免費 IELTS 圖書

The Band 7.0 Blueprint

7 分在四個單項裡各自真正要求什麼，總分是怎麼算出來的，以及大多數考生到底在哪裡丟掉了它。

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 Band 7.0 Blueprint

Part 1 — 7 分到底是怎麼評出來的

1.1 四個單項，四個分數

1.2 總分是怎麼算的

1.3 為什麼“先補最弱的單項”勝過“先練最喜歡的單項”

1.4 2026 年考試本身發生了什麼變化

Part 2 — Listening 7.0

2.1 30/40 到底要求什麼

2.2 四個 Section，說得直白些

2.3 大多數 6.0–6.5 分考生共有的那個習慣

Part 3 — Reading 7.0

3.1 30/40 到底要求什麼

3.2 把 6.5 分和 7.0 分分開的那種題型

3.3 識別同義改寫

3.4 真正的限制是時間

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

Part 4 — Writing 7.0

4.1 四項標準，說得直白些

4.2 Task 1 概覽

4.3 Task 2，以及去哪裡深入

Part 5 — Speaking 7.0

5.1 四項標準，說得直白些

5.2 三個 Part，簡單說

5.3 去哪裡深入

Part 6 — 大多數考生到底在哪裡丟掉了那一分

6.1 用完的是時間，不是能力

6.2 回答了沒被問到的問題

6.3 一個強項掩蓋了三個弱項

Part 7 — 制定你自己的計劃

7.1 十個問題的自我評估

7.2 把一個弱項變成兩週的重點

結語

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

The Band 7.0 Blueprint

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

這本書講什麼

IELTS 給你的是四個分數，不是一個。大多數考生心裡隱約知道這一點，備考時卻仍然像是隻有一個“英語水平”需要提高。這本書一個單項一個單項地講清楚：7 分的答案和 6 分、6.5 分的答案放在一起，到底差在哪裡——讓你在花一個月練錯東西之前，先知道該改什麼。

這不是一門訓練課程。它是你選路線之前要看的地圖。本網站上已經有別的書深入講某一個單項——Part 7 末尾的表格列出了它們。這本書老老實實地告訴你：哪個單項最值得你先下這番深功夫。

適合誰

適合還沒考過的人，也適合考過一次、卻不明白成績單上那四個數字為什麼會是那樣的人。如果你已經知道自己最弱的單項，只想把它補上，可以直接跳到講那個單項的一章；如果本網站有專門講它的書，也可以直接去讀那本。

怎麼用這本書

先讀 Part 1。它講總分到底是怎麼算出來的，而這筆算術會改變哪個單項值得你花時間——本書其餘大部分內容都建立在它之上。如果你是在 2026 年之前考的，或者你看的是較早的備考建議，Part 1.4 專門講那一年考試本身發生了哪些變化。

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

然後按任意順序讀四個單項的章節。每一章都有意寫得很短：足以告訴你 7 分要求什麼、通常是什麼把 6 到 6.5 分的答案拖住，但不足以代替真正的練習。

Part 6 是診斷——那幾種會同時出現在三四個單項裡、而不只出現在一個單項裡的失誤。Part 7 把前面的一切變成一份你真能照著做的計劃。

一句實話

沒有任何一本書能承諾你的分數。這本書能做的，是把真正的標準明明白白地擺在你面前——寫、說、聽、讀，仍然得你自己來。

© 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 — 7 分到底是怎麼評出來的



1.1 四個單項，四個分數

你考的是一場考試，拿回來的卻是四個獨立的分數：Listening、Reading、Writing、Speaking。每一項都單獨評分，各有各的規則，然後才合在一起。

Listening 和 Reading 是比較機械的兩項。每項各答 40 道題，答對的題數——也就是你的原始分——會按一張換算表折算成 9 分制的分數。Listening 答對 30/40，你就落在 7 分。換算表每次考試會略有浮動，這樣某一套題稍難一些，也不會悄悄地懲罰所有考這套題的人。即便如此，30/40 對應 7 分已經足夠穩定，可以拿來做計劃。

Writing 和 Speaking 的方式不一樣。這裡沒有原始分可以換算。考官會按四項書面標準給你的文章或面試打分——兩個單項的標準各不相同——而你這個單項的分數，就是這四項分數的平均值。大多數考生從來沒有人跟他們講過這一點：你的 Writing 分數不是一個判斷，而是四個，在送到你手上之前，就已經被悄悄平均成了一個數字。

