免费 IELTS 图书

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

同样是总分 6.5，有人离 7.0 只差半分的一步，有人差四步。算出你的步数，分清真正的墙和正常的波动，再在成绩复议、单项重考和整场重考之间做出选择。

freeieltsbooks.net
Free to download, free to pass on · 2026年10月

点击这里 https://freeieltsbooks.net/zh/about/

目录

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

Part 1 — 你的 6.5 是怎么构成的

1.1 规则：ielts.org 的原话

1.2 关键数字是 27

1.3 四位考生

1.4 当要求针对每个单项时

Part 2 — 是墙，还是波动?

2.1 分数自己会浮动多少

2.2 把每一次成绩都摆出来

2.3 四种规律

Part 3 — 为什么 6.5 这么难撼动

3.1 模拟考试测量你，但不改变你

3.2 剩下的错误，是你看不见的那些

3.3 分数是结果，不是反馈

3.4 凭感觉重考

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

3.5 一下子全部换掉

Part 4 — 墙通常在哪里：逐个单项看

4.1 Listening：按原因给错题分类

4.2 Reading：按题型分类，也按文章分类

4.3 Writing：找出你每篇作文都犯的错误

4.4 Speaking：先检查目标，再检查技能

4.5 找到之后

Part 5 — 突破它

5.1 用一句话说出你的墙，带上计数

5.2 练墙，用整套模拟题来测量

5.3 已达标的单项，别再管它

5.4 什么才算证据

5.5 四位考生，逐一拆解

5.6 需要多长时间

Part 6 — 成绩复议、单项重考还是整场重考（2026 年）

6.1 成绩复议：Enquiry on Results

6.2 One Skill Retake

6.3 整场重考

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

6.4 按步数选哪一种

Part 7 — 你的成绩记录表

结语

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

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

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

这本书讲什么

你考到了 6.5。也许不止一次。你需要 7.0，可最后这半分就是不动。你做了更多练习，考了更多模拟题，也许还上了课，结果出来还是一样。

这本书讲的就是这半分。它先告诉你一件大多数考生从没听人说过的事：6.5 不是一个固定的位置。两个人手里都是“总分 6.5”，一个可能离 7.0 只差小小的一步，另一个可能差四步。这本书教你算出自己的距离，看清这些步必须从哪个单项来，并分辨真正的墙和分数平常的上下起伏。然后它帮你决定下一步怎么走：申请成绩复议，只重考一个单项（单项重考），还是整场重考。

这本书不讲什么

它不是单项课程。本网站上每个单项都有自己的 7.0 分专书，这本书会把你送到合适的那一本，而不重复它的内容：*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*。

它也不重复另外三本已经讲过周边内容的书。*The Band 7.0 Blueprint* 讲为什么要先练最弱的单项，以及大多数考生在哪里丢掉这一分。*Why Band 7.0 Is Called the Golden Score* 讲哪些机构要求 7.0，它们看的是总

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

分还是每个单项。*The Minimum-Effort Path to 7.0* 告诉你一个单项什么时候算练完了，你什么时候可以报名。凡是这三本书已经有答案的地方，这本书都会直接指过去。

它不是学习计划，也不是一本 Writing 书。如果 Writing 是你的墙，*Why You Keep Getting 6.5 in Writing — and the 3 Fixes That Move You to 7.0* 专门处理它。*The 6.5 → 7.0 Sprint: A 30-Day Correction Plan* 给出学习计划。

这本书的唯一承诺

你的 6.5 离 7.0 差一到四步，每一步是半分。读完这本书，你会知道自己差几步，这些步必须从哪里来，以及再次报名之前要收集哪些证据。书中没有任何做法声称能保证某个分数。只有官方成绩才能告诉你真实的位置。

开始之前要知道的一件事

书中的四位考生和他们的所有分数，都是为这本书编出来的。计分规则、测量数据和重考条件都来自 ielts.org，每一处用到时都会注明。

© 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。

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

Part 1 — 你的 6.5 是怎么构成的



1.1 规则：ielts.org 的原话

你的总分是四个单项分的平均分，再四舍五入到最近的半分。这里要紧的是取整的一条规则。ielts.org 是这样说的：平均分的小数部分是 .25 时，向上取到下一个半分；是 .75 时，向上取到下一个整分。

