免費 IELTS 圖書

# Why Band 7.0 Is Called the Golden Score

這個數字背後真實的簽證、職業註冊和大學錄取門檻——以及弄清哪一個屬於你之後，通往它最快、最誠實的路線。

**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


## Why Band 7.0 Is Called the Golden Score

## Part 1 — 7.0 這個數字到底從哪裡來

1.1 澳大利亞：積分測試的硬性分界線

1.2 英國護士與助產士：一個真實的職業 7.0

1.3 誤區：英國工作簽證本身並不需要 7.0

1.4 大學：沒有統一數字，去查實際的那一個

1.5 加拿大：CLB 7 不等於 IELTS Band 7

1.6 2026 年有什麼變化

## Part 2 — 為什麼是整數，又為什麼不是 7.5

2.1 門檻不在乎你差得有多近

2.2 總分怎樣把四個分數變成一條要跨過的線

2.3 面對 7.0 的門檻，為什麼追 7.5 或 8.0 通常是錯的一步

## Part 3 — 知道了為什麼之後，最快的現實路線

3.1 弄清楚哪個門檻才真正屬於你

3.2 診斷你真實的起點




獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

3.3 從 6.0 到 7.0 的現實安排

3.4 從 6.5 到 7.0 的現實安排

**Part 4 — 考生把本來就不多的時間浪費在哪裡**

4.1 過度準備一項已經過線的技能

4.2 還沒準備好就去考，白白浪費一次考試

4.3 看錯了哪個門檻適用於你

**Part 5 — 制定你的現實計劃**

5.1 哪個門檻，用你自己的話說

5.2 你的安排，來自 Part 3

5.3 一頁紙計劃

**結語**



獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

# Why Band 7.0 Is Called the Golden Score

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

---

## 這本書講什麼

“Band 7 是黃金分數。”這句話你大概聽過某種版本。它也不算錯——只是它不是一個事實。它是五個不同的事實，來自五個不同的體系，只是碰巧都落在同一個數字附近。這本書把每一個都老老實實地說清楚：由哪個機構設定，實際要求是什麼，以及在哪些地方 7.0 根本不是那個數字。

這不是一門培訓課。它不教 Listening，也不教 Writing。它回答一個通常被跳過的問題：當初為什麼要瞄準 7.0？而 7.0 又到底是不是你該瞄準的數字？

## 這本書寫給誰

為了簽證、職業註冊或大學錄取而追求 Band 7，卻從沒親眼看過那條規則的白紙黑字、只是聽別人轉述“你需要 7 分”的人。如果你已經知道自己的目標分數和它的出處，直接跳到 Part 3 看備考的整體安排。如果你不確定哪個數字才真正屬於你，從 Part 1 開始。

## 怎麼用這本書

Part 1 列出五個真實使用 7.0 或接近它的數字的體系，每個一節，都寫明名稱和出處。Part 2 解釋為什麼門檻和平均分的運作方式不同——為什麼 6.9 不等於“差不多 7 分”。Part 3 把“我知道為什麼了”變成一個適合你起點



獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

的、現實的備考安排。Part 4 有意寫得很短：考生在追門檻時浪費時間的三種方式。Part 5 是一頁工作表——你真正要留下的那一頁。

## 一句實話

這本書裡沒有任何內容是對分數、簽證、工作或大學錄取的承諾。它是一張地圖，告訴你誰設定了哪個數字、為什麼——學習、申請和決定，仍然都在你自己手上。

書中每一個簽證、職業註冊和大學錄取的數字，都在出版前不久對照過發佈機構自己的頁面。這類數字恰恰是那種可能沒什麼預告就會改變的數字。在依賴其中任何一個之前，請向相關的政府部門、專業機構或院校核實當前的要求。

---

*© 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 — 7.0 這個數字到底從哪裡來

並不存在一條統一的“黃金分數”規則。下面是五個真實、各不相同、有名有姓的體系，每一個出於自己的理由使用 7.0 或接近它的數字。把它們當作五個獨立的事實，而不是同一個事實的五個版本——把它們混為一談，是考生在決定目標分數時最常犯的一個錯誤。

