

免費 IELTS 圖書

IELTS Speaking: Parts 1, 2 and 3

考官真正在聽什麼，更強的回答聽起來是什麼樣——十個日常話題，band 6 與 band 7–8 並排對照。

freeieltsbooks.net

Free to download, free to pass on · 2026年8月

目錄

IELTS Speaking: Parts 1, 2 and 3

Part 0 — 口語究竟怎麼評分

0.1 被計入的四件事

0.2 三個部分究竟是什麼

0.3 貫穿一切的那一個技能：把回答展開

1.1 你住的地方

1.2 工作或學習

1.3 空閒時間和愛好

1.4 日常作息和習慣

2.1 描述一個人

2.2 描述一次經歷

2.3 描述一件物品或一個地方

3.1 學習與指導

3.2 變化與成長

3.3 物品與價值

Part 4 — 是什麼把人按在 band 6

- 4.1 背出來的開場白
- 4.2 一句話就完了的回答
- 4.3 用填充詞填滿沉默
- 4.4 回答了大小不對的問題
- 4.5 在 Part 3 裡丟了線索
- 4.6 兩分鐘自查

Part 5 — 練習，以及最後一週

- 5.1 九道題
- 5.2 把自己錄下來一次
- 5.3 最後七天

結語

IELTS Speaking: Parts 1, 2 and 3

Free IELTS Books — freeieltsbooks.net 更新於 2026年8月

這本書講什麼

這本書講口語考試——它的全部三個部分。

英語你已經有了。可在考場裡，話題不是你選的，還有人一邊聽你說一邊做記錄，它照樣可能消失。這本書不是詞彙表，也不是一套等你背下來的短語。它把同一道題的一個較弱回答和一個較強回答並排放在一起，讓你聽得清究竟是什麼變了。

書中每一張話題卡、每一道題目都是為這本書寫的。沒有一道是真實考題——真實的話題卡會被重複使用、四處流傳，而這恰恰說明背下某一張是個壞主意。去學一個好回答的形狀，它就能跟著你，去到你真正抽到的任何題目上。

這本書做不到的那一件事

發音是考官計分的四件事之一，而一本書聽不見你說話。

所以這本書教的是說什麼、怎麼把它搭起來——不教怎麼把它說得好聽。如果口音或發音是你真正的心事，解決辦法不在這些頁面裡。辦法是把你的回答大聲說出來：能找到人就說給人聽，找不到就錄下來放給自己聽。**Part 5** 會告訴你，具體怎麼用你在這裡學到的東西去做這件事。

一本沒有音頻卻假裝能教發音的書，是在為了顯得完整而浪費你的時間。這本書寧可把自己做不到的事，直白地告訴你。

Part 1、Part 2 和 Part 3

它們是一場考試，不是三場，但它們要的東西不一樣。

Part 1 是一場面談。四五分鐘的簡短問題，問的都是熟悉的事——你住在哪兒、你的工作或學業、你的空閒時間。這裡沒有人指望你發表演講。他們指望的是自然的、展開了的回答。

Part 2 是長陳述。你會拿到一張卡，上面有一個話題和幾個要點，你有一分鐘做筆記，然後獨自講一到兩分鐘。

Part 3 是討論。它從你 **Part 2** 的話題延伸出去，進入更抽象的領域——看法、比較、事情是怎麼變化的。這通常是人們覺得最難的部分，而它獎勵一個經過思考的回答，多過一個順著說的回答。

怎麼用這本書

把 **Part 0** 讀一遍。它解釋真正被計分的是什麼，後面的一切都會回頭指向它。

然後一次一個話題地做完 **Parts 1、2、3**。讀完題目或卡片，把答案蓋住，按你在考場裡真正會得到的時間把自己的回答大聲說出來，之後再讀我們的。不先自己說一個就去讀一個，學到的會少得多。

Part 4 是一份清單，列出把人按在 **band 6** 的那些具體習慣。等你練過幾個話題、能在裡面聽出自己時再讀。

Part 5 有九道題，不給答案。這是有意的，而它會告訴你該拿這九道題做什麼。

一句實話

沒有任何一本書能承諾你的分數，而向你承諾分數的人，說的都不是真話。

這本書能做的，是把一個更強的回答真實的樣子攤開給你，細到讓你不必再猜。把它大聲說出來，仍然得你自己來。

© 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信息，請訪問 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 0 — 口語究竟怎麼評分



