免费 IELTS 图书

Why Band 7.0 Is Called the Golden Score

这个数字背后真实的签证、职业注册和大学录取门槛——以及弄清哪一个属于你之后，通往它最快、最诚实的路线。

freeieltsbooks.net
Free to download, free to pass on · 2026年10月

点击这里 https://freeieltsbooks.net/zh/about/

目录

Why Band 7.0 Is Called the Golden Score

Part 1 — 7.0 这个数字到底从哪里来

1.1 澳大利亚：积分测试的硬性分界线

1.2 英国护士与助产士：一个真实的职业 7.0

1.3 误区：英国工作签证本身并不需要 7.0

1.4 大学：没有统一数字，去查实际的那一个

1.5 加拿大：CLB 7 不等于 IELTS Band 7

1.6 2026 年有什么变化

Part 2 — 为什么是整数，又为什么不是 7.5

2.1 门槛不在乎你差得有多近

2.2 总分怎样把四个分数变成一条要跨过的线

2.3 面对 7.0 的门槛，为什么追 7.5 或 8.0 通常是错的一步

Part 3 — 知道了为什么之后，最快的现实路线

3.1 弄清楚哪个门槛才真正属于你

3.2 诊断你真实的起点

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

3.3 从 6.0 到 7.0 的现实安排

3.4 从 6.5 到 7.0 的现实安排

Part 4 — 考生把本来就不多的时间浪费在哪里

4.1 过度准备一项已经过线的技能

4.2 还没准备好就去考，白白浪费一次考试

4.3 看错了哪个门槛适用于你

Part 5 — 制定你的现实计划

5.1 哪个门槛，用你自己的话说

5.2 你的安排，来自 Part 3

5.3 一页纸计划

结语

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

Why Band 7.0 Is Called the Golden Score

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

这本书讲什么

“Band 7 是黄金分数。”这句话你大概听过某种版本。它也不算错——只是它不是一个事实。它是五个不同的事实，来自五个不同的体系，只是碰巧都落在同一个数字附近。这本书把每一个都老老实实地说清楚：由哪个机构设定，实际要求是什么，以及在哪些地方 7.0 根本不是那个数字。

这不是一门培训课。它不教 Listening，也不教 Writing。它回答一个通常被跳过的问题：当初为什么要瞄准 7.0？而 7.0 又到底是不是你该瞄准的数字？

这本书写给谁

为了签证、职业注册或大学录取而追求 Band 7，却从没亲眼看过那条规则的白纸黑字、只是听别人转述“你需要 7 分”的人。如果你已经知道自己的目标分数和它的出处，直接跳到 Part 3 看备考的整体安排。如果你不确定哪个数字才真正属于你，从 Part 1 开始。

怎么用这本书

Part 1 列出五个真实使用 7.0 或接近它的数字的体系，每个一节，都写明名称和出处。Part 2 解释为什么门槛和平均分的运作方式不同——为什么 6.9 不等于“差不多 7 分”。Part 3 把“我知道为什么了”变成一个适合你起点

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

的、现实的备考安排。Part 4 有意写得很短：考生在追门槛时浪费时间的三种方式。Part 5 是一页工作表——你真正要留下的那一页。

一句实话

这本书里没有任何内容是对分数、签证、工作或大学录取的承诺。它是一张地图，告诉你谁设定了哪个数字、为什么——学习、申请和决定，仍然都在你自己手上。

书中每一个签证、职业注册和大学录取的数字，都在出版前不久对照过发布机构自己的页面。这类数字恰恰是那种可能没什么预告就会改变的数字。在依赖其中任何一个之前，请向相关的政府部门、专业机构或院校核实当前的要求。

© 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 — 7.0 这个数字到底从哪里来

并不存在一条统一的“黄金分数”规则。下面是五个真实、各不相同、有名有姓的体系，每一个出于自己的理由使用 7.0 或接近它的数字。把它们当作五个独立的事实，而不是同一个事实的五个版本——把它们混为一谈，是考生在决定目标分数时最常犯的一个错误。