## 1.1 澳大利亞：積分測試的硬性分界線

澳大利亞 General Skilled Migration（獨立技術移民）的積分測試，把英語能力分成三個等級。這些等級是一級一級的臺階，不是連續的刻度。Competent English（“合格英語”）——四項技能每項 6.0——得零分。它只是跨過了申請資格的門檻，僅此而已。Proficient English（“熟練英語”）——四項技能每項 7.0——得 10 分。Superior English（“優秀英語”）——每項 8.0——得 20 分。

仔細看措辭：*each of the four skills*（四項技能中的每一項），而不是總分平均。這和人們平常解讀 IELTS 成績的方式不同。設想一位考生：Listening 8.0，Reading 8.0，Writing 6.5，Speaking 8.0。他的總分非常好。但在這個積分測試裡，他算 Competent，而不是 Proficient——那一項低於 7.0 的技能，決定了四項的等級。在這裡，不能靠和三項強項一起平均，把一項弱項拉上去。

在整本書裡，這是“7.0 是一條硬線，線的另一邊有實實在在的回報”最清楚的例子。光英語一項就是 10 分，而在這個測試裡，大多數獲邀申請人的總積分落在六十幾到七十幾分之間——這絕不是一個小差距。



獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

## 1.2 英國護士與助產士：一個真實的職業 7.0

Nursing and Midwifery Council（NMC，英國護理與助產理事會）為所有在英國註冊執業的護士和助產士設定了自己的英語要求。這是一個貨真價實的 7.0 門檻：IELTS Academic 總分 7.0，並且 Listening、Reading 和 Speaking 每項單獨達到 7.0。Writing 有一項由來已久的放寬：那裡接受 6.5，前提是四項技能的要求分數都在 12 個月內的兩次考試之中達到。這樣考生可以把兩次考試中的最好成績組合起來，而不需要一次完美的考試。

這是一個職業的規則，由一個監管機構設定，而不是一條籠統的"英國要求"。它之所以放在這裡，是因為它是一個真實的、關係重大的例子，7.0 在這裡真的就是那個數字。值得把它說清楚，也值得在圍繞它做計劃之前直接向 NMC 再核實一次——專業機構的要求，恰恰是那種會被悄悄修改的細節。

## 1.3 誤區：英國工作簽證本身並不需要 7.0

這是本書最想糾正的一點。英國的 Skilled Worker 簽證——大多數考生說"英國簽證"時指的就是這條路線——根本不要求 Band 7。它的英語要求定在 CEFR B2，大約相當於 IELTS 每項 5.5：遠低於 7.0，甚至低於上面澳大利亞積分測試的 Competent 等級。

以為英國工作簽證需要 7 分的考生，幾乎總是把它和這個清單上的別的東西搞混了——1.2 裡 NMC 的職業註冊，或者 1.4 裡大學的錄取要求。那些才是真實存在的 7.0 及以上門檻。簽證本身不是。把這個區別弄清楚，可以省下好幾個月不必要的備考——瞄準的是一個簽證從沒要求過的數字。



獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

## 1.4 大學：沒有統一數字，去查實際的那一個

大學錄取不像積分測試或 NMC 那樣只有一個數字。要求因學校而異，也因課程層次而異。競爭激烈的本科和研究生項目，比較實在的範圍大約是 6.5 到 7.5。在最挑剔的那一端——牛津和劍橋，以及其他地方同一檔次的院校——典型要求是總分 7.5，每一項不低於 7.0。有些具體專業，比如法律和醫學，要求還更高。

這裡誠實的答案是：去查那所具體院校、那門具體課程的頁面，而不是看一條籠統的規則。這一節是 Part 1 裡有意寫得最含糊的一節，因為假裝存在一個統一的大學分數，恰恰就是本書要糾正的那種以訛傳訛。

## 1.5 加拿大：CLB 7 不等於 IELTS Band 7

加拿大的 Express Entry（快速通道）體系並不直接用 IELTS 的 band 分數給英語打分。它把你的成績換算到自己的量表上，也就是 Canadian Language Benchmark（CLB，加拿大語言基準）。兩個量表並不像數字看上去那樣一一對應。

大多數 Express Entry 申請人需要的最低要求是 CLB 7。CLB 7 等於 IELTS 四項技能每項 6.0，分開評估，不取平均。看到“CLB 7”就以為是“IELTS Band 7”的考生，會多準備整整一個 band，去瞄準一個其實沒人要求的數字。

