

免费 IELTS 图书

IELTS Speaking: Parts 1, 2 and 3

考官真正在听什么，更强的回答听起来是什么样——十个日常话题，band 6 与 band 7–8 并排对照。

freeieltsbooks.net

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

目录

IELTS Speaking: Parts 1, 2 and 3

Part 0 — 口语究竟怎么评分

0.1 被计入的四件事

0.2 三个部分究竟是什么

0.3 贯穿一切的那一个技能：把回答展开

1.1 你住的地方

1.2 工作或学习

1.3 空闲时间和爱好

1.4 日常作息和习惯

2.1 描述一个人

2.2 描述一次经历

2.3 描述一件物品或一个地方

3.1 学习与指导

3.2 变化与成长

3.3 物品与价值

Part 4 — 是什么把人按在 band 6

- 4.1 背出来的开场白
- 4.2 一句话就完了的回答
- 4.3 用填充词填满沉默
- 4.4 回答了大小不对的问题
- 4.5 在 Part 3 里丢了线索
- 4.6 两分钟自查

Part 5 — 练习，以及最后一周

- 5.1 九道题
- 5.2 把自己录下来一次
- 5.3 最后七天

结语

IELTS Speaking: Parts 1, 2 and 3

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

这本书讲什么

这本书讲口语考试——它的全部三个部分。

英语你已经有了。可在考场里，话题不是你选的，还有人一边听你说一边做记录，它照样可能消失。这本书不是词汇表，也不是一套等你背下来的短语。它把同一道题的一个较弱回答和一个较强回答并排放在一起，让你听得清究竟是什么变了。

书中每一张话题卡、每一道题目都是为这本书写的。没有一道是真实考题——真实的话题卡会被重复使用、四处流传，而这恰恰说明背下某一张是个坏主意。去学一个好回答的形状，它就能跟着你，去到你真正抽到的任何题目上。

这本书做不到的那一件事

发音是考官计分的四件事之一，而一本书听不见你说话。

所以这本书教的是说什么、怎么把它搭起来——不教怎么把它说得好听。如果口音或发音是你真正的心事，解决办法不在这些页面里。办法是把你的回答大声说出来：能找到人就说给人听，找不到就录下来放给自己听。Part 5 会告诉你，具体怎么用你在这里学到的东西去做这件事。

一本没有音频却假装能教发音的书，是在为了显得完整而浪费你的时间。这本书宁可把自己做不到的事，直白地告诉你。

Part 1、Part 2 和 Part 3

它们是一场考试，不是三场，但它们要的东西不一样。

Part 1 是一场面谈。四五分钟的简短问题，问的都是熟悉的事——你住在哪儿、你的工作或学业、你的空闲时间。这里没有人指望你发表演讲。他们指望的是自然的、展开了的回答。

Part 2 是长陈述。你会拿到一张卡，上面有一个话题和几个要点，你有一分钟做笔记，然后独自讲一到两分钟。

Part 3 是讨论。它从你 Part 2 的话题延伸出去，进入更抽象的领域——看法、比较、事情是怎么变化的。这通常是人们觉得最难的部分，而它奖励一个经过思考的回答，多过一个顺着说的回答。

怎么用这本书

把 Part 0 读一遍。它解释真正被计分的是什么，后面的一切都会回头指向它。

然后一次一个话题地做完 Parts 1、2、3。读完题目或卡片，把答案盖住，按你在考场里真正会得到的时间把自己的回答大声说出来，之后再读我们的。不先自己说一个就去读一个，学到的会少得多。

Part 4 是一份清单，列出把人按在 band 6 的那些具体习惯。等你练过几个话题、能在里面听出自己时再读。

Part 5 有九道题，不给答案。这是有意的，而它会告诉你该拿这九道题做什么。

一句实话

没有任何一本书能承诺你的分数，而向你承诺分数的人，说的都不是真话。

这本书能做的，是把一个更强的回答真实的样子摊开给你看，细到让你不必再猜。把它大声说出来，仍然得你自己来。

© 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 0 — 口语究竟怎么评分



0.1 被计入的四件事

和写作考试一样，你的口语拿到的不是一个分数，而是四个，然后在整场考试里取平均——不是每个 part 各算一次。

Fluency and Coherence —— 你能不能一直说下去，而且说得连贯？

Fluency 不是速度。它关乎你能不能把一个回答展开，而不会长时间停顿、重新开始，或者因为没话说了而卡住。Coherence 关乎你的想法是否按一个听者能跟上的顺序连接起来——一个念头带出下一个，而不是围绕话题罗列一堆互不相干的事实。