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

1.2 總分是怎麼算的

你的總分是四個單項分數的平均值，再取整。

取整規則常常讓人意外。平均分尾數是 .25 的，向上取到下一個半分；尾數是 .75 的，向上取到下一個整分。所以：

Listening	Reading	Writing	Speaking	平均分	總分
6.5	7.0	6.5	7.0	6.75	**7.0**
6.5	6.5	6.5	7.0	6.625	**6.5**
7.0	7.0	6.0	7.0	6.75	**7.0**

看第二行。三個單項 6.5 分，一個已經到了 7 分，總分仍然是 6.5——平均分差一點點沒夠到能向上取整的 .75 這條線。第三行是同一條規則的另一面：一個單項比另外三項整整低一分，幾乎不影響結果，因為平均分照樣過了 .75。

決定你總分的那個數字，不是“我整體夠不夠好”——而是你的平均分是夠到了 .75 這條線，還是差一點點沒夠到。這一點最好在考試之前就知道，而不是考完之後。

1.3 為什麼“先補最弱的單項”勝過“先練最喜歡的單項”

因為四個分數要取平均，把低分提高，和把高分提高同樣的幅度相比，前者對平均分的影響更大——高分已經沒有多少往上走的空間，低分卻還有實實在在的餘地。

把 6.0 提到 6.5，你的平均分上升四分之一分。把你最強的單項從 7.5 提到 8.0，平均分同樣上升四分之一分。但最後這四分之一分通常更難拿到。

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

拖住強項的錯誤往往細小而頑固；拖住弱項的錯誤通常更大，也更容易改。

大多數考生練的是自己最喜歡的單項，因為練自己已經擅長的東西，感覺總比練不擅長的好。可它對總分的推動也最小。Part 7 會把這一點變成一份具體的計劃；現在先記住方向：找出四項裡最低的那一項，從那裡開始。

1.4 2026 年考試本身發生了什麼變化

上面的算術一樣都沒變。四個單項、Writing 和 Speaking 各自的四項標準、9 分制，和以往是同一場考試。變的是你怎麼考、在哪裡考。

從 2026 年年中起，IELTS 開始在全球範圍內逐步取消紙筆考試——所有考試都轉為機考，不過具體時間表仍因地區而異，所以請查清楚你報考的地方適用什麼，不要想當然地以為這項轉變已經到了你的考點。在一些地區，你仍然可以在電腦上考 Listening 和 Reading 的同時，選擇在紙上手寫 Writing 部分，這個選項叫 Writing on Paper。如果你考 IELTS 是為了申請英國簽證（即 UKVI 版本），那條路線早就只有機考了，完全沒有紙筆選項。

有兩項變化值得了解，哪怕它們都不直接影響你。**One Skill Retake**：考生考過一次機考之後，可以在 60 天內只重考一個單項——只考 Listening，或者只考 Writing，哪一項考砸了就考哪一項——而不必把整場考試重考一遍。現在這是每位機考考生都有的標準選項，不是特殊情況。**從紙筆到機考的轉變，對每個單項的影響各不相同**，不是一個整齊劃一的變化：Listening 失去了原來紙筆考試的 10 分鐘謄寫時間，換來最後 2 分鐘的檢查時間，因為答案是邊聽邊直接輸入，而不是事後再謄寫過去（*Listening 7.0: The 30-Correct-Answers Playbook* 是本網站專講 Listening 的書，詳細講了這一點會讓留空不答的考生付出什麼代價）。相比之下，Reading 的形式幾乎沒變——它無論哪種考法都從來沒有單獨的

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

謄寫時間，所以把手寫答案換成直接輸入，差不多就是全部的變化（*Reading 7.0: The 30/40 Question-Type Priority Map* 對此有完整的講解）。

報名之前，先查清楚你所在國家適用的規定——考試形式的細節因考點而異，這一頁也不一定總是最新的說法。官方頁面是 **ielts.org/news-and-insights/updates-to-ielts-test-delivery**。

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

Part 2 — Listening 7.0

2.1 30/40 到底要求什麼

Listening 拿 7 分，需要 40 道題答對 30 道。這不是"全都聽懂"——而是一個命中率，而且這場考試本來就默認你會丟掉一些題。

尤其是 Section 4，它的設計就是讓人很難完整跟下來：一個人講，學術話題，沒有第二個聲音來打斷，也沒有人換個說法把意思重複一遍。聽力很強的人也會在那裡丟題。能拿到 7 分的考生，不是那些 Section 4 每個詞都聽懂的人——而是那些沒有讓 Section 4 裡丟掉的三道題，連累到 Section 1 的人。那一部分通常是整套題裡最容易的部分，也是最沒有理由丟分的部分。

