免費 IELTS 圖書

The Minimum-Effort Path to 7.0

什麼時候停止打磨、開始真正練習——每個單項一條停止規則，報名前一份誠實的就緒檢查，以及騰出來的時間該去哪裡的規則。

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 Minimum-Effort Path to 7.0

Part 1 — 停止規則，不是捷徑

1.1 為什麼在已經達標的單項上多練，不會提高你的分數

1.2 這裡的“最少努力”到底是什麼意思

1.3 這本書要解決的三種時間浪費

Part 2 — 這個單項真的達標了嗎？

2.1 Listening

2.2 Reading

2.3 Writing

2.4 Speaking

Part 3 — 你真的可以報名考試了嗎？

3.1 一份誠實的考前清單

3.2 考得太早的真實代價

3.3 相反的失敗：準備好之後等得太久

Part 4 — 重新分配你剛騰出來的時間

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

4.1 按算術給剩下的單項排序，不按偏好

4.2 每週時間重新分配模板

4.3 按時間表重測，不憑感覺

Part 5 — 制定你的停 / 走計劃

5.1 各單項狀態

5.2 備考就緒檢查

5.3 一頁紙計劃

Part 6 — 2026 年有哪些變化

6.1 考試形式的變化，以及改變這本書自身數字的那一項

結語

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

The Minimum-Effort Path to 7.0

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

這本書講什麼

書名聽起來像一條捷徑。它不是。

這裡的"最少努力"不是指少練習，而是指**不做白費的練習**：不再花時間打磨一個已經達到所需分數的單項，也不再在學習已經改變不了結果之後，又多學好幾周。

這個主張範圍很窄，這本書也守住了這個範圍。每一部分都只回答一個問題：*根據你對這場考試已有的瞭解，你應該在哪裡停止投入時間？* 答案是一條條停止規則：具體的、可以檢查的條件，告訴你某個單項已經達標，或者你已經可以報名考試了。

這本書不講什麼

它不教 Listening、Reading、Writing 或 Speaking。它不解釋總分是怎麼算出來的——本網站上同樣免費的 *The Band 7.0 Blueprint* 在它的 Part 1 裡講了這件事，這本書直接點名引用那套算法，而不再重複一遍。它也不討論你應該瞄準多少分——那是 *Why Band 7.0 Is Called the Golden Score* 的事。

這本書假定你已經知道自己的目標分數，也大致瞭解評分方式，從這裡接著往下講。

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

這本書寫給誰

寫給已經在備考、已經在投入時間，卻不再確定這些時間花對了地方的人。如果你因為覺得最穩妥而平均地練每一個單項，或者你一直推遲報名，等著一切都"準備好"，這本書就是為你寫的。

如果你還沒開始備考，這本書不適合作為起點。等你手裡有了練習分數再回來——後面大部分內容都需要這些分數。

怎麼用這本書

Part 1 解釋這個思路。Part 2 是全書的核心：每個單項一套自測，告訴你這個單項是否已經達標。Part 3 是反過來的檢查——*你*是否已經可以報名考試。Part 4 講騰出來的時間該去哪裡。Part 5 是一頁練習表，把 Parts 2 和 3 彙總到一頁紙上，方便你留著。Part 6 講 2026 年考試有哪些變化，以及其中直接影響 Part 3 算法的那一項。

Part 2 可以一次讀一個單項，等哪個單項用得上了再讀哪個。後面的內容都不要求你把四個單項全部讀完。

一句實話

這裡沒有任何內容是對分數的承諾，也沒有任何內容是時間表。這本書不會告訴你某個單項需要六週，也不會告訴你哪天能拿到目標分數。這些數字取決於你的起點和你的學習方式，任何給你這種數字的書都是在猜。

書中的自測是檢查自己進步的一種方法。它們不是真正的考試，而自己給自己的 Writing 打分，是整個方法裡最薄弱的一環——Part 2 在相關的地方會直白地說明這一點。只有官方考試成績才能告訴你真實的分數。

