免費 IELTS 圖書

Stuck at 6.5? The Half-Band Wall and How to Break It

同樣是總分 6.5，有人離 7.0 只差半分的一步，有人差四步。算出你的步數，分清真正的牆和正常的波動，再在成績複議、單項重考和整場重考之間做出選擇。

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

Stuck at 6.5? The Half-Band Wall and How to Break It

Part 1 — 你的 6.5 是怎麼構成的

1.1 規則：ielts.org 的原話

1.2 關鍵數字是 27

1.3 四位考生

1.4 當要求針對每個單項時

Part 2 — 是牆，還是波動？

2.1 分數自己會浮動多少

2.2 把每一次成績都擺出來

2.3 四種規律

Part 3 — 為什麼 6.5 這麼難撼動

3.1 模擬考試測量你，但不改變你

3.2 剩下的錯誤，是你看不見的那些

3.3 分數是結果，不是反饋

3.4 憑感覺重考

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

3.5 一下子全部換掉

Part 4 — 牆通常在哪裡：逐個單項看

4.1 Listening：按原因給錯題分類

4.2 Reading：按題型分類，也按文章分類

4.3 Writing：找出你每篇作文都犯的錯誤

4.4 Speaking：先檢查目標，再檢查技能

4.5 找到之後

Part 5 — 突破它

5.1 用一句話說出你的牆，帶上計數

5.2 練牆，用整套模擬題來測量

5.3 已達標的單項，別再管它

5.4 什麼才算證據

5.5 四位考生，逐一拆解

5.6 需要多長時間

Part 6 — 成績複議、單項重考還是整場重考（2026 年）

6.1 成績複議：Enquiry on Results

6.2 One Skill Retake

6.3 整場重考

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

6.4 按步數選哪一種

Part 7 — 你的成績記錄表

結語

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

Stuck at 6.5? The Half-Band Wall and How to Break It

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

這本書講什麼

你考到了 6.5。也許不止一次。你需要 7.0，可最後這半分就是不動。你做了更多練習，考了更多模擬題，也許還上了課，結果出來還是一樣。

這本書講的就是這半分。它先告訴你一件大多數考生從沒聽人說過的事：6.5 不是一個固定的位置。兩個人手裡都是“總分 6.5”，一個可能離 7.0 只差小小的一步，另一個可能差四步。這本書教你算出自己的距離，看清這些步必須從哪個單項來，並分辨真正的牆和分數平常的上下起伏。然後它幫你決定下一步怎麼走：申請成績複議，只重考一個單項（單項重考），還是整場重考。

這本書不講什麼

它不是單項課程。本網站上每個單項都有自己的 7.0 分專書，這本書會把你送到合適的那一本，而不重複它的內容：*Listening 7.0: The 30-Correct-Answers Playbook*、*Reading 7.0: The 30/40 Question-Type Priority Map*、*Writing 7.0: The Four Criteria, Decoded Sentence by Sentence* 和 *Speaking 7.0: What "Fluent Enough" Actually Sounds Like*。

它也不重複另外三本已經講過周邊內容的書。*The Band 7.0 Blueprint* 講為什麼要先練最弱的單項，以及大多數考生在哪裡丟掉這一分。*Why Band 7.0 Is Called the Golden Score* 講哪些機構要求 7.0，它們看的是總

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

分還是每個單項。*The Minimum-Effort Path to 7.0* 告訴你一個單項什麼時候算練完了，你什麼時候可以報名。凡是這三本書已經有答案的地方，這本書都會直接指過去。

它不是學習計劃，也不是一本 Writing 書。如果 Writing 是你的牆，*Why You Keep Getting 6.5 in Writing — and the 3 Fixes That Move You to 7.0* 專門處理它。*The 6.5 → 7.0 Sprint: A 30-Day Correction Plan* 給出學習計劃。

這本書的唯一承諾

你的 6.5 離 7.0 差一到四步，每一步是半分。讀完這本書，你會知道自己差幾步，這些步必須從哪裡來，以及再次報名之前要收集哪些證據。書中沒有任何做法聲稱能保證某個分數。只有官方成績才能告訴你真實的位置。

開始之前要知道的一件事

書中的四位考生和他們的所有分數，都是為這本書編出來的。計分規則、測量數據和重考條件都來自 ielts.org，每一處用到時都會註明。

© 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。

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

Part 1 — 你的 6.5 是怎麼構成的



1.1 規則：ielts.org 的原話

你的總分是四個單項分的平均分，再四捨五入到最近的半分。這裡要緊的是取整的一條規則。ielts.org 是這樣說的：平均分的小數部分是 .25 時，向上取到下一個半分；是 .75 時，向上取到下一個整分。

