免费 IELTS 图书

The Band 7.0 Blueprint

7 分在四个单项里各自真正要求什么，总分是怎么算出来的，以及大多数考生到底在哪里丢掉了它。

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 Band 7.0 Blueprint

Part 1 — 7 分到底是怎么评出来的

1.1 四个单项，四个分数

1.2 总分是怎么算的

1.3 为什么“先补最弱的单项”胜过“先练最喜欢的单项”

1.4 2026 年考试本身发生了什么变化

Part 2 — Listening 7.0

2.1 30/40 到底要求什么

2.2 四个 Section，说得直白些

2.3 大多数 6.0–6.5 分考生共有的那个习惯

Part 3 — Reading 7.0

3.1 30/40 到底要求什么

3.2 把 6.5 分和 7.0 分分开的那种题型

3.3 识别同义改写

3.4 真正的限制是时间

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

Part 4 — Writing 7.0

4.1 四项标准，说得直白些

4.2 Task 1 概览

4.3 Task 2，以及去哪里深入

Part 5 — Speaking 7.0

5.1 四项标准，说得直白些

5.2 三个 Part，简单说

5.3 去哪里深入

Part 6 — 大多数考生到底在哪里丢掉了那一分

6.1 用完的是时间，不是能力

6.2 回答了没被问到的问题

6.3 一个强项掩盖了三个弱项

Part 7 — 制定你自己的计划

7.1 十个问题的自我评估

7.2 把一个弱项变成两周的重点

结语

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

The Band 7.0 Blueprint

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

这本书讲什么

IELTS 给你的是四个分数，不是一个。大多数考生心里隐约知道这一点，备考时却仍然像是只有一个“英语水平”需要提高。这本书一个单项一个单项地讲清楚：7 分的答案和 6 分、6.5 分的答案放在一起，到底差在哪里——让你在花一个月练错东西之前，先知道该改什么。

这不是一门训练课程。它是你选路线之前要看的地图。本网站上已经有别的书深入讲某一个单项——Part 7 末尾的表格列出了它们。这本书老老实实地告诉你：哪个单项最值得你先下这番深功夫。

适合谁

适合还没考过的人，也适合考过一次、却不明白成绩单上那四个数字为什么会是那样的人。如果你已经知道自己最弱的单项，只想把它补上，可以直接跳到讲那个单项的一章；如果本网站有专门讲它的书，也可以直接去读那本。

怎么用这本书

先读 Part 1。它讲总分到底是怎么算出来的，而这笔算术会改变哪个单项值得你花时间——本书其余大部分内容都建立在它之上。如果你是在 2026 年之前考的，或者你看的是较早的备考建议，Part 1.4 专门讲那一年考试本身发生了哪些变化。

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

然后按任意顺序读四个单项的章节。每一章都有意写得很短：足以告诉你 7 分要求什么、通常是什么把 6 到 6.5 分的答案拖住，但不足以代替真正的练习。

Part 6 是诊断——那几种会同时出现在三四个单项里、而不只出现在一个单项里的失误。Part 7 把前面的一切变成一份你真能照着做的计划。

一句实话

没有任何一本书能承诺你的分数。这本书能做的，是把真正的标准明明白白地摆在你面前——写、说、听、读，仍然得你自己来。

© 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 — 7 分到底是怎么评出来的



1.1 四个单项，四个分数

你考的是一场考试，拿回来的却是四个独立的分数：Listening、Reading、Writing、Speaking。每一项都单独评分，各有各的规则，然后才合在一起。

Listening 和 Reading 是比较机械的两项。每项各答 40 道题，答对的题数——也就是你的原始分——会按一张换算表折算成 9 分制的分数。Listening 答对 30/40，你就落在 7 分。换算表每次考试会略有浮动，这样某一套题稍难一些，也不会悄悄地惩罚所有考这套题的人。即便如此，30/40 对应 7 分已经足够稳定，可以拿来做计划。

Writing 和 Speaking 的方式不一样。这里没有原始分可以换算。考官会按四项书面标准给你的文章或面试打分——两个单项的标准各不相同——而你这个单项的分数，就是这四项分数的平均值。大多数考生从来没有人跟他们讲过这一点：你的 Writing 分数不是一个判断，而是四个，在送到你手上之前，就已经被悄悄平均成了一个数字。

