免费 IELTS 图书

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

考前七天里，每一天该诊断什么、操练什么、什么先别碰——另附一张可打印的逐日追踪表。

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

### Part 1 — 为什么只剩七天，策略就要变

1.1 心态转变：存分，而不是学新东西

1.2 这一周能补什么，补不了什么

### Part 2 — 2026 年有什么变化

### Part 3 — 第 7–6 天：先诊断，别猜

3.1 不要跳过诊断

3.2 读懂结果：这一周的时间该花在哪里？

3.3 80/20 分配规则

### Part 4 — 第 5–3 天：只做收益最高的操练

4.1 Listening 和 Reading

4.2 Writing

4.3 Speaking

### Part 5 — 第 2 天：巩固，不要突击




独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

5.1 为什么现在学新内容得不偿失

5.2 改为复习什么

**Part 6 — 第 1 天：考试前一天**

6.1 处理后勤，不学习

6.2 宁可睡觉，也别再做一套模拟题

**Part 7 — 考试当天早上**

7.1 简短的早晨流程

7.2 值得在这里点名的两三种模式

**Part 8 — 可打印的 7 天追踪表**

**结语**



独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

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

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

---

## 这本书讲什么

七天时间，不够你把任何还不擅长的东西练好。但足够你不再在那些已经半会的地方丢分。

这本书是一份倒计时，不是一门课。它告诉你考前七天里每一天该做什么——诊断什么、操练什么、什么先别碰，以及考试当天早上做什么——让你带着这一天里你能拿到的最好成绩走进考场，而不是一份更长的计划也许能换来的成绩。

## 这本书不是什么

它不教 Listening、Reading、Writing 或 Speaking。这本书指向的每一种技巧，在本站别处都已有完整讲解——*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*，以及 *IELTS Speaking: Parts 1, 2 and 3*。这本书唯一的任务，是一天一天地告诉你：该翻开其中哪一本，手上这一个小时该怎么用。

它不帮你决定到底要不要报名考试。*The Minimum-Effort Path to 7.0* 自己的 Part 3 里有一份做这个决定用的准备度清单——写给还有几周甚至几个月可以选择的人。这本书默认考试已经报好，就在七天之后。如果你还在犹豫要不要报名，先读那本书，而不是这本。



独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

它也不能代替一份完整的考试当天失误讲解。本书 Part 7 用两页篇幅讲考试当天的早上——足够让你走进考场时不犯自找的错误，但并不是对考试当天所有可能出岔子的方式的完整诊断。本站计划出一本专门讲这个主题的书，到本书把话题交给它的地方，会再简单提一次。

## 这本书写给谁

考试恰好在七天后、之前已经在备考、现在手上只剩一段固定而短暂的时间、而不是一段开放时间的人。如果你的考试还远，*The Minimum-Effort Path to 7.0* 里的停止规则和自测才是适合更长准备期的工具——等你自己日历上的数字变成七天时，再回到这本书。

## 怎么用这本书

每个部分是这一周的一个阶段：Part 3 对应第 7 天和第 6 天，Part 4 对应第 5 天到第 3 天，Part 5 是第 2 天，Part 6 是第 1 天，Part 7 是考试当天的早上。Part 8 是单独一页可打印的内容——一张按天记录的追踪表，你可以在这一周里用笔一边做一边填。第 7 天早上把全书从头到尾读一遍；之后只翻开你当天所在的那一部分。

## 一句实话

这本书里没有任何地方声称照着做就能提高你的 band 分数。这里提到的每一个习惯、每一项操练，都只是被说成可能帮你在时间压力下守住已经挣到的分数，而不是一种保证。真正的能力差距不会在一周内补上，这本书也不假装能做到。它的用处是缩小你实际能做到的和你在考试当天表现出来的之间的差距，而不是教你新东西。只有官方成绩才能告诉你真实的 band。