所以平均分 6.25 變成 6.5，平均分 6.75 變成 7.0。平均分 6.125 離 6.0 比離 6.5 近，所以變成 6.0。ielts.org 自己的例子裡，這幾種情況都有。

反過來說，總分 6.5 對應的是 6.25 到 6.625 之間的任何平均分。這就是這堵牆的全部寬度。你在牆裡站在哪個位置，決定了你離 7.0 有多遠。

1.2 關鍵數字是 27

帶三位小數的平均分不好算。有更簡單的辦法：不求平均，直接把四個分數加起來。

平均分 6.75 就是總和 27。所以 **總分 7.0 要求你的四個分數加起來達到 27 或以上。** 凡是得到 6.5 的總和，都在這個數之下：

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

你的總和	你的平均分	總分	距 7.0 的步數
25.0	6.25	**6.5**	4
25.5	6.375	**6.5**	3
26.0	6.5	**6.5**	2
26.5	6.625	**6.5**	1
27.0	6.75	**7.0**	0

這裡的一**步**，指某一個單項提高半分：Writing 從 6.0 到 6.5，或者 Listening 從 7.0 到 7.5。每一步讓你的總和增加 0.5。所以要算你離 7.0 有多遠，就用 27 減去你的總和，看差幾個半分。

看錶裡得到 6.5 的第一行和最後一行。兩者在成績單（Test Report Form）上印出的總分一模一樣。其中一個只需要從某處再拿半分，另一個需要四個半分。這不是同一個問題，也不需要同一個計劃。

1.3 四位考生

這四個人會貫穿全書。他們是編出來的，但他們的分數結構很常見。每個人都考了兩次；下表是他們第一次的成績，Part 2 會加上第二次。

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

	Listening	Reading	Writing	Speaking	總和	總分	步數
Mai	7.0	7.0	6.0	6.5	26.5	**6.5**	1
Arjun	6.5	6.5	6.5	6.5	26.0	**6.5**	2
Sofia	6.5	7.0	7.0	6.0	26.5	**6.5**	1
Karim	7.5	7.0	5.5	5.5	25.5	**6.5**	3

Mai 離 7.0 只差一步。Writing 是她最低的一項，6.0 分，第二次考出來也還是 6.0。

Arjun 是平的：每一項都是 6.5。他差兩步，而且沒有哪個單項明顯是問題所在。

Sofia 和 Mai 一樣只差一步。但她第二次的成績和第一次不一樣，Part 2 會講這為什麼重要。

Karim 看起來是四個人裡最強的。他的 Listening 有 7.5。可他的總和最低，差三步。兩個強項掩蓋了兩個弱項。

這四個人都會說：“我卡在 6.5 了。”他們卡住的方式各不相同。

1.4 當要求針對每個單項時

有些機構根本不看你的總分。它們要求四個單項各自達到一個最低分，或者要求總分，同時給每個單項設一個下限。*Why Band 7.0 Is Called the Golden Score* 的 Part 1 列出了哪些機構用哪種規則。算任何東西之前，先查清你的機構，因為算法會隨之改變。

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

如果要求針對每個單項，就按單項分別算步數。以 Mai 為例，她的 Listening 7.0，Reading 7.0，Writing 6.0，Speaking 6.5：

- **“總分 7.0。”** 她需要一步，來自哪個單項都行。Writing 是最明顯的地方，但 Speaking 考到 7.0 也一樣能做到。
- **“總分 7.0，且任何單項不低於 6.5。”** 她仍然只需要一步。但現在這一步必須來自 Writing，因為 Writing 在下限之下。在別的單項上多拿一步，總和會升到 27，她卻依然不達標。
- **“每個單項 7.0。”** 她需要三步：Writing 兩步（6.0 到 7.0），Speaking 一步。

同樣四個分數，三種不同的距離。要求不僅決定你離得多遠，還決定這些步必須來自哪個單項。繼續往下讀之前，把你的要求原原本本地照機構的說法寫下來。

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

Part 2 — 是牆，還是波動？

一次成績只告訴你某一天你在什麼位置。它不能告訴你是不是卡住了。要知道這一點，你得把不止一次成績放在一起看，還得知道一個分數自己會浮動多少。

2.1 分數自己會浮動多少

沒有哪種考試能測得完全準確。隔一週考同一種考試的兩套不同試題，你的英語毫無變化，兩次分數也不一定相同。ielts.org 每年公佈一個數據，說明這種影響有多大。它叫做**測量標準誤**（standard error of measurement）。