Lexical Resource —— 一个常见的意思，你有没有不止一种说法？

不是生僻词。是范围和自然度。你能不能用不同的说法而不是把同一个词重复四遍，你选的词是否贴合你在描述的情境，而不是听起来像从别处背来的。

Grammatical Range and Accuracy —— 和写作里同样的取舍，只是这次是说出来的。

变化，同时不出岔子。只说简短正确的句子会封住你的分数；讲长句、有野心却讲垮了，同样会封住你的分数。中间那条路，和 Book 1 讲文章时说的是同一条：少数几个你不用想就能用的句式，配上大量简单、准确的句子。

Pronunciation —— 别人能不能舒服地听懂你，重音和节奏是否自然？

在这里点名它，是因为它是四项之一，然后就把它放到一边。这本书教不了它——见前言里“这本书做不到的那一件事”。接下来的一切，讲的全是另外三项。

真正该改变你练习方式的一点

四项分数是在 Part 1、2、3 合在一起取平均的。一段出色的长陈述救不回一场糟糕的面谈，一场糟糕的讨论也抹不掉一段出色的长陈述。考官是在整场对话里对你建立一个印象，不是三个分开的印象。

这一点在实际练习中很重要。不要把最好的英语留给 Part 2，因为它感觉像“正式”考试。Part 1 的简短问题，评分同样认真。

0.2 三个部分究竟是什么

Part 1(4—5 分钟)。关于熟悉话题的简短问题——家、工作或学业、日常生活、你喜欢的事。这是一场面谈，不是对想法的测验。考官想听你自然地谈你已经知道的事，不是想听你对某个难题的看法。

Part 2(准备 1 分钟，讲 1—2 分钟)。你会拿到一张卡，上面有一个话题和三四个要点。你有一分钟和一支铅笔去做笔记——不是去写一篇讲稿——然后不间断地讲，直到考官叫停或时间用完。

Part 3(4—5 分钟)。一场与你 Part 2 话题相关的讨论，但被拉进更笼统、有时更抽象的领域。如果 Part 2 让你描述一个教会你什么的人，Part

3 可能会问人们最擅长怎么学习，或者上一代人的学习方式是否不同。这是考试里有意设计得最难的部分，因为它要的是说理，不是描述。

0.3 贯穿一切的那一个技能：把回答展开

如果这本书只教一个习惯，就是这一个。

最能预示更高分数的一件事，胜过其他任何一件，就是不用被提醒，就能把一个简短问题回答得超出一个干巴巴的事实。

Claim. Reason. Example. 说出你怎么想，说出为什么，再用一件具体的事把它落到实处。三个短短的补充，就能把一句话的回答变成一个展开了的回答，而你不需要高级语法或生僻词汇就能做到。你需要的是习惯。

- *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."

这就是四句话，而不是一句，用的材料不比第一句更高级。之后的每一章都会拿这个习惯去检验你的回答，因为这本书里几乎每一条"actually changed"的注释，最后都会回到它。

1.1 你住的地方

题目

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

陷阱：背出来的开场白。 很多考生把这道题的答案练过太多遍，说出来又平又像预制好的——*"I come from a small city in the north of my country"*——回答的其实是一个更笼统的问题，而不是刚才被问到的那个。留意"little"这个词：考官要的是一个具体的、当下的细节，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.

实际变了什么

- **Band 6 的回答描述了一个类别；band 7–8 的回答描述了一个地方。** "Medium-sized city" 和 "quite crowded" 几乎可以是任何地方。"A new shopping centre that opened last year" 只能属于 这一个回答。
- **它在没人要求的情况下，自己就做到了 0.3 的 claim-reason-example 习惯。** 一个具体的近期变化 ("a new shopping centre")、一个对它的反应 ("locals still have mixed feelings")、一个个人立场 ("I do miss the smaller shops")——三个补充，都建立在一句简单的话上。
- **"What I'd actually mention is" 替代了思考时的沉默。** 它买到了一拍自然的从容，却没有变成一个 填充词，而且它预告了接下来会说具体的内容。

1.2 工作或学习

题目

Do you work or are you a student?

陷阱：一句话的回答。 "I'm a student" 是一句完整、正确的话，也是 Part 1 里丢掉 Fluency and Coherence 分数最常见的方式。这道题是在邀请你继续说下去，不是一张要你填完的表格。

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.