---



独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

*© 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 — 为什么只剩七天，策略就要变



## 1.1 心态转变：存分，而不是学新东西

如果前面还有几个月的准备时间，正确的做法往往是学点新东西——一种还没练过的题型，一个还没察觉到的习惯。只剩七天时，这笔账就反过来了。

*The Minimum-Effort Path to 7.0* 的整套方法都围绕一条停止规则展开：一项技能只要还在改变你的成绩，就继续练；一旦不再改变，就停下。那本书写给还有几周或几个月可用的人。这本书把同样的想法压缩到最极端的程度。只剩七天的考生，几乎没有余地去做任何还不能稳定拿分的事。

这就改变了这一周“学习”应有的含义。新内容——一种从没操练过的题型，一个还不太有把握的语法结构——现在的投入产出比，比你备考过程中任何更早的时候都差。如果后面还有三周，它也许能见效。只剩三天，它不太可能稳定见效。

这一周真正见效的，是把那些你已经半会的东西反复加固，直到它们在时间压力下也站得住。那个一紧张就有时会忘的习惯。那个五次里能做对四次的题型。那个你答得出来、但答得不够快的回答。



独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

**这一周的规则**：如果一种技巧对你来说是新的，放下它。如果是你已经会、只是有时能做到的东西，就操练到每次都能做到为止。把已有的存稳，胜过去够还没有的。

## 1.2 这一周能补什么，补不了什么

对自己诚实一点：你面对的是哪一种情况。因为只有你诚实，这份计划才管用。

真正的能力差距不会在七天内补上——从没在限时条件下写过 Task 2 作文，从没做过带地图标注题的 Listening 部分，从没不停顿地连续说过两分钟。没有任何计划能改变这一点，这份也不能。如果这说的就是你，下面的计划仍然能缩小你的真实水平和你考试当天最佳表现之间的差距。但它不会把一项你从没建立过的技能，变成一项你能依靠的技能。

这一周能补的，是更小也更常见的问题：丢分不是因为你没有这项能力，而是因为这项能力在压力下、在限时下、在紧张时不能稳定地发挥出来。这个差距——你在平静的一小时练习里能做到的，和你考试当天实际交出来的之间的差距——正是一周有针对性的操练和巩固能够补上的。本书剩下的部分，都是为这个差距而写的，而不是为另一个。



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——想了解来龙去脉就去读那一节：从 2026 年年中起纸笔考在全球逐步退出、Writing on Paper（手写作文）选项、UKVI 只能机考的考试路线，以及 One Skill Retake（单科重考）。这本书不再重复其中任何内容。

对一份七天计划来说，真正要紧的只有一件事：**今天就弄清楚，你实际参加的是哪一种考试形式。**机考还是纸笔考，会改变你第 2 天复盘的方式（打字还是手写），也会改变第 1 天的后勤清单需要包含什么（你是带自己习惯用的笔，还是用考场提供的）。现在就确认，而不是到了考场才发现——这只需要对照你自己的报名确认信花五分钟查一下。今天就做，在 Part 3 开始之前。



独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

# Part 3 — 第 7–6 天：先诊断，别猜




## 3.1 不要跳过诊断

七天计划里最大的一个错误，是把时间花在练起来最舒服的那项技能上，而不是真正让你丢分的那一项。舒服和代价不是一回事，而在真实的截止日期面前，两者只会离得更远，不会更近——你喜欢复习的那项技能，很少是真正需要复习的那项。

*The Minimum-Effort Path to 7.0* 已经准备好了现有最快、也最诚实的诊断工具：它自己的 Part 2 里有按技能分开的自测，Listening、Reading、Writing、Speaking 各一节。今天，也就是第 7 天，把四个都做完。加起来不到两小时，而这两小时是你整周价值最高的时间——它决定另外六天花在哪里。不要因为你已经对自己的弱项有了直觉就跳过这一步。直觉出错的次数并不少，而这一周一次错误的直觉，代价就是整整一周。

