不长，而且一次结果只是一次结果。所以第 15 天通常的答案是保持不变。只有当你发现操练没有对准诊断句时，才改动。比如，你的诊断句点名的是 True/False/Not Given，你练的却是泛泛的 Reading。

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

第 22 天不早了。 到检查点 2 时，你的第一个操练日已经过去十五天了。*Stuck at 6.5?* 第 5.6 节把线划在两周：如果专注练了两周，计数还是没动，问题大概不在时间投入上。不要把第 4 周花在更多同样的练习上。直接去看 Part 5 第 5.5 节。

当计数动了而评分没动。 这种情况要小心对待。如果你的诊断句在同一个单项里点名了两件事，可能要两件都到位，评分才会动。第一个计数稳住之后，就转到第二个，正如 *Why You Keep Getting 6.5 in Writing* 第 7.1 节的做法。如果你的诊断句只点名了一件事，那么计数说明修正已经到位，而评分说明它不是考官认为缺少的那个特征。同一本书第 7.3 节讲了该怎么做：重新读评分老师的评语，找出你还没有计数的东西。

4.4 第 4 周：按考试速度

从第 23 天到第 26 天，操练内容不变，但时间卡得更严。在真实考试给你的时间内完成操练：

- **Listening**：整个 section，只放一遍；如果你会参加机考，就打字作答。
- **Reading**：整篇文章，每篇大约二十分钟（*Reading 7.0* 第 6.1 节）。
- **Writing**：限时写完整的任务，在六十分钟里让你的修正落到位（*Why You Keep Getting 6.5 in Writing* 第 7.5 节）。
- **Speaking**：拿到问题马上开口，除了 Part 2 给你的那一分钟，没有准备时间。

一项只在慢速下有效的修正还没完成。它必须在考试的速度下也有效，否则到了考试那天，它不会出现。

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

4.5 第 28 天：第二套全套模拟题

第 28 天重复第 2 天：一套你没见过的全套模拟题，Listening、Reading 和 Writing 一次做完，中间不休息，Speaking 录音。它同时做两件事。它是你墙所在单项的**检查点 3**，也是对你已达标单项的检查（3.3）。

把 Writing 和 Speaking 发给评分老师。其余部分自己打分。然后今天就停下来。第 29 天再把它拆开。

4.6 什么不要改

在这三周里，保持下面这些不变：

- **墙。** 你在第 4 天选定了它。不要因为某次操练觉得难，就换一堵新墙；
- **计数。** 每次数同样的东西，用同样的方法；
- **评分老师。** 新的老师打分会不一样，你就没法知道变化是不是来自你自己；
- **时间安排。** 不要中途加新课程、新书或新老师。

Stuck at 6.5? 第 3.5 节解释了原因：所有东西一起改，就没人能说清是什么起了作用。如果途中发现了新问题，把它记下来，放进第 30 天之后的清单。

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

Part 5 — 第 29 和第 30 天：做决定

5.1 第 29 天：把它拆开

完全按照第 3 天拆开第 2 天那套题的方法，拆开第 28 天的测试：同样的分堆，同样的计数。然后把两次结果并排写在你的表格上。

看两件事。第一，你的墙：检查点 2 和检查点 3 怎么说？第二，你已达标的单项：从第 2 天到第 28 天，有没有哪一项掉下来？如果有，它就不再算已达标，要作为一个单独的缺口放进你的下一个计划（*The Minimum-Effort Path to 7.0* 第 4.3 节）。

5.2 第 30 天：停止规则

决定第 30 天的规则并不新。它来自 *The Minimum-Effort Path to 7.0* Part 2：当一个单项**用两套不同的练习题，连续两次**达到你的目标分数时，它就达标了。如果一次达到、下一次没达到，两次都不算。

在这个计划里，这两次就是第 21 天和第 28 天的检查点 2 和检查点 3。这就是它们被安排在那里的原因。它们相隔一周，用的是不同的材料，而且第二次是在一套全套模拟题里，这个单项必须在第三个小时里依然撑得住。

