免費 IELTS 圖書

The 7-Day Emergency Plan: Last-Week Triage for Band 7.0

考前七天裡，每一天該診斷什麼、操練什麼、什麼先別碰——另附一張可打印的逐日追蹤表。

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 7-Day Emergency Plan: Last-Week Triage for Band 7.0

Part 1 — 為什麼只剩七天，策略就要變

1.1 心態轉變：存分，而不是學新東西

1.2 這一週能補什麼，補不了什麼

Part 2 — 2026 年有什麼變化

Part 3 — 第 7–6 天：先診斷，別猜

3.1 不要跳過診斷

3.2 讀懂結果：這一週的時間該花在哪裡？

3.3 80/20 分配規則

Part 4 — 第 5–3 天：只做收益最高的操練

4.1 Listening 和 Reading

4.2 Writing

4.3 Speaking

Part 5 — 第 2 天：鞏固，不要突擊

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

5.1 為什麼現在學新內容得不償失

5.2 改為複習什麼

Part 6 — 第 1 天：考試前一天

6.1 處理後勤，不學習

6.2 寧可睡覺，也別再做一套模擬題

Part 7 — 考試當天早上

7.1 簡短的早晨流程

7.2 值得在這裡點名的兩三種模式

Part 8 — 可打印的 7 天追蹤表

結語

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

The 7-Day Emergency Plan: Last-Week Triage for Band 7.0

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

這本書講什麼

七天時間，不夠你把任何還不擅長的東西練好。但足夠你不再在那些已經半會的地方丟分。

這本書是一份倒計時，不是一門課。它告訴你考前七天裡每一天該做什麼——診斷什麼、操練什麼、什麼先別碰，以及考試當天早上做什麼——讓你帶著這一天裡你能拿到的最好成績走進考場，而不是一份更長的計劃也許能換來的成績。

這本書不是什麼

它不教 Listening、Reading、Writing 或 Speaking。這本書指向的每一種技巧，在本站別處都已有完整講解——*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*，以及 *IELTS Speaking: Parts 1, 2 and 3*。這本書唯一的任務，是一天一天地告訴你：該翻開其中哪一本，手上這一個小時該怎麼用。

它不幫你決定到底要不要報名考試。*The Minimum-Effort Path to 7.0* 自己的 Part 3 裡有一份做這個決定用的準備度清單——寫給還有幾周甚至幾個月可以選擇的人。這本書默認考試已經報好，就在七天之後。如果你還在猶豫要不要報名，先讀那本書，而不是這本。

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

它也不能代替一份完整的考試當天失誤講解。本書 Part 7 用兩頁篇幅講考試當天的早上——足夠讓你走進考場時不犯自找的錯誤，但並不是對考試當天所有可能出岔子的方式的完整診斷。本站計劃出一本專門講這個主題的書，到本書把話題交給它的地方，會再簡單提一次。

這本書寫給誰

考試恰好在七天後、之前已經在備考、現在手上只剩一段固定而短暫的時間、而不是一段開放時間的人。如果你的考試還遠，*The Minimum-Effort Path to 7.0* 裡的停止規則和自測才是適合更長準備期的工具——等你自己日曆上的數字變成七天時，再回到這本書。

怎麼用這本書

每個部分是這一週的一個階段：Part 3 對應第 7 天和第 6 天，Part 4 對應第 5 天到第 3 天，Part 5 是第 2 天，Part 6 是第 1 天，Part 7 是考試當天的早上。Part 8 是單獨一頁可打印的內容——一張按天記錄的追蹤表，你可以在這一週裡用筆一邊做一邊填。第 7 天早上把全書從頭到尾讀一遍；之後只翻開你當天所在的那一部分。

一句實話

這本書裡沒有任何地方聲稱照著做就能提高你的 band 分數。這裡提到的每一個習慣、每一項操練，都只是被說成可能幫你在時間壓力下守住已經掙到的分數，而不是一種保證。真正的能力差距不會在一週內補上，這本書也不假裝能做到。它的用處是縮小你實際能做到的和你在考試當天表現出來的之間的差距，而不是教你新東西。只有官方成績才能告訴你真實的 band。