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

1.2 总分是怎么算的

你的总分是四个单项分数的平均值，再取整。

取整规则常常让人意外。平均分尾数是 .25 的，向上取到下一个半分；尾数是 .75 的，向上取到下一个整分。所以：

Listening	Reading	Writing	Speaking	平均分	总分
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。三个单项 6.5 分，一个已经到了 7 分，总分仍然是 6.5——平均分差一点点没够到能向上取整的 .75 这条线。第三行是同一条规则的另一面：一个单项比另外三项整整低一分，几乎不影响结果，因为平均分照样过了 .75。

决定你总分的那个数字，不是“我整体够不够好”——而是你的平均分是够到了 .75 这条线，还是差一点点没够到。这一点最好在考试之前就知道，而不是考完之后。

1.3 为什么“先补最弱的单项”胜过“先练最喜欢的单项”

因为四个分数要取平均，把低分提高，和把高分提高同样的幅度相比，前者对平均分的影响更大——高分已经没有多少往上走的空间，低分却还有实实在在的余地。

把 6.0 提到 6.5，你的平均分上升四分之一分。把你最强的单项从 7.5 提到 8.0，平均分同样上升四分之一分。但最后这四分之一分通常更难拿到。

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

拖住强项的错误往往细小而顽固；拖住弱项的错误通常更大，也更容易改。

大多数考生练的是自己最喜欢的单项，因为练自己已经擅长的东西，感觉总比练不擅长的好。可它对总分的推动也最小。Part 7 会把这一点变成一份具体的计划；现在先记住方向：找出四项里最低的那一项，从那里开始。

1.4 2026 年考试本身发生了什么变化

上面的算术一样都没变。四个单项、Writing 和 Speaking 各自的四项标准、9 分制，和以往是同一场考试。变的是你怎么考、在哪里考。

从 2026 年年中起，IELTS 开始在全球范围内逐步取消纸笔考试——所有考试都转为机考，不过具体时间表仍因地区而异，所以请查清楚你报考的地方适用什么，不要想当然地以为这项转变已经到了你的考点。在一些地区，你仍然可以在电脑上考 Listening 和 Reading 的同时，选择在纸上手写 Writing 部分，这个选项叫 Writing on Paper。如果你考 IELTS 是为了申请英国签证（即 UKVI 版本），那条路线早就只有机考了，完全没有纸笔选项。

有两项变化值得了解，哪怕它们都不直接影响你。**One Skill Retake**：考生考过一次机考之后，可以在 60 天内只重考一个单项——只考 Listening，或者只考 Writing，哪一项考砸了就考哪一项——而不必把整场考试重考一遍。现在这是每位机考考生都有的标准选项，不是特殊情况。**从纸笔到机考的转变，对每个单项的影响各不相同**，不是一个整齐划一的变化：Listening 失去了原来纸笔考试的 10 分钟誊写时间，换来最后 2 分钟的检查时间，因为答案是边听边直接输入，而不是事后再誊写过去（*Listening 7.0: The 30-Correct-Answers Playbook* 是本网站专讲 Listening 的书，详细讲了这一点会让留空不答的考生付出什么代价）。相比之下，Reading 的形式几乎没变——它无论哪种考法都从来没有单独的

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

誊写时间，所以把手写答案换成直接输入，差不多就是全部的变化（*Reading 7.0: The 30/40 Question-Type Priority Map* 对此有完整的讲解）。

报名之前，先查清楚你所在国家适用的规定——考试形式的细节因考点而异，这一页也不一定总是最新的说法。官方页面是 **ielts.org/news-and-insights/updates-to-ielts-test-delivery**。

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

Part 2 — Listening 7.0

2.1 30/40 到底要求什么

Listening 拿 7 分，需要 40 道题答对 30 道。这不是“全都听懂”——而是一个命中率，而且这场考试本来就默认你会丢掉一些题。

尤其是 Section 4，它的设计就是让人很难完整跟下来：一个人讲，学术话题，没有第二个声音来打断，也没有人换个说法把意思重复一遍。听力很强的人也会在那里丢题。能拿到 7 分的考生，不是那些 Section 4 每个词都听懂的人——而是那些没有让 Section 4 里丢掉的三道题，连累到 Section 1 的人。那一部分通常是整套题里最容易的部分，也是最没有理由丢分的部分。