## 3.2 读懂结果：这一周的时间该花在哪里?

四个自测做完后，把每一项结果放到本站对这项技能自身结构的已有讲解里去看。



独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

**Listening.** 如果你的自测结果指向某一种具体题型，而不是整体上的弱，*Listening 7.0: The 30-Correct-Answers Playbook* 的全部讲解正是围绕六种官方题型组织的——找到你总丢分的那一种，第 5 天直接去看那一节，而不是把六种都复习一遍。

**Reading.** *Reading 7.0: The 30/40 Question-Type Priority Map* 按通常所占分数的多少，给 Reading 的十一种官方题型排了序。如果你的自测标出了不止一种弱题型，就用这个排序来选：排名靠前、收益更高的那一种，比靠后的那一种更值得占用第 5 天的时间，哪怕靠后的那一种感觉更急。

**Writing.** *Band 7 Writing Task 2* 讲清了四项评分标准，并把一篇 band 6 的答案和一篇 band 7 的答案按标准逐项对照。如果你自测的作文在好几项标准上都丢了分，这一周不要试图四项全修——找出得分最低的那一项，把它当作本周的目标。这和 *The Minimum-Effort Path to 7.0* 用在整项技能上的“先补地板，不追天花板”是同一个逻辑。

**Speaking.** 如果你的自测录音符合 *The 9 Wrong Speaking Habits* 里九种模式中的一种，那个习惯就是你第 5 天的目标。如果九种都不符合，差距更可能在流利度或表达范围上，而不是某一个说得出名字的习惯；这时，用 *IELTS Speaking: Parts 1, 2 and 3* 做一般性的 Part 2/3 练习，才是更好的用时方式。

## 3.3 80/20 分配规则

大多数考生在第 7 天结束时，会标出两项比其他弱的技能，而不是一项。只剩五天时，忍住把剩余时间平分给它们的冲动。

把这一周更多的时间，给标出的技能里离你的目标 band 更近的那一项。只差一个小习惯就能过线的技能，每小时操练换回的分数，通常比落后更多的技能多——这和 *Reading 7.0* 在题型层面用收益排序论证的“把有限的



独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

时间花在有回报的地方”是同一个逻辑，只是在这里往上提了一层，用在整项技能的层面。这条规则说的不是哪项技能总体上更重要。它说的是，在你剩下的五天里，哪项技能更有可能真的动起来。

如果两项标出的技能离线差不多远，就把时间平分，并把第 5 天当作检查点——哪一项对操练的反应更快，第 4 天和第 3 天就多给它一些时间。



独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

# Part 4 — 第 5–3 天：只做收益最高的操练

三天，每天一个操练时段，完全根据 Part 3 的诊断结果来安排。这里没有任何新技巧——每一个改进方法，都直接指向本站别处已有的完整讲解。这一部分是给你手上这一小时用的任务清单，不是一堂课。

## 4.1 Listening 和 Reading

Listening 和 Reading 用的是同一套 30/40 机制、同一份第 7 天诊断，所以在这里也共用一个操练日——按 Part 3.3 的分配规则给它们定下的比例来分这一天的时间，而不是自动对半分。

**操练方法**：回到你在 Part 3 自测中做错的那几道题。每一道，都重读那种题型自己的“陷阱与技巧”条目——Listening 的错题看 *Listening 7.0* 里对应题型的那一节，Reading 的错题看 *Reading 7.0* Part 4 里的条目（根据题型，可能是完整版打法，也可能是精简版）。然后专门重做自测中标出的那几道题，而不是做一套新的完整练习。这项操练的目的不是多接触这项技能，而是检验：把陷阱叫出名字之后，你第二次还会不会掉进去。

