免費 IELTS 圖書

Listening 7.0: The 30-Correct-Answers Playbook

六種官方題型各自想用什麼絆倒你，以及專門對付它的習慣——一個題型一個題型，一節一節地講。

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

Listening 7.0: The 30-Correct-Answers Playbook

Part 1 — 再看 30/40 規則，以及這本書要解決的陷阱

1.1 30/40 到底要求什麼，一頁說完

1.2 所有題型共有的陷阱

Part 2 — 2026 年的變化：Listening 自己的版本

2.1 邊聽邊打字，而不是聽完再謄寫

2.2 兩分鐘，而不是十分鐘——為什麼風險變大了

Part 3 — 錄音開始之前：決定這一節的三十秒

3.1 提前讀題：預覽時間到底是做什麼用的

3.2 在聽到之前，預判缺失答案的形狀

3.3 填個猜測，然後往下走

Part 4 — 六種題型，每種一套打法

4.1 選擇題（Multiple choice）

4.2 配對題（Matching）

4.3 平面圖、地圖和示意圖標註（Plan, map and diagram labelling）

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

4.4 表格、筆記、表、流程圖和摘要填空（Form, note, table, flow-chart and summary completion）

4.5 句子填空（Sentence completion）

4.6 簡答題（Short-answer questions）

Part 5 — 拼寫、詞數限制，以及考生白白送掉的分

5.1 拼寫和大小寫

5.2 數字、日期和詞數限制

Part 6 — 錯過了一題，接下來怎麼辦：補救練習

6.1 為什麼錯過一題會變成錯過三題

6.2 兩秒鐘練習

Part 7 — 一節，從頭到尾

7.1 預覽

7.2 錄音文字和答案

7.3 錯誤選項為什麼就是為了讓人選而設計的

Part 8 — 檢查自己的進度

8.1 這本書講技巧，不是測試

結語

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

Listening 7.0: The 30-Correct-Answers Playbook

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

這本書講什麼

本網站上同樣免費的 *The Band 7.0 Blueprint* 已經講清了核心機制：Listening 滿分 40 題，答對 30 題就是 7 分。這是命中率，不是理解力測試，而且它自己的 Section 4 本來就被設計成整張試卷裡最難的一節。這本書不重複那些解釋，而是從那本書停下的地方接著往下講。

下面講的是技巧：一個題型一個題型、一節一節地講，針對錄音真正開始播放的那一刻。六種官方題型都有同一個失分點：你清清楚楚聽到的那個詞或數字，往往不是答案，因為在這一節結束之前，錄音會改口、補充限定，或者用新的資訊把它推翻。這本書在這裡把這個陷阱點名一次，然後在每一種題型裡展示它的具體樣子，並給你一個專門對付它的習慣。

這本書不講什麼

它不是自測。*The Minimum-Effort Path to 7.0* 已經給出了 Listening 的官方自測方法和停止規則——在真實計時下做一套官方模擬題，再用一條規則判斷某個單項什麼時候算練好了。這本書不另造一套與之競爭的方法。等你讀完這裡的技巧、想檢驗它有沒有起作用時，Part 8 會點名把你送到那本書。

它不講 Reading、Writing 或 Speaking。這幾個單項以後都會在本網站上有各自的專門圖書。這本書只講 Listening。

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

這本書的唯一承諾

Listening 拿到 7 分，靠的不是聽懂每一個詞，而是清楚地知道每種題型想用什麼來絆倒你，並且在那一刻到來時，手裡已經有一個現成的習慣。這裡沒有任何一種技巧號稱能保證抓住某個答案——每一種都只按它實際的作用來描述：減少一個具體的、有名字的失分點。只有官方考試成績才能決定你真實的分數。

開始之前要知道的一件事

本書中的每一段錄音、每一張表格、每一幅圖和每一道題，都是專門為本書編寫的。沒有任何內容是真實 IELTS Listening 題目的轉寫或近似複製——書中從不復制真實考試的錄音，也不應把這裡的任何內容誤當作真題。用編寫的例子練習，學到的是技巧；只有官方練習材料才能告訴你自己真正的水平。