2.2 四個 Section，說得直白些

Section 1 —— 一段關於日常事務的對話：預訂什麼東西、填一張表、安排一次參觀。這是最容易的部分；在這裡丟分，相對於不丟分所需要的那點力氣來說，代價最大。

Section 2 —— 一個人講，一段關於實際事務的獨白：介紹一個地方、一項活動、一套設施。常常配一張地圖或平面圖，這本身就是一項單獨的技能——一邊聽口頭指路，一邊實時對照圖示，而不只是聽事實。

Section 3 —— 兩個或更多人之間的對話，通常是學生或學者在討論和學習有關的事情。資訊在不同說話人之間傳來傳去，所以沒聽清是誰在說，和沒聽清說了什麼，代價一樣大。

Section 4 —— 一個人講，一段學術獨白。沒有第二個聲音，也沒有提問帶來的自然停頓。這是節奏感覺最快的部分，因為沒有任何東西打斷它。

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

每個 Section 只播放一遍。沒有第二遍，正是這一點，讓預判——在錄音開始之前先讀題，猜出所缺資訊大概是什麼樣子——在 Listening 裡比在其他任何單項裡都更重要。

2.3 大多數 6.0–6.5 分考生共有的那個習慣

丟了一道題之後，就跟不上了。

錄音不會等你。一個花三秒鐘在腦子裡重放剛才沒聽到的那道題的人，會把下一道題也丟掉，因為錄音早已講到下一道了。能拿到 7 分的考生，已經訓練自己立刻放下沒聽到的題——猜一個答案寫上，繼續往下——而不是去追它。

同樣的模式也會以不同的面貌出現在 Reading、Writing 和 Speaking 裡：一個小挫折把後面的一切都帶偏，而不是隻損失它自己。Part 6 會再回到這一點。

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

Part 3 — Reading 7.0

3.1 30/40 到底要求什麼

和 Listening 一樣，Reading 拿 7 分大約需要 40 道題答對 30 道——具體題數每次考試會略有浮動，但 30 是用來做計劃的數字。也和 Listening 一樣，這是時間壓力下的命中率，而不是要求你在 60 分鐘裡把三篇長文章讀完、讀透。很少有考生能既有時間富餘、又把讀過的每一處都完全理解。拿到 7 分的考生，是那些把有限的時間花在"划算"的題目上的人，而不是讀得最快的人。

3.2 把 6.5 分和 7.0 分分開的那種題型

True/False/Not Given，以及和它很接近的 Yes/No/Not Given，讓 6.5 分考生停在 6.5 分的次數，比其他任何題型都多。混淆幾乎總是發生在 **False** 和 **Not Given** 之間。與文章相矛盾的陳述是 False。文章根本沒有提到的陳述是 Not Given。在平常的閱讀裡，"文章沒這麼說"和"文章說的正相反"幾乎感覺不出區別。這才是這道區分題讓人栽跟頭的原因，而不是他們的英語不好。

解決辦法不是多背詞彙，而是一個習慣：在把答案標為 False 之前，先找到與它相矛盾的那一句原文。如果你指不出一句與之相悖的句子，誠實的答案就是 Not Given——不管文章的沉默讓你感覺多麼有把握。

3.3 識別同義改寫

Reading 的題目很少照搬文章的原話——一道問某項研究"financial support"的題，答案可能是文章裡講它"funding"的一句話。這不是考試在給你下套。它考的是你能否認出換了說法的同一個意思；而一旦你過了某個水平，用英語閱讀本來大部分就是這件事。

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

掃讀時找題目裡的原詞，而不是找原詞背後的意思，是閱讀能力不錯的人做不完題的最常見原因。直接練習識別同義改寫——讀一個句子，寫出三種表達同一意思的不同說法——對這項能力的幫助，比多讀幾篇文章更大。

3.4 真正的限制是時間

六十分鐘，三篇文章，40 道題，一張答題紙，沒有額外的謄寫時間。一個在時間不限的情況下每道題都能答對的人，在考試條件下仍然可能只拿 6 分，因為限制不在理解——而在做完。