0.1 被計入的四件事

和寫作考試一樣，你的口語拿到的不是一個分數，而是四個，然後在整場考試裡取平均——不是每個 part 各算一次。

Fluency and Coherence —— 你能不能一直說下去，而且說得連貫？

Fluency 不是速度。它關乎你能不能把一個回答展開，而不會長時間停頓、重新開始，或者因為沒話說了而卡住。**Coherence** 關乎你的想法是否按一個聽者能跟上的順序連接起來——一個念頭帶出下一個，而不是圍繞話題羅列一堆互不相干的事實。

Lexical Resource —— 一個常見的意思，你有沒有不止一種說法？

不是生僻詞。是範圍和自然度。你能不能用不同的說法而不是把同一個詞重複四遍，你選的詞是否貼合你在描述的情境，而不是聽起來像從別處揀來的。

Grammatical Range and Accuracy —— 和寫作裡同樣的取捨，只是這次是說出來的。

變化，同時不出岔子。只說簡短正確的句子會封住你的分數；講長句、有野心卻講垮了，同樣會封住你的分數。中間那條路，和 **Book 1** 講文章時說的是同一條：少數幾個你不用想就能用的句式，配上大量簡單、準確的句子。

Pronunciation —— 別人能不能舒服地聽懂你，重音和節奏是否自然？

在這裡點名它，是因為它是四項之一，然後就把它放到一邊。這本書教不了它——見前言裡"這本書做不到的那一件事"。接下來的一切，講的全是另外三項。

真正該改變你練習方式的一點

四項分數是在 **Part 1**、**2**、**3** 合在一起取平均的。一段出色的長陳述救不回一場糟糕的面談，一場糟糕的討論也抹不掉一段出色的長陳述。考官是在整場對話裡對你建立一個印象，不是三個分開的印象。

這一點在實際練習中很重要。不要把最好的英語留給 **Part 2**，因為它感覺像"正式"考試。**Part 1** 的簡短問題，評分同樣認真。

0.2 三個部分究竟是什麼

Part 1(4—5 分鐘)。關於熟悉話題的簡短問題——家、工作或學業、日常生活、你喜歡的事。這是一場面談，不是對想法的測驗。考官想聽你自然地談你已經知道的事，不是想聽你對某個難題的看法。

Part 2(準備 1 分鐘，講 1—2 分鐘)。你會拿到一張卡，上面有一個話題和三四個要點。你有一分鐘和一支鉛筆去做筆記——不是去寫一篇講稿——然後不間斷地講，直到考官叫停或時間用完。

Part 3(4—5 分鐘)。一場與你 **Part 2** 話題相關的討論，但被拉進更籠統、有時更抽象的領域。如果 **Part 2** 讓你描述一個教會你什麼的人，**Part**

3 可能會問人們最擅長怎麼學習，或者上一代人的學習方式是否不同。這是考試裡有意設計得最難的部分，因為它要的是說理，不是描述。

0.3 貫穿一切的那一個技能：把回答展開

如果這本書只教一個習慣，就是這一個。

最能預示更高分數的一件事，勝過其他任何一件，就是不用被提醒，就能把一個簡短問題回答得超出一個乾巴巴的事實。

Claim。 **Reason**。 **Example**。說出你怎麼想，說出為什麼，再用一件具體的事把它落到實處。三個短短的補充，就能把一句話的回答變成一個展開了的回答，而你不需要高級語法或生僻詞彙就能做到。你需要的是習慣。

- *Claim*: "I don't really enjoy cooking."
- *Reason*: "I find it takes longer than I expect, and I lose patience halfway through."
- *Example*: "Last week I tried to make a simple soup and it took nearly two hours in the end."

這就是四句話，而不是一句，用的材料不比第一句更高級。之後的每一章都會拿這個習慣去檢驗你的回答，因為這本書裡幾乎每一條"actually changed"的註釋，最後都會回到它。

1.1 你住的地方

題目

Can you tell me a little about the place where you live?

陷阱：背出來的開場白。 很多考生把這道題的答案練過太多遍，說出來又平又像預製好的——"*I come from a small city in the north of my country*"——回答的其實是一個更籠統的問題，而不是剛才被問到的那個。留意"little"這個詞：考官要的是一個具體的、當下的細節，不是一段背熟的地理概述。

Band 6

I live in a medium-sized city. It's quite crowded and there's a lot of traffic, but it's a convenient place because there are shops and things nearby. I've lived there for a few years now.

Band 7–8

I live in a mid-sized city about an hour from the coast, and what I'd actually mention is that my neighbourhood has changed a lot recently — there used to be mostly small family shops, and now there's a new shopping centre that opened last year, which locals still have mixed feelings about. Personally I like having more choice, but I do miss the smaller shops.