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

© 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 — 停止規則，不是捷徑



1.1 為什麼在已經達標的單項上多練，不會提高你的分數

你的總分是四個單項分數的平均數，再按規則取整。*The Band 7.0 Blueprint* 在它的 Part 1 裡列出了取整規則，並附有算例；簡單地說，平均分尾數是 .25 時，向上取到下一個半分，尾數是 .75 時，向上取到下一個整分，所以總分的高低取決於四分之一分。

這帶來一個大多數考生從來沒有據此行動過的結果。

因為四個分數要取平均，把總分壓住的是最低的那個單項。把它提上去，平均分就跟著上去。把你最好的單項提上去，在紙面上對平均分的影響是一樣的——但你最好的單項剩下的空間最小，還在拖它後腿的，都是那些細小而頑固的錯誤。Blueprint 的 Part 1.3 完整地論證了這一點。

現在再往前推一步，這本書就從這裡開始。

如果一個單項已經達到你需要的分數，在它上面多下功夫，不只是對平均分影響更小。很多時候，它根本不會改變你的結果。假設目標是總分 7.0。一位考生 Listening 8.0、Reading 7.5、Writing 6.0、Speaking 7.5，

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

平均分 7.25，向上取整為 7.5——他已經超過目標了。再花一個月練 Listening，把 8.0 往 8.5 推，平均分變成 7.375，取整後仍然是 7.5。這一個月什麼也沒換來。

同樣一個月花在 Writing 上，把 6.0 提到 6.5，平均分同樣變成 7.375，取整後也是 7.5。所以在這組分數上，兩個月都不會改變總分——但只有其中一個月能保住總分。Writing 6.0 是考試當天最可能掉下去的分數，也是單項最低分要求會卡住的那一項。

最後這一點比取平均更重要。*Why Band 7.0 Is Called the Golden Score* 裡列出的許多體系——它的 Part 1 一一列出了——根本不看你的總分。它們要求四個單項*每一項*都達到最低分。在這些體系裡，Writing 6.0 會讓整個申請失敗，不管另外三項有多高，練多少 Listening 也補不回來。

由此得出的停止規則：只要提高某個單項還能改變你的總分，或者還能影響你是否滿足單項最低分，就繼續練它。當這兩樣它都改變不了時，這個單項就達標了，再往上面花的每一個小時，都是那個還沒過線的單項得不到的時間。

1.2 這裡的"最少努力"到底是什麼意思

把 Part 1.1 讀成"可以少學一點"很容易。但它不是這個意思。

總的努力並沒有減少。變的是努力落在哪裡。照這本書做的考生，學習時間並不比不照著做的人少——他們學的是同樣的時間，只是其中更大的一部分對準了真正把分數壓住的那個單項。

這一點之所以需要說明，是有原因的。練自己已經擅長的東西，感覺很愉快。練自己不擅長的東西，就不愉快了。如果沒人管，大多數學習計劃都會慢慢滑向愉快的那一頭，而沒有任何人做過這個決定。你做完一套 Listening，覺得自己挺行，而這種感覺很難告訴你這一個小時到底有沒有用。

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

所以這裡的“最少努力”說的是浪費，不是總量。兩位考生每週都學十五小時。一位把時間平均分給四個單項。另一位先測過每個單項，發現其中兩項已經過線，於是把其中十一個小時投進沒過線的兩項。第二位考生並沒有學得更少。他只是讓更少的努力被白白扔掉。

這本書不會叫你少學。如果你最弱的單項離目標還很遠，它需要多少時間就得花多少時間，怎麼安排時間都改變不了這一點。這本書能做的，是讓你不再把這些時間花錯地方。

1.3 這本書要解決的三種時間浪費

Why Band 7.0 Is Called the Golden Score 的結尾有一個簡短的 Part 4，點出了考生在追一個分數線時浪費時間的三種方式。那本書只點出名字就停了，並指向這裡做完整的講解。這裡就是那份講解。三種浪費在後面各部分裡各有一套診斷方法。