每篇文章大約 20 分鐘，是你要努力達到的節奏，分配如下：兩三分鐘掃讀，把握結構；其餘時間答題，按文章呈現資訊的順序來答，而不是按題目印出來的順序——因為兩者通常是一致的。

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

Part 4 — Writing 7.0



4.1 四項標準，說得直白些

你交上去的每一篇文字，都按同樣的四項來評分，不管是簡短的 Task 1 報告，還是完整的 Task 2 文章。

Task Achievement / Task Response（任務完成情況 / 任務回應）—— 你做了題目真正要求的事嗎？Task 1 要你描述或概括數據、流程或圖示；Task 2 要你回答一個問題，並給出你自己展開論證的立場。回答一個比題目更容易的另一道題，是 Writing 裡代價最大的錯誤，因為它限制了其他每一項標準能發揮的作用——漂亮的句子答錯了題，救不回分數。

Coherence and Cohesion（連貫與銜接）—— 讀者能不能以正常速度讀一遍就跟上你，不用回頭？這關乎順序和分段，多過關乎連接詞。每段一個意思，按讀者能預料的順序排列，對這項標準的幫助，勝過在本來就沒組織好的句子之間縫上再多的套話連接詞。

Lexical Resource（詞彙資源）—— 你用的是對的詞，而不是唬人的詞嗎？用得精準的常見詞，勝過用得差不多對的生僻詞。詞彙量仍然重要，但 7 分的考官真正在留意的是準確。

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

Grammatical Range and Accuracy（語法多樣性與準確性）—— 你能在不寫壞句子的前提下變換句式嗎？這項標準同時懲罰兩種相反的失誤：只會寫簡單短句，以及寫出被自身重量壓垮的複雜長句。

4.2 Task 1 概覽

Task 1 要你客觀地描述一樣東西——一張圖表、一個表格、一幅示意圖、一張地圖，或者（在 General Training 裡）寫一封信——至少 150 詞，用時約 20 分鐘。

6 分和 7 分的 Task 1 之間，最大的差距是取捨。6 分的答案想把圖上每個數字都按出現順序提一遍，結果寫成了一張套著句子的清單。7 分的答案挑出兩三個最重要的特徵——最高的、最低的、最明顯的趨勢、最醒目的對比——圍繞它們來組織報告，只在支持其中某一點時才提到細節。不是每個數字都需要一句話。整體的形狀才需要。

How to Describe Any Graph in 4 Sentences: Task 1 Made Simple 是本網站講 Task 1 的書，它把這種取捨變成一個可以重複使用的方法：四步，每一步對應一句計劃好的句子。它講的是 Academic Task 1 的各類圖表和表格，不講流程圖、地圖，也不講 General Training 的書信。

4.3 Task 2，以及去哪裡深入

Task 2 要你針對一道題寫一篇完整的文章，至少 250 詞，用時約 40 分鐘。它在 Writing 分數里的分量大約是 Task 1 的兩倍——這也是為什麼，Part 1.3 講的“先補最弱的單項”之外，在 Writing 內部仍然值得把更多分量放在 Task 2 上。

同樣的四項標準也適用，但 7 分文章的形狀是具體的：在開頭段明確表明立場，並堅持到底；每個主體段把一個觀點好好展開，而不是單薄地羅列好幾個觀點；結尾重申立場，而不是提出一個新的立場。Task 2 反覆出現

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

五種題型——觀點題（opinion）、討論題（discussion）、利弊題（advantages/disadvantages）、問題解決題（problem/solution）和雙問題（two-part questions）——每一種所獎勵的文章形狀都略有不同。

這五種題型的區別，以及每種題型一篇把評分過程攤開來看的完整範文，正是 *Band 7 Writing Task 2* 這本書的內容，它是本網站專講 Writing 的書。如果 Writing 是你最弱的單項，接下來就讀那本。

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

Part 5 — Speaking 7.0

5.1 四項標準，說得直白些

Speaking 是現場評分的，由坐在你對面的考官按四項標準打分。這四項和 Writing 的標準相互對應，但對你提出的問題不一樣。

Fluency and Coherence（流利度與連貫性）—— 你說話的節奏自然嗎？順序自然嗎？會不會長時間停下來找詞，或者說到一半重新開頭？這不是比速度。一個說得慢、但把一個意思講清楚的人，得分高過一個說得快、卻在幾個沒說完的念頭之間跳來跳去的人。