对 Writing 和 Speaking，这条规则还多要求一件事：你的计数已经不再改善。只要计数还在下降，这个单项就还在进步，现在说它达标还太早。

一次达到目标是不够的。*Stuck at 6.5?* 第 2.1 节说明了，在你的英语没有任何变化的情况下，分数自己能浮动多少。连续两次就很难用这个来解释了。

第 30 天有三种可能的答案。

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

5.3 准备好了：选择你的考试

检查点 2 和检查点 3 都达到了目标。 你墙所在的单项已经满足停止规则。报名之前，先过一遍 *The Minimum-Effort Path to 7.0* 第 3.1 节的清单。如果你是按 Part 2 描述的方式完成第 2 天和第 28 天的，那么清单上的六项里，已经有几项有了答案。

然后回答 *Stuck at 6.5?* 第 3.4 节里的那个问题：你能不能用一句话说出，自上次成绩以来有什么不同？到第 30 天你能说出来，因为你手上有第 2 天的计数和第 28 天的计数。

现在选择考试。*Stuck at 6.5?* 第 6.4 节有一张表。冲刺结束后，选择归结为两种：

- **One Skill Retake**：如果你的步数全部来自你修好的那个单项，你上次是机考，距那次考试的 60 天还没过，而且你的机构接受单项重考的成绩；
- **整场重考**：如果不满足这些条件。

复议不在这份名单上。它看的是你以前的答案，而不是你这个月做的功夫（1.5）。

5.4 动了，但还没到：第二轮冲刺

计数动了，但检查点没有连续两次达到目标。 也许检查点 3 达到了，检查点 2 没有。也许两次都在上升，但都差一点。操练在起作用，只是还没有完全起完作用。

不要报名。把计划再跑一遍，但不是从第 1 天开始。你已经知道你的分数要求和你的墙。把第 28 天的测试当作新的第 2 天，第 29 天当作新的第 3 天，第 30 天当作新的第 4 天：重新写你的诊断句，把今天的计数写进去。然后从第 5 天接着往下走。

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

开始之前查一个日期：如果你打算用单项重考，第二轮冲刺结束时，那 60 天是否还开着？

5.5 没动：回到第 3 天

计数没动。 专注练了两周之后，*Stuck at 6.5?* 第 5.6 节说，问题大概不在时间投入上。你可能练错了东西。

回到第 3 天，把第 2 天和第 28 天的测试并排放好。重新把它们拆开，这一次尽量换一双眼睛：一位老师，或者一种你还没试过的计数。你找到第一堵墙时，用的是犯下这些错误的同一双眼睛，*Stuck at 6.5?* 第 3.2 节解释了为什么这样可能会漏掉真正的那堵墙。写一句新的诊断句，然后从第 4 天重新开始。

如果你是在第 22 天走到这里的（4.3），你就省下了一周。

5.6 评分迟迟没回来

如果评分老师还没把第 28 天的评分发回来，第 30 天就等着它。不要凭一半的证据做决定。晚几天做决定，代价比凭猜测报名考试要小（*The Minimum-Effort Path to 7.0* 第 3.2 节算过这笔代价）。

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

Part 6 — 四次冲刺



下面是 *Stuck at 6.5?* 里的四位考生，每人都走过同样的三十天。他们的分数和诊断句都来自那本书；他们的三十天是为这本书编的。四个人停在四个不同的地方，这正是要说明的一点：第 30 天是一个决定，不是一个奖品。

6.1 Mai：一步，一个单项，两项修正

第 1 天。 Mai 的分数要求是“总分 7.0，且没有单项低于 6.5”。她上一次的成绩是 Listening 7.5、Reading 6.5、Writing 6.0、Speaking 6.5，总和 26.5。差一步，而且因为 Writing 低于最低线，这一步必须来自 Writing。

第 4 天。 她的诊断句点名了两件事：Task 2 的两个问题漏答了一个，以及每两百词大约六个冠词错误。在 *Why You Keep Getting 6.5 in Writing* 里，这分别是修正 1 和修正 3。她先做修正 1，因为它见效最快。

第 6 到第 21 天。 到检查点 1 时，她的计数是“问了 2 个，答了 2 个”，但评分还是 6.0 分。她的诊断句点名了两件事，所以第 15 天她转向修正 3