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

© 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 — 為什麼只剩七天，策略就要變



1.1 心態轉變：存分，而不是學新東西

如果前面還有幾個月的準備時間，正確的做法往往是學點新東西——一種還沒練過的題型，一個還沒察覺到的習慣。只剩七天時，這筆賬就反過來了。

The Minimum-Effort Path to 7.0 的整套方法都圍繞一條停止規則展開：一項技能只要還在改變你的成績，就繼續練；一旦不再改變，就停下。那本書寫給還有幾周或幾個月可用的人。這本書把同樣的想法壓縮到最極端的程度。只剩七天的考生，幾乎沒有餘地去做任何還不能穩定拿分的事。

這就改變了這一週"學習"應有的含義。新內容——一種從沒操練過的題型，一個還不太有把握的語法結構——現在的投入產出比，比你備考過程中任何更早的時候都差。如果後面還有三週，它也許能見效。只剩三天，它不太可能穩定見效。

這一週真正見效的，是把那些你已經半會的東西反覆加固，直到它們在時間壓力下也站得住。那個一緊張就有時會忘的習慣。那個五次裡能做對四次的題型。那個你答得出來、但答得不夠快的回答。

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

這一週的規則：如果一種技巧對你來說是新的，放下它。如果是你已經會、只是有時能做到的東西，就操練到每次都能做到為止。把已有的存穩，勝過去夠還沒有的。

1.2 這一週能補什麼，補不了什麼

對自己誠實一點：你面對的是哪一種情況。因為只有你誠實，這份計劃才管用。

真正的能力差距不會在七天內補上——從沒在限時條件下寫過 Task 2 作文，從沒做過帶地圖標註題的 Listening 部分，從沒不停頓地連續說過兩分鐘。沒有任何計劃能改變這一點，這份也不能。如果這說的就是你，下面的計劃仍然能縮小你的真實水平和你考試當天最佳表現之間的差距。但它不會把一項你從沒建立過的技能，變成一項你能依靠的技能。

這一週能補的，是更小也更常見的問題：丟分不是因為你沒有這項能力，而是因為這項能力在壓力下、在限時下、在緊張時不能穩定地發揮出來。這個差距——你在平靜的一小時練習裡能做到的，和你考試當天實際交出來的之間的差距——正是一週有針對性的操練和鞏固能夠補上的。本書剩下的部分，都是為這個差距而寫的，而不是為另一個。

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——想了解來龍去脈就去讀那一節：從 2026 年年中起紙筆考在全球逐步退出、Writing on Paper（手寫作文）選項、UKVI 只能機考的考試路線，以及 One Skill Retake（單科重考）。這本書不再重複其中任何內容。

對一份七天計劃來說，真正要緊的只有一件事：**今天就弄清楚，你實際參加的是哪一種考試形式**。機考還是紙筆考，會改變你第 2 天復盤的方式（打字還是手寫），也會改變第 1 天的後勤清單需要包含什麼（你是帶自己習慣用的筆，還是用考場提供的）。現在就確認，而不是到了考場才發現——這隻需要對照你自己的報名確認信花五分鐘查一下。今天就做，在 Part 3 開始之前。

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

Part 3 — 第 7–6 天：先診斷，別猜



3.1 不要跳過診斷

七天計劃裡最大的一個錯誤，是把時間花在練起來最舒服的那項技能上，而不是真正讓你丟分的那一項。舒服和代價不是一回事，而在真實的截止日期面前，兩者只會離得更遠，不會更近——你喜歡複習的那項技能，很少是真正需要複習的那項。

The Minimum-Effort Path to 7.0 已經準備好了現有最快、也最誠實的診斷工具：它自己的 Part 2 裡有按技能分開的自測，Listening、Reading、Writing、Speaking 各一節。今天，也就是第 7 天，把四個都做完。加起來不到兩小時，而這兩小時是你整週價值最高的時間——它決定另外六天花在哪裡。不要因為你已經對自己的弱項有了直覺就跳過這一步。直覺出錯的次數並不少，而這一週一次錯誤的直覺，代價就是整整一週。