2.2 四个 Section，说得直白些

Section 1 —— 一段关于日常事务的对话：预订什么东西、填一张表、安排一次参观。这是最容易的部分；在这里丢分，相对于不丢分所需要的那点力气来说，代价最大。

Section 2 —— 一个人讲，一段关于实际事务的独白：介绍一个地方、一项活动、一套设施。常常配一张地图或平面图，这本身就是一项单独的技能——一边听口头指路，一边实时对照图示，而不只是听事实。

Section 3 —— 两个或更多人之间的对话，通常是学生或学者在讨论和学习有关的事情。信息在不同说话人之间传来传去，所以没听清是谁在说，和没听清说了什么，代价一样大。

Section 4 —— 一个人讲，一段学术独白。没有第二个声音，也没有提问带来的自然停顿。这是节奏感觉最快的部分，因为没有任何东西打断它。

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

每个 Section 只播放一遍。没有第二遍，正是这一点，让预判——在录音开始之前先读题，猜出所缺信息大概是什么样子——在 Listening 里比在其他任何单项里都更重要。

2.3 大多数 6.0–6.5 分考生共有的那个习惯

丢了一道题之后，就跟不上了。

录音不会等你。一个花三秒钟在脑子里重放刚才没听到的那道题的人，会把下一道题也丢掉，因为录音早已讲到下一道了。能拿到 7 分的考生，已经训练自己立刻放下没听到的题——猜一个答案写上，继续往下——而不是去追它。

同样的模式也会以不同的面貌出现在 Reading、Writing 和 Speaking 里：一个小挫折把后面的一切都带偏，而不是只损失它自己。Part 6 会再回到这一点。

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

Part 3 — Reading 7.0

3.1 30/40 到底要求什么

和 Listening 一样，Reading 拿 7 分大约需要 40 道题答对 30 道——具体题数每次考试会略有浮动，但 30 是用来做计划的数字。也和 Listening 一样，这是时间压力下的命中率，而不是要求你在 60 分钟里把三篇长文章读完、读透。很少有考生能既有时间富余、又把读过的每一处都完全理解。拿到 7 分的考生，是那些把有限的时间花在“划算”的题目上的人，而不是读得最快的人。

3.2 把 6.5 分和 7.0 分分开的那种题型

True/False/Not Given，以及和它很接近的 Yes/No/Not Given，让 6.5 分考生停在 6.5 分的次数，比其他任何题型都多。混淆几乎总是发生在 **False** 和 **Not Given** 之间。与文章相矛盾的陈述是 False。文章根本没有提到的陈述是 Not Given。在平常的阅读里，“文章没这么说”和“文章说的正相反”几乎感觉不出区别。这才是这道区分题让人栽跟头的原因，而不是他们的英语不好。

解决办法不是多背词汇，而是一个习惯：在把答案标为 False 之前，先找到与它相矛盾的那一句原文。如果你指不出一句与之相悖的句子，诚实的答案就是 Not Given——不管文章的沉默让你感觉多么有把握。

3.3 识别同义改写

Reading 的题目很少照搬文章的原话——一道问某项研究“financial support”的题，答案可能是文章里讲它“funding”的一句话。这不是考试在给你下套。它考的是你能否认出换了说法的同一个意思；而一旦你过了某个水平，用英语阅读本来大部分就是这件事。

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

扫读时找题目里的原词，而不是找原词背后的意思，是阅读能力不错的人做不完题的最常见原因。直接练习识别同义改写——读一个句子，写出三种表达同一意思的不同说法——对这项能力的帮助，比多读几篇文章更大。

3.4 真正的限制是时间

六十分钟，三篇文章，40 道题，一张答题纸，没有额外的誊写时间。一个在时间不限的情况下每道题都能答对的人，在考试条件下仍然可能只拿 6 分，因为限制不在理解——而在做完。

每篇文章大约 20 分钟，是你要努力达到的节奏，分配如下：两三分钟扫读，把握结构；其余时间答题，按文章呈现信息的顺序来答，而不是按题目印出来的顺序——因为两者通常是一致的。