实际变了什么

- **四个短句变成了两个更长、彼此相连的句子。** Band 6 的回答是一串正确却互不相干的事实。Band 7-8 的回答用说理把它们连了起来："partly for practical reasons... but I've actually ended up enjoying..."——一个想法引出下一个，而这正是 Coherence 真正在衡量的东西。

- **一句真实的反思取代了一个笼统的理由。** "It will help me get a good job" 是几乎每个人都会给的答案。"I didn't think I'd say that a year ago" 是一个具体、私人的细节，只能属于这一个讲述者。
- **"If I'm honest" 在真正起作用。** 它预告一个经过考虑的回答即将到来，而且它是一个自然的口语式缓冲，而不是一个背好的开场白——Part 4 的 4.1 会更详细地讲这两者的区别。

1.3 空闲时间和爱好

题目

What do you like to do in your free time?

陷阱：列清单。 "I like reading, swimming, and spending time with friends" 老老实实回答了问题，得分却比用同样长的时间只讲其中一件事更差。列清单展示的是叫得出活动名字的词汇量。它展示不出 Fluency and Coherence，因为想法之间没有可以连接的东西。

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.

实际变了什么

- **一件事讲透了，胜过三件事只报了名字。** Band 7–8 的回答挑了一个爱好，并且陪着它讲得足够久，真正说出点什么，而不是一件事还没展开就跳到下一件。

- **一个前后对比的细节自然而然就出现了。** "I used to think of it as a chore... doing it by choice completely changed how I feel" 是一小段关于变化的说理——正是 Part 3 会直接要求的那种 思考，所以在这里练它并不是白费功夫。
- **"If I had to choose" 把一道适合列清单的问题，变成了一道只需一个答案的问题，**这正是让回答有 空间展开、而不是罗列的原因。

1.4 日常作息和习惯

题目

Can you describe a typical day for you?

陷阱：现在时态的单调。 "I wake up. I have breakfast. I go to work." 每一句都正确，每一句形状也都一样，这会封住 Grammatical Range，即便里面没有一处真正写错——只是没有任何东西可以用来展示变化。

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.

实际变了什么

- 一个长而控制得很好的句子，取代了一串形状相同的短句。 "If it's a heavy day I'll usually grab something quick... which probably isn't the

healthiest habit" 用了一个条件句和一个 近似定语从句的插入语，却没有讲垮——这正是 Book 1 里 3.5 的"三个结构"规则所说的那种有控制的复杂，只是这里是说出来的。

- **一句诚实的小插话("which probably isn't the healthiest habit")在不增加风险的情况下增添了 个性。** 这是一句简短、安全的自我评论，不是一个野心勃勃的语法尝试，而正是这种低风险的补充，会让回答听起来像一个人在说话，而不是在念清单。
- **"pretty routine" 和 "depends a lot" 之间的区别**说明讲述者既能谈固定不变的部分，也能谈会 变化的部分——一处小却真实的语言范围。

2.1 描述一个人

话题卡

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：一直在描述这个人，却始终没讲到教会了什么。 一分钟的准备时间，加上一个熟悉的词—— "describe"——把很多考生直接带向外貌和性格，而卡片真正的重点，教会了什么、为什么至今还重要，只在最后分到了四十秒。

一分钟计划

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)

实际变了什么

- **Band 6 的回答把四个要点都讲得很薄；band 7–8 的回答把最后一个要点讲透，让其余几个保持简短。** 卡片给“为什么至今还重要”的深度打分，胜过给每个要点均分时间——Part 4 的 4.4 会点名这个确切的取舍。

- **"Not recipes, really" 和 "not really the cooking itself" 是精确的否定**，不是含糊的打太极。先说出某件事不是什么，再纠正它，是一个小巧、可以学会的技巧，能让回答听起来是经过思考的，而不是背出来的。
- **最后一句把这个教训延伸到了故事之外。** "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——为什么至今还重要——而不只是重复一遍 它确实重要。

2.2 描述一次经历

话题卡

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：严格的时间顺序，讲完就没话说了。 "First I did this, then I did that, then I could do it" 是一段完整、诚实的叙述，却会在一到两分钟用完之前就耗尽材料，因为时间线里天然没有留给反思的位置。

一分钟计划

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)

实际变了什么

- **困难被具体地说了出来，而不是笼统地带过。** "I was nervous" 在两个回答里都出现了，但只有更强 的那个说清楚了什么让人紧张——不是操作本身，是周围的车流——这就是"报告一种感受"和"解释一种感受"之间的差别。
- **结尾回答的是真正的指令，而不是那个显而易见的问题。** 卡片问的是学会之后感觉如何；"very happy and proud" 是字面上的回答。"The test itself felt almost secondary" 回答得更诚实、更具体，而且 和开头那个关于一直拖延的细节呼应了起来。