在已經過線的單項上過度備考。那本書的 4.1 點出了這一種。解決辦法是一套針對每個單項的自測，告訴你這個單項是否已經達標——也就是這本書的 Part 2，每個單項一節。

還沒準備好就去考，白白浪費一次考試。那本書的 4.2 點出了這一種。解決辦法是一份具體的備考就緒清單，而不是憑感覺，再加上對“考得太早”如今實際代價的如實說明——Part 3.1 和 3.2。

弄錯了哪條分數線適用於你。那本書的 4.3 點出了這一種，而這本書不重新解答它。這是一個“由哪個機構來定你的分數線”的問題，Golden Score 那本書在它的 Part 1 裡已經認真回答了。如果你不確定自己的目標是不是正確的目標，先停在這裡，去讀那本書。這本書裡的每一條停止規則都以你的目標分數為準，目標錯了，每一條規則也就跟著錯了。

關於範圍，還有一點要說明。這本書的停止規則是通用的——不管你是從 5.5 開始還是從 6.5 開始，用法都一樣。卡在 6.5、上不了 7.0 這個具體問

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

題有它自己的樣子，本網站上的 *Stuck at 6.5? The Half-Band Wall and How to Break It* 就是為它寫的。如果這正是你的情況，下面的內容依然適用，只是它不是專門為你寫的。

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

Part 2 — 這個單項真的達標了嗎？



全書其餘部分都靠這一部分運轉。四套自測，每個單項一套，每套只回答一個問題：**這個單項是否已經達到我需要的分數？**

每一套都按同樣的三步走——怎麼做、怎麼評分、得出什麼停止規則——這樣你可以一眼比較各個單項。四套自測只需要你手頭已有的東西：官方練習題、一個計時器、一個錄音的辦法，以及公開的評分標準（band descriptors），它們在 ielts.org 上免費公佈。

有兩條規則適用於全部四套。

一次好成績不算成績。一次高分可能來自一份簡單的試卷、一個熟悉的話題，或者蒙對了幾道題。下面每一條停止規則都要求在*不同的*練習題上連續兩次達到目標，原因就在這裡。

按目標測，不要往上測。這些自測問的是某個單項是否已經達到你實際需要的分數。它們不是用來尋找你的上限的。

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

2.1 Listening

怎麼做：一套完整的官方 Listening 練習題，全部四個 section，四十道題，一次做完。錄音只放一遍——不暫停，不倒回，不聽第二遍。謄寫答案的時間給自己留得和真實考試一樣，一點也不多。找一個不會被打擾的房間，用你預計考試當天會有的音質來做。

怎麼評分：數出四十道題裡答對幾道，再用練習題書裡印的分數換算表換算。事後不要在心裡替那兩道"差點就對了"的題，或者那段錄音不清楚的 section 調整分數。寫下原始分、換算後的分數、日期，以及做的是哪一套題。

停止規則：當你按上面的計時方式，**用兩套不同的練習題，連續兩次**達到目標分數時，Listening 就達標了。如果一次達到、下一次沒達到，兩次都不算——重新開始湊這一對。

Listening 是四項裡測起來最機械的一項，所以它是這本書裡最可信的結果。它通常是第一個被判定"達標"的單項，也正是 Part 1 裡說的那些白費的時間悄悄流去的地方。

2.2 Reading

怎麼做：一套完整的官方 Reading 練習題，三篇文章，四十道題，六十分鐘，謄寫答案的時間也算在內。做題時旁邊放一張紙：每當你需要停下來、在文章裡往回找、而且找的時間長得讓你不舒服時，就記下那道題的題號。

怎麼評分：按 2.1 的方法，把原始分換算成分數——但對 Reading 來說，總數並不是完整的答案。把做錯的題按題型分類：True/False/Not Given、matching headings、multiple choice、sentence completion，等等。數一數每種題型錯了幾道。