© 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 — 再看 30/40 規則，以及這本書要解決的陷阱



1.1 30/40 到底要求什麼，一頁說完

The Band 7.0 Blueprint 在它自己的 Part 2 裡完整講過這一點，所以這裡只給簡短版本，直接引用結論，不再重新推導：Listening 共 40 題，答對 30 題就是 7 分。這個數字是命中率，並不要求你聽懂每一個詞。這場考試在設計時就假定你會錯掉一些。

尤其是 Section 4，它被設計成整張試卷裡最難的一節——只有一個人在講，話題是學術性的，沒有第二個聲音來打斷節奏。就連聽力很好的人也會在這裡丟分。拿到 7 分，不在於聽懂 Section 4 的每一個詞，而在於別讓那裡錯掉的三道題，連帶讓你在 Section 1 也丟分——那一節通常是最簡單的，在這裡丟分最說不過去。

每一節錄音只放一遍，沒有第二次。正是這一個事實，讓這本書裡的一切——預判、下面要講的改口陷阱、Part 6 的補救練習——在 Listening 裡比在任何其他單項裡都更重要：你沒有機會回頭核對。

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

1.2 所有題型共有的陷阱

整本書都圍繞著這樣一個觀點：**你清清楚楚聽到的那個詞或數字，往往不是答案**，因為在錄音往下走之前，說話人會改口、補充限定，或者用新的資訊把它推翻。

看下面這個編寫的例子，這種時刻每個考生都會以某種形式遇到：

> "Let's say the workshop starts at three… actually, we've had to push it back — make it half past three, so people coming from the city campus have time to get across."

一聽到 “three” 就馬上寫下來的考生，每個詞都聽對了，卻照樣丟了分。一直保留到句子結尾的答案是 half past three，而不是第一個說出來的數字。這不是隻針對時間的把戲——同樣的結構也會出現在人名、價格、日期、房間號上，出現在任何說話人可能說到一半改主意的資訊上。

這是關於考試如何設計的事實，而不是關於它出現頻率的說法。這本書不會給出“有百分之多少的題是這樣設計的”，因為從來沒有公佈過這樣的數字，編一個出來也幫不了你。你可以依靠的是這個習慣：**聽完一個意思的結尾，而不是隻聽它第一次出現。** Part 4 裡講六種題型的每一節，都會展示這個陷阱在該題型裡的具體樣子，因為選擇題裡的改口，和表格填空答案裡的改口看起來不一樣，儘管背後的機制是相同的。

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

Part 2 — 2026 年的變化：Listening 自己的版本

The Band 7.0 Blueprint 在它自己的 Part 1 裡已經完整講過考試形式的變化：紙筆考試從 2026 年年中起在全球逐步停止，部分地區保留 Writing on Paper 作為例外，UKVI 版本早已只有機考，還有 One Skill Retake（單項重考）。這本書不重複其中任何內容。不過，有一個後果是 Listening 特有的，而且它改變了本書其中兩個部分應該怎麼練，所以值得在這裡單獨用一個簡短的部分來講，而不只是給一個指引。

2.1 邊聽邊打字，而不是聽完再謄寫

機考的 Listening 沒有單獨的答題紙。你戴著考場提供的耳機，在每一節錄音播放的同時，把答案直接輸入屏幕上的答題區。由於現在幾乎所有考生都用這種方式考試，這本書從這裡開始默認機考，並且把這一點說清楚，而不是不加解釋地在“寫”和“打字”之間來回切換。

2.2 兩分鐘，而不是十分鐘——為什麼風險變大了

以前的紙筆考試，在 Listening 結束時給 10 分鐘，讓你把答案從試題卷謄寫到單獨的答題紙上。這 10 分鐘同時也是一張安全網：空著的答案、拿不準的拼寫，都可以在錄音放完之後從容地重新考慮。

機考的 Listening 只在整場考試結束時給你 2 分鐘，檢查你輸入的內容。兩分鐘不夠你在四節裡重新考慮超過寥寥幾個答案。正是這個原因，讓本書後面兩個部分現在比紙筆考試時代更重要：

