免费 IELTS 图书

The Minimum-Effort Path to 7.0

什么时候停止打磨、开始真正练习——每个单项一条停止规则，报名前一份诚实的就绪检查，以及腾出来的时间该去哪里的规则。

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 Minimum-Effort Path to 7.0

Part 1 — 停止规则，不是捷径

1.1 为什么在已经达标的单项上多练，不会提高你的分数

1.2 这里的“最少努力”到底是什么意思

1.3 这本书要解决的三种时间浪费

Part 2 — 这个单项真的达标了吗?

2.1 Listening

2.2 Reading

2.3 Writing

2.4 Speaking

Part 3 — 你真的可以报名考试了吗?

3.1 一份诚实的考前清单

3.2 考得太早的真实代价

3.3 相反的失败：准备好之后等得太久

Part 4 — 重新分配你刚腾出来的时间

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

4.1 按算术给剩下的单项排序，不按偏好

4.2 每周时间重新分配模板

4.3 按时间表重测，不凭感觉

Part 5 — 制定你的停 / 走计划

5.1 各单项状态

5.2 备考就绪检查

5.3 一页纸计划

Part 6 — 2026 年有哪些变化

6.1 考试形式的变化，以及改变这本书自身数字的那一项

结语

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

The Minimum-Effort Path to 7.0

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

这本书讲什么

书名听起来像一条捷径。它不是。

这里的“最少努力”不是指少练习，而是指**不做白费的练习**：不再花时间打磨一个已经达到所需分数的单项，也不再在学习已经改变不了结果之后，又多学好几周。

这个主张范围很窄，这本书也守住了这个范围。每一部分都只回答一个问题：*根据你对这场考试已有的了解，你应该在哪里停止投入时间？* 答案是一条条停止规则：具体的、可以检查的条件，告诉你某个单项已经达标，或者你已经可以报名考试了。

这本书不讲什么

它不教 Listening、Reading、Writing 或 Speaking。它不解释总分是怎么算出来的——本网站上同样免费的 *The Band 7.0 Blueprint* 在它的 Part 1 里讲了这件事，这本书直接点名引用那套算法，而不再重复一遍。它也不讨论你应该瞄准多少分——那是 *Why Band 7.0 Is Called the Golden Score* 的事。

这本书假定你已经知道自己的目标分数，也大致了解评分方式，从这里接着往下讲。

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

这本书写给谁

写给已经在备考、已经在投入时间，却不再确定这些时间花对了地方的人。如果你因为觉得最稳妥而平均地练每一个单项，或者你一直推迟报名，等着一切都“准备好”，这本书就是为你写的。

如果你还没开始备考，这本书不适合作为起点。等你手里有了练习分数再回来——后面大部分内容都需要这些分数。

怎么用这本书

Part 1 解释这个思路。Part 2 是全书的核心：每个单项一套自测，告诉你这个单项是否已经达标。Part 3 是反过来的检查——*你*是否已经可以报名考试。Part 4 讲腾出来的时间该去哪里。Part 5 是一页练习表，把 Parts 2 和 3 汇总到一页纸上，方便你留着。Part 6 讲 2026 年考试有哪些变化，以及其中直接影响 Part 3 算法的那一项。

Part 2 可以一次读一个单项，等哪个单项用得上了再读哪个。后面的内容都不要求你把四个单项全部读完。

一句实话

这里没有任何内容是对分数的承诺，也没有任何内容是时间表。这本书不会告诉你某个单项需要六周，也不会告诉你哪天能拿到目标分数。这些数字取决于你的起点和你的学习方式，任何给你这种数字的书都是在猜。

书中的自测是检查自己进步的一种方法。它们不是真正的考试，而自己给自己的 Writing 打分，是整个方法里最薄弱的一环——Part 2 在相关的地方会直白地说明这一点。只有官方考试成绩才能告诉你真实的分数。

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

© 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 — 停止规则，不是捷径



1.1 为什么在已经达标的单项上多练，不会提高你的分数

你的总分是四个单项分数的平均数，再按规则取整。*The Band 7.0 Blueprint* 在它的 Part 1 里列出了取整规则，并附有算例；简单地说，平均分尾数是 .25 时，向上取到下一个半分，尾数是 .75 时，向上取到下一个整分，所以总分的高低取决于四分之一分。