1.1 澳大利亚：积分测试的硬性分界线

澳大利亚 General Skilled Migration（独立技术移民）的积分测试，把英语能力分成三个等级。这些等级是一级一级的台阶，不是连续的刻度。Competent English（“合格英语”）——四项技能每项 6.0——得零分。它只是跨过了申请资格的门槛，仅此而已。Proficient English（“熟练英语”）——四项技能每项 7.0——得 10 分。Superior English（“优秀英语”）——每项 8.0——得 20 分。

仔细看措辞：*each of the four skills*（四项技能中的每一项），而不是总分平均。这和人们平常解读 IELTS 成绩的方式不同。设想一位考生：Listening 8.0，Reading 8.0，Writing 6.5，Speaking 8.0。他的总分非常好。但在这个积分测试里，他算 Competent，而不是 Proficient——那一项低于 7.0 的技能，决定了四项的等级。在这里，不能靠和三项强项一起平均，把一项弱项拉上去。

在整本书里，这是“7.0 是一条硬线，线的另一边有实实在在的回报”最清楚的例子。光英语一项就是 10 分，而在这个测试里，大多数获邀申请人的总积分落在六十几到七十几分之间——这绝不是一个小差距。

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

1.2 英国护士与助产士：一个真实的职业 7.0

Nursing and Midwifery Council（NMC，英国护理与助产理事会）为所有在英国注册执业的护士和助产士设定了自己的英语要求。这是一个货真价实的 7.0 门槛：IELTS Academic 总分 7.0，并且 Listening、Reading 和 Speaking 每项单独达到 7.0。Writing 有一项由来已久的放宽：那里接受 6.5，前提是四项技能的要求分数都在 12 个月内的两次考试之中达到。这样考生可以把两次考试中的最好成绩组合起来，而不需要一次完美的考试。

这是一个职业的规则，由一个监管机构设定，而不是一条笼统的“英国要求”。它之所以放在这里，是因为它是一个真实的、关系重大的例子，7.0 在这里真的就是那个数字。值得把它说清楚，也值得在围绕它做计划之前直接向 NMC 再核实一次——专业机构的要求，恰恰是那种会被悄悄修改的细节。

1.3 误区：英国工作签证本身并不需要 7.0

这是本书最想纠正的一点。英国的 Skilled Worker 签证——大多数考生说“英国签证”时指的就是这条路线——根本不要求 Band 7。它的英语要求定在 CEFR B2，大约相当于 IELTS 每项 5.5：远低于 7.0，甚至低于上面澳大利亚积分测试的 Competent 等级。

以为英国工作签证需要 7 分的考生，几乎总是把它和这个清单上的别的东西搞混了——1.2 里 NMC 的职业注册，或者 1.4 里大学的录取要求。那些才是真实存在的 7.0 及以上门槛。签证本身不是。把这个区别弄清楚，可以省下好几个月不必要的备考——瞄准的是一个签证从没要求过的数字。

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

1.4 大学：没有统一数字，去查实际的那一个

大学录取不像积分测试或 NMC 那样只有一个数字。要求因学校而异，也因课程层次而异。竞争激烈的本科和研究生项目，比较实在的范围大约是 6.5 到 7.5。在最挑剔的那一端——牛津和剑桥，以及其他地方同一档次的院校——典型要求是总分 7.5，每一项不低于 7.0。有些具体专业，比如法律和医学，要求还更高。

这里诚实的答案是：去查那所具体院校、那门具体课程的页面，而不是看一条笼统的规则。这一节是 Part 1 里有意写得最含糊的一节，因为假装存在一个统一的大学分数，恰恰就是本书要纠正的那种以讹传讹。

1.5 加拿大：CLB 7 不等于 IELTS Band 7

加拿大的 Express Entry（快速通道）体系并不直接用 IELTS 的 band 分数给英语打分。它把你的成绩换算到自己的量表上，也就是 Canadian Language Benchmark（CLB，加拿大语言基准）。两个量表并不像数字看上去那样一一对应。

大多数 Express Entry 申请人需要的最低要求是 CLB 7。CLB 7 等于 IELTS 四项技能每项 6.0，分开评估，不取平均。看到“CLB 7”就以为是“IELTS Band 7”的考生，会多准备整整一个 band，去瞄准一个其实没人要求的数字。