所以平均分 6.25 变成 6.5，平均分 6.75 变成 7.0。平均分 6.125 离 6.0 比离 6.5 近，所以变成 6.0。ielts.org 自己的例子里，这几种情况都有。

反过来说，总分 6.5 对应的是 6.25 到 6.625 之间的任何平均分。这就是这堵墙的全部宽度。你在墙里站在哪个位置，决定了你离 7.0 有多远。

1.2 关键数字是 27

带三位小数的平均分不好算。有更简单的办法：不求平均，直接把四个分数加起来。

平均分 6.75 就是总和 27。所以 **总分 7.0 要求你的四个分数加起来达到 27 或以上。** 凡是得到 6.5 的总和，都在这个数之下：

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

你的总和	你的平均分	总分	距 7.0 的步数
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

这里的一**步**，指某一个单项提高半分：Writing 从 6.0 到 6.5，或者 Listening 从 7.0 到 7.5。每一步让你的总和增加 0.5。所以要算你离 7.0 有多远，就用 27 减去你的总和，看差几个半分。

看表里得到 6.5 的第一行和最后一行。两者在成绩单（Test Report Form）上印出的总分一模一样。其中一个只需要从某处再拿半分，另一个需要四个半分。这不是同一个问题，也不需要同一个计划。

1.3 四位考生

这四个人会贯穿全书。他们是编出来的，但他们的分数结构很常见。每个人都考了两次；下表是他们第一次的成绩，Part 2 会加上第二次。

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

	Listening	Reading	Writing	Speaking	总和	总分	步数
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 离 7.0 只差一步。Writing 是她最低的一项，6.0 分，第二次考出来也还是 6.0。

Arjun 是平的：每一项都是 6.5。他差两步，而且没有哪个单项明显是问题所在。

Sofia 和 Mai 一样只差一步。但她第二次的成绩和第一次不一样，Part 2 会讲这为什么重要。

Karim 看起来是四个人里最强的。他的 Listening 有 7.5。可他的总和最低，差三步。两个强项掩盖了两个弱项。

这四个人都会说："我卡在 6.5 了。"他们卡住的方式各不相同。

1.4 当要求针对每个单项时

有些机构根本不看你的总分。它们要求四个单项各自达到一个最低分，或者要求总分，同时给每个单项设一个下限。*Why Band 7.0 Is Called the Golden Score* 的 Part 1 列出了哪些机构用哪种规则。算任何东西之前，先查清你的机构，因为算法会随之改变。

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

如果要求针对每个单项，就按单项分别算步数。以 Mai 为例，她的 Listening 7.0，Reading 7.0，Writing 6.0，Speaking 6.5：

- **“总分 7.0。”** 她需要一步，来自哪个单项都行。Writing 是最明显的地方，但 Speaking 考到 7.0 也一样能做到。
- **“总分 7.0，且任何单项不低于 6.5。”** 她仍然只需要一步。但现在这一步必须来自 Writing，因为 Writing 在下限之下。在别的单项上多拿一步，总和会升到 27，她却依然不达标。
- **“每个单项 7.0。”** 她需要三步：Writing 两步（6.0 到 7.0），Speaking 一步。

同样四个分数，三种不同的距离。要求不仅决定你离得多远，还决定这些步必须来自哪个单项。继续往下读之前，把你的要求原原本本地照机构的说法写下来。

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

Part 2 — 是墙，还是波动？

一次成绩只告诉你某一天你在什么位置。它不能告诉你是不是卡住了。要知道这一点，你得把不止一次成绩放在一起看，还得知道一个分数自己会浮动多少。

2.1 分数自己会浮动多少

没有哪种考试能测得完全准确。隔一周考同一种考试的两套不同试题，你的英语毫无变化，两次分数也不一定相同。ielts.org 每年公布一个数据，说明这种影响有多大。它叫做**测量标准误**（standard error of measurement）。

2024–25 年度，ielts.org 给出的数据如下：

	测量标准误
Listening	0.43
Reading，Academic	0.36
Reading，General Training	0.47
总分，Academic	0.17
总分，General Training	0.19

背后的统计学你不需要懂。知道两个简单的事实就够了。

Listening 和 Reading 的数据接近半分。 所以这两个单项在两次考试之间差半分，可能在你的英语毫无变化的情况下发生。单看这一点，它证明不了你进步了还是退步了。