實際變了什麼

- **Band 6** 的回答描述了一個類別；**band 7–8** 的回答描述了一個地方。"Medium-sized city" 和 "quite crowded" 幾乎可以是任何地方。"A new shopping centre that opened last year" 只能屬於這一個回答。
- 它在沒人要求的情況下，自己就做到了 **0.3** 的 **claim-reason-example** 習慣。一個具體的近期變化 ("a new shopping centre")、一個對它的反應 ("locals still have mixed feelings")、一個個人立場 ("I do miss the smaller shops")——三個補充，都建立在一句簡單的話上。
- "**What I'd actually mention is**" 替代了思考時的沉默。它買到了一拍自然的從容，卻沒有變成一個填充詞，而且它預告了接下來會說具體的內容。

1.2 工作或學習

題目

Do you work or are you a student?

陷阱：一句話的回答。"I'm a student" 是一句完整、正確的話，也是 Part 1 裡丟掉 Fluency and Coherence 分數最常見的方式。這道題是在邀請你繼續說下去，不是一張要你填完的表格。

Band 6

I'm a student. I study business at university. It's my second year. I chose it because I think it will help me get a good job in the future.

Band 7–8

I'm currently in my second year of a business degree, and if I'm honest, I chose it partly for practical reasons — it opens a lot of doors — but I've actually ended up enjoying the marketing side of it more than I expected. I didn't think I'd say that a year ago.

實際變了什麼

- 四個短句變成了兩個更長、彼此相連的句子。Band 6 的回答是一串正確卻互不相干的事實。Band 7–8 的回答用說理把它們連了起來："partly for practical reasons... but I've actually ended up enjoying..."——一個想法引出下一個，而這正是 Coherence 真正在衡量的東西。

- 一句真實的反思取代了一個籠統的理由。 "It will help me get a good job" 是幾乎每個人都會給的 答案。 "I didn't think I'd say that a year ago" 是一個具體、私人的細節，只能屬於這一個講述者。
- **"If I'm honest"** 在真正起作用。 它預告一個經過考慮的回答即將到來，而且它是一個自然的口語式 緩衝，而不是一個背好的開場白——Part 4 的 4.1 會更詳細地講這兩者的區別。

1.3 空閒時間和愛好

題目

What do you like to do in your free time?

陷阱：列清單。 "I like reading, swimming, and spending time with friends" 老老實實回答了問題，得分卻比用同樣長的時間只講其中一件事更差。列清單展示的是叫得出活動名字的詞彙量。它展示不出 **Fluency and Coherence**，因為想法之間沒有可以連接的東西。

Band 6

I like reading books. I also enjoy swimming when I have time. And I like spending time with my friends on the weekend. These are my main hobbies.

Band 7–8

Reading is probably the one I'd pick if I had to choose — I try to read every night before bed, usually fiction, and it's become the way I switch off after a busy day. I used to think of it as a chore back when it was homework, but doing it by choice completely changed how I feel about it.

實際變了什麼

- 一件事講透了，勝過三件事只報了名字。Band 7–8 的回答挑了一個愛好，並且陪著它講得足夠久，真正說出點什麼，而不是一件事還沒展開就跳到下一件。

- 一個前後對比的細節自然而然就出現了。"I used to think of it as a chore... doing it by choice completely changed how I feel" 是一小段關於變化的說理——正是 Part 3 會直接要求的那種 思考，所以在這裡練它並不是白費功夫。
- **"If I had to choose"** 把一道適合列清單的問題，變成了一道只需一個答案的問題，這正是讓回答有 空間展開、而不是羅列的原因。

1.4 日常作息和習慣

題目

Can you describe a typical day for you?

陷阱：現在時態的單調。 "I wake up. I have breakfast. I go to work." 每一句都正確，每一句形狀也都一樣，這會封住 **Grammatical Range**，即便裡面沒有一處真正寫錯——只是沒有任何東西可以用來展示變化。

Band 6

I wake up at seven. I have breakfast and go to university. I have classes until the afternoon. Then I go home and do my homework. In the evening I watch TV or talk to my family.

Band 7–8

My mornings are pretty routine — up around seven, out the door by eight — but the rest of the day depends a lot on what classes I have. If it's a heavy day I'll usually grab something quick between lectures rather than a proper lunch, which probably isn't the healthiest habit, but by evening things slow down and that's when I actually get to relax, usually with my family or doing something for myself.