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

（4.3）。到检查点 2 时，她每两百词大约有三个冠词错误，评分是 6.5 分。

第 28 天。 换了一道题，Writing 再次得到 6.5 分，冠词错误的计数稳定在大约三个。她的其他单项也稳住了。停止规则满足了。

第 30 天。 一步，来自她修好的那个单项：*Stuck at 6.5?* 第 6.4 节的表指向 One Skill Retake。但她的大学不接受单项重考的成绩，所以她报名了整场重考。整场重考时，四个分数都可能上下浮动一点。她第 28 天的测试，是其他三项能稳住的最好证据。

6.2 Arjun：两堵墙，和一个怎么也不动的评分

第 1 天。 Arjun 需要“总分 7.0”，每个单项都是 6.5 分或接近这个分数。他定了两个目标：Listening 7.0 和 Speaking 7.0，Reading 和 Writing 保持在 6.5 分。加起来是 27。

第 4 天。 他的诊断句点名了两堵墙：因为拼写和复数丢掉的答案，以及没说完就放弃的句子。他把每次操练分给这两项（3.5）。

第 6 到第 21 天。 Listening 进展顺利。第 2 天他因为拼写丢了三个答案，之后每个检查点只丢一个，检查点 1 和检查点 2 都是 7.0 分。Speaking 就难判断了。他没说完的句子从四句里有一句降到十句里有一句，但老师两次都给了 6.5 分。

第 22 天。 两周之后，计数动了，评分没动（4.3）。所以 Speaking 他回到第 3 天。老师的评语指向一个他之前没有计数的东西：长段回答把同一件事说了两遍（*Speaking 7.0* 第 3.3 节）。他写了一句新的诊断句，把这个计数放了进去。

第 30 天。 Listening 已经满足停止规则。Speaking 还是 6.5 分，但新的计数在下降。这就是“动了，但还没到”（5.4）。Listening 转入维持练

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

习，他为 Speaking 单独开始第二轮冲刺。等 Speaking 准备好了，他会再看一遍那张表。他上一次官方的 Speaking 成绩是 6.0 分，所以单考 Speaking 需要提高一整分，*Stuck at 6.5?* 第 6.2 节说，这是一个很大的跨度，不宜指望。

6.3 Sofia：问题在考试那一天，不在某个单项

第 1 天。 Sofia 需要“总分 7.0”。她上一次的成绩是 Listening 7.0、Reading 6.5、Writing 6.0、Speaking 7.0，总和 26.5。她的规律是波动。她查了日期：上一次考试是 18 天前，所以到第 30 天，单项重考的 60 天窗口还开着，只是剩下不到两周。她确认了附近有一个考点在这段时间内有考位。

第 4 天。 她在 *Stuck at 6.5?* 里的诊断句说的是考试那一天：“我从来没有一次做完四个单项，而且第二次考试时我的 Writing 时间不够。”第 2 天是她第一次完整地考一整场，它再次暴露了时间问题。她把诊断句改写成带计数的版本：“第一次完整考一整场时，我的 Writing 差了四分钟，因为 Task 1 花了我 27 分钟。”

第 6 到第 28 天。 她按六十分钟计划操练 Writing，她的检查点都是全套模拟题（3.5）。第 14 天，她刚好在时间用完时写完 Writing，评分 6.5 分。第 21 天和第 28 天，她写完时还剩三四分钟，Writing 先得 7.0 分，后得 6.5 分。没有哪个单项在第三个小时里掉下来。

第 30 天。 保留其他三个分数，Writing 6.5 分就足以让总和达到 27。她连续两次拿到了这个分数，而且知道 Writing 之前为什么会掉。*Stuck at 6.5?* 第 6.4 节正好有一行说的就是这种情况：波动型，差一步，原因已知。她报名了 Writing 的 One Skill Retake。

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

6.4 Karim：不止一次冲刺

第 1 天。 Karim 上一次的成绩是 Listening 7.5、Reading 7.5、Writing 5.5、Speaking 6.0，总和 26.5。如果要求是“总分 7.0”，他只差一步，Writing 或 Speaking 都可以给他这一步。但他的要求是“每个单项都 7.0”。这就是五步：Writing 三步，Speaking 两步。跨两个单项的五步，一次冲刺是不够的，这本书也不假装够。他还是跑了一次冲刺，作为第一阶段，而不是为了报名考试。