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

Reading 的失分方式很特別。一個考生可能在大多數題型上都很從容，卻在某一種題型上丟掉足夠多的時間和準確率，把整個分數拖住。總分會把這一點藏起來，於是之後的時間都花在泛泛的閱讀練習上，而真正的問題只有二十分鐘那麼寬。

停止規則：當你**用兩套不同的練習題，連續兩次**達到目標分數，*並且*沒有任何一種題型在兩次裡都集中出錯時，Reading 就達標了。如果某一種題型一直出錯，Reading 就沒有達標——但剩下要練的是那一種題型，而不是整個單項。專門練它，然後重新做那一對測試。

2.3 Writing

怎麼做：兩個任務，一次做完，總共六十分鐘——Task 1 二十分鐘，Task 2 四十分鐘，用一道你沒見過的官方練習題。

用你實際要參加的考試形式來做。現在幾乎所有考生都用電腦考 IELTS，所以幾乎所有考生都應該打字完成這次自測，限時，不開拼寫檢查。只有在你專門選擇了 Writing on Paper（在提供這個選項的地方）時，才手寫。這不是小細節——打字速度、屏幕上的修改和手寫的清晰度是不同的技能，用錯誤的形式練出來的分數，測的是你考試時根本不會做的事。Part 6 講了這方面的變化。

怎麼評分：按公開的四項評分標準，給每個任務打分。然後——因為自己打出來的總分是這本書裡最不可靠的數字——再檢查三件更難自欺的事：

- **切題**：題目問的每一部分你都回答了嗎？不是"你有沒有圍繞這個話題寫"，而是你有沒有回應題目裡的每一個要素，包括藏在第二句裡的那一個？
- **連貫**：每一段是否只有一個觀點，並且在第一句裡說出來？讀者只看每段的開頭，能不能跟上你的論證？

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

- **準確**：數一數每一百詞裡有幾個錯誤。每一個都要數——冠詞、時態、介詞、拼寫——而且對什麼算錯誤要嚴格。在每次練習之間追蹤這個數字。

對這裡的侷限要誠實。你是在用為受過訓練的考官寫的評分標準給自己的作文打分，而且是在考官判斷最關鍵的這個單項上。自己打出來的 Writing 分數，是這本書裡最弱的證據。把 Writing 的"達標"判定看作四項裡最不確定的一個；如果你在任何單項上只能從老師那裡得到一次反饋，就用在這裡。

停止規則：當你**用兩道不同的題，連續兩次**達到目標分數的評分標準，兩道題的所有部分都完整回答了，並且你每一百詞的錯誤數已經不再下降時，Writing 就達標了。最後一個條件很重要：只要錯誤率還在下降，這個單項就還在進步，現在停下來就太早了。

2.4 Speaking

怎麼做：三個部分，按順序，一次做完：簡短的個人問題，準備一分鐘後的長段獨白，以及討論。全程錄音。用一張你沒見過的官方練習話題卡。長段獨白要說滿兩分鐘，即使說得很難受——尤其是難受的時候。

然後回聽錄音。這是考生會跳過的一步，也正是真正起作用的一步。這是最快聽到考官所聽到內容的辦法，也是 Blueprint 推薦的 Speaking 練習方法。

怎麼評分：按公開的四項評分標準給自己打分。和 Writing 一樣，用你能從錄音裡數出來的東西來支撐這個判斷：

- **猶豫**：你多常在句子中間停下來找詞？數那些打斷句子的停頓，而不是觀點之間自然的停頓。
- **自我糾正**：你多常開始一個句子、放棄、再重新開始？偶爾幾次是正常的說話方式。成了規律，就會丟流利度的分。

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

- **回答長度**：在 Part 1，你是答一句就停，還是自然地展開？長段獨白時，你是否說滿了兩分鐘而沒有詞窮？

停止規則：當你**用兩張不同的話題卡，連續兩次錄音**都達到目標分數的評分標準，兩次都說滿了長段獨白，並且你的猶豫和自我糾正次數已經穩定、不再繼續改善時，Speaking 就達標了。