實際變了什麼

- 一個長而控制得很好的句子，取代了一串形狀相同的短句。 "If it's a heavy day I'll usually grab something quick... which probably isn't the

healthiest habit" 用了一個條件句和一個 近似定語從句的插入語，卻沒有講垮——這正是 Book 1 裡 3.5 的"三個結構"規則所說的那種有控制的複雜，只是這裡是說出來的。

- 一句誠實的小插話("**which probably isn't the healthiest habit**") 在不增加風險的情況下增添了 個性。這是一句簡短、安全的自我評論，不是一個野心勃勃的語法嘗試，而正是這種低風險的補充，會讓回答聽起來像一個人在說話，而不是在唸清單。
- "**pretty routine**" 和 "**depends a lot**" 之間的區別說明講述者既能談固定不變的部分，也能談會 變化的部分——一處小卻真實的語言範圍。

2.1 描述一個人

話題卡

Describe a person who taught you something valuable.

You should say:

- who this person is
- what they taught you
- how they taught you

and explain why what they taught you still matters to you.

陷阱：一直在描述這個人，卻始終沒講到教會了什麼。一分鐘的準備時間，加上一個熟悉的詞——"describe"——把很多考生直接帶向外貌和性格，而卡片真正的重點，教會了什麼、為什麼至今還重要，只在最後分到了四十秒。

一分鐘計劃

Who: an aunt, taught me to cook, not a chef, patient

What: not recipes - how to taste and adjust as you go

How: cooking together every visit, let me get it wrong first

Why still matters: I use it outside cooking too - trial before rules

Band 6

I want to talk about my aunt. She taught me how to cook when I was younger. She's a very kind and patient person. She taught me by letting me help her in the kitchen every time I visited. She showed me how to make different dishes. What she taught me still matters because I still cook the recipes she showed me, and I think about her when I make them.

(~115 words)

Band 7–8

I'll talk about my aunt, who's probably the person who taught me the most outside of school. She taught me to cook — but not recipes, really. What she actually taught me was how to taste something as you go and adjust it, rather than following instructions exactly. She did it by just letting me help in her kitchen every time I visited, and importantly, letting me get it wrong first rather than correcting me straight away. What still matters to me isn't really the cooking itself — it's that I picked up a way of learning things: try it, notice what's off, fix it. I catch myself using that approach in situations that have nothing to do with food.

(~135 words)

實際變了什麼

- **Band 6** 的回答把四個要點都講得很薄；**band 7–8** 的回答把最後一個要點講透，讓其餘幾個保持簡短。卡片給“為什麼至今還重要”的深度打分，勝過給每個要點均分時間——Part 4 的 4.4 會點名這個確切的取捨。

- **"Not recipes, really"** 和 **"not really the cooking itself"** 是精確的否定，不是含糊的打太極。先說出某件事不是什麼，再糾正它，是一個小巧、可以學會的技巧，能讓回答聽起來是經過思考的，而不是背出來的。
- 最後一句把這個教訓延伸到了故事之外。"I catch myself using that approach in situations that have nothing to do with food" 回答的是卡片真正的指令——為什麼至今還重要——而不只是重複一遍 它確實重要。

2.2 描述一次經歷

話題卡

Describe a time you learned a new skill.

You should say:

- what the skill was
- how you learned it
- what was difficult about learning it

and explain how you felt once you could do it.

陷阱：嚴格的時間順序，講完就沒話說了。"First I did this, then I did that, then I could do it" 是一段完整、誠實的敘述，卻會在一到兩分鐘用完之前就耗盡材料，因為時間線裡天然沒有留給反思的位置。

一分鐘計劃

Skill: learning to drive, age 19, later than most friends

How: lessons + practice with my father, tense at first

Hard part: not the controls - staying calm with traffic around me

Felt: less about the licence, more that I'd stopped avoiding it

Band 6

I learned to drive when I was nineteen. I took lessons with an instructor and also practised with my father. At first I found it difficult because I

was nervous. The traffic made me nervous too. After some months I passed my test. I felt very happy and proud when I passed.

(~110 words)

Band 7–8

I learned to drive at nineteen, which was later than most of my friends, and I think that's partly because I'd been putting it off — I was fairly certain I'd be a nervous driver, and I turned out to be right at first. The controls themselves weren't the hard part; it was staying calm with other traffic actually moving around me. What made the difference was practising with my father regularly rather than only in lessons, since he could talk me through it calmly when I got tense. Honestly, by the time I passed, the test itself felt almost secondary — what actually felt good was realising I'd stopped avoiding something I'd been putting off for years.