**如果同一个陷阱又一次抓住了你**，那是有用的信息，不是失败——它告诉你这个习惯第 4 天还需要再练一遍，用同一题型的另一组题，而不是你已经记住答案的那几道。

## 4.2 Writing

**操练方法**：在真实条件下完整写一篇限时 Task 2 作文，题型就用 Part 3.2 标出的你最弱的那一种——真实的 40 分钟，用你在 Part 2 确认过的真实考试形式（打字且没有拼写检查，或者手写，和你考试当天一致）。



独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

写完立刻对照 *Band 7 Writing Task 2* 里的 band 6 与 band 7 对照表，按标准逐项给自己打分，但只关注 Part 3.2 认定为你目标的那一项标准。这一周不要试图在一篇作文里把每项标准都修好——那和 *The Minimum-Effort Path to 7.0* 针对整项技能所警告的“摊得太薄”是同一个错误，只不过这次发生在一篇作文内部。一篇作文，一项标准，一次诚实的自评。

## 4.3 Speaking

**操练方法**：录下自己回答一个完整的 Part 2 话题，以及至少两个 Part 3 追问，话题选 *IELTS Speaking: Parts 1, 2 and 3* 里你之前没有专门准备过的——准备好的回答只能告诉你你背稿背得怎么样，而不是你在压力下实际怎么说话。

把录音回放一遍，专门听 Part 3.2 标出的那个习惯。如果你的自测符合 *The 9 Wrong Speaking Habits* 里九个习惯中的一个，那本书会把同一个场景的 band 7 说法和 band 6 说法并排列出——在下一个回答里练习说出那个更好的说法，而不只是事后注意到自己的习惯。如果没有符合的具体习惯，就用这段录音检查流利度和表达范围：你有多频繁地停下来找词，以及你的回答在不同话题之间，长度和细节程度是否大致保持一致。



独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

# Part 5 — 第 2 天：巩固，不要突击

## 5.1 为什么现在学新内容得不偿失

到了第 2 天，学任何陌生东西所花的时间，已经超过了它可能带来的好处。剩下的时间已经不够你把一种新技巧练到在压力下站得住——最好的情况，也只是多出一个学了一半的习惯，去和你真正信得过的那些习惯抢位置，这比完全不碰还糟。这不是在提醒你精力快用完了。这是 Part 1.1 那条“一旦不再有回报就停下”的规则，走到了它最后、也最尖锐的一步。

## 5.2 改为复习什么

把这一周三个操练日里你自己标出的答案再过一遍——两次都做错的那几道 Listening 和 Reading 题，你瞄准的那项 Writing 标准，你在纠正的那个 Speaking 习惯。第 2 天的重点是认出来，而不是新的练习：把这周绊倒你的地方读一遍，确认你仍然说得出原因，不用再做一次新的限时操练。

如果你这一周一直在随手记录自己的错误——哪怕记得很随意——今天就把它从头到尾重读一遍。今天花十五分钟复习自己的错误规律，比再做一小时泛泛的练习更值。

今天保持轻松。把这周自己的材料简短地过一遍，然后停下。



独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

# Part 6 — 第 1 天：考试前一天




## 6.1 处理后勤，不学习

今天不是学习日。把时间花在那些和你的英语毫无关系、却和考试能否顺利进行息息相关的事情上。

确认考场的准确位置，以及到那里实际要多久——不是你报名时估的时间，而是按今天的交通重新查一次。把报名确认信要求的身份证件摆出来。再核对一次你在 Part 2 确认过的考试形式：如果你是选了 Writing on Paper 手写作文，确保你知道该带什么；如果你是机考，这一部分除了你自己，什么都不用带。

这些事都花不了多少时间，而每一件都能排除一种和你真实英语水平无关、却可能让这一天出岔子的情况。

## 6.2 宁可睡觉，也别再做一套模拟题

考前一晚，确实很想“为了保险”再做一整套模拟题。忍住。此时再做一套限时练习，额外的好处很小——之所以小，正是因为你已经花了五天集中精力，让已有的技能在压力下站得住。第六天的操练不太可能再加多少