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

Part 4 — Writing 7.0



4.1 四项标准，说得直白些

你交上去的每一篇文字，都按同样的四项来评分，不管是简短的 Task 1 报告，还是完整的 Task 2 文章。

Task Achievement / Task Response（任务完成情况 / 任务回应）—— 你做了题目真正要求的事吗？Task 1 要你描述或概括数据、流程或图示；Task 2 要你回答一个问题，并给出你自己展开论证的立场。回答一个比题目更容易的另一道题，是 Writing 里代价最大的错误，因为它限制了其他每一项标准能发挥的作用——漂亮的句子答错了题，救不回分数。

Coherence and Cohesion（连贯与衔接）—— 读者能不能以正常速度读一遍就跟上你，不用回头？这关乎顺序和分段，多过关乎连接词。每段一个意思，按读者能预料的顺序排列，对这项标准的帮助，胜过在本来就没组织好的句子之间缝上再多的套话连接词。

Lexical Resource（词汇资源）—— 你用的是对的词，而不是唬人的词吗？用得精准的常见词，胜过用得差不多对的生僻词。词汇量仍然重要，但 7 分的考官真正在留意的是准确。

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

Grammatical Range and Accuracy（语法多样性与准确性）—— 你能在不写坏句子的前提下变换句式吗？这项标准同时惩罚两种相反的失误：只会写简单短句，以及写出被自身重量压垮的复杂长句。

4.2 Task 1 概览

Task 1 要你客观地描述一样东西——一张图表、一个表格、一幅示意图、一张地图，或者（在 General Training 里）写一封信——至少 150 词，用时约 20 分钟。

6 分和 7 分的 Task 1 之间，最大的差距是取舍。6 分的答案想把图上每个数字都按出现顺序提一遍，结果写成了一张套着句子的清单。7 分的答案挑出两三个最重要的特征——最高的、最低的、最明显的趋势、最醒目的对比——围绕它们来组织报告，只在支持其中某一点时才提到细节。不是每个数字都需要一句话。整体的形状才需要。

How to Describe Any Graph in 4 Sentences: Task 1 Made Simple 是本网站讲 Task 1 的书，它把这种取舍变成一个可以重复使用的方法：四步，每一步对应一句计划好的句子。它讲的是 Academic Task 1 的各类图表和表格，不讲流程图、地图，也不讲 General Training 的书信。

4.3 Task 2，以及去哪里深入

Task 2 要你针对一道题写一篇完整的文章，至少 250 词，用时约 40 分钟。它在 Writing 分数里的分量大约是 Task 1 的两倍——这也是为什么，Part 1.3 讲的“先补最弱的单项”之外，在 Writing 内部仍然值得把更多分量放在 Task 2 上。

同样的四项标准也适用，但 7 分文章的形状是具体的：在开头段明确表明立场，并坚持到底；每个主体段把一个观点好好展开，而不是单薄地罗列好几个观点；结尾重申立场，而不是提出一个新的立场。Task 2 反复出现

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

五种题型——观点题（opinion）、讨论题（discussion）、利弊题（advantages/disadvantages）、问题解决题（problem/solution）和双问题（two-part questions）——每一种所奖励的文章形状都略有不同。

这五种题型的区别，以及每种题型一篇把评分过程摊开来看的完整范文，正是 *Band 7 Writing Task 2* 这本书的内容，它是本网站专讲 Writing 的书。如果 Writing 是你最弱的单项，接下来就读那本。

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

Part 5 — Speaking 7.0

5.1 四项标准，说得直白些

Speaking 是现场评分的，由坐在你对面的考官按四项标准打分。这四项和 Writing 的标准相互对应，但对你提出的问题不一样。

Fluency and Coherence（流利度与连贯性）—— 你说话的节奏自然吗？顺序自然吗？会不会长时间停下来找词，或者说到一半重新开头？这不是比速度。一个说得慢、但把一个意思讲清楚的人，得分高过一个说得快、却在几个没说完的念头之间跳来跳去的人。

Lexical Resource（词汇资源）—— 和 Writing 同一条规则：对的词胜过唬人的词。在 Speaking 里，这一项还包括换个说法——第一种说法对方没听明白时，能用第二种方式把同一件事说出来，而不是重复自己，或者干脆不说话。