- **Part 5 的拼寫紀律**——在打字的當下就把拼寫弄對，而不是“留到最後再說”，因為最後可能已經沒有時間改了。

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

- **Part 6 的補救練習——**錯過一個答案時立刻填一個猜測，永遠不要留空，因為錄音過程中留下的空白，幾乎沒有機會在那 2 分鐘的窗口裡補上。

這兩個部分都不是為了這次變化才新編的建議。即使沒有這次變化，這本書也會推薦這兩個習慣。變了的是：如果你跳過它們，代價有多大。

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

Part 3 — 錄音開始之前：決定這一節的三十秒



3.1 提前讀題：預覽時間到底是做什麼用的

每一節錄音開始之前，你會有一小段時間看這一節的題目。這段時間不是空檔。這是你在需要答案之前唯一能讀題的機會，下面 3.2 講的一切都取決於你怎麼用它。

在預覽時間裡什麼都不做的考生——更糟的是，還在補上一節的題——等於兩眼一抹黑地進入新的錄音：先聽到資訊，才知道題目要的是什麼。提前讀題的考生，在錄音的第一個詞響起之前，就已經知道每個空在等什麼樣的答案。

3.2 在聽到之前，預判缺失答案的形狀

讀題告訴你的不只是題目在問什麼。它還會在你聽到錄音的任何一個詞之前，告訴你答案的*形狀*。

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

表格和筆記填空。 “Contact number: ____” 旁邊的空，等的是一個號碼，不是一個名字。“Delivery date: ____” 旁邊的空，等的是一個日期。錄音開始前，把每個空前後的詞都讀一遍，你就已經知道自己要聽的是數字、名字、一個單詞，還是一個短語——這是縮小你要聽*什麼*的範圍，而不是泛泛地聽。

選擇題。 錄音開始前，把三個選項都讀完。你不是憑空去找正確答案——你是在判斷，說話人實際描述的是這三個已經寫明的東西里的哪一個，而且選項往往故意聽起來很像。

句子填空。 空格周圍的句子已經在語法上限定了那裡能填什麼。“The workshop will be held in the ____” 等的是一個地點，很可能是名詞。“A minimum of ____ participants is required” 等的是一個數字。在去聽具體內容之前，先預判需要什麼*類型*的詞——這一點在 Part 4.5 裡會完整展開。這裡要說的是：預判這一步發生在預覽時間裡，在錄音開始之前，而不是在錄音播放的過程中。

3.3 填個猜測，然後往下走

The Band 7.0 Blueprint 把背後的習慣點名講過一次：填個猜測，然後往下走。這裡是具體做法。一旦意識到某個答案已經錯過了，立刻輸入你最好的猜測——永遠不要留空——然後馬上把注意力轉到下一題。哪怕一秒鐘，也不要花在回想自己可能漏掉了什麼上。

在機考下，這一點比過去紙筆考試時更重要，原因 Part 2.2 已經講過：最後 2 分鐘的檢查時間，不夠你回頭去補錄音過程中留下的空白。Part 6 會把這個習慣完整地講成一個可以練習的方法。

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

Part 4 — 六種題型，每種一套打法

這場考試由六種官方題型組成。同一種題型可能出現在四節中的任何一節。一個只會想“Section 3 很難”的考生，永遠分辨不出到底是哪一種具體*題型*在讓自己丟分。下面每一節都按同樣的結構展開：這種題型要你做什麼，它自己版本的改口陷阱（見 Part 1.2），對應的技巧，以及一個簡短的原創例子。下面的每個例子都是為本書編寫的——沒有一道是真實考題。

4.1 選擇題（Multiple choice）

要你做什麼。 根據說話人說的內容，從一個簡短的選項列表（通常是三個）中選出一個正確選項。

陷阱。 干擾選項往往是說話人提到過、隨後又排除掉的東西。

> "We thought about running the tour on Tuesday, but that clashes with the staff meeting, so it's Thursday now instead."