独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

分，而一晚没睡好，会让你损失注意力和镇定，这是多少额外练习都换不回来的。

这是一个直白说出来的取舍，不是在评判那些照样熬夜学习的人：比起再写一篇练习作文、再做一组 Listening，睡眠很可能对你明天的帮助更大。选择睡觉。



独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

# Part 7 — 考试当天早上

## 7.1 简短的早晨流程

留出足够的余量到达考场，让一趟晚点的公交或一次走错路不会变成手忙脚乱的开场——比你觉得需要的再早一些。等待时做一点轻松的热身，而不是新的练习：读一小段英文，或者用英语大声说几句今天早上到现在的事。目的是把大脑切换到英语模式，而不是再挤出一次复习。

如果你在候考室里感觉紧张感在上升，这很正常，不需要去"修"它——这并不说明你没准备好。慢慢做几次深呼吸，提醒自己这一周的准备已经做完了，这就够了；这不是翻看笔记、或者在脑子里预演最坏情况的时候。

## 7.2 值得在这里点名的两三种模式

这一节只是简短的预告，不是完整讲解——本站计划出一本专门讲考试当天失误的书，会把这个主题讲透。有三种模式常见到值得在这里简单点名，每种配一句话的改法。

**在一道 Reading 题上反复重读，而不是往下走。**如果一道题大约一分钟后还没有头绪，写下你最好的猜测，做个标记，然后去做下一道——这就是 *Reading 7.0* 自己在 Part 6 里已经提倡的"跳过再回来"习惯，在真实压力下值得记住，而不只是在练习时。

**因为前面某个回答说得太长，最后一道 Speaking 题没时间了。**Part 3 的讨论题，本来就是要你用大致相近的长度来回答的；如果你注意到自己给出的回答比题目需要的长得多，那就是干净收尾的时刻，别让它继续拖下去。



独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

**让一个糟糕的回答或一道没做出来的题，改变你对剩下考试的做法。**任何一个部分里的一次失手，都决定不了你的总分；把它当成决定性的，更可能让你丢掉下一题，而不是已经答完的那一题。注意到它，放下它，继续做眼前真正摆着的题。



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 7 天追踪表

把这一页打印出来，或者把表格抄到纸上，在这一周里用笔一边做一边填。每天一行。开始之前写下当天的重点技能，操练完成后在方框里打勾，睡前给自己的把握程度打分，从 1（还不稳）到 5（限时下也很稳）。

| 天数 | 重点技能 | 操练完成 | 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 | | ☐ | |

如果一项技能的把握分在这一周里没有往上走，这件事本身就值得留意——它说明剩下的时间应该多分给这项技能。这还是 Part 3.3 的同一个分配逻辑，只不过这次对照的是这一周实际的进展，而不只是你第 7 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

这一周开始时，你有七天时间，考试已经报好。如果你照着计划做了，你在第 7 天弄清楚了时间到底花在哪里才有回报，而不是靠猜；用三天只操练收益最高的改进点；第 2 天在巩固，而不是突击；第 1 天处理后勤、好好睡觉，而不是再做一套模拟题。

这些都代替不了之前那几周的准备。它们做的，是确保那些准备在考试当天真正发挥出来——让一个你有时能做到的习惯，变成在限时下、在关键时刻每次都能做到的习惯。

**关于这些操练。**本书没有从零开始教任何技巧——每一项操练都指向本站已经发布的完整讲解。如果某项操练单看不太明白，它所指向的那本书里有解释。

**关于承诺。**这里没有任何保证。本书中的每一个习惯、每一项操练，都只是被说成可能帮你在压力下守住已有的分数，而不是固定能提高多少分。只有官方成绩才能决定你真实的 band。

祝你考试顺利，也祝你在这场考试通往的那条路上一切顺利。

---

## 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。*

*本书提到的每一项操练和技巧，都指向本站别处发布的完整讲解。其中没有任何内容保证特定分数，只有官方成绩才能决定你真实的 band。*