Lexical Resource（詞彙資源）—— 和 Writing 同一條規則：對的詞勝過唬人的詞。在 Speaking 裡，這一項還包括換個說法——第一種說法對方沒聽明白時，能用第二種方式把同一件事說出來，而不是重複自己，或者乾脆不說話。

Grammatical Range and Accuracy（語法多樣性與準確性）—— 在現場說話的壓力下，你能不能用多種句式，而且大多數不出錯？沒有人說話一個錯都不犯；這項標準獎勵的是大體站得住的多樣性，而不是從不冒險嘗試複雜句式的穩妥。

Pronunciation（發音）—— 不是口音要求。它看的是聽的人能不能毫不費力地聽懂你：單詞重音、句子重音，以及讓意思清楚的語調，而不是模仿哪一種母語口音。

5.2 三個 Part，簡單說

Part 1 —— 關於熟悉話題的簡短問題：你的家鄉、你的工作或學習、你的興趣。大約四到五分鐘。考官在這裡形成第一印象；簡短、沒有展開的回

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

答，在 Part 1 裡的代價比考生想像的大，因為這一部分沒有多少別的內容可以把它們抵消掉。

Part 2 —— cue card（題卡）。你有一分鐘準備，然後就給定的話題不間斷地說一到兩分鐘。這是考生過度背誦的部分：一段背好的答案，用在一張稍有不同的題卡上，聽起來就是它本來的樣子；一旦它不再貼閤眼前的題目，就會在 Fluency and Coherence 上丟分。

Part 3 —— 一場和 Part 2 話題相關、但更抽象的討論：觀點、比較、對未來或對整個社會的推測。這是 Lexical Resource 和 Grammatical Range 被考得最狠的地方，因為抽象的討論對這兩項的要求，比描述熟悉的事物更高。

5.3 去哪裡深入

三個部分中代表性題目的完整範文，用和 *Band 7 Writing Task 2* 標註文章相同的方式標註，收在本網站專講 Speaking 的書 *IELTS Speaking: Parts 1, 2 and 3* 裡。如果 Speaking 是你最弱的單項，接下來就讀那本。

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

Part 6 — 大多數考生到底在哪裡丟掉了那一分



上面四章各看一個單項。這一章把四個單項放在一起看，因為本網站那些深入講解的書，每一本都只看得到自己講的那個單項——而這場考試裡一些代價最大的錯誤，會以同樣的方式同時出現在每一個單項裡。

6.1 用完的是時間，不是能力

Reading 會刷掉那些不計時就能把每道題答對的考生。Writing 會刷掉那些構思了一篇好文章、最後卻不得不草草收尾才能按時寫完的考生。Speaking 也有自己的版本：一段排練到正好說滿兩分鐘的 Part 2 答案，沒有留下任何餘力，於是 Part 3 那些更難、沒排練過的問題，得到的回答比考生實際能給出的要單薄。

每一種情況下，能力都在。是時鐘贏了。在真實的時間限制下練習——而不是“這套練習題我什麼時候做完就什麼時候算”——是對那些不計時的作答已經像 7 分的考生來說，最有可能推動分數的一個改變。

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

6.2 回答了沒被問到的問題

Writing 的 Task Achievement 標準直接懲罰這一點，但它不只是 Writing 的問題。一個 Reading 答案，本身是對的，文章裡也寫得清清楚楚，但如果它不符合那道題具體問的內容，照樣是零分——這是 True/False/Not Given 裡的常見陷阱，Part 3.2 講過。一個 Speaking Part 3 的回答，有意思、表達也好，但如果它偏離了真正的問題，轉到考生事先準備好要講的某個相關話題上，照樣達不到應有的水平。

解決這三種情況的習慣是同一個：回答之前，先用自己的話把問題在心裡複述一遍；在往下走之前——而不是之後——拿你的答案對照這個複述檢查一遍。

6.3 一個強項掩蓋了三個弱項

Part 1.2 的算術把這一點講得很具體。一場自信、表達流暢的 Speaking 可以拿到 7.5 或 8 分，而 Listening、Reading 和 Writing 各自停在 6 或 6.5 分——總分仍然落在 6.5 或 7 分，而不是 8 分，因為平均分被另外三項拉了下來。

這一點之所以重要，是因為對某一個單項的自信，會悄悄讓考生以為自己整體上比實際走得更遠。一個覺得自己 Speaking 很強的考生——因為聊天對他來說本來就很自然——可能照樣把備考時間花在 Speaking 上，也就是他最不需要練的那一項，只因為練自己已經擅長的東西感覺很好。Part 1.3 已經點出過這個模式；在這裡，它解釋了為什麼考生*感覺中*的水平和他的*總分*，可能相差整整一分甚至更多。