真正值得追的高目標是 CLB 9，因為它在最低要求之上能拿到實實在在的額外分數。CLB 9 等於 IELTS Listening 8.0、Reading 7.0、Writing 7.0、Speaking 7.0。這種不均衡的分佈——Listening 比其他三項高——本身就值得注意。它不是簡單的“每項都考 7”。

這可以說是本書最有用的一處糾正。以為自己需要“Band 7”和實際只需要 CLB 7（IELTS 6.0），這之間的差別，就是一份圍繞錯誤終點線制定的備考計劃，和一份圍繞真正終點線制定的計劃之間的差別。



獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

## 1.6 2026 年有什麼變化

上面這些體系裡，目前有兩項變化，它們處在完全不同的“時態”——值得精確區分哪個是哪個。

**已經生效**。英國 Skilled Worker 簽證的英語最低要求，已於 2026 年 1 月 8 日從 CEFR B1 提高到 B2。一條過渡規則保護現有持籤人：在那個日期之前就持有該簽證、現在申請續簽的人，仍然只需要 B1。這並不改變 1.3 的結論——B2 仍然大約相當於 IELTS 5.5，離 7.0 差得遠——但具體規則確實剛剛變了，而一本講究精確的書，應該把變化前後都寫對。

**已確認，尚未生效**。澳大利亞聯邦預算已確認，1.1 裡的積分測試將被徹底重寫，英語能力的權重會比現在更高。寫這本書時，這個過程還處在公開徵求意見階段。一份徵求意見稿預計在 2026 年年中發佈，立法草案預計在年底前出臺。新測試擬定的開始時間不早於 2027 年 7 月 1 日。**1.1 裡 0/10/20 分的 Competent/Proficient/Superior 結構，是寫這本書時現行有效的實際規則——不是固定不變的東西**。在依賴它之前，直接去 immi.homeaffairs.gov.au 查一下，尤其是如果你讀到這本書時，它已經出版了一段時間。

整個 Part 1 的要求，和本書反覆強調的一樣：在把上面任何一個數字當作現行標準之前，先去查原始出處。



獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

# Part 2 — 為什麼是整數，又為什麼不是 7.5

## 2.1 門檻不在乎你差得有多近

Part 1 裡的每一個體系，一到它的那個數字，運作方式都一樣。你要麼達到或超過它，要麼沒有。6.9 的考生和 6.0 的考生，在一條 7.0 的線面前以完全相同的方式落選。兩個人都沒過線，門檻也不在乎其中一個差得很近。

這和一種很自然的直覺相反。6.5 感覺像是“差不多 7 分了”——只差半個 band，而在這個量表上，半分是成績單上能出現的最小單位。但簽證、職業註冊和積分測試並不按接近程度打分。它們只問一個問題：你過線了沒有，是還是否。差得很近，並不是這個問題的另一種答案。

## 2.2 總分怎樣把四個分數變成一條要跨過的線

當一個門檻要求的是*總分*——大多數大學的要求就是這樣——這個總分是你四項單科分數的平均值，再按一條特定的規則取整。平均值的尾數是 .25 時，向上進到下一個半分。尾數是 .75 時，向上進到下一個整分。本站另一本書 *The Band 7.0 Blueprint* 詳細講解了這條取整規則和它的對照表——同樣的事實在這裡也適用，本書不再重新推導。

對本書來說，重要的是這條取整規則對門檻意味著什麼。你真正需要跨過的那條線，不是某種寬泛意義上的“平均 7.0”。它是一個具體的算術目標，你的四個分數要麼一起達到它，要麼達不到。



獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

## 2.3 面對 7.0 的門檻，為什麼追 7.5 或 8.0 通常是錯的一步

一旦門檻是一條固定的線，再往上走，回報就不再像感覺上那樣多。一個需要 7.0 才能拿到大學錄取、結果考到 7.5 的考生，並沒有從那所大學的錄取系統裡多買到任何東西——要求是 7.0，7.0 已經過了。

