

免費 IELTS 圖書

Vocabulary & Phrasing for Band 7

考官豎起耳朵聽的那些詞語搭配，每一個都放進一個完整的句子裡，讓你知道什麼時候該用、什麼時候一聽就不對。

freeieltsbooks.net

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

目錄

Vocabulary & Phrasing for Band 7

Part 0 — 詞彙究竟怎麼評分

0.1 Lexical Resource 究竟衡量什麼

0.2 搭配，一頁說完

0.3 表演出來的詞

1.1 城市與街區

1.2 工作與學習

1.3 空閒時間與習慣

1.4 學一項技能

1.5 科技與互聯網

1.6 環境與交通

1.7 健康與日常

1.8 金錢與物品

Part 2 — 同一件事，說兩遍

2.1 改述是為了什麼

2.2 同義詞詞典陷阱

2.3 四個可靠的招數

Part 3 — 是什麼把你的詞彙按在 band 6

3.1 表演出來的詞

3.2 重複題目裡的原話

3.3 "Very" 加一個弱形容詞

3.4 從清單上揀來的習語

3.5 從你自己的語言直譯過來

Part 4 — 練習，以及最後一週

4.1 迴歸測試

4.2 最後七天

結語

Vocabulary & Phrasing for Band 7

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

這本書講什麼

這本書一共講六十四個短語。這就是全書的內容，而數量小，正是這本書的用意所在。

你不需要更多的詞。如果你卡在 6 分或 6.5 分，你的詞彙量幾乎肯定已經夠用，能達到 7 分——你還沒有掌握的，是英語單詞彼此搭配的方式。英語單詞有自己的習慣：雨是 *heavy*，不是 *strong*；決定要 *make*，購物要 *do*。一個句子如果無視這些習慣，仍然會被完全聽懂，但聽起來就是拼裝出來的。這就是 band 6 詞彙和 band 7 詞彙之間的大半差距，而任何一份生僻詞清單都跨不過去。

所以這本書裡的每個短語都配著兩個句子：一個是這個短語真正派上用場的樣子，另一個是人們在 band 6 會怎麼寫同一個意思——並且把那個出錯的接合點，指名道姓地標出來。你會在一些 band 6 例句裡認出自己。認出自己，就是這本書在起作用。

書裡每一個例句都是為這本書寫的。這裡沒有任何一句取自真實考試。

這本書不做的事

不會給你一份長長的清單。

有些網站會免費送你三百個"band 7 單詞"。考前一個月背下來，你產出的就是考官每天都在聽的東西：一個背下來的詞，跑進一個不是為它準備的

句子裡，突兀得像樹籬裡卡著一塊磚。一個你從沒在關於自己生活的句子裡用過的詞，還不是你的詞，而考場是最不該拿它做第一次嘗試的地方。

六十四個你真正會用的短語，勝過六百個你只會背的。這本書寧可小一點，也要老實。

怎麼用這本書

先讀 **Part 0**。它解釋了考官到底在聽什麼，而且很短。

然後慢慢做完這八個話題章節——一次一章，不要一口氣讀完。在每一章裡，標出你不認識、或者認識但從沒用過的兩三個短語。那些才是你該拿走的。別管剩下的；集齊全部六十四個不是目標，能自然地用上十幾個才是。

每一章結尾都會把其中三個短語放進一段真實的回答或一段文字裡，讓它們派上用場。仔細讀那部分——一個短語單獨擺著只是件展品，重點是看它動起來。

Part 2 教的是改述，這是考試最直接獎勵的那一項詞彙技能。**Part 3** 是一份清單，列出把詞彙按在 **band 6** 的那些習慣——等你能在裡面聽出自己的寫作時再讀。**Part 4** 告訴你最後一週該做什麼，不該做什麼。

一句實話

沒有任何一本書能承諾你的分數，也沒有任何一份詞彙表，靠"讀過"就把誰從 6 分帶到過 7 分。

這本書能做的，是逐個短語地告訴你，"自然"到底是什麼意思——細到讓你不必再猜。而真正把這些短語用起來，大聲說、動筆寫，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 — 詞彙究竟怎麼評分