真正值得追的高目标是 CLB 9，因为它在最低要求之上能拿到实实在在的额外分数。CLB 9 等于 IELTS Listening 8.0、Reading 7.0、Writing 7.0、Speaking 7.0。这种不均衡的分布——Listening 比其他三项高——本身就值得注意。它不是简单的“每项都考 7”。

这可以说是本书最有用的一处纠正。以为自己需要“Band 7”和实际只需要 CLB 7（IELTS 6.0），这之间的差别，就是一份围绕错误终点线制定的备考计划，和一份围绕真正终点线制定的计划之间的差别。

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

1.6 2026 年有什么变化

上面这些体系里，目前有两项变化，它们处在完全不同的“时态”——值得精确区分哪个是哪个。

已经生效。英国 Skilled Worker 签证的英语最低要求，已于 2026 年 1 月 8 日从 CEFR B1 提高到 B2。一条过渡规则保护现有持签人：在那个日期之前就持有该签证、现在申请续签的人，仍然只需要 B1。这并不改变 1.3 的结论——B2 仍然大约相当于 IELTS 5.5，离 7.0 差得远——但具体规则确实刚刚变了，而一本讲究精确的书，应该把变化前后都写对。

已确认，尚未生效。澳大利亚联邦预算已确认，1.1 里的积分测试将被彻底重写，英语能力的权重会比现在更高。写这本书时，这个过程还处在公开征求意见阶段。一份征求意见稿预计在 2026 年年中发布，立法草案预计在年底前出台。新测试拟定的开始时间不早于 2027 年 7 月 1 日。**1.1 里 0/10/20 分的 Competent/Proficient/Superior 结构，是写这本书时现行有效的实际规则——不是固定不变的东西。**在依赖它之前，直接去 immi.homeaffairs.gov.au 查一下，尤其是如果你读到这本书时，它已经出版了一段时间。

整个 Part 1 的要求，和本书反复强调的一样：在把上面任何一个数字当作现行标准之前，先去查原始出处。

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

Part 2 — 为什么是整数，又为什么不是 7.5

2.1 门槛不在乎你差得有多近

Part 1 里的每一个体系，一到它的那个数字，运作方式都一样。你要么达到或超过它，要么没有。6.9 的考生和 6.0 的考生，在一条 7.0 的线面前以完全相同的方式落选。两个人都没过线，门槛也不在乎其中一个差得很近。

这和一种很自然的直觉相反。6.5 感觉像是“差不多 7 分了”——只差半个 band，而在这个量表上，半分是成绩单上能出现的最小单位。但签证、职业注册和积分测试并不按接近程度打分。它们只问一个问题：你过线了没有，是还是否。差得很近，并不是这个问题的另一种答案。

2.2 总分怎样把四个分数变成一条要跨过的线

当一个门槛要求的是*总分*——大多数大学的要求就是这样——这个总分是你四项单科分数的平均值，再按一条特定的规则取整。平均值的尾数是 .25 时，向上进到下一个半分。尾数是 .75 时，向上进到下一个整分。本站另一本书 *The Band 7.0 Blueprint* 详细讲解了这条取整规则和它的对照表——同样的事实在这里也适用，本书不再重新推导。

对本书来说，重要的是这条取整规则对门槛意味着什么。你真正需要跨过的那条线，不是某种宽泛意义上的“平均 7.0”。它是一个具体的算术目标，你的四个分数要么一起达到它，要么达不到。

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

2.3 面对 7.0 的门槛，为什么追 7.5 或 8.0 通常是错的一步

一旦门槛是一条固定的线，再往上走，回报就不再像感觉上那样多。一个需要 7.0 才能拿到大学录取、结果考到 7.5 的考生，并没有从那所大学的录取系统里多买到任何东西——要求是 7.0，7.0 已经过了。