Speaking 的自我評估比 Writing 更可靠——猶豫和長度是錄音裡可以數出來的事實，不是主觀判斷——但它仍然是你自己的耳朵在聽你自己的聲音。把它當作有力的證據，而不是證明。

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

Part 3 — 你真的可以報名考試了嗎？

Part 2 問的是某個單項是否達標。這一部分問另一個問題，而考生在這個問題上兩個方向都會犯錯：報名太早，白白浪費一次考試；或者等得太久，等待本身就成了浪費。

3.1 一份誠實的考前清單

“我感覺準備好了嗎”不是一個能用的問題。緊張情緒會替你回答它，而且在不同的日子裡，會朝兩個方向答錯。改用你能檢查的條件。

逐條過一遍。每一條的答案只能是“是”或“否”。

1. **四個單項中至少有三個已經通過了 Part 2 的停止規則**，以你的目標分數為準——每一項都在不同的練習題上連續兩次達到目標。
2. **第四個單項在最近兩次嘗試中離目標不超過半分**。不是一次好成績。是兩次。
3. **你已經在時間限制內完成過一整套測試**，每一個部分都做完，沒有超時，而且至少有兩次。
4. **你至少一次在同一場裡做完了一整套練習題**——四個單項，按順序，在同一個時段裡，和真實考試當天一樣。一個單獨測時站得住的單項，到了第四個小時可能就撐不住了。
5. **你已經用自己實際的考試形式練過**。對幾乎所有人來說，現在這意味著用電腦考，打字完成 Writing 的任務。見 Part 6。
6. **如果你的目標要求每個單項都達到最低分**——很多都是這樣；Golden Score 那本書的 Part 1 列出了哪些是——那麼在最近兩次嘗試中，每一個單項（而不是平均分）都達到了這個最低分。

如果六條都是“是”，就報名考試。

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

如果五條是“是”，第六條也很接近，就報名考試。等著一整排完美的“是”，正是 Part 3.3 要講的那種失敗。

如果有三條或更多是“否”，你還沒準備好，現在報名很可能讓你白花報名費，還要再等幾周才有下一場考試。回到 Part 4，把時間放到欠缺的地方。

3.2 考得太早的真實代價

這就是為什麼 3.1 必須具體，而不能憑感覺。沒準備好就去考，並不是一次免費的試跑。

它花掉報名費。IELTS 在哪裡都不便宜，具體金額因國家和考點而異。查一下你自己考點現在的價格——在這裡它是較小的那份代價，但它是真實的。

它花掉日曆上的時間。這通常是更大的那份代價。根據你所在的地方，下一場可報的考試可能在幾周之後，出成績還要再花時間。如果有什麼事在等你的分數——一份有截止日期的簽證申請、一次課程入學、一個註冊截止日——這幾周可能正是你沒有的時間。浪費一次考試，很少只是浪費一次考試。

但這份代價比以前低了，你應該知道原因。現在有一個官方選項叫 **One Skill Retake**（單項重考）。如果你參加的是機考，其中一個單項考砸了而其他幾項都沒問題，你可以只重考**那一個單項**，而不必把四項全部重考。重考必須在原考試後的 **60 天**內進行，而且**每次原考試只能用一次**。

這確實改變了這筆賬。按舊的算法，考試當天一個單項發揮不好，就意味著完全從頭再來，穩妥的做法永遠是等。現在，如果三個單項都很穩，一個單項處於邊緣，那麼這一項考砸了也只是一次可以補救的單項重考，而不是浪費掉一整場考試。