2024–25 年度，ielts.org 給出的數據如下：

	測量標準誤
Listening	0.43
Reading · Academic	0.36
Reading · General Training	0.47
總分 · Academic	0.17
總分 · General Training	0.19

背後的統計學你不需要懂。知道兩個簡單的事實就夠了。

Listening 和 Reading 的數據接近半分。 所以這兩個單項在兩次考試之間差半分，可能在你的英語毫無變化的情況下發生。單看這一點，它證明不了你進步了還是退步了。

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

總分的數據小得多。 一個單項稍微偏高、另一個稍微偏低時，它們會部分抵消。這讓你的總分比它裡面四個分數中的任何一個都更穩定。

Writing 和 Speaking 由考官評分，ielts.org 公佈的是兩位考官給同一份答卷或錄音打分時的一致程度，而不是一個以分數計的數據。所以這裡沒有它們的數字可引。Writing 或 Speaking 差半分，也要同樣謹慎地看。

這對你意味著：**不要只看一個數字，要看規律。** 一個單項上下浮動半分，是正常分數的表現。一個單項一次又一次回到同一水平，或者一次又一次是四項中最低的，那它在告訴你一件真實的事。

2.2 把每一次成績都擺出來

做任何決定之前，先把你所有的成績放到一起。分成三組，按下面的順序決定信任程度：

1. **官方成績。** 你手上的每一份成績單，寫上日期和考試形式（機考還是紙筆）。
2. **用同樣方式評分的練習成績。** 用官方材料做的 Listening 和 Reading 模擬題，按配套的換算表算分。由依據公開評分描述打分的老師評過的 Writing 或 Speaking。
3. **你自己給的分數。** 你給自己的 Writing 或 Speaking 打的分是猜測。有的話可以記下來，但不要讓它壓過前兩組。

然後，對每一次官方成績，把四個分數加起來，按 Part 1 的方法算出步數。

2.3 四種規律

大多數成績記錄都屬於四種規律中的一種。下面是我們的四位考生，每人兩次官方成績。

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

每次都是同一個單項低——單項牆。

Mai	L	R	W	S	總和
第一次考試	7.0	7.0	6.0	6.5	26.5
第二次考試	7.5	6.5	6.0	6.5	26.5

Listening 和 Reading 各動了半分，正如 2.1 所說，分數本來就會這樣浮動。Writing 卻一點沒動，兩次都是最低分。這不是偶然。Mai 的寫作裡有某個具體的東西把它壓在 6.0，而且兩次都是同一個東西。她的牆在一個單項裡，Part 4 會告訴你去哪裡找。

每次低的是不同的單項——波動。

Sofia	L	R	W	S	總和
第一次考試	6.5	7.0	7.0	6.0	26.5
第二次考試	7.0	6.5	6.0	7.0	26.5

Sofia 兩次的總和一樣，但墊底的單項變了。Speaking 從最低分變成了最高分之一，Writing 則反過來。沒有哪個單項在拖她的後腿，四個單項每一個都至少考到過一次 7.0。Sofia 不是卡在某個單項上。她是在考試當天的某個地方丟了半分，而這半分每次落在不同的地方。

遇到波動，先看考試當天，再看單項。她每個部分都在規定時間內做完了嗎？她回答的是題目真正問的問題嗎？*The Band 7.0 Blueprint* 第 6.1 和 6.2 節講了這兩點。還有，她有沒有一口氣做過一整套四個單項的模擬考試？一個單獨練時站得住的單項，到了第三個小時可能會滑下來。

每項都一樣——平牆。

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

Arjun	L	R	W	S	總和
第一次考試	6.5	6.5	6.5	6.5	26.0
第二次考試	7.0	6.5	6.5	6.0	26.0

Arjun 需要兩步，卻沒有明顯的地方可以拿。他的 Listening 碰到過一次 7.0，Speaking 掉到過一次 6.0，這都是 2.1 說的正常浮動。對平牆來說，問題不是“哪個單項壞了？”，而是“哪兩步最便宜？”。通常這意味著已經最接近 7.0 的那個單項（這裡是 Listening，它到過那裡），再加上錯誤最容易說清楚的那個單項。Parts 4 和 5 會幫你找這兩個。