0.1 Lexical Resource 究竟衡量什麼

寫作和口語兩項考試裡，四個分項之一都叫 **Lexical Resource**。這個名字聽起來像是個庫房——好像考官在數你名下有多少個詞。其實不是。

真正被評判的更接近這樣：一個常見的意思，你有沒有不止一種說法；你用的詞是否貼合話題和情境；它們彼此之間是否也貼合。一段 **band 6** 的回答，詞彙量足夠說出它需要說的一切，只是用得有點不對——奇怪的搭配、語域略微跑偏的用詞、因為想不出替代詞而反覆使用同一個名詞。一段 **band 7** 的回答，靠的不是塞滿生僻詞。它是把普通的詞用在了對的地方，並且在第一個詞不太合適的時候，還有餘地繞過去。

最後這一點很關鍵。靈活性——繞開一個你想不起來的詞，或者不重複自己也能把一個意思再說一遍——比生僻程度更值錢。一個考生說 *"I couldn't tell you the name of it, but it's the feeling that a place is really yours"*，在明顯缺一個詞的情況下，反而演示出了 **band 7** 的詞彙水平。

0.2 搭配，一頁說完

詞語會結伴而行，而每種語言挑伴的方式都不一樣。

在英語裡，雨是 *heavy*，從來不是 *strong*——但風卻是 *strong*。決定要 *make*，購物要 *do*，照片要 *take*，這些都沒有道理可講。這些習慣就叫做搭配，而你自己的語言裡也有——這正是問題所在：你會把自己語言裡的搭配原樣帶進英語，卻聽不出哪裡不對，因為在你腦子裡，那樣說完全正常。

一個搭配錯誤付出的代價，比一個生僻詞換來的收益要大，原因有三個。它頻繁出現——一句話錯一個接合點，很快就會累積起來。它很顯眼——"*do a decision*" 一聽就懂，也一聽就會被注意到。而且它會把整個句子標記為拼裝出來的部件，而不是渾然一體寫出來的，而這恰恰是 **Lexical Resource** 存在的意義所在，要衡量的正是這種印象。

這就是為什麼這本書給每個短語都配上了它 **band 6** 版本的近似說法。這個近似說法不是"錯誤的英語"。它是隻有一個接合點出了問題的英語，而看清那個接合點，才能讓你把它修好。

0.3 表演出來的詞

以下是考官每天都會聽到好幾次的場景：一段回答正按 **band 6** 的水平往前走——用詞平實，小錯誤不斷，意思完全清楚——然後，忽然冒出一個 "*plethora*"。

這個詞出現的時機不對。它坐進了一個不是為它搭建的句子裡，緊挨著它從來不會自然結伴的詞。它是三週前從一份清單上學來的，而在場的每個人都看得出來。這是一個表演出來的詞，它不會拉高分數，只會拉低分數——因為知道一個詞該出現在哪裡，正是 **band 7** 所要求的一部分，而一個表演出來的詞，恰恰是"不知道"這件事最響亮的證據。

這本書貫穿始終的一條工作原則是：**如果你從沒在自己搭建的句子裡，大聲說出過某個詞，那它還不是你的詞。** 這些書頁裡的任何東西，都不值得你在考前一週才去背。這裡的短語之所以常見、體量小、容易上手，恰恰是為讓你有時間把它們真正變成自己的——辦法就是提前用它們，談論你自己的生活，而不是等考試逼你才第一次開口。

1.1 城市與街區

住在哪裡，是開啟口語考試次數最多的話題，而城市生活——交通、住房、綠地——也貫穿在寫作題目裡。這八個短語，覆蓋了這個話題真正要你說的大部分內容。

a short commute

上下班通勤時間很短，路上花不了多久。

Spoken: "The best thing about the flat is honestly the short commute — I'm at my desk twenty minutes after I leave home."

At band 6: "It does not take long time to go to my office." — 兩處小接合點同時出了錯：應該是 *a long time*，動詞該用 *get to*，而不是 *go to*。意思還傳達到位，但措辭把問題露了出來。

within walking distance

步行就能到，用不著搭車。

Spoken: "Pretty much everything I need is within walking distance, which I didn't appreciate until I lived somewhere it wasn't."

At band 6: "Many shops are near from my house and I can go there by foot." — 該說 *near to* 或者乾脆就是 *near*；該說 *on foot*，不是 *by foot*。這兩處都是從其他語言的搭配習慣裡直接搬過來的。

the cost of living

維持日常生活所需花費的整體水平。

Written: "Rents have risen faster than wages, and the cost of living now pushes young workers into the outer districts."