这带来一个大多数考生从来没有据此行动过的结果。

因为四个分数要取平均，把总分压住的是最低的那个单项。把它提上去，平均分就跟着上去。把你最好的单项提上去，在纸面上对平均分的影响是一样的——但你最好的单项剩下的空间最小，还在拖它后腿的，都是那些细小而顽固的错误。Blueprint 的 Part 1.3 完整地论证了这一点。

现在再往前推一步，这本书就从这里开始。

如果一个单项已经达到你需要的分数，在它上面多下功夫，不只是对平均分影响更小。很多时候，它根本不会改变你的结果。假设目标是总分 7.0。一位考生 Listening 8.0、Reading 7.5、Writing 6.0、Speaking 7.5，

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

平均分 7.25，向上取整为 7.5——他已经超过目标了。再花一个月练 Listening，把 8.0 往 8.5 推，平均分变成 7.375，取整后仍然是 7.5。这一个月什么也没换来。

同样一个月花在 Writing 上，把 6.0 提到 6.5，平均分同样变成 7.375，取整后也是 7.5。所以在这组分数上，两个月都不会改变总分——但只有其中一个月能保住总分。Writing 6.0 是考试当天最可能掉下去的分数，也是单项最低分要求会卡住的那一项。

最后这一点比取平均更重要。*Why Band 7.0 Is Called the Golden Score* 里列出的许多体系——它的 Part 1 一一列出了——根本不看你的总分。它们要求四个单项*每一项*都达到最低分。在这些体系里，Writing 6.0 会让整个申请失败，不管另外三项有多高，练多少 Listening 也补不回来。

由此得出的停止规则：只要提高某个单项还能改变你的总分，或者还能影响你是否满足单项最低分，就继续练它。当这两样它都改变不了时，这个单项就达标了，再往上面花的每一个小时，都是那个还没过线的单项得不到的时间。

1.2 这里的“最少努力”到底是什么意思

把 Part 1.1 读成“可以少学一点”很容易。但它不是这个意思。

总的努力并没有减少。变的是努力落在哪里。照这本书做的考生，学习时间并不比不照着做的人少——他们学的是同样的时间，只是其中更大的一部分对准了真正把分数压住的那个单项。

这一点之所以需要说明，是有原因的。练自己已经擅长的东西，感觉很愉快。练自己不擅长的东西，就不愉快了。如果没人管，大多数学习计划都会慢慢滑向愉快的那一头，而没有任何人做过这个决定。你做完一套 Listening，觉得自己挺行，而这种感觉很难告诉你这一个小时到底有没有用。

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

所以这里的“最少努力”说的是浪费，不是总量。两位考生每周都学十五小时。一位把时间平均分给四个单项。另一位先测过每个单项，发现其中两项已经过线，于是把其中十一个小时投进没过线的两项。第二位考生并没有学得更少。他只是让更少的努力被白白扔掉。

这本书不会叫你少学。如果你最弱的单项离目标还很远，它需要多少时间就得花多少时间，怎么安排时间都改变不了这一点。这本书能做的，是让你不再把这些时间花错地方。

1.3 这本书要解决的三种时间浪费

Why Band 7.0 Is Called the Golden Score 的结尾有一个简短的 Part 4，点出了考生在追一个分数线时浪费时间的三种方式。那本书只点出名字就停了，并指向这里做完整的讲解。这里就是那份讲解。三种浪费在后面各部分里各有一套诊断方法。

在已经过线的单项上过度备考。那本书的 4.1 点出了这一种。解决办法是一套针对每个单项的自测，告诉你这个单项是否已经达标——也就是这本书的 Part 2，每个单项一节。

还没准备好就去考，白白浪费一次考试。那本书的 4.2 点出了这一种。解决办法是一份具体的备考就绪清单，而不是凭感觉，再加上对“考得太早”如今实际代价的如实说明——Part 3.1 和 3.2。

弄错了哪条分数线适用于你。那本书的 4.3 点出了这一种，而这本书不重新解答它。这是一个“由哪个机构来定你的分数线”的问题，Golden Score 那本书在它的 Part 1 里已经认真回答了。如果你不确定自己的目标是不是正确的目标，先停在这里，去读那本书。这本书里的每一条停止规则都以你的目标分数为准，目标错了，每一条规则也就跟着错了。

关于范围，还有一点要说明。这本书的停止规则是通用的——不管你是从 5.5 开始还是从 6.5 开始，用法都一样。卡在 6.5、上不了 7.0 这个具体问

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

题有它自己的样子，本网站上的 *Stuck at 6.5? The Half-Band Wall and How to Break It* 就是为它写的。如果这正是你的情况，下面的内容依然适用，只是它不是专门为你写的。

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

Part 2 — 这个单项真的达标了吗?