因為 “Tuesday” 是第一個被提到的日子就盯著它聽的考生，會選錯。說話人提到它，只是為了把它排除掉。

技巧。 把每個選項當成一個要檢驗的假設，而不是一個要匹配的詞。錄音播放時，說話人排除掉哪個選項，就在心裡劃掉哪個，而不是一聽到某個選項被提到就認定它。正確選項往往是排除到最後剩下的那個，而不是最先說出來的那個。

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

4.2 配對題（Matching）

要你做什麼。 把一組項目（人、地點、日期）和一組選項配對，每個選項通常只用一次。

陷阱。 因為每個選項只用一次，前面一個配錯，就會佔掉後面一道更容易的題本來需要的選項。第一題錯一個，可能連第四題的答案也一起丟掉，儘管第四題本身一點也不難。

技巧。 邊聽邊做暫定的配對，下手要輕——輕輕做個標記，或者先在心裡放一個猜測，而不是一錘定音——等這一組題的資訊全部聽完，再確認整組答案。如果一開始在兩個說話人之間拿不準，就把兩種可能都先留著，而不是定下一個就往下走，等所有人都說完了再解決這個疑問。

4.3 平面圖、地圖和示意圖標註（Plan, map and diagram labelling）

要你做什麼。 根據口頭指示，在平面圖、地圖或示意圖上標出各個位置。

陷阱。 口頭指示描述的是相對於其他東西的位置——"past the library, on the left"——只要有一條指示讓你在圖上跟丟了位置，後面所有的標註也都會跟著丟，因為每一條新的指示都建立在上一條的基礎上。

技巧。 指示說出來的同時，讓手指、筆或屏幕上的光標在圖上實時移動，連續地跟著路線走，而不是隻聽地名、事後再去推算位置。如果跟丟了，就回到最後一個你確定的點，從那裡接著跟路線，而不是往前瞎猜。

示例（為說明而編寫）：一段口頭描述可能是這樣的："Enter through the main gate, and the reception desk is the first building on your right. Carry on past it, and the car park is on your left, just before the sports hall." 實時跟著路線走的考生，會先標出接待處，再準確地把停車場定在接待處和體育館之間，完全不用猜。

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

4.4 表格、筆記、表、流程圖和摘要填空（Form, note, table, flow-chart and summary completion）

要你做什麼。 在表格、筆記、表、流程圖或摘要中填空，通常有明確的詞數限制，例如 “no more than two words”。

陷阱。 詞數限制是硬性規定，不是參考建議。一個本身正確、但比規定多用了一個詞的答案得零分，不管裡面每個詞是不是都聽對了。

技巧。 每次動筆之前都數一數詞數，並且瞭解你眼前這種填空的具體形狀：流程圖的空通常是一個過程中前後相連的步驟，所以每個答案都應該在邏輯上接在前一個之後；表格的空通常一次只涉及一類資訊（日期都在一欄，名字都在另一欄），這在你聽到之前，就已經縮小了每個空需要什麼樣的詞。

4.5 句子填空（Sentence completion）

要你做什麼。 用錄音裡的一個詞或短語補全一個句子，同樣有詞數限制。

陷阱。 句子本身的語法已經限定了空裡能填什麼——單數還是複數，名詞還是數字，地點還是人——一個在事實上接近、但在語法上放不進這個空的答案，照樣判錯。

技巧。 在這道題的錄音播放之前，先讀空格周圍的句子，預判需要什麼*類型*的詞——這個空要的是一樣東西還是幾樣，是一個具體的數字，還是一個專有名詞——然後再去聽它的實際內容。這就是 Part 3.2 的預判步驟，專門用在句子填空的語法上。

4.6 簡答題（Short-answer questions）

要你做什麼。 用簡短的形式回答一個直接的問題，同樣有詞數限制。

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

陷阱。 簡答題是最常被答得比錄音原話更長的題型，因為考生會用自己的話轉述答案，而不是寫下說話人實際說的詞。

技巧。 用錄音裡的原詞作答，不要轉述——如果說話人說的是 “next Wednesday”，就寫 “next Wednesday”，不要換一種說法——並且在進入下一題之前檢查詞數限制，和 Part 4.4 是同樣的紀律。