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

总分的数据小得多。 一个单项稍微偏高、另一个稍微偏低时，它们会部分抵消。这让你的总分比它里面四个分数中的任何一个都更稳定。

Writing 和 Speaking 由考官评分，ielts.org 公布的是两位考官给同一份答卷或录音打分时的一致程度，而不是一个以分数计的数据。所以这里没有它们的数字可引。Writing 或 Speaking 差半分，也要同样谨慎地看。

这对你意味着：**不要只看一个数字，要看规律。** 一个单项上下浮动半分，是正常分数的表现。一个单项一次又一次回到同一水平，或者一次又一次是四项中最低的，那它在告诉你一件真实的事。

2.2 把每一次成绩都摆出来

做任何决定之前，先把你所有的成绩放到一起。分成三组，按下面的顺序决定信任程度：

1. **官方成绩。** 你手上的每一份成绩单，写上日期和考试形式（机考还是纸笔）。
2. **用同样方式评分的练习成绩。** 用官方材料做的 Listening 和 Reading 模拟题，按配套的换算表算分。由依据公开评分描述打分的老师评过的 Writing 或 Speaking。
3. **你自己给的分数。** 你给自己的 Writing 或 Speaking 打的分是猜测。有的话可以记下来，但不要让它压过前两组。

然后，对每一次官方成绩，把四个分数加起来，按 Part 1 的方法算出步数。

2.3 四种规律

大多数成绩记录都属于四种规律中的一种。下面是我们的四位考生，每人两次官方成绩。

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

每次都是同一个单项低——单项墙。

Mai	L	R	W	S	总和
第一次考试	7.0	7.0	6.0	6.5	26.5
第二次考试	7.5	6.5	6.0	6.5	26.5

Listening 和 Reading 各动了半分，正如 2.1 所说，分数本来就会这样浮动。Writing 却一点没动，两次都是最低分。这不是偶然。Mai 的写作里有某个具体的东西把它压在 6.0，而且两次都是同一个东西。她的墙在一个单项里，Part 4 会告诉你去哪里找。

每次低的是不同的单项——波动。

Sofia	L	R	W	S	总和
第一次考试	6.5	7.0	7.0	6.0	26.5
第二次考试	7.0	6.5	6.0	7.0	26.5

Sofia 两次的总和一样，但垫底的单项变了。Speaking 从最低分变成了最高分之一，Writing 则反过来。没有哪个单项在拖她的后腿，四个单项每一个都至少考到过一次 7.0。Sofia 不是卡在某个单项上。她是在考试当天的某个地方丢了半分，而这半分每次落在不同的地方。

遇到波动，先看考试当天，再看单项。她每个部分都在规定时间内做完了吗？她回答的是题目真正问的问题吗？*The Band 7.0 Blueprint* 第 6.1 和 6.2 节讲了这两点。还有，她有没有一口气做过一整套四个单项的模拟考试？一个单独练时站得住的单项，到了第三个小时可能会滑下来。

每项都一样——平墙。

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

Arjun	L	R	W	S	总和
第一次考试	6.5	6.5	6.5	6.5	26.0
第二次考试	7.0	6.5	6.5	6.0	26.0

Arjun 需要两步，却没有明显的地方可以拿。他的 Listening 碰到过一次 7.0，Speaking 掉到过一次 6.0，这都是 2.1 说的正常浮动。对平墙来说，问题不是“哪个单项坏了？”，而是“哪两步最便宜？”。通常这意味着已经最接近 7.0 的那个单项（这里是 Listening，它到过那里），再加上错误最容易说清楚的那个单项。Parts 4 和 5 会帮你找这两个。

两个强项掩盖两个弱项。

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

Karim 第二次的成绩更好，现在只差一步。但看看是什么撑起了它。一半的提高来自 Reading，而 Reading 本来就已经过线了。他的 Writing 一直停在 5.5。如果他的要求是“每个单项 7.0”，光 Writing 一项他就差三步。*The Band 7.0 Blueprint* 第 6.3 节解释了一个强项怎样让整体看起来比实际更好。Karim 的问题一样，只不过是两个强项，而不是一个。