兩個強項掩蓋兩個弱項。

Karim	L	R	W	S	總和
第一次考試	7.5	7.0	5.5	5.5	25.5
第二次考試	7.5	7.5	5.5	6.0	26.5

Karim 第二次的成績更好，現在只差一步。但看看是什麼撐起了它。一半的提高來自 Reading，而 Reading 本來就已經過線了。他的 Writing 一直停在 5.5。如果他的要求是“每個單項 7.0”，光 Writing 一項他就差三步。*The Band 7.0 Blueprint* 第 6.3 節解釋了一個強項怎樣讓整體看起來比實際更好。Karim 的問題一樣，只不過是兩個強項，而不是一個。

找出你的規律。 把你自己的成績和這四位放在一起比。如果你只有一次官方成績，你還分不清牆和波動。用第 2 組的練習成績，把得出的結論當作初步判斷，等第二次成績來證實。

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

Part 3 — 為什麼 6.5 這麼難撼動



Why Band 7.0 Is Called the Golden Score 第 3.4 節用一段話說了簡短的版本：到了 6.5，差距通常是幾個具體的習慣，泛泛的練習不再見效。這一部分看的是為什麼會這樣。原因很重要，因為它告訴你該停止做什麼。

3.1 模擬考試測量你，但不改變你

從 5.5 到 6.5，幾乎任何練習都有用。你在熟悉考試的規則，閱讀速度在提高，作文有了框架。每隔幾天做一整套模擬題，感覺像是在進步，而且有一段時間確實是。

到了 6.5，這就停了。現在一整套模擬題主要告訴你一件你已經知道的事：你在 6.5。明天再做一套，很可能還是告訴你同樣的結果。考試是一把尺子。量得再勤，你也不會長高。

這是最常見的卡住方式。考生很努力，花的時間也是實打實的，可幾乎所有時間都用在了一遍又一遍地測出同一個分數上。

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

3.2 剩下的錯誤，是你看不見的那些

在 5.5，你的錯誤大多是你能發現的。你知道少了一個詞，或者一個句子不通，或者某個 Listening 答案是猜的。

到了 6.5，這些錯誤大多已經沒了。剩下的是另一類：你以為是對的、所以才犯的錯誤。一個你聽著沒問題、考官卻覺得不對的詞語搭配。一道 Reading 題，文章其實沒有給出明確說法，你卻選了 False。一個你以為展開得很充分的 Speaking 回答，只因為它長。如果你看得見這些錯誤，你早就改掉了。正因為看不見，它們才還在。

這帶來一個實際的結論：**到了 6.5，自己檢查自己幾乎查不出什麼**，因為你是用犯錯的同一雙眼睛在檢查。你需要另一雙眼睛，或者一種不依賴你自己判斷的方法：參考答案、計數、回放錄音。Part 4 為每個單項各給出一種。

3.3 分數是結果，不是反饋

你的成績單給你四個單項分和一個總分。它不告訴你原因。它不說是哪個評分項把你的 Writing 壓在 6.0，不說你在 Reading 丟了哪些題，也不說考官在你的 Speaking 裡聽到了什麼。

所以第二個 6.5 幾乎不含任何關於該改什麼的新資訊。它確認了問題，卻沒有描述問題。很多考生把它理解成“我得更努力”，然後繼續做同樣的事，又回到了 3.1。

你需要的資訊在分數底下：哪些答案，哪些句子，哪些時刻。到了 6.5，一套模擬題只有在你做完後逐題拆開分析時才有用。

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

3.4 憑感覺重考

ielts.org 的建議是，你可以“一覺得準備好了”就報名重考。這話沒錯，也是出於好意。但對一個卡住的考生來說，感覺是錯誤的信號。苦練一個月之後，你會覺得自己比以前更有準備。可你的英語在拖住分數的那個地方，也許並沒有變化。

The Minimum-Effort Path to 7.0 第 3.1 節用一份清單代替了感覺。對卡住的考生，再往清單里加一個問題：**你能不能用一句話說出，自上次成績以來有什麼不同？**“我學得更多了”不算答案。“以前每次考試我都會在 Not Given 題上丟四五個 Reading 答案，最近三次模擬題我只丟了一個”才算。如果你說不出變化，下一次成績多半會重複上一次。

3.5 一下子全部換掉

相反的錯誤同樣常見。第二次考出 6.5 之後，考生換了課程，找了新老師，買了新書，開始一份新的學習時間表，全在同一周裡。

有時候分數會動。但誰也說不清是哪一項改變起了作用，所以什麼也沒學到。如果分數沒動，也沒法知道是哪一項改變失敗了。一次只改一樣東西，有意識地改，然後檢驗它。Part 5 會講怎麼做。