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

在依賴它之前，有兩條誠實的限制。**它不是到處都有**——能不能用取決於你的考點，所以在圍繞它做計劃*之前*，先確認你的考點提供它。另外，**不是每個機構都接受 One Skill Retake 的成績**；大學、僱主和移民機構各有自己的政策。向將要看你分數的那一方確認他們會接受。如果他們不接受，你的算法就是舊的那一套，Part 3.1 的清單應該全部滿足。

3.3 相反的失敗：準備好之後等得太久

到目前為止的一切都在說報名前要謹慎。單獨讀這些，會把你推向拖延，而拖延有它自己的代價，卻沒有人提醒考生。

這本書講誠實，這條要求是雙向的。在已經過線的單項上過度備考是浪費——那是 Part 1 講的。在繼續等待已經不再帶來任何東西之後還推遲報名，是同一種浪費，只是穿了一件看起來更負責任的外衣。

它通常是這樣出現的。你的練習分數不再變化。三四周過去了，數字停在原地，可報名還是讓人覺得為時過早，於是你繼續學。這些時間已經買不到分數了。它們買到的，只是"我還什麼險都沒冒"的那種感覺。

信號是練習分數持平。如果你的自測結果已經連續幾周保持穩定——沒有上升，只是穩定——而且 Part 3.1 的清單基本都滿足了，那麼擋在你和結果之間的就不是更多的學習。報名考試。

等待還有第二份容易被忽略的代價。技能會退步。兩個月前拿到、之後再沒重測過的 Listening 分數，說明不了今天的情況。Part 4.3 會直接處理這個問題：從"達標"到真正考試之間隔得越久，你就越需要把 Part 2 重做一遍。

還有一點更樸素的道理。不管這個分數是為了什麼——簽證、課程、註冊——考試本身都不是目標。它是擋在目標前面的那道門。站在一道你本來已經可以走過去的門前所花的時間，都是從門那邊的事情上拿走的。

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

Part 4 — 重新分配你剛騰出來的時間

Part 2 告訴了你哪些單項已經達標。這就騰出了時間。這一部分決定這些時間去哪裡，而做決定的是算術，不是偏好。

4.1 按算術給剩下的單項排序，不按偏好

一個單項通過停止規則之後，原來分給它的時間就空出來了。問題是剩下的單項裡，哪一個得到這些時間。

規則：騰出來的時間，給剩下單項中離自己目標最遠的那一個。

不是你喜歡的那一個。不是進步感覺最快的那一個。也不是你手頭資料最多的那一個。是離目標最遠的那一個，原因見 Part 1.1 和 Blueprint 的 Part 1.3——最低的分數上升空間最大，它的錯誤最大也最容易修正，而且正是它在拖平均分。

算出每個剩餘單項的差距：最近一次 Part 2 自測得到的當前分數、目標分數，以及兩者之差。按差距從大到小排序。這個排序就是你的優先順序，它讓你不舒服也沒關係。

有一件事可以推翻這個排序。如果你的目標要求每個單項都達到最低分——如果不確定你的目標是不是這樣，查一下 Golden Score 那本書的 Part 1——那麼任何低於單項最低分的單項都排在最前面，不管差距大小。一個達不到硬性要求的單項，讓你丟的不是四分之一分，而是整個申請。

每當自測結果有變化，就重新排序。這不是一份做一次就完事的計劃。

4.2 每週時間重新分配模板

舉個例子，說明大致的樣子。不要照抄數字。

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

一位目標總分 7.0 的考生每週學習十二小時，每個單項三小時。他做了 Part 2 的自測，結果是：Listening 7.5，達標。Speaking 7.0，達標。Reading 6.5，未達標。Writing 6.0，未達標。

現在騰出了六個小時。差距是 Writing 1.0、Reading 0.5，所以 Writing 排第一。一個起步的分配：

單項	調整前	調整後	原因
Listening	3 小時	1 小時	已達標——夠保溫就行，不再多
Speaking	3 小時	1 小時	已達標——同上
Reading	3 小時	4 小時	差半分
Writing	3 小時	6 小時	差距最大；單項最低分也有風險