对习惯了“分数越高总是越好”这种笼统想法的人来说，这一点确实违反直觉。面对一条固定的门槛，并不是这样。只有一个例外。在 1.1 里澳大利亚积分测试那样的体系中，跨过一个*更高的*门槛——Superior English，每项 8.0——比跨过较低的那一个得分更多。在那里，继续往上走是一个有意设定的第二目标，不是用力过猛。弄清楚你面对的是哪一种体系——一道平的闸门，还是一架有第二级值得去够的梯子——决定了超过 7.0 之后的额外准备是花得值，还是白费。通往一道 7.0 闸门的最快路线，是在 7.0 停下，而不是超过它。Part 3 就围绕这个想法来搭建备考安排。

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

Part 3 — 知道了为什么之后，最快的现实路线



3.1 弄清楚哪个门槛才真正属于你

在做任何备考计划之前，诚实地回答三个问题：这个分数到底是用来做什么的——签证、职业注册，还是大学录取？要求是由哪个国家或哪个机构设定的？那个具体机构实际写明的数字是多少，而不是你从别人那里听来的数字？

Part 1 已经表明，这些并不能互相替代——CLB 7、英国签证、NMC 和某所大学自己的分数，是四个不同机构的四条不同规则。先回答这三个问题，意味着本书剩下的内容，以及你之后做的任何学习，瞄准的都是真正属于你的那个数字。

3.2 诊断你真实的起点

本站另一本书 *The Band 7.0 Blueprint* 带你一步步做自我评估，逐项找出你目前的水平——这个过程这里不再重复。这里值得补充一点，它针对的

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

是追门槛，而不是一般意义上的提高：要知道你最弱的那一项*单科*，而不只是你的总分平均。

Part 1 里有几个体系——澳大利亚积分测试、NMC——要求每一项技能都单独过线，不能拿强项和弱项来平均。对这些体系来说，你的总分平均可以稳稳高于 7.0，却仍然达不到要求，因为有一项技能低于那条线。如果你的目标是这种四项都要过线的体系，先诊断你最弱的那一项，把它当作真正决定你能否通过的那个数字。

3.3 从 6.0 到 7.0 的现实安排

一个整分是一段实实在在的距离。考生通常反映的、在持续专注备考下补上这一分所需的时间，比较实在的范围是从两三个月到六个月左右。这取决于你的 6.0 在实际中离 7.0 有多近，以及每周现实地能有多少学习时间。不存在一个适用于所有人的固定周数，一本给你这样一个数字的书，是在替你瞎猜。

管用的是一个安排，而不是一个固定的周数：从你最弱的那项技能开始。算术上的原因写在 *The Band 7.0 Blueprint* 的 Part 1.3——把一个低分往上提，比打磨一项已经接近的技能，更能有效地改变你的平均分，或者让你跨过单科门槛。建立一个你过了头两周之后还能真正坚持下去的学习节奏。一个整分的差距，靠的更多是持之以恒，而不是任何单一的技巧。定期在真实的限时条件下测一测自己，而不是只在最后才测，这样你能在还来得及调整的时候，知道自己实际在什么位置。

3.4 从 6.5 到 7.0 的现实安排

半分的差距和一整分的差距，不只是大小不同，而是性质不同。在 6.0，广泛的能力提升通常就能见效——你练几乎任何东西都有帮助。在 6.5，差距通常由少数几个具体、可以识别的习惯构成。一个总是让你丢分的语法模式。一种总是做错的 Reading 题型。一种说到一半就展开不下去的

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

Speaking 回答结构。在这个阶段，泛泛的练习常常会进入平台期。剩下的半分，通常不是“更多同样的东西”——而是少数几个具体的修正。

这里的安排，从找出那些具体习惯开始——靠对一整套模拟题的详细反馈，而不只是一个分数——而不是以为更多的泛泛练习迟早会自己补上差距。这块领域，也就是专门突破这堵半分之墙，在本站另一本书 *Stuck at 6.5? The Half-Band Wall and How to Break It* 里有完整讲解；这一节只是为它打下基础，并不在这里展开。

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

Part 4 — 考生把本来就不多的时间浪费在哪里



这一部分有意写得很短。它不是完整的效率讲解——那是本站单独的一本书，*The Minimum-Effort Path to 7.0*，它把下面三种情况逐一拿出来，每一种都配了一个你真能动手做的自测。这三种情况专属于追*门槛*，而不是一般意义上的提高，而且出现得足够频繁，值得直白地点出来。