找出你的规律。 把你自己的成绩和这四位放在一起比。如果你只有一次官方成绩，你还分不清墙和波动。用第 2 组的练习成绩，把得出的结论当作初步判断，等第二次成绩来证实。

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

Part 3 — 为什么 6.5 这么难撼动



Why Band 7.0 Is Called the Golden Score 第 3.4 节用一段话说了简短的版本：到了 6.5，差距通常是几个具体的习惯，泛泛的练习不再见效。这一部分看的是为什么会这样。原因很重要，因为它告诉你该停止做什么。

3.1 模拟考试测量你，但不改变你

从 5.5 到 6.5，几乎任何练习都有用。你在熟悉考试的规则，阅读速度在提高，作文有了框架。每隔几天做一整套模拟题，感觉像是在进步，而且有一段时间确实是。

到了 6.5，这就停了。现在一整套模拟题主要告诉你一件你已经知道的事：你在 6.5。明天再做一套，很可能还是告诉你同样的结果。考试是一把尺子。量得再勤，你也不会长高。

这是最常见的卡住方式。考生很努力，花的时间也是实打实的，可几乎所有时间都用在了一遍又一遍地测出同一个分数上。

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

3.2 剩下的错误，是你看不见的那些

在 5.5，你的错误大多是你能发现的。你知道少了一个词，或者一个句子不通，或者某个 Listening 答案是猜的。

到了 6.5，这些错误大多已经没了。剩下的是另一类：你以为是对的、所以才犯的错误。一个你听着没问题、考官却觉得不对的词语搭配。一道 Reading 题，文章其实没有给出明确说法，你却选了 False。一个你以为展开得很充分的 Speaking 回答，只因为它长。如果你看得见这些错误，你早就改掉了。正因为看不见，它们才还在。

这带来一个实际的结论：**到了 6.5，自己检查自己几乎查不出什么**，因为你是用犯错的同一双眼睛在检查。你需要另一双眼睛，或者一种不依赖你自己判断的方法：参考答案、计数、回放录音。Part 4 为每个单项各给出一种。

3.3 分数是结果，不是反馈

你的成绩单给你四个单项分和一个总分。它不告诉你原因。它不说是哪个评分项把你的 Writing 压在 6.0，不说你在 Reading 丢了哪些题，也不说考官在你的 Speaking 里听到了什么。

所以第二个 6.5 几乎不含任何关于该改什么的新信息。它确认了问题，却没有描述问题。很多考生把它理解成“我得更努力”，然后继续做同样的事，又回到了 3.1。

你需要的信息在分数底下：哪些答案，哪些句子，哪些时刻。到了 6.5，一套模拟题只有在你做完后逐题拆开分析时才有用。

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

3.4 凭感觉重考

ielts.org 的建议是，你可以“一觉得准备好了”就报名重考。这话没错，也是出于好意。但对一个卡住的考生来说，感觉是错误的信号。苦练一个月之后，你会觉得自己比以前更有准备。可你的英语在拖住分数的那个地方，也许并没有变化。

The Minimum-Effort Path to 7.0 第 3.1 节用一份清单代替了感觉。对卡住的考生，再往清单里加一个问题：**你能不能用一句话说出，自上次成绩以来有什么不同？** “我学得更多了”不算答案。“以前每次考试我都会在 Not Given 题上丢四五个 Reading 答案，最近三次模拟题我只丢了一个”才算。如果你说不出变化，下一次成绩多半会重复上一次。

3.5 一下子全部换掉

相反的错误同样常见。第二次考出 6.5 之后，考生换了课程，找了新老师，买了新书，开始一份新的学习时间表，全在同一周里。

有时候分数会动。但谁也说不清是哪一项改变起了作用，所以什么也没学到。如果分数没动，也没法知道是哪一项改变失败了。一次只改一样东西，有意识地改，然后检验它。Part 5 会讲怎么做。

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

Part 4 — 墙通常在哪里：逐个单项看

墙是会重复出现的东西。一个错答、一段薄弱的段落、一次长时间的停顿，都不会让一个分数在两次考试里一直被压住。同一个错误一犯再犯，才会。所以每个单项的任务都一样：找出那个反复回来的错误。