全书其余部分都靠这一部分运转。四套自测，每个单项一套，每套只回答一个问题：**这个单项是否已经达到我需要的分数?**

每一套都按同样的三步走——怎么做、怎么评分、得出什么停止规则——这样你可以一眼比较各个单项。四套自测只需要你手头已有的东西：官方练习题、一个计时器、一个录音的办法，以及公开的评分标准（band descriptors），它们在 ielts.org 上免费公布。

有两条规则适用于全部四套。

一次好成绩不算成绩。一次高分可能来自一份简单的试卷、一个熟悉的话题，或者蒙对了几道题。下面每一条停止规则都要求在*不同的*练习题上连续两次达到目标，原因就在这里。

按目标测，不要往上测。这些自测问的是某个单项是否已经达到你实际需要的分数。它们不是用来寻找你的上限的。

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

2.1 Listening

怎么做：一套完整的官方 Listening 练习题，全部四个 section，四十道题，一次做完。录音只放一遍——不暂停，不倒回，不听第二遍。誊写答案的时间给自己留得和真实考试一样，一点也不多。找一个不会被打扰的房间，用你预计考试当天会有的音质来做。

怎么评分：数出四十道题里答对几道，再用练习题书里印的分数换算表换算。事后不要在心里替那两道"差点就对了"的题，或者那段录音不清楚的 section 调整分数。写下原始分、换算后的分数、日期，以及做的是哪一套题。

停止规则：当你按上面的计时方式，**用两套不同的练习题，连续两次**达到目标分数时，Listening 就达标了。如果一次达到、下一次没达到，两次都不算——重新开始凑这一对。

Listening 是四项里测起来最机械的一项，所以它是这本书里最可信的结果。它通常是第一个被判定"达标"的单项，也正是 Part 1 里说的那些白费的时间悄悄流去的地方。

2.2 Reading

怎么做：一套完整的官方 Reading 练习题，三篇文章，四十道题，六十分钟，誊写答案的时间也算在内。做题时旁边放一张纸：每当你需要停下来、在文章里往回找、而且找的时间长得让你不舒服时，就记下那道题的题号。

怎么评分：按 2.1 的方法，把原始分换算成分数——但对 Reading 来说，总数并不是完整的答案。把做错的题按题型分类：True/False/Not Given、matching headings、multiple choice、sentence completion，等等。数一数每种题型错了几道。

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

Reading 的失分方式很特别。一个考生可能在大多数题型上都很从容，却在某一种题型上丢掉足够多的时间和准确率，把整个分数拖住。总分会把这一点藏起来，于是之后的时间都花在泛泛的阅读练习上，而真正的问题只有二十分钟那么宽。

停止规则：当你**用两套不同的练习题，连续两次**达到目标分数，*并且*没有任何一种题型在两次里都集中出错时，Reading 就达标了。如果某一种题型一直出错，Reading 就没有达标——但剩下要练的是那一种题型，而不是整个单项。专门练它，然后重新做那一对测试。

2.3 Writing

怎么做：两个任务，一次做完，总共六十分钟——Task 1 二十分钟，Task 2 四十分钟，用一道你没见过的官方练习题。

用你实际要参加的考试形式来做。现在几乎所有考生都用电脑考 IELTS，所以几乎所有考生都应该打字完成这次自测，限时，不开拼写检查。只有在你专门选择了 Writing on Paper（在提供这个选项的地方）时，才手写。这不是小细节——打字速度、屏幕上的修改和手写的清晰度是不同的技能，用错误的形式练出来的分数，测的是你考试时根本不会做的事。Part 6 讲了这方面的变化。

怎么评分：按公开的四项评分标准，给每个任务打分。然后——因为自己打出来的总分是这本书里最不可靠的数字——再检查三件更难自欺的事：

- **切题**：题目问的每一部分你都回答了吗？不是“你有没有围绕这个话题写”，而是你有没有回应题目里的每一个要素，包括藏在第二句里的那一个？
- **连贯**：每一段是否只有一个观点，并且在第一句里说出来？读者只看每段的开头，能不能跟上你的论证？