- **"Which was later than most of my friends" 是一个没被要求、却主动加上的、有自我意识的细节。** 卡片里没有任何一处要求和同龄人比较；主动加上这一点，说明讲述者是在思考这个故事，而不是在背诵它。

2.3 描述一件物品或一个地方

话题卡

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：笼统的赞美，冒充理由。 "It's very nice, I like it a lot, it's very peaceful" 用文字回答了最后一个要点，却没有给考官任何具体到可以想象的东西。笼统的赞美，是 Book 1 里"不是例子的例子"(3.6)在物品与地点这道题型上的翻版。

一分钟计划

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)

实际变了什么

- **"Peaceful and green" 被换成了一个具体、私人的理由。** 两种说法都是真的描述，但只有第二种不可能 是另一个人写在另一个公园上的——它讲的是讲述者和"生产力"这件事的关系，而不是公园的外观。
- **一个小小的对比替讲述者把话说清楚了。** "Everywhere else... there's usually a reason I should be doing something else instead" 用这个地方不是什么来给它下定义，这往往比描述它是什么更快地把一种感受说具体。

- **"Occasionally after work if I need to clear my head"** 在计划给出的第一种情境之外，又加上了 第二种不同的情境，说明这个地方在不止一种场合下都有意义，而不只是在固定的那一种。

3.1 学习与指导

从 2.1 的话题卡延伸而来——一个教会了讲述者什么的人。

问题

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：没有说理的干巴巴意见。 "I think teachers are more important" 是对第一个问题的完整回答，得分却比一个更短、却认真给出理由的回答更差。Part 3 是讨论，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.

实际变了什么

- **简短回答陈述了一个立场却没有给出理由；延伸回答先把主张收窄，再去论证它。** "It depends what you're learning" 比一句笼统的概括更站得住脚，而 Part 3 奖励的是明显经过思考的立场，胜过听起来自信却空洞的立场。
- **一个具体的例子(开车)让一个抽象的主张落了地。** "Real danger involved" 不是什么高级的词汇 选择——它是一个足够具体的例子，让听者能想象出主张正在被检验的画面，这正是 Book 1 那条"例子里要有一件具体的事"的规则，说出来的版本。
- **最后一个分句延伸了说理，而不只是重复一遍主张。** "It doesn't fully land until it actually does" 补上了一个为什么，而这正是把一个意见变成一个论证的地方。

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.

实际变了什么

- **延伸回答挑出了变化中的一个具体机制——节奏和反复回看——而不是那句放在任何话题、任何问题下 都成立的笼统说法**"you can learn almost anything"。
- **一个真实的反面考虑出现在结尾**("I do wonder, though, whether something gets lost..."), 这 正是下一章 3.3 会直接点名的"承认另一面"的动作。它不费一点流利度, 却添了真正的深度。

3.2 变化与成长

从 2.2 的话题卡延伸而来——讲述者学会一项新技能的一次经历。

问题

How do people change as they get older?

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

陷阱：顺着问题暗含的框架说，而不是形成一个独立的看法。听到"how do people change"这样的问题很容易只是列出一堆变化，却从不说出讲述者自己到底怎么看这些变化。

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.

实际变了什么

- **延伸回答对自己最初的想法提出了部分反对。** 纠正"patient"这个判断，而不是安全地罗列三个大差不差的形容词，说明讲述者真的在掂量这个主张，而不是抓住第一个说得过去的词——这是一处虽小却真实的独立思考。
- **"Some people I know" 把一个笼统的主张，建立在更接近真实观察的东西上，**不需要编一个有名有姓的故事——在讨论类回答里，一点轻的证据就够了。
- **一个单一、具体的判断("more selective")取代了一个更模糊、更保险的判断。** 它比"wiser"或 "more mature"精确得多，那类词几乎可以形容任何一个年长的人，因此几乎什么都没说。

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.

实际变了什么

- **延伸回答先明确否定了那个人们通常会给的理由，再给出自己的理由。** "Less for the reason people usually give... and more because" 是一个能清楚传递独立思考的结构，不需要多么高级的词汇。
- **一个私人的、略微不寻常的观察取代了那个安全、意料之中的说法。** "Keep a kind of momentum going" 是一个不张扬、说得通的想法，配上恰当的保留语气("seems to"), 读起来像是经过考虑，而不是夸大其词。

3.3 物品与价值

从 2.3 的话题卡延伸而来——一个讲述者喜欢待着的地方。

问题

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：用一边倒的回答去回答一个天生就该有两面的问题。 上面两个问题都邀请一种跨越时间的比较，而在 Part 3 里，一个自信却完全不承认另一面的回答，往往显得说服力更差，而不是更强。

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.