對習慣了"分數越高總是越好"這種籠統想法的人來說，這一點確實違反直覺。面對一條固定的門檻，並不是這樣。只有一個例外。在 1.1 裡澳大利亞積分測試那樣的體系中，跨過一個*更高的*門檻——Superior English，每項 8.0——比跨過較低的那一個得分更多。在那裡，繼續往上走是一個有意設定的第二目標，不是用力過猛。弄清楚你面對的是哪一種體系——一道平的閘門，還是一架有第二級值得去夠的梯子——決定了超過 7.0 之後的額外準備是花得值，還是白費。通往一道 7.0 閘門的最快路線，是在 7.0 停下，而不是超過它。Part 3 就圍繞這個想法來搭建備考安排。



獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

# Part 3 — 知道了為什麼之後，最快的現實路線



## 3.1 弄清楚哪個門檻才真正屬於你

在做任何備考計劃之前，誠實地回答三個問題：這個分數到底是用來做什麼的——簽證、職業註冊，還是大學錄取？要求是由哪個國家或哪個機構設定的？那個具體機構實際寫明的數字是多少，而不是你從別人那裡聽來的數字？

Part 1 已經表明，這些並不能互相替代——CLB 7、英國簽證、NMC 和某所大學自己的分數，是四個不同機構的四條不同規則。先回答這三個問題，意味著本書剩下的內容，以及你之後做的任何學習，瞄準的都是真正屬於你的那個數字。

## 3.2 診斷你真實的起點

本站另一本書 *The Band 7.0 Blueprint* 帶你一步步做自我評估，逐項找出你目前的水平——這個過程這裡不再重複。這裡值得補充一點，它針對的



獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

是追門檻，而不是一般意義上的提高：要知道你最弱的那一項*單科*，而不只是你的總分平均。

Part 1 裡有幾個體系——澳大利亞積分測試、NMC——要求每一項技能都單獨過線，不能拿強項和弱項來平均。對這些體系來說，你的總分平均可以穩穩高於 7.0，卻仍然達不到要求，因為有一項技能低於那條線。如果你的目標是這種四項都要過線的體系，先診斷你最弱的那一項，把它當作真正決定你能否通過的那個數字。

## 3.3 從 6.0 到 7.0 的現實安排

一個整分是一段實實在在的距離。考生通常反映的、在持續專注備考下補上這一分所需的時間，比較實在的範圍是從兩三個月到六個月左右。這取決於你的 6.0 在實際中離 7.0 有多近，以及每週現實地能有多少學習時間。不存在一個適用於所有人的固定週數，一本給你這樣一個數字的書，是在替你瞎猜。

管用的是一個安排，而不是一個固定的週數：從你最弱的那項技能開始。算術上的原因寫在 *The Band 7.0 Blueprint* 的 Part 1.3——把一個低分往上提，比打磨一項已經接近的技能，更能有效地改變你的平均分，或者讓你跨過單科門檻。建立一個你過了頭兩週之後還能真正堅持下去的學習節奏。一個整分的差距，靠的更多是持之以恆，而不是任何單一的技巧。定期在真實的限時條件下測一測自己，而不是隻在最後才測，這樣你能在還來得及調整的時候，知道自己實際在什麼位置。

## 3.4 從 6.5 到 7.0 的現實安排

半分的差距和一整分的差距，不只是大小不同，而是性質不同。在 6.0，廣泛的能力提升通常就能見效——你練幾乎任何東西都有幫助。在 6.5，差距通常由少數幾個具體、可以識別的習慣構成。一個總是讓你丟分的語法模式。一種總是做錯的 Reading 題型。一種說到一半就展開不下去的



獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

Speaking 回答結構。在這個階段，泛泛的練習常常會進入平臺期。剩下的半分，通常不是“更多同樣的東西”——而是少數幾個具體的修正。

這裡的安排，從找出那些具體習慣開始——靠對一整套模擬題的詳細反饋，而不只是一個分數——而不是以為更多的泛泛練習遲早會自己補上差距。這塊領域，也就是專門突破這堵半分之牆，在本站另一本書 *Stuck at 6.5? The Half-Band Wall and How to Break It* 裡有完整講解；這一節只是為它打下基礎，並不在這裡展開。



獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

# Part 4 — 考生把本來就不多的時間浪費在哪裡




這一部分有意寫得很短。它不是完整的效率講解——那是本站單獨的一本書，*The Minimum-Effort Path to 7.0*，它把下面三種情況逐一拿出來，每一種都配了一個你真能動手做的自測。這三種情況專屬於追*門檻*，而不是一般意義上的提高，而且出現得足夠頻繁，值得直白地點出來。