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

- **准确**：数一数每一百词里有几个错误。每一个都要数——冠词、时态、介词、拼写——而且对什么算错误要严格。在每次练习之间追踪这个数字。

对这里的局限要诚实。你是在用为受过训练的考官写的评分标准给自己的作文打分，而且是在考官判断最关键的这个单项上。自己打出来的 Writing 分数，是这本书里最弱的证据。把 Writing 的“达标”判定看作四项里最不确定的一个；如果你在任何单项上只能从老师那里得到一次反馈，就用在这里。

停止规则：当你**用两道不同的题，连续两次**达到目标分数的评分标准，两道题的所有部分都完整回答了，并且你每一百词的错误数已经不再下降时，Writing 就达标了。最后一个条件很重要：只要错误率还在下降，这个单项就还在进步，现在停下来就太早了。

2.4 Speaking

怎么做：三个部分，按顺序，一次做完：简短的个人问题，准备一分钟后的长段独白，以及讨论。全程录音。用一张你没见过的官方练习话题卡。长段独白要说满两分钟，即使说得很难受——尤其是难受的时候。

然后回听录音。这是考生会跳过的一步，也正是真正起作用的一步。这是最快听到考官所听到内容的办法，也是 Blueprint 推荐的 Speaking 练习方法。

怎么评分：按公开的四项评分标准给自己打分。和 Writing 一样，用你能从录音里数出来的东西来支撑这个判断：

- **犹豫**：你多常在句子中间停下来找词？数那些打断句子的停顿，而不是观点之间自然的停顿。
- **自我纠正**：你多常开始一个句子、放弃、再重新开始？偶尔几次是正常的说话方式。成了规律，就会丢流利度的分。

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

- **回答长度**：在 Part 1，你是答一句就停，还是自然地展开？长段独白时，你是否说满了两分钟而没有词穷？

停止规则：当你**用两张不同的话题卡，连续两次录音**都达到目标分数的评分标准，两次都说满了长段独白，并且你的犹豫和自我纠正次数已经稳定、不再继续改善时，Speaking 就达标了。

Speaking 的自我评估比 Writing 更可靠——犹豫和长度是录音里可以数出来的事实，不是主观判断——但它仍然是你自己的耳朵在听你自己的声音。把它当作有力的证据，而不是证明。

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

Part 3 — 你真的可以报名考试了吗?

Part 2 问的是某个单项是否达标。这一部分问另一个问题，而考生在这个问题上两个方向都会犯错：报名太早，白白浪费一次考试；或者等得太久，等待本身就成了浪费。

3.1 一份诚实的考前清单

“我感觉准备好了吗”不是一个能用的问题。紧张情绪会替你回答它，而且在不同的日子里，会朝两个方向答错。改用你能检查的条件。

逐条过一遍。每一条的答案只能是“是”或“否”。

1. **四个单项中至少有三个已经通过了 Part 2 的停止规则**，以你的目标分数为准——每一项都在不同的练习题上连续两次达到目标。
2. **第四个单项在最近两次尝试中离目标不超过半分。**不是一次好成绩。是两次。
3. **你已经在时间限制内完成过一整套测试**，每一个部分都做完，没有超时，而且至少有两次。
4. **你至少一次在同一场里做完了一整套练习题**——四个单项，按顺序，在同一个时段里，和真实考试当天一样。一个单独测时站得住的单项，到了第四个小时可能就撑不住了。
5. **你已经用自己实际的考试形式练过。**对几乎所有人来说，现在这意味着用电脑考，打字完成 Writing 的任务。见 Part 6。
6. **如果你的目标要求每个单项都达到最低分**——很多都是这样；Golden Score 那本书的 Part 1 列出了哪些是——那么在最近两次尝试中，每一个单项（而不是平均分）都达到了这个最低分。