实际变了什么

- **延伸回答先质疑问题本身，再去回答它。** "I'd actually push back slightly on..." 是一种自然的 口语方式，用来对一个预设提出异议，这在 Part 3 里比直接接受一个框架、在它上面往下建构要更有力。
- ****一处区分("less that we value it more, more that we're aware of not having enough")**取代 了一句干脆的"是"——这和 3.1 里"先收窄主张再论证"是同一个动作，只是这次用在跨时间的比较上，而不是 两种方法的比较上。**
- **说理始终保持在讲述者能够撑住的范围内，不需要他没有的证据。** 这里没有任何一处声称有研究或 数据支撑——它是一个经过考虑的个人看法，并且被清楚地当作个人看法来陈述，而这正是 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.

实际变了什么

- **延伸回答把一个原因，和人们以为的原因区分开了**("less the technology itself and more the expectation")——和上面用的是同一个"质疑预设"的结构，这次用在另一个问题上，说明这个技巧是可以迁移的，而不是只为一个话题背下来的。
- **一个具体的对比("my parents' generation... no way to reach them")**让一个关于"压力"的抽象主张 **变得可以触摸**，不需要虚构一个有名有姓的人或一个具体的故事——一处轻巧、笼统的对比就足以把论点落地。

Part 4 — 是什么把人按在 band 6

练过几个话题、大声说出来之后再读这一部分，不要提前读。这些习惯，一旦你听过自己的几段回答，很容易在自己身上认出来；只看一份清单却很难看出来。

这些都不是戏剧性的错误。戏剧性的错误一被人指出就会改掉。它们能一直存在，是因为它们听起来就像普通、正常的说话。

4.1 背出来的开场白

"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..."

背出来的开场白，从听者的角度很容易被察觉，因为不管实际被问的是什么，它们出现的速度和形状都一样。Fluency and Coherence 奖励的是回应这一个问题，而一段存好的开场白不是为这一个问题准备的。

代价并不是中性的。一句排练过的话会和它后面的内容形成对比，而这个落差——排练过的开场和之后更自然的回答之间——会把注意力吸引到自己身上。

检验方法。这句话原封不动地用来开一个完全不同问题的答案，成立吗？如果成立，它就不算是在真正回答这一个问题。

该做什么。一个短暂、自然的停顿没有问题——"hm, let me think"这样说一次、简短地说，不会有任何代价。真正有代价的，是用一整段排练过的话，替代真正的思考。

4.2 一句话就完了的回答

技术上正确，却没有下文。回头看看 0.3——这正是那个习惯要修的失误。

三十秒的修法。 每次说完一个简短回答，问自己一个问题：*为什么，或者还能多说点吗？* 加一个理由。加一个具体细节。不需要被问第二遍才做；每次都做，直到它变成自动的，而不是刻意的。

4.3 用填充词填满沉默

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

在任何语言的真实说话里，一点这样的东西都完全正常。真正的问题是那种取代思考、而不是陪伴思考的填充——把同一句话重新起头三次，或者一个念头没讲完就飘走了。

一个自然的停顿听起来是什么样。 "That's a good question — I think..."——一个短短的引子，然后是一个真正的回答。

一个卡住的停顿听起来是什么样。 "It's, um, it's kind of, um, it depends, um..."几秒钟过去，却始终没有任何具体的内容出现。

如果你在练习里发现自己在做后一种，修法通常不是“说快一点”。而是有一个计划——见 0.3 的 claim-reason-example 习惯——这样在开口之前，你就已经知道这句话要往哪儿走。

4.4 回答了大小不对的问题

Part 1 里，一个邀请你展开的问题只得到一句话的回答(见上面的 4.2)，是这个失误的一个方向。另一个方向发生在 Part 2：把整段长陈述都花在一个要点上，没给卡片剩下的部分留出时间；或者反过来，四个要点全都讲得飞快，没有一个真正展开。

该做什么。在你那一分钟的准备时间里，扫一眼卡片有几个要点，大致想一想每个要点该占多少说话时间。不需要平均分配——2.1"描述一个人"那一章的回答，就是有意在最后一个要点上花了比前三个更多的时间——但这应该是一个决定，而不是先想到什么就先说什么的意外结果。