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

Part 5 — 拼寫、詞數限制，以及考生白白送掉的分

5.1 拼寫和大小寫

英式拼寫和美式拼寫都接受，只要這個詞在其中一種拼法裡是正確的。大小寫不計分。但名字拼錯就判錯，哪怕你聽得一清二楚——這一分丟在轉寫這一步，而不是聽這一步。這個區別決定了你該在哪裡練：如果你總是在名字或不常見的詞上丟分，解決辦法是練拼寫，而不是多做聽力。

打字的時候就弄對。 原因 Part 2.2 已經講過：機考結束時那 2 分鐘的檢查時間，不夠你在整場考試裡重新考慮超過寥寥幾個拼寫。把拼寫當成打字當下的紀律，第一次就寫對，而不是打算留到考試最後再改。

5.2 數字、日期和詞數限制

除非題目特別說明，數字既可以寫成阿拉伯數字，也可以寫成英文單詞——在沒有規定形式的地方，“7” 和 “seven” 都接受。像 “no more than two words” 這樣的詞數限制，用在數字和帶連字符的複合詞上時有一些講究，值得說清楚，因為這些分是丟在規則上的，而不是丟在沒聽清上的：

- 寫成阿拉伯數字的數，比如 “42”，在計算詞數時通常算一個詞，而不是兩個。
- 帶連字符的複合詞，比如 “twenty-two”，加了連字符時通常算作一個詞。
- 日期應該按照題目或錄音實際使用的格式來寫——如果錄音給出了某種具體格式，就用那種，不要換成別的寫法。

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

這些都不是猜出來的規則。它們直接來自考試本身的詞數限制說明是怎麼寫、怎麼執行的。遇到某個具體情況拿不準時，最穩妥的做法是：完全按錄音的說法寫答案，並選用符合規定詞數的最簡單形式。

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

Part 6 — 錯過了一題，接下來怎麼辦：補救練習



6.1 為什麼錯過一題會變成錯過三題

The Band 7.0 Blueprint 把這個規律點名講過一次：錄音不會等你，一個在心裡追著錯過的答案不放的人，連下一題也會丟掉。這裡講它背後的具體機制。你還在想剛才錯過的那道題時，錄音已經進入下一題了。花在回放一道已經丟掉的題上的注意力，就沒有花在讀下一道題上——而那正是下一道題自己的預覽時機。於是損失會一路往前滾，錯過一題變成錯過兩三題，而不是隻停在一題。

6.2 兩秒鐘練習

這裡是具體、可練習的做法。一意識到某個答案已經沒了：輸入你最好的猜測——永遠不要讓那個空空著——同時把視線移到屏幕上的下一題。兩秒鐘，不能再多。這不是一句"保持冷靜"的建議。它是一個身體動作的練習，要在模擬考試裡專門反覆練，直到它變成自動反應，就像你練任何其他限時技能一樣。

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

在機考下，這個練習沒有商量的餘地，原因 Part 2.2 已經完整講過：舊的紙筆考試那張安全網——最後從容的 10 分鐘謄寫時間，可以在其中重新考慮跳過的題——已經不存在了。錄音過程中留下的空白會一直空著，除非最後那 2 分鐘的檢查恰好輪到它，而在整場考試裡，兩分鐘很少能檢查到超過寥寥幾個答案。猜的答案有機會是對的，空白永遠不會。

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

Part 7 — 一節，從頭到尾

這一部分的所有內容都是原創的，專門為本書編寫。它仿照 Section 2 式的獨白來寫——一個人在講，話題很實用——用來展示前面幾部分如何配合起來，從預覽時間一直到錄音本身。這不是真實考題，也不應被當作真題。題目和錄音文字保留英文，和真實考試裡一樣；講解用中文。

7.1 預覽

在下面的錄音播放之前，考生會看到這樣的題目：

1. What time does the community garden open on weekdays? _____
2. Visitors must sign in at the _____ desk.
3. The workshop on Saturday is about A. planting vegetables B. composting C. pruning fruit trees
4. How much does a locker cost per month? £_____

運用 Part 3.2 的預判技巧：第 1 題等的是一個時間。第 2 題等的是一個單詞或短語，指園內的某個地點。第 3 題是選擇題，所以要把三個話題同時記在心裡，而不是過早認定其中一個。第 4 題等的是一個數字，貨幣符號很可能已經給出了。

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

7.2 錄音文字和答案

Good morning, everyone, and welcome to Elmridge Community Garden. I'll run through a few practical details before we start the tour.