如果六条都是“是”，就报名考试。

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

如果五条是“是”，第六条也很接近，就报名考试。等着一整排完美的“是”，正是 Part 3.3 要讲的那种失败。

如果有三条或更多是“否”，你还没准备好，现在报名很可能让你白花报名费，还要再等几周才有下一场考试。回到 Part 4，把时间放到欠缺的地方。

3.2 考得太早的真实代价

这就是为什么 3.1 必须具体，而不能凭感觉。没准备好就去考，并不是一次免费的试跑。

它花掉报名费。IELTS 在哪里都不便宜，具体金额因国家和考点而异。查一下你自己考点现在的价格——在这里它是较小的那份代价，但它是真实的。

它花掉日历上的时间。这通常是更大的那份代价。根据你所在的地方，下一场可报的考试可能在几周之后，出成绩还要再花时间。如果有什么事在等你的分数——一份有截止日期的签证申请、一次课程入学、一个注册截止日——这几周可能正是你没有的时间。浪费一次考试，很少只是浪费一次考试。

但这份代价比以前低了，你应该知道原因。现在有一个官方选项叫 **One Skill Retake**（单项重考）。如果你参加的是机考，其中一个单项考砸了而其他几项都没问题，你可以只重考**那一个单项**，而不必把四项全部重考。重考必须在原考试后的 **60 天**内进行，而且**每次原考试只能用一次。**

这确实改变了这笔账。按旧的算法，考试当天一个单项发挥不好，就意味着完全从头再来，稳妥的做法永远是等。现在，如果三个单项都很稳，一个单项处于边缘，那么这一项考砸了也只是一次可以补救的单项重考，而不是浪费掉一整场考试。

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

在依赖它之前，有两条诚实的限制。**它不是到处都有**——能不能用取决于你的考点，所以在围绕它做计划*之前*，先确认你的考点提供它。另外，**不是每个机构都接受 One Skill Retake 的成绩**；大学、雇主和移民机构各有自己的政策。向将要看你分数的那一方确认他们会接受。如果他们不接受，你的算法就是旧的那一套，Part 3.1 的清单应该全部满足。

3.3 相反的失败：准备好之后等得太久

到目前为止的一切都在说报名前要谨慎。单独读这些，会把你推向拖延，而拖延有它自己的代价，却没有人提醒考生。

这本书讲诚实，这条要求是双向的。在已经过线的单项上过度备考是浪费——那是 Part 1 讲的。在继续等待已经不再带来任何东西之后还推迟报名，是同一种浪费，只是穿了一件看起来更负责任的外衣。

它通常是这样出现的。你的练习分数不再变化。三四周过去了，数字停在原地，可报名还是让人觉得为时过早，于是你继续学。这些时间已经买不到分数了。它们买到的，只是“我还什么险都没冒”的那种感觉。

信号是练习分数持平。如果你的自测结果已经连续几周保持稳定——没有上升，只是稳定——而且 Part 3.1 的清单基本都满足了，那么挡在你和结果之间的就不是更多的学习。报名考试。

等待还有第二份容易被忽略的代价。技能会退步。两个月前拿到、之后再没重测过的 Listening 分数，说明不了今天的情况。Part 4.3 会直接处理这个问题：从“达标”到真正考试之间隔得越久，你就越需要把 Part 2 重做一遍。

还有一点更朴素的道理。不管这个分数是为了什么——签证、课程、注册——考试本身都不是目标。它是挡在目标前面的那道门。站在一道你本来已经可以走过去的门前所花的时间，都是从门那边的事情上拿走的。

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

Part 4 — 重新分配你刚腾出来的时间

Part 2 告诉了你哪些单项已经达标。这就腾出了时间。这一部分决定这些时间去哪里，而做决定的是算术，不是偏好。

4.1 按算术给剩下的单项排序，不按偏好

一个单项通过停止规则之后，原来分给它的时间就空出来了。问题是剩下的单项里，哪一个得到这些时间。

规则：腾出来的时间，给剩下单项中离自己目标最远的那一个。

不是你喜欢的那一个。不是进步感觉最快的那一个。也不是你手头资料最多的那一个。是离目标最远的那一个，原因见 Part 1.1 和 Blueprint 的 Part 1.3——最低的分数上升空间最大，它的错误最大也最容易修正，而且正是它在拖平均分。

算出每个剩余单项的差距：最近一次 Part 2 自测得到的当前分数、目标分数，以及两者之差。按差距从大到小排序。这个排序就是你的优先顺序，它让你不舒服也没关系。

有一件事可以推翻这个排序。如果你的目标要求每个单项都达到最低分——如果不确定你的目标是不是这样，查一下 Golden Score 那本书的 Part 1——那么任何低于单项最低分的单项都排在最前面，不管差距大小。一个达不到硬性要求的单项，让你丢的不是四分之一分，而是整个申请。