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

Part 4 — 牆通常在哪裡：逐個單項看

牆是會重複出現的東西。一個錯答、一段薄弱的段落、一次長時間的停頓，都不會讓一個分數在兩次考試裡一直被壓住。同一個錯誤一犯再犯，才會。所以每個單項的任務都一樣：找出那個反覆回來的錯誤。

這一部分不教單項技能。每個單項在本網站上都有自己的 7.0 分專書，下面每一節都會把你送到那裡。這一部分補充的是：卡住的時候該往哪裡看，用的是你手上已有的成績。

4.1 Listening：按原因給錯題分類

在 Listening 裡，40 題答對大約 30 題就是 7 分。*Listening 7.0: The 30-Correct-Answers Playbook* 的 Part 1 解釋了這個數字。6.5 通常只差幾題。幾題是個小目標，這是好消息，但前提是你知道是哪幾題。

拿出你最近兩三套官方模擬題。每一道錯題，寫下以下四個原因之一：

- **我沒聽到。** 答案一閃而過，你錯過了。
- **我聽到了，但寫錯了。** 拼寫、複數、數字，或者超出了字數。
- **我跟丟了。** 錯過一題，接下來兩題也跟著丟了。
- **我寫了第一個答案。** 你寫下了最先聽到的內容，說話人片刻之後又改了。

現在數一數每一堆。如果在所有的模擬題裡，有一堆明顯比其他幾堆大，那就是你的牆。第二、第三和第四堆是整場考試裡最便宜的分數，因為錄音你其實已經聽懂了。Listening 那本書逐一處理了這幾種情況：Part 5 講拼寫和字數限制，Part 6 講跟丟，第 1.2 節講改口的說話人。

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

4.2 Reading：按題型分類，也按文章分類

Reading 的思路一樣，只是有兩種分法。*The Minimum-Effort Path to 7.0* 第 2.2 節已經要求你按題型給錯題分類。把你做過的每一套模擬題都這樣分，而不只是一套。

然後換一種分法：按文章分。如果你的大部分錯題或空著的題都在第三篇文章，你的牆可能根本不是某種題型，而可能是時間。

Reading 7.0: The 30/40 Question-Type Priority Map 兩種都講了。它的第 4.1 節把 True/False/Not Given 和 Yes/No/Not Given 題稱為 6.5 和 7.0 之間最大的單一障礙，很多卡住的考生正是在這裡找到了自己的那一堆。它的 Part 6 講三篇文章之間的時間分配。

4.3 Writing：找出你每篇作文都犯的錯誤

Writing 是考生最常卡住的單項，也是最難自己檢查的。你沒法像考官那樣給自己的作文打分（3.2 解釋了原因）。所以這裡的方法需要別人，至少需要某種不依賴你自己判斷的東西。

收集三篇你已經寫好、並且有人批改過的作文，最好是由依據公開評分描述打分的老師批改的。先不要寫新的。把三篇放在一起讀，找出重複出現的東西：

- **同一個語法錯誤**三篇都有：冠詞、時態、一句話沒完沒了地連下去。
- **任務的同一部分**寫得單薄或乾脆沒寫：題目裡的第二個問題，或者 Task 1 的概述。
- **同一種開頭方式**出現在每一段，或者同一套連接詞出現在同樣的位置。

三篇作文裡都出現的東西，就是牆的候選。只出現一次的不是。*Writing 7.0: The Four Criteria, Decoded Sentence by Sentence* 講了每個評分項的

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

分界線在哪裡：第 3.3 節講被漏掉的那部分任務，第 6.3 節講兩種常把作文壓在 6.5 的語法模式。*Why You Keep Getting 6.5 in Writing — and the 3 Fixes That Move You to 7.0* 專門處理 Writing 的 6.5。

如果你既沒有批改過的作文，也沒有老師，就用 *Writing 7.0* 的 Part 8 裡的問題來檢查你自己的三篇作文，而且要計數，不要評判：像 *The Minimum-Effort Path to 7.0* 第 2.3 節建議的那樣，數每一百詞裡有幾個錯誤。計數比分數更難讓你自欺。

4.4 Speaking：先檢查目標，再檢查技能

很多卡在 6.5 的考生，正在朝著錯誤的方向努力：完全不停頓、說得更快、用更多習語、練出母語口音。*Speaking 7.0: What "Fluent Enough" Actually Sounds Like* 告訴你，7 分的口語照樣會停頓，照樣會找詞，照樣會自我糾正。它不會做的，是讓聽的人跟不上。改任何別的東西之前，先讀它的 Part 1，因為瞄錯了目標，不管你練得多苦，都可能一直停在 6.5。