We're open every weekday from eight — actually, hold on, we changed that last month — it's half past eight now on weekdays, to give the early volunteers time to open up the tool shed first. *[答案 1：half past eight]*

When you arrive, please sign in. There's a sign-in sheet at the entrance, but we'd actually rather you use the one at the greenhouse desk — that way whoever's on duty there can point you to whatever plot needs help that day. *[答案 2：greenhouse]*

This Saturday we've got a workshop running. We were going to do a session on composting, since a few people asked about it, but we've had so much interest in the fruit trees this year that we've switched the topic — Saturday's workshop is now about pruning fruit trees instead. Composting will come back another month. *[答案 3：C]*

Last thing — lockers. If you'd like one for your tools, they're available to rent. It used to be four pounds a month, but with the new locks we installed, it's gone up slightly, to five pounds a month now. *[答案 4：5]*

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

7.3 錯誤選項為什麼就是為了讓人選而設計的

第 1 題獎勵的是聽到最後。一聽到 “eight” 就寫下來的考生，恰好在改口出現的地方停止了聽。

第 3 題直接運用了 Part 4.1 的選擇題技巧。composting（堆肥）最先被提到，會誘使一聽到第一個話題就認定它的考生上當。說話人在說出真正的答案 pruning fruit trees（修剪果樹）之前，明確把它排除掉了（“we were going to… but”）——這正是 Part 4.1 的技巧要抓住的那種“選項在句子中途被排除”的模式。

第 4 題展示了改口陷阱的數字版本：先說的是 four pounds，那是舊價格，然後句子才改口說出現在的價格 five pounds。在第一個數字處就停止聽的考生，在一道只需要把句子聽完的題上白白送掉了一分。

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

Part 8 — 檢查自己的進度

8.1 這本書講技巧，不是測試

上面的一切都是技巧：怎麼用預覽時間讀題，怎麼抓住改口，錯過一個答案之後那兩秒鐘該做什麼。但這些都不能告訴你，你的 Listening 是否真的達到了 7 分。這個問題已經有答案了，而另造一種找答案的方法不是這本書的事。

The Minimum-Effort Path to 7.0 正好給出了這種自測：在真實計時下做一套官方模擬題，再配上"連續兩次達標"的停止規則，用來判斷某個單項是否真正練好了。如果你讀完了這本書，想知道其中的技巧是否在起作用，下一步就去那裡——而不是去用這裡另編的一套相互競爭的自我評估。

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

結語

開始讀這本書時，你能聽見錄音。讀完它，你對考試賴以構成的六種題型，每一種都有了一個具體的習慣，還有一個用在錯過一題之後那兩秒鐘裡的練習。

全部內容就是這些：提前讀題，預判答案的形狀，聽完一個意思的結尾而不是隻聽它第一次出現，永遠不要留空。這些都不要求你聽懂 Section 4 的每一個詞。它要求的是：別丟掉那些你本來就不會因為聽不懂而丟的分。

關於書中的例子。 本書中的每一段錄音、每一張表格和每一道題，都是專門為本書編寫的。其中沒有任何官方 IELTS 內容，用它們練習也不等於參加真正的考試。真正的自我評估請使用官方練習材料——見 *The Minimum-Effort Path to 7.0*。

關於 2026 年的變化。 Part 2 中關於機考的細節，在出版前不久對照 ielts.org 和 British Council 的資料核對過。考試安排的細節恰恰是會隨時間調整的那類東西。在依賴這些規則之前，請向 ielts.org 和你自己的考點確認最新規定。

祝你考試順利，也祝你在這場考試通往的那件事上一切順利。

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**。

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

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。

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。

本書中的每一段錄音、每一張表格和每一道題，都是專門為本書編寫的。其中沒有任何官方 IELTS 內容，用它們練習也不等於參加真正的考試。