At band 6: "The life in my city is very expensive." — 英語是給 *the cost of living* 標價，不是給"the life"標價。就差一個名詞的選擇，兩個句子的水平就分開了。

a quiet residential area

安靜、以住戶為主的街區。

Spoken: "It's a quiet residential area — mostly families, not much open after nine."

At band 6: "My neighbourhood is a calm zone for living." — *calm* 用來形容人和大海更自然，不太用來形容街區；而 *zone* 屬於規劃文件裡的用詞，不屬於日常對話。

heavy traffic

車流量很大，道路擁堵。

Written: "Heavy traffic in the centre adds half an hour to even short journeys."

At band 6: "The traffic in my city is very crowded." — 擁擠的該是街道；交通該用 *heavy* 來形容。這是最經典的搭配錯誤之一，考官幾乎每天都會遇到。

green space

城市裡的綠地、公園一類的開放空間。

Written: "The new development sets aside almost no green space, which residents noticed only after the trees were gone."

At band 6: "There are many natures in my city." — *nature* 沒有複數形式，而城市裡有的是 *green space* 或 *parks*，不是 "natures"。

well connected

交通四通八達，去哪兒都方便。

Spoken: "The suburb itself is nothing special, but it's well connected — two metro lines and a night bus."

At band 6: "The transport of my area is very convenient to everywhere."

— 自然的主語應該是地方本身：一個地區是 *well connected*；交通該用 *good* 或 *reliable* 來形容。

the area has changed a lot

這一片地方近些年變化很大。

Spoken: "The area has changed a lot in the last five years — half the old shops are gone."

At band 6: "My area became very different than before." — *became different than before* 聽得懂，但很平淡；*has changed a lot* 才是一個流利的說話者會用的說法，而現在完成時本身，就已經免費帶上了"最近"這層意思。

把三個短語派上用場

針對 "*Do you like the area where you live?*" 這道 Part 1 題目的一段回答，用上了本章的三個短語：

I do, mostly. It's a quiet residential area, so there's not much nightlife, but everything I actually use — the market, the gym, a couple of cafés — is within walking distance. The area has changed a lot recently, to be fair, and not all of it is an improvement. But I'd still rather live there than anywhere closer to the centre.

注意這段回答裡沒有一個詞是生僻的。這些短語做的是不顯眼的工作：上面每一個 band 6 版本要用一整個分句才能說清的意思，它們三個詞就說完了，而省下來的空間，正好留給了觀點和細節。

1.2 工作與學習

"Do you work or are you a student?" 是大多數口語考試的第二個問題，而教育和就業又佔了寫作考試一半的作文題目。這些短語兩邊都用得上。

a demanding job

一份要求高、很費心力的工作。

Spoken: "It's a demanding job — long days, and you're never really finished — but I still mostly enjoy it."

At band 6: "My job is very busy and very tiring." — 忙的是人；*job* 該用 *demanding* 來形容。band 6 的版本還花了兩個形容詞，才說出一個更好的詞單獨就能說清的意思。

meet a deadline

趕在截止日期之前完成任務。

Written: "Students who work part-time often struggle to meet deadlines in term time."

At band 6: "It is difficult for them to finish the tasks before the time." — 英語裡，*deadline* 是要 *meet* 的。"before the time" 把這個詞的意思解釋了一遍，而不是直接用這個詞。

gain experience

通過實踐一點點積累經驗。

Written: "A year in a junior role lets graduates gain experience that no classroom can offer."

At band 6: "Young people can get many experiences from working." — 這個意義上的 *experience* 沒有複數。 *many experiences* 指的是一件件分開的經歷；而句子真正想說的，是那種一點點積累起來的本領，這時該用不帶複數的 *experience*。

job security

工作穩定，不用擔心被裁員。

Written: "Older workers often value job security over a higher salary."

At band 6: "They prefer a safe and stable job than more money." — 這個概念本來就有名字，叫 *job security*，用上這個名字，句子立刻就輕省了。另外該說 *prefer... to*，從來不是 *prefer... than*。

work long hours

每天的工作時間被拉得很長。

Spoken: "My father worked long hours when we were young, so evenings were quiet at home."