然後找出重複的東西。錄下兩三次完整的模擬口語，每次隔幾天，換不同的話題。每一次都用 Speaking 那本書 Part 6 裡的檢查方法。如果同樣的問題在每段錄音裡都出現，比如句子說到一半就放棄，或者長回答說著說著就沒話可說，那就是你的牆。只出現一次的，就別管它。

4.5 找到之後

用一句話把牆寫下來，能放進一個數字就放進去。Part 5 會用到這句話。如果你找不到任何重複出現的東西，就回到 Part 2。你可能是波動，你缺的那半分也許在考試當天的過程中，而不在某一個單項裡。

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

Part 5 — 突破它



到這裡，你手上有三樣東西：你的步數（Part 1），你的規律（Part 2），以及——如果你有牆的話——那個重複出現的東西（Part 4）。這一部分把它們變成一種做事的方法。它不是時間表，而是一套規則，讓你把時間花在那半分上，而不是花在你已經有的分數上。

5.1 用一句話說出你的牆，帶上計數

一堵你描述不出來的牆，是一堵你沒法下手的牆。用一句話把它寫下來，並且放進一個數字。我們的幾位考生寫出來是這樣的：

- **Mai**：“我批改過的三篇作文裡，每一篇都只寫了 Task 2 題目兩個問題中的一個，而且每兩百詞大約有六個冠詞錯誤。”
- **Arjun**：“最近三次 Listening 裡，我因為拼寫和複數丟了八個答案；最近兩段 Speaking 錄音裡，我大約每四個句子就有一個沒說完就放棄了。”
- **Karim**：“我的 Writing 兩次官方考試都是 5.5，老師每篇作文都標出同樣的三個問題。”

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

這樣一句話有兩個用處。它告訴你明天練什麼。而句子裡的那個數字，就是你以後判斷有沒有變化的依據。“我的 Writing 很弱”兩樣都做不到。

Sofia 的句子不一樣，因為她是波動，不是牆：“我從沒一口氣考完過四個單項，第二次考試時 Writing 的時間不夠。”她要下功夫的是考試當天，不是某個單項。

5.2 練牆，用整套模擬題來測量

你大部分的時間應該花在句子裡點名的那件事上。一整套模擬題不是那件事。正如 3.1 所說，它主要是把你的分數再告訴你一遍。

所以把兩件事分開。**專項練習**直接針對牆：牆若是漏答題目裡的問題，就練帶兩個問題的 Task 2 題目；牆若是 True/False/Not Given，就用官方材料練這種題組；牆若在 Speaking，就錄三十秒的回答，寫成文字後逐句檢查。**整套模擬題**是檢查點。你想知道句子裡的計數有沒有變化時，才做一套，做完後把它拆開分析。

The Band 7.0 Blueprint 第 7.2 節為兩週內練一個弱項給出了一個簡單的分配：大部分練習時間給這個單項，其他單項只練到不往下滑就夠了。每次練習結束時，用一行字記下出現了哪種失誤。這行記錄就是你的計數，隨時更新。

5.3 已達標的單項，別再管它

如果你的要求是總分 7.0，而你有一個單項已經在 7.0 或以上，它的任務就完成了。*The Minimum-Effort Path to 7.0* 的 Part 1 解釋了為什麼在已達標的單項上多練並不能提高你的分數。對卡住的考生來說，這一點比對任何人都重要，因為已達標的單項往往是你喜歡練的。Karim 的 Listening 是 7.5。他可以在上面花一個月，每次模擬都覺得不錯，結果還是 6.5。

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

有一個例外。如果你的要求給每個單項都設了下限（1.4），就要檢查每個已達標的單項是否高出下限、而且留有餘地，而不是隻高出一個半分——2.1 說過，這半分可能來了又走。

5.4 什麼才算證據

你的計數在下降：很好。這是一個信號，但還不能證明你的分數已經提高了。

用 *The Minimum-Effort Path to 7.0* Part 2 裡的停止規則：一個單項要在**連續兩次、兩套不同的模擬題上**達到目標，才算練完。一次好成績可能是運氣，2.1 已經說明了這一點。在不同材料上連續兩次，就很難這樣解釋了。

Writing 和 Speaking 的目標，必須由依據公開評分描述打分的人來檢查，或者用一個你信得過的計數來檢查，比如每一百詞的錯誤數。你給自己打的分，是你手上最弱的證據（2.2）。