Grammatical Range and Accuracy（语法多样性与准确性）—— 在现场说话的压力下，你能不能用多种句式，而且大多数不出错？没有人说话一个错都不犯；这项标准奖励的是大体站得住的多样性，而不是从不冒险尝试复杂句式的稳妥。

Pronunciation（发音）—— 不是口音要求。它看的是听的人能不能毫不费力地听懂你：单词重音、句子重音，以及让意思清楚的语调，而不是模仿哪一种母语口音。

5.2 三个 Part，简单说

Part 1 —— 关于熟悉话题的简短问题：你的家乡、你的工作或学习、你的兴趣。大约四到五分钟。考官在这里形成第一印象；简短、没有展开的回

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

答，在 Part 1 里的代价比考生想象的大，因为这一部分没有多少别的内容可以把它们抵消掉。

Part 2 —— cue card（题卡）。你有一分钟准备，然后就给定的话题不间断地说一到两分钟。这是考生过度背诵的部分：一段背好的答案，用在一张稍有不同的题卡上，听起来就是它本来的样子；一旦它不再贴合眼前的题目，就会在 Fluency and Coherence 上丢分。

Part 3 —— 一场和 Part 2 话题相关、但更抽象的讨论：观点、比较、对未来或对整个社会的推测。这是 Lexical Resource 和 Grammatical Range 被考得最狠的地方，因为抽象的讨论对这两项的要求，比描述熟悉的事物更高。

5.3 去哪里深入

三个部分中代表性题目的完整范文，用和 *Band 7 Writing Task 2* 标注文章相同的方式标注，收在本网站专讲 Speaking 的书 *IELTS Speaking: Parts 1, 2 and 3* 里。如果 Speaking 是你最弱的单项，接下来就读那本。

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

Part 6 — 大多数考生到底在哪里丢掉了那一分



上面四章各看一个单项。这一章把四个单项放在一起看，因为本网站那些深入讲解的书，每一本都只看得到自己讲的那个单项——而这场考试里一些代价最大的错误，会以同样的方式同时出现在每一个单项里。

6.1 用完的是时间，不是能力

Reading 会刷掉那些不计时就能把每道题答对的考生。Writing 会刷掉那些构思了一篇好文章、最后却不得不草草收尾才能按时写完的考生。Speaking 也有自己的版本：一段排练到正好说满两分钟的 Part 2 答案，没有留下任何余力，于是 Part 3 那些更难、没排练过的问题，得到的回答比考生实际能给出的要单薄。

每一种情况下，能力都在。是时钟赢了。在真实的时间限制下练习——而不是“这套练习题我什么时候做完就什么时候算”——是对那些不计时的作答已经像 7 分的考生来说，最有可能推动分数的一个改变。

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

6.2 回答了没被问到的问题

Writing 的 Task Achievement 标准直接惩罚这一点，但它不只是 Writing 的问题。一个 Reading 答案，本身是对的，文章里也写得清清楚楚，但如果它不符合那道题具体问的内容，照样是零分——这是 True/False/Not Given 里的常见陷阱，Part 3.2 讲过。一个 Speaking Part 3 的回答，有意思、表达也好，但如果它偏离了真正的问题，转到考生事先准备好要讲的某个相关话题上，照样达不到应有的水平。

解决这三种情况的习惯是同一个：回答之前，先用自己的话把问题在心里复述一遍；在往下走之前——而不是之后——拿你的答案对照这个复述检查一遍。

6.3 一个强项掩盖了三个弱项

Part 1.2 的算术把这一点讲得很具体。一场自信、表达流畅的 Speaking 可以拿到 7.5 或 8 分，而 Listening、Reading 和 Writing 各自停在 6 或 6.5 分——总分仍然落在 6.5 或 7 分，而不是 8 分，因为平均分被另外三项拉了下来。

这一点之所以重要，是因为对某一个单项的自信，会悄悄让考生以为自己整体上比实际走得更远。一个觉得自己 Speaking 很强的考生——因为聊天对他来说本来就很自然——可能照样把备考时间花在 Speaking 上，也就是他最不需要练的那一项，只因为练自己已经擅长的东西感觉很好。Part 1.3 已经点出过这个模式；在这里，它解释了为什么考生*感觉中*的水平和他的*总分*，可能相差整整一分甚至更多。