这一部分不教单项技能。每个单项在本网站上都有自己的 7.0 分专书，下面每一节都会把你送到那里。这一部分补充的是：卡住的时候该往哪里看，用的是你手上已有的成绩。

4.1 Listening：按原因给错题分类

在 Listening 里，40 题答对大约 30 题就是 7 分。*Listening 7.0: The 30-Correct-Answers Playbook* 的 Part 1 解释了这个数字。6.5 通常只差几题。几题是个小目标，这是好消息，但前提是你知道是哪几题。

拿出你最近两三套官方模拟题。每一道错题，写下以下四个原因之一：

- **我没听到。** 答案一闪而过，你错过了。
- **我听到了，但写错了。** 拼写、复数、数字，或者超出了字数。
- **我跟丢了。** 错过一题，接下来两题也跟着丢了。
- **我写了第一个答案。** 你写下了最先听到的内容，说话人片刻之后又改了。

现在数一数每一堆。如果在所有的模拟题里，有一堆明显比其他几堆大，那就是你的墙。第二、第三和第四堆是整场考试里最便宜的分数，因为录音你其实已经听懂了。Listening 那本书逐一处理了这几种情况：Part 5 讲拼写和字数限制，Part 6 讲跟丢，第 1.2 节讲改口的说话人。

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

4.2 Reading：按题型分类，也按文章分类

Reading 的思路一样，只是有两种分法。*The Minimum-Effort Path to 7.0* 第 2.2 节已经要求你按题型给错题分类。把你做过的每一套模拟题都这样分，而不只是一套。

然后换一种分法：按文章分。如果你的大部分错题或空着的题都在第三篇文章，你的墙可能根本不是某种题型，而可能是时间。

Reading 7.0: The 30/40 Question-Type Priority Map 两种都讲了。它的第 4.1 节把 True/False/Not Given 和 Yes/No/Not Given 题称为 6.5 和 7.0 之间最大的单一障碍，很多卡住的考生正是在这里找到了自己的那一堆。它的 Part 6 讲三篇文章之间的时间分配。

4.3 Writing：找出你每篇作文都犯的错误

Writing 是考生最常卡住的单项，也是最难自己检查的。你没法像考官那样给自己的作文打分（3.2 解释了原因）。所以这里的方法需要别人，至少需要某种不依赖你自己判断的东西。

收集三篇你已经写好、并且有人批改过的作文，最好是由依据公开评分描述打分的老师批改的。先不要写新的。把三篇放在一起读，找出重复出现的东西：

- **同一个语法错误**三篇都有：冠词、时态、一句话没完没了地连下去。
- **任务的同一部分**写得单薄或干脆没写：题目里的第二个问题，或者 Task 1 的概述。
- **同一种开头方式**出现在每一段，或者同一套连接词出现在同样的位置。

三篇作文里都出现的东西，就是墙的候选。只出现一次的不是。*Writing 7.0: The Four Criteria, Decoded Sentence by Sentence* 讲了每个评分项的

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

分界线在哪里：第 3.3 节讲被漏掉的那部分任务，第 6.3 节讲两种常把作文压在 6.5 的语法模式。*Why You Keep Getting 6.5 in Writing — and the 3 Fixes That Move You to 7.0* 专门处理 Writing 的 6.5。

如果你既没有批改过的作文，也没有老师，就用 *Writing 7.0* 的 Part 8 里的问题来检查你自己的三篇作文，而且要计数，不要评判：像 *The Minimum-Effort Path to 7.0* 第 2.3 节建议的那样，数每一百词里有几个错误。计数比分数更难让你自欺。

4.4 Speaking：先检查目标，再检查技能

很多卡在 6.5 的考生，正在朝着错误的方向努力：完全不停顿、说得更快、用更多习语、练出母语口音。*Speaking 7.0: What "Fluent Enough" Actually Sounds Like* 告诉你，7 分的口语照样会停顿，照样会找词，照样会自我纠正。它不会做的，是让听的人跟不上。改任何别的东西之前，先读它的 Part 1，因为瞄错了目标，不管你练得多苦，都可能一直停在 6.5。

然后找出重复的东西。录下两三次完整的模拟口语，每次隔几天，换不同的话题。每一次都用 Speaking 那本书 Part 6 里的检查方法。如果同样的问题在每段录音里都出现，比如句子说到一半就放弃，或者长回答说着说着就没话可说，那就是你的墙。只出现一次的，就别管它。