3.2 讀懂結果：這一週的時間該花在哪裡？

四個自測做完後，把每一項結果放到本站對這項技能自身結構的已有講解裡去看。

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

Listening. 如果你的自測結果指向某一種具體題型，而不是整體上的弱，*Listening 7.0: The 30-Correct-Answers Playbook* 的全部講解正是圍繞六種官方題型組織的——找到你總丟分的那一種，第 5 天直接去看那一節，而不是把六種都複習一遍。

Reading. *Reading 7.0: The 30/40 Question-Type Priority Map* 按通常所佔分數的多少，給 Reading 的十一種官方題型排了序。如果你的自測標出了不止一種弱題型，就用這個排序來選：排名靠前、收益更高的那一種，比靠後的那一種更值得佔用第 5 天的時間，哪怕靠後的那一種感覺更急。

Writing. *Band 7 Writing Task 2* 講清了四項評分標準，並把一篇 band 6 的答案和一篇 band 7 的答案按標準逐項對照。如果你自測的作文在好幾項標準上都丟了分，這一週不要試圖四項全修——找出得分最低的那一項，把它當作本週的目標。這和 *The Minimum-Effort Path to 7.0* 用在整項技能上的“先補地板，不追天花板”是同一個邏輯。

Speaking. 如果你的自測錄音符合 *The 9 Wrong Speaking Habits* 裡九種模式中的一種，那個習慣就是你第 5 天的目標。如果九種都不符合，差距更可能在流利度或表達範圍上，而不是某一個說得出名字的習慣；這時，用 *IELTS Speaking: Parts 1, 2 and 3* 做一般性的 Part 2/3 練習，才是更好的用時方式。

3.3 80/20 分配規則

大多數考生在第 7 天結束時，會標出兩項比其他弱的技能，而不是一項。只剩五天時，忍住把剩餘時間平分給它們的衝動。

把這一週更多的時間，給標出的技能裡離你的目標 band 更近的那一項。只差一個小習慣就能過線的技能，每小時操練換回的分數，通常比落後更多的技能多——這和 *Reading 7.0* 在題型層面用收益排序論證的“把有限的

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

時間花在有回報的地方”是同一個邏輯，只是在這裡往上提了一層，用在整項技能的層面。這條規則說的不是哪項技能總體上更重要。它說的是，在你剩下的五天裡，哪項技能更有可能真的動起來。

如果兩項標出的技能離線差不多遠，就把時間平分，並把第 5 天當作檢查點——哪一項對操練的反應更快，第 4 天和第 3 天就多給它一些時間。

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

Part 4 — 第 5–3 天：只做收益最高的操練

三天，每天一個操練時段，完全根據 Part 3 的診斷結果來安排。這裡沒有任何新技巧——每一個改進方法，都直接指向本站別處已有的完整講解。這一部分是給你手上這一小時用的任務清單，不是一堂課。

4.1 Listening 和 Reading

Listening 和 Reading 用的是同一套 30/40 機制、同一份第 7 天診斷，所以在這裡也共用一個操練日——按 Part 3.3 的分配規則給它們定下的比例來分這一天的時間，而不是自動對半分。

操練方法：回到你在 Part 3 自測中做錯的那幾道題。每一道，都重讀那種題型自己的"陷阱與技巧"條目——Listening 的錯題看 *Listening 7.0* 裡對應題型的那一節，Reading 的錯題看 *Reading 7.0* Part 4 裡的條目（根據題型，可能是完整版打法，也可能是精簡版）。然後專門重做自測中標出的那幾道題，而不是做一套新的完整練習。這項操練的目的不是多接觸這項技能，而是檢驗：把陷阱叫出名字之後，你第二次還會不會掉進去。

如果同一個陷阱又一次抓住了你，那是有用的資訊，不是失敗——它告訴你這個習慣第 4 天還需要再練一遍，用同一題型的另一組題，而不是你已經記住答案的那幾道。

4.2 Writing

操練方法：在真實條件下完整寫一篇限時 Task 2 作文，題型就用 Part 3.2 標出的你最弱的那一種——真實的 40 分鐘，用你在 Part 2 確認過的真實考試形式（打字且沒有拼寫檢查，或者手寫，和你考試當天一致）。