(~150 words)

實際變了什麼

- 困難被具體地說了出來，而不是籠統地帶過。"I was nervous" 在兩個回答裡都出現了，但只有更強的那個說清楚了什麼讓人緊張——不是操作本身，是周圍的車流——這就是"報告一種感受"和"解釋一種感受"之間的差別。
- 結尾回答的是真正的指令，而不是那個顯而易見的問題。卡片問的是學會之後感覺如何；"very happy and proud" 是字面上的回答。"The test itself felt almost secondary" 回答得更誠實、更具體，而且和開頭那個關於一直拖延的細節呼應了起來。

- **"Which was later than most of my friends"** 是一個沒被要求、卻主動加上的、有自我意識的細節。卡片裡沒有任何一處要求和同齡人比較；主動加上這一點，說明講述者是在思考這個故事，而不是在背誦它。

2.3 描述一件物品或一個地方

話題卡

Describe a place you enjoy spending time in.

You should say:

- where it is
- how often you go there
- what you do there

and explain why you enjoy spending time there.

陷阱：籠統的讚美，冒充理由。"It's very nice, I like it a lot, it's very peaceful" 用文字回答了最後一個要點，卻沒有給考官任何具體到可以想像的東西。籠統的讚美，是 Book 1 裡"不是例子的例子"(3.6)在物品與地點這道題型上的翻版。

一分鐘計劃

Place: small park near my flat, ten min walk

How often: most weekends, sometimes after work

What I do: just sit, sometimes read, mostly nothing planned

Why: only place I don't feel like I should be doing something

Band 6

There is a small park near my flat that I like. It takes about ten minutes to walk there. I usually go on weekends. I sit on a bench and sometimes read a book. I enjoy spending time there because it is peaceful and green, and I can relax.

(~105 words)

Band 7–8

There's a small park about ten minutes' walk from my flat that I go to most weekends, and occasionally after work if I need to clear my head. I don't really go there to do anything specific — I'll bring a book sometimes, but mostly I just sit. What I actually enjoy about it is that it's possibly the only place in my week where I don't feel like I should be doing something more productive. Everywhere else, even at home, there's usually a reason I should be doing something else instead.

(~130 words)

實際變了什麼

- **"Peaceful and green"** 被換成了一個具體、私人的理由。兩種說法都是真的描述，但只有第二種不可能 是另一個人寫在另一個公園上的——它講的是講述者和"生產力"這件事的關係，而不是公園的外觀。
- 一個小小的對比替講述者把話說清楚了。"Everywhere else... there's usually a reason I should be doing something else instead" 用這個地方不是什麼來給它下定義，這往往比描述它是什麼更快地把一種感受說具體。

- **"Occasionally after work if I need to clear my head"** 在計劃給出的第一種情境之外，又加上了 第二種不同的情境，說明這個地方在不只一種場合下都有意義，而不只是在固定的那一種。

3.1 學習與指導

從 2.1 的話題卡延伸而來——一個教會了講述者什麼的人。

問題

Do you think people learn more from teachers or from their own experience?

Has the way people learn skills changed with the internet?

陷阱：沒有說理的乾巴巴意見。"I think teachers are more important" 是對第一個問題的完整回答，得分卻比一個更短、卻認真給出理由的回答更差。Part 3 是討論，不是投票。

Short answer

I think both are important, but probably experience teaches you more in the end.

Extended answer

I'd say it depends what you're learning. For something with real danger involved, like driving, I'd trust a teacher's guidance over trial and error every time. But for a lot of everyday skills, I think people only really learn once they've made a mistake themselves — a teacher can tell you something will go wrong, and it doesn't fully land until it actually does.

實際變了什麼

- 簡短回答陳述了一個立場卻沒有給出理由；延伸回答先把主張收窄，再去論證它。"It depends what you're learning" 比一句籠統的概括更站得住腳，而 Part 3 獎勵的是明顯經過思考的立場，勝過聽起來自信卻空洞的立場。
- 一個具體的例子(開車)讓一個抽象的主張落了地。"Real danger involved" 不是什麼高級的詞彙選擇——它是一個足夠具體的例子，讓聽者能想像出主張正在被檢驗的畫面，這正是 Book 1 那條"例子裡要有一件具體的事"的規則，說出來的版本。
- 最後一個分句延伸了說理，而不只是重複一遍主張。"It doesn't fully land until it actually does" 補上了一個為什麼，而這正是把一個意見變成一個論證的地方。

Has the way people learn skills changed with the internet?

Short answer

Yes, definitely. Now you can learn almost anything from videos online.

Extended answer

Definitely — and I think the biggest change isn't just the amount of information, it's that you can learn at your own pace and go back and rewatch something you didn't understand the first time, which you can't really do with a teacher standing in front of a class. I do wonder, though, whether something gets lost without someone noticing when you're stuck and adjusting how they explain it.