4.5 找到之后

用一句话把墙写下来，能放进一个数字就放进去。Part 5 会用到这句话。如果你找不到任何重复出现的东西，就回到 Part 2。你可能是波动，你缺的那半分也许在考试当天的过程中，而不在某一个单项里。

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

Part 5 — 突破它



到这里，你手上有三样东西：你的步数（Part 1），你的规律（Part 2），以及——如果你有墙的话——那个重复出现的东西（Part 4）。这一部分把它们变成一种做事的方法。它不是时间表，而是一套规则，让你把时间花在那半分上，而不是花在你已经有的分数上。

5.1 用一句话说出你的墙，带上计数

一堵你描述不出来的墙，是一堵你没法下手的墙。用一句话把它写下来，并且放进一个数字。我们的几位考生写出来是这样的：

- **Mai**：“我批改过的三篇作文里，每一篇都只写了 Task 2 题目两个问题中的一个，而且每两百词大约有六个冠词错误。”
- **Arjun**：“最近三次 Listening 里，我因为拼写和复数丢了八个答案；最近两段 Speaking 录音里，我大约每四个句子就有一个没说完就放弃了。”
- **Karim**：“我的 Writing 两次官方考试都是 5.5，老师每篇作文都标出同样的三个问题。”

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

这样一句话有两个用处。它告诉你明天练什么。而句子里的那个数字，就是你以后判断有没有变化的依据。“我的 Writing 很弱”两样都做不到。

Sofia 的句子不一样，因为她是波动，不是墙：“我从没一口气考完过四个单项，第二次考试时 Writing 的时间不够。”她要下功夫的是考试当天，不是某个单项。

5.2 练墙，用整套模拟题来测量

你大部分的时间应该花在句子里点名的那件事上。一整套模拟题不是那件事。正如 3.1 所说，它主要是把你的分数再告诉你一遍。

所以把两件事分开。**专项练习**直接针对墙：墙若是漏答题目里的问题，就练带两个问题的 Task 2 题目；墙若是 True/False/Not Given，就用官方材料练这种题组；墙若在 Speaking，就录三十秒的回答，写成文字后逐句检查。**整套模拟题**是检查点。你想知道句子里的计数有没有变化时，才做一套，做完后把它拆开分析。

The Band 7.0 Blueprint 第 7.2 节为两周内练一个弱项给出了一个简单的分配：大部分练习时间给这个单项，其他单项只练到不往下滑就够了。每次练习结束时，用一行字记下出现了哪种失误。这行记录就是你的计数，随时更新。

5.3 已达标的单项，别再管它

如果你的要求是总分 7.0，而你有一个单项已经在 7.0 或以上，它的任务就完成了。*The Minimum-Effort Path to 7.0* 的 Part 1 解释了为什么在已达标的单项上多练并不能提高你的分数。对卡住的考生来说，这一点比对任何人都重要，因为已达标的单项往往是你喜欢练的。Karim 的 Listening 是 7.5。他可以在上面花一个月，每次模拟都觉得不错，结果还是 6.5。

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

有一个例外。如果你的要求给每个单项都设了下限（1.4），就要检查每个已达标的单项是否高出下限、而且留有余地，而不是只高出一个半分——2.1 说过，这半分可能来了又走。

5.4 什么才算证据

你的计数在下降：很好。这是一个信号，但还不能证明你的分数已经提高了。

用 *The Minimum-Effort Path to 7.0* Part 2 里的停止规则：一个单项要在**连续两次、两套不同的模拟题上**达到目标，才算练完。一次好成绩可能是运气，2.1 已经说明了这一点。在不同材料上连续两次，就很难这样解释了。

Writing 和 Speaking 的目标，必须由依据公开评分描述打分的人来检查，或者用一个你信得过的计数来检查，比如每一百词的错误数。你给自己打的分，是你手上最弱的证据（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，这一步就必须来自 Writing。她只练句子里的那两件事，别的不练，每周检查一次计数。当连续两篇作文、在不同的题目上被评到 6.5 或以上时，她就可以进入 Part 6 了。
- **Sofia** 先不改她的英语。她做两套完整的模拟考试，四个单项一口气做完，按真实考试计时。如果某个单项在第三个小时掉了下来，她的墙就是体力或时间，她就练这个。如果什么都没掉，Writing 也按时写完了，Part 6 会说明为什么单项重考可能适合她。