第 4 到第 28 天。 他的老师在每篇作文里都标出同样的三个问题：开头和结尾的立场不一致，观点只罗列没有展开，以及大多数长句都有错误。他一次处理一个，从立场开始。到检查点 1 时立场已经稳住，第 15 天他转向第二个问题。Writing 在检查点 2 得到 6.0 分，到第 28 天又是 5.5 分。

第 30 天。 一次达到、一次没达到：两次都不算（5.2）。他的计数动了，所以这是“动了，但还没到”。他针对第二项修正开始第二轮冲刺。没有人能告诉他还需要几轮，这本书也不去猜。

6.5 四个人并排比较

考生：墙	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	整场重考
Arjun：Listening	6.5	7.0	7.0	7.0	达标
Arjun：Speaking	6.5	6.5	6.5	6.5	第二轮冲刺
Sofia：考试那一天（Writing）	6.0	6.5	7.0	6.5	Writing 单项重考
Karim：Writing	5.5	5.5	6.0	5.5	第二轮冲刺

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

Part 7 — 你的冲刺表

在第 1 天之前把这两页复印下来。第一页是整个月，第二页是你的证据。

7.1 这个月

周	每天做什么	完成
1	**1** 分数要求和步数 · **2** 检查点 0，全套模拟题 · **3** 拆开 · **4** 规律和诊断句 · **5** 时间安排和评分老师的日期 · **6** 操练 · 7 休息	
2	**8–12** 操练 · **13** 休息 · **14** 检查点 1，墙所在的单项	
3	**15** 解读 · **16–19** 操练 · **20** 休息 · **21** 检查点 2，墙所在的单项	
4	**22** 解读 · **23–26** 按考试速度操练 · **27** 休息 · **28** 检查点 3，全套模拟题	
5	**29** 拆开 · **30** 做决定	

第 1 天之前和第 1 周	
我的分数要求，逐字写下	
我的步数，以及它们可以来自哪些单项	
我的墙，一句话，带一个计数	
我的评分老师，以及日期（第 2、14、21、28 天）	
我的新材料：两套全套模拟题，墙所在单项另外两套	

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

7.2 证据

检查点	天	用哪套题	我的计数	分数或评分	达到目标了吗?
0	2				
1	14				
2	21				
3	28				

四个单项	第 2 天	第 28 天	有没有已达标的单项掉下来?
Listening			
Reading			
Writing			
Speaking			

第 30 天的三个问题。 每个问题用一行回答。

1. **检查点 2 和检查点 3 是否都达到了目标，而且用的是不同的材料?** (5.2)
2. **自上次成绩以来有什么不同？用一句带数字的话说出来。** (5.3)
3. **那么是哪一种：报名（哪种考试，为什么）、第二轮冲刺，还是回到第 3 天?** (5.3 到 5.5)

如果你没法用一个数字回答第二个问题，就不要报名。计数就是这三十天的全部意义。

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

结语

你开始读这本书时，手里有一个 6.5 分和一个月。读完时，你手里有一句诊断句、一个计数、四个检查点和一个决定。这个决定可能是报名，也可能是把计划再跑一遍。无论哪一种，它都建立在你可以拿给别人看的证据上，而不是建立在你觉得自己准备得怎么样上。

三十天重复同一项操练，可能会让人觉得慢。这个月的大部分时间都是同样的一小时，对准同一件事，没有任何新东西。这正是计划要求的。最后突破 6.5 分的考生，很少是做模拟题最多的那些人。他们是找到了压住分数的那件事、只练那一件事，并且在为下一次考试付钱之前确认它已经动了的人。

关于这些考生和他们的三十天。 Mai、Arjun、Sofia 和 Karim，他们的分数和他们的这个月，都是为 *Stuck at 6.5?* 和这本书编出来的。考试相关的事实来自 ielts.org，在撰写这一版时核对过。计划里的小时数和分钟数是这本书自己的工作数字。这类规定会随时间调整。在依靠它们之前，请到 ielts.org 确认最新的规定。

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。

本书中的四位考生、他们的分数和他们的三十天都是编出来的。考试相关的事实来自 ielts.org；这里没有任何内容是 IELTS 官方内容。