4.1 过度准备一项已经过线的技能

如果你的目标是 Part 1 里那种四项都要过线的体系——澳大利亚积分测试、NMC——一项已经达到或超过要求分数的技能，不会再让你损失任何东西。一边继续打磨一项 8.0 的技能，一边让一项 6.0 的技能停在你真正需要的那条线下面，就是把时间花在了对结果没有帮助的地方。在决定更多练习该花在哪里之前，先看你最弱的那一项单科，也就是 3.2 里的同一种诊断。

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

4.2 还没准备好就去考，白白浪费一次考试

在模拟成绩还不能稳定达到目标之前就去考，并不是一次无所谓的试水——它要花考试费，而且往往花掉比考试本身更多的时间：某个考点下一个可预约的考试日期，可能在几周之后；有些路线（有截止日期的签证申请，课程的入学日期）不会等你考第二次。在真实限时条件下稳定达到目标的模拟成绩——而不是某一次考得好——才是该去报名的信号。

4.3 看错了哪个门槛适用于你

这是这个清单上代价最高的浪费，也直接呼应 Part 1：完全在为一个错误的数字做准备。以为英国工作签证需要 Band 7 的考生（1.3），可能会花好几个月去达到一个签证从未要求过的水平。把“CLB 7”读成“IELTS Band 7”的考生（1.5），可能会为 Express Entry 花上同样的几个月，多准备整整一个 band。先向真正的机构确认真正的数字，本书其余的建议才值得去照做。

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

Part 5 — 制定你的现实计划



这一部分是一张工作表。把你的答案写下来——写在纸上、记在笔记应用里，写在任何你之后真的会再看到的地方。计划的意义在于，它在你读完的那一刻之后还继续存在。

5.1 哪个门槛，用你自己的话说

在做任何别的事之前，先直白地写下三件事：

- **这个分数是用来做什么的**——签证、职业注册，还是大学录取。
- **由哪个国家或机构设定**——具体的部门、监管机构或院校，而不是笼统的国家名称。
- **那个机构实际写明的数字**，以及它针对的是你的总分、每一项单科，还是两者都有。

如果你对第三个答案没有把握，就在这里停下，先直接向那个机构确认，再往下走。这张工作表之后的一切，都假定你瞄准的是真实的数字，而不是记忆中的数字。

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

5.2 你的安排，来自 Part 3

写下你最近一次诚实计时的模拟考试估算出的 band。如果它是 6.0 或接近这个分数，你的安排是 3.3。如果它是 6.5 或接近这个分数，你的安排是 3.4。除了总分估算，也记下你最弱的那一项单科——对于四项都要过线的门槛，那项最弱的技能才是真正决定结果的数字。

5.3 一页纸计划

把 5.1 和 5.2 合成一页，放在你会再次看到的地方：

- **我的门槛**：_____（机构、数字、总分还是单科）
- **我目前最弱的技能**：_____
- **我的起点安排**：6.0→7.0 / 6.5→7.0（圈出一个）
- **我的现实时间范围**：_____（一个范围，而不是一个猜出来的日期）
- **在报名考试之前，我会确认**：直接向发布机构确认当前的要求，并确认我的模拟成绩在真实限时条件下能稳定达到目标。

这就是那一页。之前的一切都是推理；这一页才是你真正要照着做的。

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，“黄金分数”不是一条规则——它是五个不同的体系，各有自己真实的数字，另外至少还有一个流传很广、最后却发现根本不适用的数字。你知道了门槛为什么和平均分的运作方式不同，也根据自己的起点，有了接下来备考的整体安排。

本书中的每一个签证、注册和录取数字，在写作时都是准确的，之后可能已经变化。**在依赖其中任何一个之前，请直接向相关的政府部门、专业机构或院校确认当前的要求**——这本书是一张起步用的地图，不是最终的定论。

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**。

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。

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

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。

本书中的每一个例子、每一张推算表都是为它而写的。此处未复制任何官方考试材料。