注意，已達標的單項並沒有降到零。每項一小時，能防止它們退步，這正是 Part 4.3 要講的。其餘的時間都轉給還欠缺的兩項，並向差距更大的那一項傾斜。

這是一個起步的分配，不是公式。隨著結果出來再調整。如果幾周後 Writing 有進步而 Reading 沒有，比例就應該改。如果一個你標為達標的單項在重測時又低於目標，它就不再是每週一小時的單項了。

模板的意義在於推理，而不在於數字。你的分配會不一樣，因為你的差距不一樣。

4.3 按時間表重測，不憑感覺

“達標”是對某一週的判定。它不是永久的，把它當成永久的，正是考生在考試當天大吃一驚的原因。

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

技能不練就會退步。尤其是 Listening，退步得悄無聲息——耳朵慢慢失去跟上快語速的習慣，而你得不到任何提醒，因為你根本沒在聽什麼難的東西。六週前拿到、之後再沒重測過的分數，說明不了今天的情況。它只是歷史。

對每一個標為達標的單項，每三到四周重做一次 Part 2 的自測，並且一定要在考試日期前兩週內再做一次。這就是全部規則。趁現在還想著，就把日期寫進日曆，而不是每週再去判斷"感覺有沒有必要"——覺得沒必要的那幾周，恰恰就是有必要的那幾周。

如果重測結果低於目標，這個單項就不再算達標了。它帶著新的差距重新進入 4.1 的排序，時間也隨之再次調整。

4.2 表格裡那一小時的維持練習，就是為此而設的。它不是在已過線的單項上白費力氣——它讓已過線的單項保持過線，而且特意只是一小時，不是三小時。

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

Part 5 — 制定你的停 / 走計劃



這是你要留著的一頁。前面的內容都是推理；這一頁是表格。

把下面三張表抄到一張紙上，或者記進手機裡的一條筆記。填好，寫上日期，每次重測時重新填一遍。

5.1 各單項狀態

每個單項一行。根據你最近兩次 Part 2 自測來填。

單項	目標分數	最近兩次結果	達標？	測試日期	下次測試日期
Listening					
Reading					
Writing					
Speaking					

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

達標的意思是：兩次結果都達到目標，用的是不同的練習題，並且是在 Part 2 規定的條件下。兩次結果，不是一次。只要有一次沒達到，答案就是“否”。

下次測試日期是測試日期之後三到四周，依據 Part 4.3。現在就填上，不要以後再填。

對任何答案是“否”的單項，在頁邊寫下差距——目標分數減去當前分數。Part 4.1 就是按這個數字排序的。

5.2 備考就緒檢查

Part 3.1 的六個條件。“是”或“否”，沒有“也許”。

#	條件	是 / 否
1	四個單項中有三個已經通過停止規則	
2	第四個單項在最近兩次嘗試中離目標不超過半分	
3	在時間限制內完成過一整套測試，兩次	
4	至少一次在同一場裡做完了四個單項	
5	用自己實際的考試形式練過（通常是：電腦機考）	
6	如果我的目標要求單項最低分：每個單項都達到了	

六個“是”，或者五個“是”加上第六條很接近：報名考試。三個或更多“否”：還不行——去 5.3，把時間放到欠缺的地方。

如果你停在“五個是”已經好幾周，而且練習分數已經不再變化，就再讀一遍 Part 3.3，然後報名考試。

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

5.3 一頁紙計劃

把上面兩張表變成決定。這是你這一週要照著做的部分。

已經達標的單項（來自 5.1）：.....

這些單項轉入維持——每項每週大約一小時，依據 Part 4.2。不是零。

仍然欠缺的單項，按差距從大到小排列（來自 5.1 頁邊寫的差距；任何低於單項最低分的單項，不管差距多大，都移到最前面）：

1. ..... 差距：.....
2. ..... 差距：.....
3. ..... 差距：.....

我每週的學習時間：.....