實際變了什麼

- 延伸回答挑出了變化中的一個具體機制——節奏和反覆回看——而不是那句放在任何話題、任何問題下 都成立的籠統說法"you can learn almost anything"。
- 一個真實的反面考慮出現在結尾("I do wonder, though, whether something gets lost...")，這 正是下一章 3.3 會直接點名的"承認另一面"的動作。它不費一點流利度，卻添了真正的深度。

3.2 變化與成長

從 2.2 的話題卡延伸而來——講述者學會一項新技能的一次經歷。

問題

How do people change as they get older?

Do you think it's important to keep learning new things throughout your life?

陷阱：順著問題暗含的框架說，而不是形成一個獨立的看法。聽到"how do people change"這樣的問題很容易只是列出一堆變化，卻從不說出講述者自己到底怎麼看這些變化。

Short answer

People get more confident and more patient as they get older, I think.

Extended answer

I think people generally get more confident, though I'm not sure "patient" is always true — some people I know have actually got less patient as they've got older, because they feel like they have less time to waste. What I do think is fairly consistent is that people become more selective — more willing to say no to things that don't interest them, which younger people often feel they can't do.

實際變了什麼

- 延伸回答對自己最初的想法提出了部分反對。糾正"patient"這個判斷，而不是安全地羅列三個大差不差的形容詞，說明講述者真的在掂量這個主張，而不是抓住第一個說得過去的詞——這是一處雖小卻真實的獨立思考。
- **"Some people I know"** 把一個籠統的主張，建立在更接近真實觀察的東西上，不需要編一個有名有姓的故事——在討論類回答裡，一點點輕的證據就夠了。
- 一個單一、具體的判斷(**"more selective"**)取代了一個更模糊、更保險的判斷。它比"wiser"或 "more mature"精確得多，那類詞幾乎可以形容任何一個年長的人，因此幾乎什麼都沒說。

Do you think it's important to keep learning new things throughout your life?

Short answer

Yes, I think it's important, because the world keeps changing.

Extended answer

I do, though I'd say it matters less for the reason people usually give — keeping up with a changing world — and more because I've noticed that when I stop learning anything new, I actually feel less motivated generally, even in areas of my life that have nothing to do with it. Learning something seems to keep a kind of momentum going.

實際變了什麼

- 延伸回答先明確否定了那個人們通常會給的理由，再給出自己的理由。"Less for the reason people usually give... and more because" 是一個能清楚傳遞獨立思考的結構，不需要多麼高級的詞彙。
- 一個私人的、略微不尋常的觀察取代了那個安全、意料之中的說法。"Keep a kind of momentum going" 是一個不張揚、說得通的想法，配上恰當的保留語氣("seems to")，讀起來像是經過考慮，而不是誇大其詞。

3.3 物品與價值

從 2.3 的話題卡延伸而來——一個講述者喜歡待著的地方。

問題

Do you think people today value having personal space and quiet time more than in the past?

Is it becoming harder for people to switch off from work and daily pressures?

陷阱：用一邊倒的回答去回答一個天生就該有兩面的問題。上面兩個問題都邀請一種跨越時間的比較，而在 Part 3 裡，一個自信卻完全不承認另一面的回答，往往顯得說服力更差，而不是更強。

Short answer

Yes, I think people value quiet time more now because life is busier than before.

Extended answer

I'd actually push back slightly on "more than in the past" — I suspect people have always wanted quiet time, but what's changed is how hard it's become to actually get it, with phones and constant notifications. So it's less that we value it more and more that we're more aware of not having enough of it.

實際變了什麼

- 延伸回答先質疑問題本身，再去回答它。"I'd actually push back slightly on..." 是一種自然的 口語方式，用來對一個預設提出異議，這在 Part 3 裡比直接接受一個框架、在它上面往下建構要更有力。
- **一處區分("less that we value it more, more that we're aware of not having enough")**取代 了一句乾脆的"是"—這和 3.1 裡"先收窄主張再論證"是同一個動作，只是這次用在跨時間的比較上，而不是 兩種方法的比較上。
- 說理始終保持在講述者能夠撐住的範圍內，不需要他沒有的證據。這裡沒有任何一處聲稱有研究或 數據支撐——它是一個經過考慮的個人看法，並且被清楚地當作個人看法來陳述，而這正是 Part 3 想要的。

Is it becoming harder for people to switch off from work and daily pressures?

Short answer

Yes, I think it's harder now because of phones and social media.

Extended answer

I think so, yes — though I'd say it's less the technology itself and more the expectation that comes with it, that you should be reachable. My parents' generation could leave work at work because there was no way to reach them; now there's no technical reason not to reply to an email at nine at night, so the pressure is more about what people expect than what the phone can actually do.