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

寫完立刻對照 *Band 7 Writing Task 2* 裡的 band 6 與 band 7 對照表，按標準逐項給自己打分，但只關注 Part 3.2 認定為你目標的那一項標準。這一週不要試圖在一篇作文裡把每項標準都修好——那和 *The Minimum-Effort Path to 7.0* 針對整項技能所警告的"攤得太薄"是同一個錯誤，只不過這次發生在一篇作文內部。一篇作文，一項標準，一次誠實的自評。

4.3 Speaking

操練方法：錄下自己回答一個完整的 Part 2 話題，以及至少兩個 Part 3 追問，話題選 *IELTS Speaking: Parts 1, 2 and 3* 裡你之前沒有專門準備過的——準備好的回答只能告訴你你背稿背得怎麼樣，而不是你在壓力下實際怎麼說話。

把錄音回放一遍，專門聽 Part 3.2 標出的那個習慣。如果你的自測符合 *The 9 Wrong Speaking Habits* 裡九個習慣中的一個，那本書會把同一個場景的 band 7 說法和 band 6 說法並排列出——在下一個回答裡練習說出那個更好的說法，而不只是事後注意到自己的習慣。如果沒有符合的具體習慣，就用這段錄音檢查流利度和表達範圍：你有多頻繁地停下來找詞，以及你的回答在不同話題之間，長度和細節程度是否大致保持一致。

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

Part 5 — 第 2 天：鞏固，不要突擊

5.1 為什麼現在學新內容得不償失

到了第 2 天，學任何陌生東西所花的時間，已經超過了它可能帶來的好處。剩下的時間已經不夠你把一種新技巧練到在壓力下站得住——最好的情況，也只是多出一個學了一半的習慣，去和你真正信得過的那些習慣搶位置，這比完全不碰還糟。這不是在提醒你精力快用完了。這是 Part 1.1 那條"一旦不再有回報就停下"的規則，走到了它最後、也最尖銳的一步。

5.2 改為複習什麼

把這一週三個操練日里你自己標出的答案再過一遍——兩次都做錯的那幾道 Listening 和 Reading 題，你瞄準的那項 Writing 標準，你在糾正的那個 Speaking 習慣。第 2 天的重點是認出來，而不是新的練習：把這周絆倒你的地方讀一遍，確認你仍然說得出原因，不用再做一次新的限時操練。

如果你這一週一直在隨手記錄自己的錯誤——哪怕記得很隨意——今天就把它從頭到尾重讀一遍。今天花十五分鐘複習自己的錯誤規律，比再做一小時泛泛的練習更值。

今天保持輕鬆。把這周自己的材料簡短地過一遍，然後停下。

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

Part 6 — 第 1 天：考試前一天



6.1 處理後勤，不學習

今天不是學習日。把時間花在那些和你的英語毫無關係、卻和考試能否順利進行息息相關的事情上。

確認考場的準確位置，以及到那裡實際要多久——不是你報名時估的時間，而是按今天的交通重新查一次。把報名確認信要求的身份證件擺出來。再核對一次你在 Part 2 確認過的考試形式：如果你是選了 Writing on Paper 手寫作文，確保你知道該帶什麼；如果你是機考，這一部分除了你自己，什麼都不用帶。

這些事都花不了多少時間，而每一件都能排除一種和你真實英語水平無關、卻可能讓這一天出岔子的情況。

6.2 寧可睡覺，也別再做一套模擬題

考前一晚，確實很想“為了保險”再做一整套模擬題。忍住。此時再做一套限時練習，額外的好處很小——之所以小，正是因為你已經花了五天集中精力，讓已有的技能在壓力下站得住。第六天的操練不太可能再加多少