4.5 在 Part 3 里丢了线索

开始回答一个讨论题，却飘到了一个相关却不同的点上，再也没有回到真正被问到的问题。

Part 3 的问题往往比第一眼看上去更复杂，这让飘走变得很容易。这本书在整个 Part 3 里用的都是同一个修法：先用一句清楚的话，尽早说出你真正的立场，再开始为它说理。如果你能指出哪一句话回答了这个问题，那么即便之后的解释有点绕远，你也没有真的丢掉线索。

4.6 两分钟自查

从这本书任何地方选一个问题，把自己的回答录下来。然后按下面的顺序听回去、检查：

1. **有没有一句话陈述了你真正的答案？** 如果你自己都找不到，听者也找不到。
2. **你有没有在没人要求的情况下，加上了一个理由或一个例子？** 这就是 0.3 的那个习惯，也是最快能检查出来的一项。
3. **你把一句话从头重新说了几次？** 一两次是正常说话。频繁如此就值得留意。
4. **你的句子是不是长度和形状都差不多？** 如果任何一句都能和另一句互换位置，那就是下次该加入变化的地方。
5. **你回答的是真正被问到的问题，还是一个更容易谈、却相近的问题？**

每周听一段录音就够，不必每一次练习都这样做。带着批判的眼光听自己，适合小份量、诚实地用，而不是变成一个让你说话时反而变得局促的持续习惯。

Part 5 — 练习，以及最后一周



5.1 九道题

每个 part 三道。全部九道题都是为这本书写的——把它们大声说出来，不要只是读一遍。

这里不给范文答案，这是有意的。 你已经仔细研究过十段范文了。如果这九道题也各配一份范文，你会练到的是阅读，不是说话。

Part 1 —— 三组简短问题

给自己大约 30 秒，像在真实面谈里一样，自然地回答每一个问题。

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 —— 一张话题卡

给自己一分钟计划，然后不间断地讲一到两分钟。

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 —— 一组讨论题

在回答每一题之前，给自己几秒钟思考，就像真实考试里那样——不是好几分钟。

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 把自己录下来一次

从上面九道题里选一道你最没把握的，用手机录下你的回答。只录一道。用 4.6 的五项检查听一遍。

这是这本书没法替你做的那部分练习。这些页面里的其他一切，讲的都是该说什么；而这里，你才能知道它从自己嘴里说出来到底是什么样子，再多阅读也替代不了。

5.3 最后七天

如果你的考试就在下周，以下这些仍然值得做。

值得做

- **每天大声说英语，哪怕只是简短地说。** 十分钟的说话练习，胜过一小时默读范文。流利度是靠使用练出来的，不是靠读关于它的文字。
- **把 claim-reason-example 的习惯练到自动化**，用在日常问题上——今天吃了什么，为什么；这个周末做了什么，为什么。到考试那天，它不应该还需要刻意去想。
- **录两段回答，对照 4.6 检查。** 不要超过两段——这是一个诊断工具，不是让你把整周都花在听自己说话上。
- **练习给 Part 2 的回答计时。** 大致知道一分钟的说话是什么感觉，这样你既不会提前收尾，也不会没话可说。

不值得做

- **背整段答案去赌题目。** 见 4.1。用一段背好的答案去回答错的问题，比一个更短、却真实针对正确问题的回答更糟。
- **这周去学又长又生僻的词。** 一个你用起来没把握的词，会拖慢你，或者说错，而在压力之下，一点点 的出错，代价比你早就用得顺手的普通词更高。
- **担心自己的口音。** 发音只是四项标准里一项的一部分，到了这个阶段，它也不是你能有意义地改变的东西。把这份精力花在流利度上。

考试当天

把整个问题听完再回答，Part 1 也一样——匆忙回答半个问题，是 4.4 那个失误的另一个版本。如果需要，就短暂停顿一下。一个短暂、真实的停顿不会让你付出任何代价；一句用来掩饰它的排练句子，代价更高。

结语

现在你知道四项标准是什么，三个 part 是怎么配合的，“把回答展开”在实际操作中到底是什么意思，以及是哪些习惯把你按在现在这个分数上。

老实说，这已经是绝大部分了。剩下的是说——大声说出来，偶尔录下来，诚实地对照 Part 4 检查。

祝你考试顺利。

关于这些书

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。

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 8 月。

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

本书中的每一张话题卡、每一道题目都是为它而写的。此处未复制任何官方考试材料。