5.5 四位考生，逐一拆解

- **Mai** 要找一步。如果她的要求有下限，這一步就必須來自 Writing。她只練句子裡的那兩件事，別的不練，每週檢查一次計數。當連續兩篇作文、在不同的題目上被評到 6.5 或以上時，她就可以進入 Part 6 了。
- **Sofia** 先不改她的英語。她做兩套完整的模擬考試，四個單項一口氣做完，按真實考試計時。如果某個單項在第三個小時掉了下來，她的牆就是體力或時間，她就練這個。如果什麼都沒掉，Writing 也按時寫完了，Part 6 會說明為什麼單項重考可能適合她。

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

- **Arjun** 需要兩步。他從 Part 2 裡挑出最便宜的兩步：Listening——它已經碰到過 7.0，又總在拼寫上丟容易的分——再加一個。他只練這兩個，另外兩個不管。
- **Karim** 先查他的要求。如果是“總分 7.0”，他差一步，Speaking 或 Writing 都能給他。如果是“每個單項 7.0”，他在兩個弱項上一共差五步，這是一項更長的工作，超出了這本書能規劃的範圍。

5.6 需要多長時間

這本書不承諾幾周。在你開始計數之前，誰也說不出一堵牆要多久才能動。能說的是這一點：如果專項練了兩週，你的計數還沒動，問題多半不在時間上。回到 Part 4。你可能練錯了東西。

The 6.5 → 7.0 Sprint 為從 6.5 到 7.0 給出了一份逐日計劃。

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

Part 6 — 成績複議、單項重考還是整場重考（2026 年）

有了證據之後，再衝 7.0 有三條路。它們花費不同，考查的東西不同，各自適合不同的步數。下面的條件在寫這本書時對照 ielts.org 核實過。它們可能會變，而且因國家和考點而異，所以付任何錢之前都要再查一遍。

6.1 成績複議：Enquiry on Results

它是什麼。 你申請把你的考試重新評一次分（官方名稱 Enquiry on Results，即成績複議申請）。ielts.org 說，複議由資深考官或評分員進行。如果你的分數變了，你會拿到一份新的成績單，費用全額退還。如果分數沒變，費用不退。ielts.org 給出的出結果時間，從當天到 21 天不等。費用和申請期限，你的考點會告訴你。

它檢查什麼。 成績複議檢查的是評分，不是你。它重新看的是同樣的答案、同樣的作文、同樣的錄音。如果你的 Writing 弱是因為時間不夠或者看錯了題，第二位評分員多半也會看到同樣的問題。

什麼時候適合。 成績複議適合一個和你**所有**其他證據都對不上的分數：不只是比你希望的低，而是比你其他的官方成績、以及老師批改的練習都低。一個和你以往記錄相符的分數，就不適合。Mai 的 Writing 兩次都是 6.0，她的老師給她的評分也差不多是這個水平。複議很可能只會確認這個分數。

Sofia 的情況更難判斷。她的 Writing 在兩次考試之間從 7.0 掉到了 6.0，和她第一次的成績對不上。但她也知道，那次 Writing 考試她時間不夠。成績複議沒法把她丟掉的那幾分鐘還給她。

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

6.2 One Skill Retake

它是什麼。 你只重考一個單項，而不是整場考試（One Skill Retake，即單項重考）。在寫這本書時核實的 ielts.org 主要條件：

- 在原考試後 60 天內參加；
- 每一場原考試只能用一次；
- 原考試必須是在提供單項重考的考點參加的完整 IELTS 機考；
- 你會拿到一份新的成績單，上面是重考的分數加上另外三個原分數，用哪份成績單由你選擇；
- 不是每個機構都接受單項重考的成績，所以報名之前先向你的機構確認。

價格因國家而異。*Speaking 7.0: What "Fluent Enough" Actually Sounds Like* 第 2.2 節從 Speaking 的角度談了單項重考。

它改變什麼。 只改變一個分數。另外三個原封不動。所以問題很簡單：**你需要的步數能不能都來自一個單項**？數一數。

- **一步。** 這是單項重考最合適的情況。Mai 需要半分，而且必須來自 Writing。如果她在 Part 5 收集的證據顯示 Writing 已經提高了，重考 Writing 正好對準她的問題。
- **某一個單項沒到單項分數線。** 道理相同。如果一個單項在下限之下，其餘都達標，單項重考正好對準那個唯一要緊的分數。
- **兩步。** 只有某個單項提高一整分，單項重考才能做到。Arjun 的第一次成績是每項 6.5，這需要某個單項從 6.5 升到 7.5，總和才會到 27。在最接近 7.5 的單項上這有可能，但拿它來做計劃，跨度太大了。
- **三步或四步。** 一個單項得提高一分半或兩分。改為計劃整場重考。