## 4.1 過度準備一項已經過線的技能

如果你的目標是 Part 1 裡那種四項都要過線的體系——澳大利亞積分測試、NMC——一項已經達到或超過要求分數的技能，不會再讓你損失任何東西。一邊繼續打磨一項 8.0 的技能，一邊讓一項 6.0 的技能停在你真正需要的那條線下面，就是把時間花在了對結果沒有幫助的地方。在決定更多練習該花在哪裡之前，先看你最弱的那一項單科，也就是 3.2 裡的同一種診斷。



獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

## 4.2 還沒準備好就去考，白白浪費一次考試

在模擬成績還不能穩定達到目標之前就去考，並不是一次無所謂的試水——它要花考試費，而且往往花掉比考試本身更多的時間：某個考點下一個可預約的考試日期，可能在幾周之後；有些路線（有截止日期的簽證申請，課程的入學日期）不會等你考第二次。在真實限時條件下穩定達到目標的模擬成績——而不是某一次考得好——才是該去報名的信號。

## 4.3 看錯了哪個門檻適用於你

這是這個清單上代價最高的浪費，也直接呼應 Part 1：完全在為一個錯誤的數字做準備。以為英國工作簽證需要 Band 7 的考生（1.3），可能會花好幾個月去達到一個簽證從未要求過的水平。把“CLB 7”讀成“IELTS Band 7”的考生（1.5），可能會為 Express Entry 花上同樣的幾個月，多準備整整一個 band。先向真正的機構確認真正的數字，本書其餘的建議才值得去照做。



獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

# Part 5 — 制定你的現實計劃




這一部分是一張工作表。把你的答案寫下來——寫在紙上、記在筆記應用裡，寫在任何你之後真的會再看到的地方。計劃的意義在於，它在你讀完的那一刻之後還繼續存在。

## 5.1 哪個門檻，用你自己的話說

在做任何別的事之前，先直白地寫下三件事：

- **這個分數是用來做什麼的**——簽證、職業註冊，還是大學錄取。
- **由哪個國家或機構設定**——具體的部門、監管機構或院校，而不是籠統的國家名稱。
- **那個機構實際寫明的數字**，以及它針對的是你的總分、每一項單科，還是兩者都有。

如果你對第三個答案沒有把握，就在這裡停下，先直接向那個機構確認，再往下走。這張工作表之後的一切，都假定你瞄準的是真實的數字，而不是記憶中的數字。



獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

## 5.2 你的安排，來自 Part 3

寫下你最近一次誠實計時的模擬考試估算出的 band。如果它是 6.0 或接近這個分數，你的安排是 3.3。如果它是 6.5 或接近這個分數，你的安排是 3.4。除了總分估算，也記下你最弱的那一項單科——對於四項都要過線的門檻，那項最弱的技能才是真正決定結果的數字。

## 5.3 一頁紙計劃

把 5.1 和 5.2 合成一頁，放在你會再次看到的地方：

- **我的門檻**：_____（機構、數字、總分還是單科）
- **我目前最弱的技能**：_____
- **我的起點安排**：6.0→7.0 / 6.5→7.0（圈出一個）
- **我的現實時間範圍**：_____（一個範圍，而不是一個猜出來的日期）
- **在報名考試之前，我會確認**：直接向發佈機構確認當前的要求，並確認我的模擬成績在真實限時條件下能穩定達到目標。

這就是那一頁。之前的一切都是推理；這一頁才是你真正要照著做的。



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，“黃金分數”不是一條規則——它是五個不同的體系，各有自己真實的數字，另外至少還有一個流傳很廣、最後卻發現根本不適用的數字。你知道了門檻為什麼和平均分的運作方式不同，也根據自己的起點，有了接下來備考的整體安排。

本書中的每一個簽證、註冊和錄取數字，在寫作時都是準確的，之後可能已經變化。**在依賴其中任何一個之前，請直接向相關的政府部門、專業機構或院校確認當前的要求**——這本書是一張起步用的地圖，不是最終的定論。

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**。

## 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。



獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

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/

---

*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、每一張推算表都是為它而寫的。此處未複製任何官方考試材料。*