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

Part 7 — 制定你自己的計劃

7.1 十個問題的自我評估

針對你最近一次練習，或者你考過的真實考試，誠實地回答每一個問題。這些問題不計分——它們的目的是找出你真正最弱的單項，而那不一定是感覺上最弱的那一項。

Listening

1. 在你最近一次完整的模考裡，是否不止一次在漏掉一道題之後，連下一道也跟丟了？
2. 對於大多數答錯的題，你能否在錄音播到之前，大致預判出它需要哪一類答案（數字、人名、地名）？

Reading 3. 你是做完三篇文章後還有時間檢查答案，還是最後一篇做得很匆忙？ 4. 在 True/False/Not Given 題裡，你能否指出讓你選 False 的那一句原文，還是其中有些答案是猜的？

Writing 5. 在你最近一篇 Task 2 文章裡，結尾段的立場和開頭段表明的立場是同一個嗎？ 6. 在你最近一篇 Task 1 報告裡，你是挑出了兩三個最重要的特徵，還是想把圖上每個數字都提到？

Speaking 7. 在 Part 2 裡，你的回答是始終圍繞題卡上的話題，還是漸漸偏向了你排練過的話題？ 8. 在 Part 3 裡，你的回答和 Part 2 的回答長度、深度差不多，還是明顯單薄？

總體 9. 看看你最近的四個單項分數（或者你對它們的誠實估計），哪一項最低？ 10. 你最近練得最多的單項，是第 9 題裡的那一項——還是另一項更舒服的？

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

7.2 把一個弱項變成兩週的重點

拿出第 9 題裡的那個單項。接下來兩週，這個單項佔你大部分的練習時間——不是全部，而是大部分。一個對多數考生都適用的簡單分配：每週三次練弱項，另外三個單項每週各練一次，剛好夠讓它們不退步。

每次練弱項，都要以一條具體的記錄結束：這一次出現的是這個單項反覆出現的失誤（見上面相應的章節）中的哪一種。“第三篇文章我又沒時間做完”是一條有用的記錄。“我需要把 Reading 練好”不是——它沒有告訴你下一次該改什麼。

兩週後，只考這個單項，重做一套完整的模考，誠實地和你起步時的成績比較。如果分數動了，就繼續，或者轉向下一個最低的單項。如果沒動，問題更可能出在你針對的是哪一種具體失誤，而不是練了多少——回到上面相關的章節，重讀一遍，再開始第三週。

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

接下來讀什麼

你最弱的單項	接下來讀什麼
Writing	*Band 7 Writing Task 2*——五種 Task 2 題型的完整範文，標註出每一篇憑什麼拿到它的分數；*Writing 7.0: The Four Criteria, Decoded Sentence by Sentence*——在四項標準的每一項下，6.5 分的句子和 7 分的句子差在哪裡；以及 *How to Describe Any Graph in 4 Sentences: Task 1 Made Simple*——用一個方法、分四步，描述 Academic Task 1 的各類圖表和表格
Speaking	*IELTS Speaking: Parts 1, 2 and 3*——三個 Speaking 部分的範文，用同樣的方式標註；以及 *Speaking 7.0: What "Fluent Enough" Actually Sounds Like*——在四項標準的每一項下，6 分和 7 分的分界線在哪裡，用保留了停頓的錄音文字稿來展示
Listening	*Listening 7.0: The 30-Correct-Answers Playbook*——六種官方題型各自想用什麼來絆倒你，以及克服它的習慣
Reading	*Reading 7.0: The 30/40 Question-Type Priority Map*——十一種官方題型，按它們佔多少分、每一分拿得有多容易來排序

本網站還在不斷加新書——去 **freeieltsbooks.net** 看看有沒有更新的。

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

結語

現在你知道了總分到底是怎麼算的，7 分在四個單項裡各自要求什麼，那幾種會同時讓考生在好幾個單項裡丟分的失誤，以及哪個單項最值得你先花時間。

這就是地圖。剩下的是練習——計時、誠實，並且針對每一次練習暴露出來的那個具體失誤，而不只是“多練”。

祝你考試順利。

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**。

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。

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

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。

本書中的每一個例子和每一張演示表格都是為它而寫的。此處未複製任何官方考試材料。