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

- **Arjun** 需要两步。他从 Part 2 里挑出最便宜的两步：Listening——它已经碰到过 7.0，又总在拼写上丢容易的分——再加一个。他只练这两个，另外两个不管。
- **Karim** 先查他的要求。如果是“总分 7.0”，他差一步，Speaking 或 Writing 都能给他。如果是“每个单项 7.0”，他在两个弱项上一共差五步，这是一项更长的工作，超出了这本书能规划的范围。

5.6 需要多长时间

这本书不承诺几周。在你开始计数之前，谁也说不出一堵墙要多久才能动。能说的是这一点：如果专项练了两周，你的计数还没动，问题多半不在时间上。回到 Part 4。你可能练错了东西。

The 6.5 → 7.0 Sprint 为从 6.5 到 7.0 给出了一份逐日计划。

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

Part 6 — 成绩复议、单项重考还是整场重考（2026 年）

有了证据之后，再冲 7.0 有三条路。它们花费不同，考查的东西不同，各自适合不同的步数。下面的条件在写这本书时对照 ielts.org 核实过。它们可能会变，而且因国家和考点而异，所以付任何钱之前都要再查一遍。

6.1 成绩复议：Enquiry on Results

它是什么。 你申请把你的考试重新评一次分（官方名称 Enquiry on Results，即成绩复议申请）。ielts.org 说，复议由资深考官或评分员进行。如果你的分数变了，你会拿到一份新的成绩单，费用全额退还。如果分数没变，费用不退。ielts.org 给出的出结果时间，从当天到 21 天不等。费用和申请期限，你的考点会告诉你。

它检查什么。 成绩复议检查的是评分，不是你。它重新看的是同样的答案、同样的作文、同样的录音。如果你的 Writing 弱是因为时间不够或者看错了题，第二位评分员多半也会看到同样的问题。

什么时候适合。 成绩复议适合一个和你**所有**其他证据都对不上的分数：不只是比你希望的低，而是比你其他的官方成绩、以及老师批改的练习都低。一个和你以往记录相符的分数，就不适合。Mai 的 Writing 两次都是 6.0，她的老师给她的评分也差不多是这个水平。复议很可能只会确认这个分数。

Sofia 的情况更难判断。她的 Writing 在两次考试之间从 7.0 掉到了 6.0，和她第一次的成绩对不上。但她也知道，那次 Writing 考试她时间不够。成绩复议没法把她丢掉的那几分钟还给她。

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

6.2 One Skill Retake

它是什么。 你只重考一个单项，而不是整场考试（One Skill Retake，即单项重考）。在写这本书时核实的 ielts.org 主要条件：

- 在原考试后 60 天内参加；
- 每一场原考试只能用一次；
- 原考试必须是在提供单项重考的考点参加的完整 IELTS 机考；
- 你会拿到一份新的成绩单，上面是重考的分数加上另外三个原分数，用哪份成绩单由你选择；
- 不是每个机构都接受单项重考的成绩，所以报名之前先向你的机构确认。

价格因国家而异。*Speaking 7.0: What "Fluent Enough" Actually Sounds Like* 第 2.2 节从 Speaking 的角度谈了单项重考。

它改变什么。 只改变一个分数。另外三个原封不动。所以问题很简单：**你需要的步数能不能都来自一个单项**？数一数。

- **一步。** 这是单项重考最合适的情况。Mai 需要半分，而且必须来自 Writing。如果她在 Part 5 收集的证据显示 Writing 已经提高了，重考 Writing 正好对准她的问题。
- **某一个单项没到单项分数线。** 道理相同。如果一个单项在下限之下，其余都达标，单项重考正好对准那个唯一要紧的分数。
- **两步。** 只有某个单项提高一整分，单项重考才能做到。Arjun 的第一次成绩是每项 6.5，这需要某个单项从 6.5 升到 7.5，总和才会到 27。在最接近 7.5 的单项上这有可能，但拿它来做计划，跨度太大了。
- **三步或四步。** 一个单项得提高一分半或两分。改为计划整场重考。

Sofia 是波动，情况特殊，单项重考比乍看之下更适合她。她需要一步。重考 Writing，可以保住这次考得好的三个分数：Listening 7.0，Reading