單項	原來的小時數	現在的小時數
Listening		
Reading		
Writing		
Speaking		

報名決定（來自 5.2）：現在報名 / 還不報——在 ..... 重新評估

下一次自測日期：.....

收起這一頁之前，檢查三件事。

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

每一個標為達標的單項都寫下了下次測試日期。每一個仍然欠缺的單項，分到的小時數都比以前多。如果 **5.2** 的結果是六個“是”，你要麼已經報了名，要麼已經寫下了你哪天去報名。

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

Part 6 — 2026 年有哪些變化

6.1 考試形式的變化，以及改變這本書自身數字的那一項

這本書依據的評分算法都沒有變。變的是你怎麼考、在哪裡考，其中有兩項變化直接影響這本書的規則。

The Band 7.0 Blueprint 在它的 §1.4 裡完整介紹了考試形式的情況——想了解全貌，請讀那一節。簡單地說：從 2026 年年中起，IELTS 不再提供紙筆考試，改為機考，具體時間表因地區而異；在部分地區，Writing on Paper 選項允許你手寫 Writing 部分，其餘部分在電腦上完成；而 Secure English Language Test for UK Visas and Immigration 只有機考。

對這本書有兩點影響。

One Skill Retake 改變了 Part 3.2 的算法。如果你的整場考試是機考，你可以只重考一個單項，而不必把四項全部重考。重考必須在原考試後的 **60 天**內進行，而且**每次原考試只能用一次**。這是官方實實在在降低了“在一個單項還處於邊緣時就去考”的代價——這也是為什麼 Part 3.2 要點明它，而不是讓你事後才發現。

限制和這個選項本身一樣重要。能不能用取決於你的考點，所以要確認你的考點提供它。而將要看你分數的機構——大學、僱主、移民部門——對是否接受 One Skill Retake 的成績有自己的政策。在圍繞它做計劃之前，兩樣都要確認。只要其中一個答案是“否”，就按 Part 3.1 的完整清單來，不享受這項寬鬆。

考試形式改變了你自測 Writing 的方式。因為現在幾乎所有考生都用電腦考，Part 2.3 的自測應該打字完成，限時，不開拼寫檢查。只有在你專門選擇了 Writing on Paper（在提供這個選項的地方）時，才手寫。在時

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

間壓力下，打字和手寫是不同的技能，用你不會參加的那種形式來做 Writing 自測，測的就是錯誤的東西。

在依賴這些資訊之前，先查 ielts.org。考試形式的細節會因地區而變，這一頁不會永遠是最新的說法。官方頁面是 **ielts.org/news-and-insights/updates-to-ielts-test-delivery**，關於重考的是 **ielts.org/take-a-test/booking-your-test/one-skill-retake**。至於你考試的地方實際提供什麼，以你的考點為準。

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

結語

你開始讀這本書時，是在為一場考試做準備。讀完時，你有了一個辦法，能分辨這些準備裡哪些還在起作用。

全部內容就是這些：每個單項一條停止規則，一份是清單而不是感覺的就緒檢查，以及一條規定騰出的時間去哪裡的規則。這些都不會讓功夫變少。它們只是讓功夫不再花在幫不上忙的地方。

關於自測。書中的自測是檢查自己進步的一種方法，不是真正的 IELTS 考試。它們能告訴你自己大概是否已經準備好。它們不能保證結果，也不是由考官評分的。自己給自己的 Writing 打分是四項裡最不可靠的，Part 2.3 在相關的地方已經說明了這一點。只有官方考試成績才能決定你真實的分數。

關於 2026 年的變化。Part 6 裡的考試形式細節和 One Skill Retake 的條件，在出版前不久對照 ielts.org 核實過，而它們恰恰是會因地區而變的那類資訊。在依賴它們之前，向 ielts.org 和你自己的考點確認當前的規定。

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。

本書中的每一個例子、每一張表格和每一頁練習表都是為它專門編寫的。書中沒有轉載任何官方考試材料。