每当自测结果有变化，就重新排序。这不是一份做一次就完事的计划。

4.2 每周时间重新分配模板

举个例子，说明大致的样子。不要照抄数字。

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

一位目标总分 7.0 的考生每周学习十二小时，每个单项三小时。他做了 Part 2 的自测，结果是：Listening 7.5，达标。Speaking 7.0，达标。Reading 6.5，未达标。Writing 6.0，未达标。

现在腾出了六个小时。差距是 Writing 1.0、Reading 0.5，所以 Writing 排第一。一个起步的分配：

单项	调整前	调整后	原因
Listening	3 小时	1 小时	已达标——够保温就行，不再多
Speaking	3 小时	1 小时	已达标——同上
Reading	3 小时	4 小时	差半分
Writing	3 小时	6 小时	差距最大；单项最低分也有风险

注意，已达标的单项并没有降到零。每项一小时，能防止它们退步，这正是 Part 4.3 要讲的。其余的时间都转给还欠缺的两项，并向差距更大的那一项倾斜。

这是一个起步的分配，不是公式。随着结果出来再调整。如果几周后 Writing 有进步而 Reading 没有，比例就应该改。如果一个你标为达标的单项在重测时又低于目标，它就不再是每周一小时的单项了。

模板的意义在于推理，而不在于数字。你的分配会不一样，因为你的差距不一样。

4.3 按时间表重测，不凭感觉

“达标”是对某一周的判定。它不是永久的，把它当成永久的，正是考生在考试当天大吃一惊的原因。

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

技能不练就会退步。尤其是 Listening，退步得悄无声息——耳朵慢慢失去跟上快语速的习惯，而你得不到任何提醒，因为你根本没在听什么难的东西。六周前拿到、之后再没重测过的分数，说明不了今天的情况。它只是历史。

对每一个标为达标的单项，每三到四周重做一次 Part 2 的自测，并且一定要在考试日期前两周内再做一次。这就是全部规则。趁现在还想着，就把日期写进日历，而不是每周再去判断“感觉有没有必要”——觉得没必要的那几周，恰恰就是有必要的那几周。

如果重测结果低于目标，这个单项就不再算达标了。它带着新的差距重新进入 4.1 的排序，时间也随之再次调整。

4.2 表格里那一小时的维持练习，就是为此而设的。它不是在已过线的单项上白费力气——它让已过线的单项保持过线，而且特意只是一小时，不是三小时。

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

Part 5 — 制定你的停 / 走计划



这是你要留着的一页。前面的内容都是推理；这一页是表格。

把下面三张表抄到一张纸上，或者记进手机里的一条笔记。填好，写上日期，每次重测时重新填一遍。

5.1 各单项状态

每个单项一行。根据你最近两次 Part 2 自测来填。

单项	目标分数	最近两次结果	达标?	测试日期	下次测试日期
Listening					
Reading					
Writing					
Speaking					

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

达标的意思是：两次结果都达到目标，用的是不同的练习题，并且是在 Part 2 规定的条件下。两次结果，不是一次。只要有一次没达到，答案就是“否”。

下次测试日期是测试日期之后三到四周，依据 Part 4.3。现在就填上，不要以后再填。

对任何答案是“否”的单项，在页边写下差距——目标分数减去当前分数。Part 4.1 就是按这个数字排序的。

5.2 备考就绪检查

Part 3.1 的六个条件。“是”或“否”，没有“也许”。

#	条件	是 / 否
1	四个单项中有三个已经通过停止规则	
2	第四个单项在最近两次尝试中离目标不超过半分	
3	在时间限制内完成过一整套测试，两次	
4	至少一次在同一场里做完了四个单项	
5	用自己实际的考试形式练过（通常是：电脑机考）	
6	如果我的目标要求单项最低分：每个单项都达到了	

六个“是”，或者五个“是”加上第六条很接近：报名考试。三个或更多“否”：还不行——去 5.3，把时间放到欠缺的地方。

如果你停在“五个是”已经好几周，而且练习分数已经不再变化，就再读一遍 Part 3.3，然后报名考试。

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

5.3 一页纸计划

把上面两张表变成决定。这是你这一周要照着做的部分。

已经达标的单项（来自 5.1）：.....