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

6.5，Speaking 7.0。如果整场重考，四个单项中任何一个都可能再次考低，就像之前每次都有一个考低一样。但只有她知道 Writing 为什么掉分，单项重考才有意义。她知道：时间不够。如果从那以后她的练习显示她现在能按时写完，单项重考就对准了正确的东西。一个有波动、却说不出低分单项为什么掉分的考生，就没有可以瞄准的东西。

记住这 60 天。单项重考不是匆忙上阵的理由。如果你的证据在期限内准备不好，宁可让期限过去，也不要凭感觉去重考（3.4）。

6.3 整场重考

它是什么。 整场考试再考一次，四个单项全考。ielts.org 说，你一觉得准备好了，就可以报名重考；3.4 解释了为什么要对“觉得”这个词多加小心。

什么时候适合。 三步或四步。步数必须来自不止一个单项。要求不接受单项重考的成绩。原考试是纸笔考试，不符合单项重考的条件。以及有波动、而你说不出低分单项为什么掉分的情况。

2026 年有什么变化。 从 2026 年年中起，纸笔考试开始在全球逐步取消，各个市场的时间不同。如果你上一次考的是纸笔，下一次可能就是机考。这对 Listening 和 Reading 的影响，更多在于做题的感受，而不在于考查的内容。*The Band 7.0 Blueprint* 第 1.4 节，以及每个单项的 7.0 分专书的 Part 2，解释了每个单项有什么变化。报名之前，至少在电脑上做一套模拟题。

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

6.4 按步数选哪一种

你的情况	通常适合
一个分数和你所有其他证据都对不上	成绩复议
一步，来自一个你确定已经改好的单项	One Skill Retake
一个单项低于单项下限，其余都达标	One Skill Retake
两步	只有某个单项能提高一整分时才选单项重考；否则整场重考
三步或四步	整场重考
波动，一步，而且你知道低分单项为什么掉分	重考那个单项（One Skill Retake）
波动，而且你说不出原因	先在考试当天的问题上下功夫，再整场重考

这是参考，不是规则。不管你选哪一种，只有当你能说出自上次成绩以来有什么不同时，才值得为它花钱。

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

Part 7 — 你的成绩记录表

这本书的全部内容都能放进这一页。把它复印下来，每次拿到官方成绩后重新填一遍。

	日期	机考还是纸笔	L	R	W	S	总和	距 7.0 的步数
官方成绩 1								
官方成绩 2								
练习成绩，有人批改（2.2）								

六个问题。 每个问题用一行回答。

1. **我的机构要求的是什么，原话怎么说**？（1.4）
2. **差几步，来自哪些单项**？（1.2，1.4）
3. **墙、波动、平墙，还是两个强项掩盖两个弱项**？（2.3）
4. **用一句话说出我的墙，带上计数。**（Part 4，5.1）
5. **自上次成绩以来，有什么不同**？（3.4，5.4）
6. **成绩复议、One Skill Retake 还是整场重考？为什么**？（6.4）

如果第 5 题你还答不上来，什么都不要报名。回到你的计数，继续在墙上下功夫。

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，手里只有一个数字 6.5，还有一种它怎么也不会动的感觉。读完时，你多了几个数字：你离 7.0 有几步，这些步必须来自哪些单项，你的成绩显示的是墙还是波动，以及——如果是墙——那个一直把分数压在那里的东西的计数。

这些都不会自己把分数提上去。它们做的，是把你的时间对准那半分，而不是用来一遍遍测出你已有的分数。越过 6.5 的考生，很少是练得最多的人。他们是找出了重复出现的东西、在它上面下功夫、并在为下一次考试付钱之前确认它已经改变的人。

关于书中的考生和数据。 书中的四位考生和他们的分数，都是为这本书编出来的。取整规则、One Skill Retake 的条件、Enquiry on Results 的细节和测量数据都来自 ielts.org，在写这一版时核实过。这类规则会随时间调整。依靠它们之前，请向 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**。

下周再来

趁现在还想着，把地址记下来：**freeieltsbooks.net**

独立出版物——与 IELTS Partners 无隶属关系，亦未获其认可。

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。

书中的四位考生和他们的分数，都是为这本书编出来的。取整规则、重考和成绩复议的条件以及测量数据都来自 ielts.org；这里没有任何内容是 IELTS 官方内容。