實際變了什麼

- 延伸回答把一個原因，和人們以為的原因區分開了("less the technology itself and more the expectation")——和上面用的是同一個"質疑預設"的結構，這次用在另一個問題上，說明這個技巧是可以遷移的，而不是隻為一個話題背下來的。
- 一個具體的對比("**my parents' generation... no way to reach them**")讓一個關於"壓力"的抽象主張 變得可以觸摸，不需要虛構一個有名有姓的人或一個具體的故事——一處輕巧、籠統的對比就足以把論點 落地。

Part 4 — 是什麼把人按在 band 6

練過幾個話題、大聲說出來之後再讀這一部分，不要提前讀。這些習慣，一旦你聽過自己的幾段回答，很容易在自己身上認出來；只看一份清單卻很難看出來。

這些都不是戲劇性的錯誤。戲劇性的錯誤一被人指出就會改掉。它們能一直存在，是因為它們聽起來就像普通、正常的說話。

4.1 背出來的開場白

"Well, that's an interesting question, let me think about that for a moment." "I come from a small city in the north of my country, which is famous for..." "In my opinion, I think that..."

背出來的開場白，從聽者的角度很容易被察覺，因為不管實際被問的是什麼，它們出現的速度和形狀都一樣。Fluency and Coherence 獎勵的是回應這一個問題，而一段存好的開場白不是為這一個問題準備的。

代價並不是中性的。一句排練過的話會和它後面的內容形成對比，而這個落差——排練過的開場和之後更自然的回答之間——會把注意力吸引到自己身上。

檢驗方法。 這句話原封不動地用來開一個完全不同問題的答案，成立嗎？如果成立，它就不算是在真正回答這一個問題。

該做什麼。 一個短暫、自然的停頓沒有問題——"hm, let me think"這樣說一次、簡短地說，不會有任何代價。真正有代價的，是用一整段排練過的話，替代真正的思考。

4.2 一句話就完了的回答

技術上正確，卻沒有下文。回頭看看 0.3——這正是那個習慣要修的失誤。

三十秒的修法。 每次說完一個簡短回答，問自己一個問題：為什麼，或者還能多說點嗎？加一個理由。加一個具體細節。不需要被問第二遍才做；每次都做，直到它變成自動的，而不是刻意的。

4.3 用填充詞填滿沉默

"Um... you know... like... it's, um..."

在任何語言的真實說話裡，一點這樣的東西都完全正常。真正的問題是那種取代思考、而不是陪伴思考的填充——把同一句話重新起頭三次，或者一個念頭沒講完就飄走了。

一個自然的停頓聽起來是什麼樣。"That's a good question — I think..."——一個短短的引子，然後是一個真正的回答。

一個卡住的停頓聽起來是什麼樣。"It's, um, it's kind of, um, it depends, um..."幾秒鐘過去，卻始終沒有任何具體的內容出現。

如果你在練習裡發現自己在做後一種，修法通常不是"說快一點"。而是有一個計劃——見 0.3 的 claim-reason-example 習慣——這樣在開口之前，你就已經知道這句話要往哪兒走。

4.4 回答了大小不對的問題

Part 1 裡，一個邀請你展開的問題只得到一句話的回答(見上面的 4.2)，是這個失誤的一個方向。另一個方向發生在 Part 2：把整段長陳述都花在一个要點上，沒給卡片剩下的部分留出時間；或者反過來，四個要點全都講得飛快，沒有一個真正展開。

該做什麼。 在你那一分鐘的準備時間裡，掃一眼卡片有幾個要點，大致想一想每個要點該佔多少說話時間。不需要平均分配——2.1"描述一個人"那一章的回答，就是有意在最後一個要點上花了比前三個更多的時間——但這應該是一個決定，而不是先想到什麼就先說什麼的意外結果。

4.5 在 Part 3 裡丟了線索

開始回答一個討論題，卻飄到了一個相關卻不同的點上，再也沒有回到真正被問到的問題。

Part 3 的問題往往比第一眼看上去更複雜，這讓飄走變得很容易。這本書在整個 Part 3 裡用的都是同一個修法：先用一句清楚的話，儘早說出你真正的立場，再開始為它說理。如果你能指出哪一句話回答了這個問題，那麼即便之後的解釋有點繞遠，你也沒有真的丟掉線索。