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

分，而一晚沒睡好，會讓你損失注意力和鎮定，這是多少額外練習都換不回來的。

這是一個直白說出來的取捨，不是在評判那些照樣熬夜學習的人：比起再寫一篇練習作文、再做一組 Listening，睡眠很可能對你明天的幫助更大。選擇睡覺。

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

Part 7 — 考試當天早上

7.1 簡短的早晨流程

留出足夠的餘量到達考場，讓一趟晚點的公交或一次走錯路不會變成手忙腳亂的開場——比你覺得需要的再早一些。等待時做一點輕鬆的熱身，而不是新的練習：讀一小段英文，或者用英語大聲說幾句今天早上到現在的事。目的是把大腦切換到英語模式，而不是再擠出一次複習。

如果你在候考室裡感覺緊張感在上升，這很正常，不需要去"修"它——這並不說明你沒準備好。慢慢做幾次深呼吸，提醒自己這一週的準備已經做完了，這就夠了；這不是翻看筆記、或者在腦子裡預演最壞情況的時候。

7.2 值得在這裡點名的兩三種模式

這一節只是簡短的預告，不是完整講解——本站計劃出一本專門講考試當天失誤的書，會把這個主題講透。有三種模式常見到值得在這裡簡單點名，每種配一句話的改法。

在一道 Reading 題上反覆重讀，而不是往下走。如果一道題大約一分鐘後還沒有頭緒，寫下你最好的猜測，做個標記，然後去做下一道——這就是 *Reading 7.0* 自己在 Part 6 裡已經提倡的"跳過再回來"習慣，在真實壓力下值得記住，而不只是在練習時。

因為前面某個回答說得太長，最後一道 Speaking 題沒時間了。Part 3 的討論題，本來就是要你用大致相近的長度來回答的；如果你注意到自己給出的回答比題目需要的長得多，那就是乾淨收尾的時刻，別讓它繼續拖下去。

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

讓一個糟糕的回答或一道沒做出來的題，改變你對剩下考試的做法。任何一個部分裡的一次失手，都決定不了你的總分；把它當成決定性的，更可能讓你丟掉下一題，而不是已經答完的那一題。注意到它，放下它，繼續做眼前真正擺著的題。

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 7 天追蹤表

把這一頁打印出來，或者把表格抄到紙上，在這一週裡用筆一邊做一邊填。每天一行。開始之前寫下當天的重點技能，操練完成後在方框裡打勾，睡前給自己的把握程度打分，從 1（還不穩）到 5（限時下也很穩）。

天數	重點技能	操練完成	把握程度（1–5）
第 7 天		☐	
第 6 天		☐	
第 5 天		☐	
第 4 天		☐	
第 3 天		☐	
第 2 天		☐	
第 1 天		☐	

如果一項技能的把握分在這一週裡沒有往上走，這件事本身就值得留意——它說明剩下的時間應該多分給這項技能。這還是 Part 3.3 的同一個分配邏輯，只不過這次對照的是這一週實際的進展，而不只是你第 7 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

這一週開始時，你有七天時間，考試已經報好。如果你照著計劃做了，你在第 7 天弄清楚了時間到底花在哪裡才有回報，而不是靠猜；用三天只操練收益最高的改進點；第 2 天在鞏固，而不是突擊；第 1 天處理後勤、好好睡覺，而不是再做一套模擬題。

這些都代替不了之前那幾周的準備。它們做的，是確保那些準備在考試當天真正發揮出來——讓一個你有時能做到的習慣，變成在限時下、在關鍵時刻每次都能做到的習慣。

關於這些操練。本書沒有從零開始教任何技巧——每一項操練都指向本站已經發布的完整講解。如果某項操練單看不太明白，它所指向的那本書裡有解釋。

關於承諾。這裡沒有任何保證。本書中的每一個習慣、每一項操練，都只是被說成可能幫你在壓力下守住已有的分數，而不是固定能提高多少分。只有官方成績才能決定你真實的 band。

祝你考試順利，也祝你在這場考試通往的那條路上一切順利。

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。

本書提到的每一項操練和技巧，都指向本站別處發佈的完整講解。其中沒有任何內容保證特定分數，只有官方成績才能決定你真實的 band。