这些单项转入维持——每项每周大约一小时，依据 Part 4.2。不是零。

仍然欠缺的单项，按差距从大到小排列（来自 5.1 页边写的差距；任何低于单项最低分的单项，不管差距多大，都移到最前面）：

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

我每周的学习时间：.....

单项	原来的小时数	现在的小时数
Listening		
Reading		
Writing		
Speaking		

报名决定（来自 5.2）：现在报名 / 还不报——在 ..... 重新评估

下一次自测日期：.....

收起这一页之前，检查三件事。

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

每一个标为达标的单项都写下了下次测试日期。每一个仍然欠缺的单项，分到的小时数都比以前多。如果 5.2 的结果是六个“是”，你要么已经报了名，要么已经写下了你哪天去报名。

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

Part 6 — 2026 年有哪些变化

6.1 考试形式的变化，以及改变这本书自身数字的那一项

这本书依据的评分算法都没有变。变的是你怎么考、在哪里考，其中有两项变化直接影响这本书的规则。

The Band 7.0 Blueprint 在它的 §1.4 里完整介绍了考试形式的情况——想了解全貌，请读那一节。简单地说：从 2026 年年中起，IELTS 不再提供纸笔考试，改为机考，具体时间表因地区而异；在部分地区，Writing on Paper 选项允许你手写 Writing 部分，其余部分在电脑上完成；而 Secure English Language Test for UK Visas and Immigration 只有机考。

对这本书有两点影响。

One Skill Retake 改变了 Part 3.2 的算法。如果你的整场考试是机考，你可以只重考一个单项，而不必把四项全部重考。重考必须在原考试后的 **60 天**内进行，而且**每次原考试只能用一次。**这是官方实实在在降低了“在一个单项还处于边缘时就去考”的代价——这也是为什么 Part 3.2 要点明它，而不是让你事后才发现。

限制和这个选项本身一样重要。能不能用取决于你的考点，所以要确认你的考点提供它。而将要看你分数的机构——大学、雇主、移民部门——对是否接受 One Skill Retake 的成绩有自己的政策。在围绕它做计划之前，两样都要确认。只要其中一个答案是“否”，就按 Part 3.1 的完整清单来，不享受这项宽松。

考试形式改变了你自测 Writing 的方式。因为现在几乎所有考生都用电脑考，Part 2.3 的自测应该打字完成，限时，不开拼写检查。只有在你专门选择了 Writing on Paper（在提供这个选项的地方）时，才手写。在时

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

间压力下，打字和手写是不同的技能，用你不会参加的那种形式来做 Writing 自测，测的就是错误的东西。

在依赖这些信息之前，先查 ielts.org。考试形式的细节会因地区而变，这一页不会永远是最新的说法。官方页面是 **ielts.org/news-and-insights/updates-to-ielts-test-delivery**，关于重考的是 **ielts.org/take-a-test/booking-your-test/one-skill-retake**。至于你考试的地方实际提供什么，以你的考点为准。

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

结语

你开始读这本书时，是在为一场考试做准备。读完时，你有了一个办法，能分辨这些准备里哪些还在起作用。

全部内容就是这些：每个单项一条停止规则，一份是清单而不是感觉的就绪检查，以及一条规定腾出的时间去哪里的规则。这些都不会让功夫变少。它们只是让功夫不再花在帮不上忙的地方。

关于自测。书中的自测是检查自己进步的一种方法，不是真正的 IELTS 考试。它们能告诉你自己大概是否已经准备好。它们不能保证结果，也不是由考官评分的。自己给自己的 Writing 打分是四项里最不可靠的，Part 2.3 在相关的地方已经说明了这一点。只有官方考试成绩才能决定你真实的分数。

关于 2026 年的变化。Part 6 里的考试形式细节和 One Skill Retake 的条件，在出版前不久对照 ielts.org 核实过，而它们恰恰是会因地区而变的那类信息。在依赖它们之前，向 ielts.org 和你自己的考点确认当前的规定。

祝你考试顺利，也祝你在这场考试通往的那件事上一切顺利。

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**。

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

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。

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、每一张表格和每一页练习表都是为它专门编写的。书中没有转载任何官方考试材料。

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。