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

Part 7 — 制定你自己的计划

7.1 十个问题的自我评估

针对你最近一次练习，或者你考过的真实考试，诚实地回答每一个问题。这些问题不计分——它们的目的是找出你真正最弱的单项，而那不一定是感觉上最弱的那一项。

Listening

1. 在你最近一次完整的模考里，是否不止一次在漏掉一道题之后，连下一道也跟丢了？
2. 对于大多数答错的题，你能否在录音播到之前，大致预判出它需要哪一类答案（数字、人名、地名）？

Reading 3. 你是做完三篇文章后还有时间检查答案，还是最后一篇做得很匆忙？ 4. 在 True/False/Not Given 题里，你能否指出让你选 False 的那一句原文，还是其中有些答案是猜的？

Writing 5. 在你最近一篇 Task 2 文章里，结尾段的立场和开头段表明的立场是同一个吗？ 6. 在你最近一篇 Task 1 报告里，你是挑出了两三个最重要的特征，还是想把图上每个数字都提到？

Speaking 7. 在 Part 2 里，你的回答是始终围绕题卡上的话题，还是渐渐偏向了你排练过的话题？ 8. 在 Part 3 里，你的回答和 Part 2 的回答长度、深度差不多，还是明显单薄？

总体 9. 看看你最近的四个单项分数（或者你对它们的诚实估计），哪一项最低？ 10. 你最近练得最多的单项，是第 9 题里的那一项——还是另一项更舒服的？

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

7.2 把一个弱项变成两周的重点

拿出第 9 题里的那个单项。接下来两周，这个单项占你大部分的练习时间——不是全部，而是大部分。一个对多数考生都适用的简单分配：每周三次练弱项，另外三个单项每周各练一次，刚好够让它们不退步。

每次练弱项，都要以一条具体的记录结束：这一次出现的是这个单项反复出现的失误（见上面相应的章节）中的哪一种。“第三篇文章我又没时间做完”是一条有用的记录。“我需要把 Reading 练好”不是——它没有告诉你下一次该改什么。

两周后，只考这个单项，重做一套完整的模考，诚实地和你起步时的成绩比较。如果分数动了，就继续，或者转向下一个最低的单项。如果没动，问题更可能出在你针对的是哪一种具体失误，而不是练了多少——回到上面相关的章节，重读一遍，再开始第三周。

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

接下来读什么

你最弱的单项	接下来读什么
Writing	*Band 7 Writing Task 2*——五种 Task 2 题型的完整范文，标注出每一篇凭什么拿到它的分数；*Writing 7.0: The Four Criteria, Decoded Sentence by Sentence*——在四项标准的每一项下，6.5 分的句子和 7 分的句子差在哪里；以及 *How to Describe Any Graph in 4 Sentences: Task 1 Made Simple*——用一个方法、分四步，描述 Academic Task 1 的各类图表和表格
Speaking	*IELTS Speaking: Parts 1, 2 and 3*——三个 Speaking 部分的范文，用同样的方式标注；以及 *Speaking 7.0: What "Fluent Enough" Actually Sounds Like*——在四项标准的每一项下，6 分和 7 分的分界线在哪里，用保留了停顿的录音文字稿来展示
Listening	*Listening 7.0: The 30-Correct-Answers Playbook*——六种官方题型各自想用什么来绊倒你，以及克服它的习惯
Reading	*Reading 7.0: The 30/40 Question-Type Priority Map*——十一种官方题型，按它们占多少分、每一分拿得有多容易来排序

本网站还在不断加新书——去 **freeieltsbooks.net** 看看有没有更新的。

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

结语

现在你知道了总分到底是怎么算的，7 分在四个单项里各自要求什么，那几种会同时让考生在好几个单项里丢分的失误，以及哪个单项最值得你先花时间。

这就是地图。剩下的是练习——计时、诚实，并且针对每一次练习暴露出来的那个具体失误，而不只是“多练”。

祝你考试顺利。

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**。

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。

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

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。

本书中的每一个例子和每一张演示表格都是为它而写的。此处未复制任何官方考试材料。