Sofia 是波動，情況特殊，單項重考比乍看之下更適合她。她需要一步。重考 Writing，可以保住這次考得好的三個分數：Listening 7.0，Reading

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

6.5，Speaking 7.0。如果整場重考，四個單項中任何一個都可能再次考低，就像之前每次都有一個考低一樣。但只有她知道 Writing 為什麼掉分，單項重考才有意義。她知道：時間不夠。如果從那以後她的練習顯示她現在能按時寫完，單項重考就對準了正確的東西。一個有波動、卻說不出低分單項為什麼掉分的考生，就沒有可以瞄準的東西。

記住這 60 天。單項重考不是匆忙上陣的理由。如果你的證據在期限內準備不好，寧可讓期限過去，也不要憑感覺去重考（3.4）。

6.3 整場重考

它是什麼。 整場考試再考一次，四個單項全考。ielts.org 說，你一覺得準備好了，就可以報名重考；3.4 解釋了為什麼要對“覺得”這個詞多加小心。

什麼時候適合。 三步或四步。步數必須來自不止一個單項。要求不接受單項重考的成績。原考試是紙筆考試，不符合單項重考的條件。以及有波動、而你說不出低分單項為什麼掉分的情況。

2026 年有什麼變化。 從 2026 年年中起，紙筆考試開始在全球逐步取消，各個市場的時間不同。如果你上一次考的是紙筆，下一次可能就是機考。這對 Listening 和 Reading 的影響，更多在於做題的感受，而不在於考查的內容。*The Band 7.0 Blueprint* 第 1.4 節，以及每個單項的 7.0 分專書的 Part 2，解釋了每個單項有什麼變化。報名之前，至少在電腦上做一套模擬題。

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

6.4 按步數選哪一種

你的情況	通常適合
一個分數和你所有其他證據都對不上	成績複議
一步，來自一個你確定已經改好的單項	One Skill Retake
一個單項低於單項下限，其餘都達標	One Skill Retake
兩步	只有某個單項能提高一整分時才選單項重考；否則整場重考
三步或四步	整場重考
波動，一步，而且你知道低分單項為什麼掉分	重考那個單項（One Skill Retake）
波動，而且你說不出原因	先在考試當天的問題上下功夫，再整場重考

這是參考，不是規則。不管你選哪一種，只有當你能說出自上次成績以來有什麼不同時，才值得為它花錢。

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

Part 7 — 你的成績記錄表

這本書的全部內容都能放進這一頁。把它複印下來，每次拿到官方成績後重新填一遍。

	日期	機考還是紙筆	L	R	W	S	總和	距 7.0 的步數
官方成績 1								
官方成績 2								
練習成績，有人批改（2.2）								

六個問題。 每個問題用一行回答。

1. **我的機構要求的是什麼，原話怎麼說？**（1.4）
2. **差幾步，來自哪些單項？**（1.2，1.4）
3. **牆、波動、平牆，還是兩個強項掩蓋兩個弱項？**（2.3）
4. **用一句話說出我的牆，帶上計數。**（Part 4，5.1）
5. **自上次成績以來，有什麼不同？**（3.4，5.4）
6. **成績複議、One Skill Retake 還是整場重考？為什麼？**（6.4）

如果第 5 題你還答不上來，什麼都不要報名。回到你的計數，繼續在牆上下功夫。

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，手裡只有一個數字 6.5，還有一種它怎麼也不會動的感覺。讀完時，你多了幾個數字：你離 7.0 有幾步，這些步必須來自哪些單項，你的成績顯示的是牆還是波動，以及——如果是牆——那個一直把分數壓在那裡的東西的計數。

這些都不會自己把分數提上去。它們做的，是把你的時間對準那半分，而不是用來一遍遍測出你已有的分數。越過 6.5 的考生，很少是練得最多的人。他們是找出了重複出現的東西、在它上面下功夫、並在為下一次考試付錢之前確認它已經改變的人。

關於書中的考生和數據。 書中的四位考生和他們的分數，都是為這本書編出來的。取整規則、One Skill Retake 的條件、Enquiry on Results 的細節和測量數據都來自 ielts.org，在寫這一版時核實過。這類規則會隨時間調整。依靠它們之前，請向 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**。

下週再來

趁現在還想著，把地址記下來：**freeieltsbooks.net**

獨立出版物——與 IELTS Partners 無隸屬關係，亦未獲其認可。

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。

書中的四位考生和他們的分數，都是為這本書編出來的。取整規則、重考和成績複議的條件以及測量數據都來自 ielts.org；這裡沒有任何內容是 IELTS 官方內容。