4.6 兩分鐘自查

從這本書任何地方選一個問題，把自己的回答錄下來。然後按下面的順序聽回去、檢查：

1. **有沒有一句話陳述了你真正的答案？** 如果你自己都找不到，聽者也找不到。
2. **你有沒有在沒人要求的情況下，加上了一個理由或一個例子？** 這就是 0.3 的那個習慣，也是最快能檢查出來的一項。
3. **你把一句話從頭重新說了幾次？** 一兩次是正常說話。頻繁如此就值得留意。
4. **你的句子是不是長度和形狀都差不多？** 如果任何一句都能和另一句互換位置，那就是下次該加入變化的地方。
5. **你回答的是真正被問到的問題，還是一個更容易談、卻相近的問題？**

每週聽一段錄音就夠，不必每一次練習都這樣做。帶著批判的眼光聽自己，適合小份量、誠實地用，而不是變成一個讓你說話時反而變得侷促的持續習慣。

Part 5 — 練習，以及最後一週



5.1 九道題

每個 part 三道。全部九道都是為這本書寫的——把它們大聲說出來，不要只是讀一遍。

這裡不給範文答案，這是有意的。你已經仔細研究過十段範文了。如果這九道題也各配一份範文，你會練到的是閱讀，不是說話。

Part 1 —— 三組簡短問題

給自己大約 30 秒，像在真實面試裡一樣，自然地回答每一個問題。

1. *Do you prefer spending time indoors or outdoors? Why?*
2. *What kind of weather do you like best?*
3. *Do you usually cook for yourself, or do you rely on other people for meals?*

Part 2 —— 一張話題卡

給自己一分鐘計劃，然後不間斷地講一到兩分鐘。

Describe a piece of advice someone gave you that you actually followed.

You should say:

- who gave you the advice
- what the advice was
- why you decided to follow it

and explain whether you think it was the right decision.

Part 3 —— 一組討論題

在回答每一題之前，給自己幾秒鐘思考，就像真實考試裡那樣——不是好幾分鐘。

1. *Do you think older people are generally better at giving advice than younger people?*
2. *Is it easier to take advice from someone you know well, or from a stranger?*
3. *Do people ask for advice less often than they used to?*

5.2 把自己錄下來一次

從上面九道題裡選一道你最沒把握的，用手機錄下你的回答。只錄一道。用 4.6 的五項檢查聽一遍。

這是這本書沒法替你做的那部分練習。這些頁面裡的其他一切，講的都是該說什麼；而這裡，你才能知道它從自己嘴裡說出來到底是什麼樣子，再多閱讀也替代不了。

5.3 最後七天

如果你的考試就在下週，以下這些仍然值得做。

值得做

- **每天大聲說英語，哪怕只是簡短地說。** 十分鐘的說話練習，勝過一小時默讀範文。流利度是靠使用練出來的，不是靠讀關於它的文字。
- **把 **claim-reason-example** 的習慣練到自動化**，用在日常問題上——今天吃了什麼，為什麼；這個週末做了什麼，為什麼。到考試那天，它不應該還需要刻意去想。
- **錄兩段回答，對照 4.6 檢查。** 不要超過兩段——這是一個診斷工具，不是讓你把整週都花在聽自己說話上。
- **練習給 Part 2 的回答計時。** 大致知道一分鐘的說話是什麼感覺，這樣你既不會提前收尾，也不會沒話可說。

不值得做

- **背整段答案去賭題目。** 見 4.1。用一段背好的答案去回答錯的問題，比一個更短、卻真實針對正確問題的回答更糟。
- **這周去學又長又生僻的詞。** 一個你用起來沒把握的詞，會拖慢你，或者說錯，而在壓力之下，一點點的出錯，代價比你早就用得順手的普通詞更高。
- **擔心自己的口音。** 發音只是四項標準裡一項的一部分，到了這個階段，它也不是你能有意義地改變的東西。把這份精力花在流利度上。

考試當天

把整個問題聽完再回答，Part 1 也一樣——匆忙回答半個問題，是 4.4 那個失誤的另一個版本。如果需要，就短暫停頓一下。一個短暫、真實的停頓不會讓你付出任何代價；一句用來掩飾它的排練句子，代價更高。

結語

現在你知道四項標準是什麼，三個 part 是怎麼配合的，"把回答展開"在實際操作中到底是什麼意思，以及是哪些習慣把你按在現在這個分數上。

老實說，這已經是絕大部分了。剩下的是說——大聲說出來，偶爾錄下來，誠實地對照 Part 4 檢查。

祝你考試順利。

關於這些書

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。

沒有什麼要註冊的，也不用留郵箱。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 8 月。

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

本書中的每一張話題卡、每一道題目都是為它而寫的。此處未複製任何官方考試材料。