At band 6: "He was working many hours every day." — *many hours* 數的是小時數；*long hours* 才是那個固定說法，意思是整個工作日本身被拉長了。

take a year off

主動休學或休假一年，之後再回去。

Spoken: "I took a year off before university, which nobody in my family thought was a good idea at the time."

At band 6: "I stopped my studies for one year before university." — *stopped my studies* 聽起來像是永久性的，像是輟學了。*take a year off* 說的才是那種有計劃的、暫時的休學。

keep up with

跟上進度，不掉隊。

Spoken: "The course moves fast, and if you miss a week it's genuinely hard to keep up with the rest of the class."

At band 6: "It is hard to follow the lessons if you are absent." — *follow* 說的是當下聽懂；*keep up with* 說的才是跟上進度這場賽跑，而這才是句子真正想描述的困難。

it opens doors

它能帶來更多的機會和選擇。

Spoken: "I chose the degree partly because it opens doors — you're not locked into one industry."

At band 6: "It gives many opportunities for my future." — 不算錯，只是用舊了。*gives many opportunities* 這種說法，一週之內就會在成千上萬篇文章裡出現；*opens doors* 才是一個流利的說話者真正會說的短語。

把三個短語派上用場

一段關於"薪水是否比工作樂趣更重要"這道作文題的書面段落，用上了本章的三個短語：

The case for choosing enjoyment weakens as responsibilities grow. A demanding job that a worker loves can still exhaust them if it means working long hours for pay that never quite covers the month. For most people the honest priority is job security: the confidence that the position will still exist next year. Enjoyment matters, but it is easier to enjoy work that is not keeping you awake about money.

三個短語，沒有一個生僻詞，整段讀起來像是論證出來的，而不是拼裝出來的——而這正是這本書想要提供的整筆交易。

1.3 空閒時間與習慣

空閒時間佔據著 Part 1 裡最平易近人的中段——愛好、週末、日常安排——也是回答最容易變成羅列清單的地方。這些短語，正是關於日常生活的"展開了的回答"真正由什麼構成。

switch off

讓自己從工作狀態裡放鬆下來，不再去想工作的事。

Spoken: "I run in the evenings, mostly because it's the only reliable way I've found to switch off after work."

At band 6: "It helps me to relax my mind after working." — *relax my mind* 是從好幾種語言裡直接翻譯過來的說法；英語裡表示"讓工作的念頭停下來"的說法是 *switch off*，而且它不需要接賓語。

catch up with friends

和朋友聚一聚，聊聊彼此的近況。

Spoken: "Weekends are usually for catching up with friends — nothing organised, just coffee and talking."

At band 6: "I meet my friends and we talk about recent things in our lives." — 整句話說的，正是英語裡已經有的一個短語的意思。*catch up with* 就是這項活動本身的名字。

take up

開始培養一項新的愛好。

Spoken: "I took up swimming last winter, which surprised everyone including me."

At band 6: "I started to learn swimming last winter." — *started to learn* 沒問題，但英語裡專門用來表示"開始培養一項愛好"的動詞是 *take up*，用它可以零風險地展示出詞彙範圍。

make time for

主動騰出時間去做某件事，而不是等它自己出現。

Spoken: "The weeks are full, but I try to make time for reading — even twenty minutes."

At band 6: "I try to find some time for reading." — *find time* 暗示的是運氣；*make time* 說的才是一個決定。考官能聽出"事情自己發生"和"自己主動選擇"之間的區別。

lose track of time

太投入了，以至於忘了時間已經過去多久。

Spoken: "When I'm drawing I genuinely lose track of time — I've missed dinner more than once."

At band 6: "When I do it, I forget the time and continue many hours." — *forget the time* 是把這個意思解釋了一遍；*lose track of time* 才是那個短語，而這正是 band 7 會獎勵的那種小巧、自然的習語。

get some fresh air

出門透透氣。

Spoken: "If I've been inside all day I'll walk to the river just to get some fresh air."

At band 6: "I go outside to breathe fresh air." — 沒有人會說 *to breathe* ；固定說法是 *get some fresh air* ，而且它本身就帶著"我需要出門透透氣"這整個意思。

an early riser

習慣很早就起床的人。

Spoken: "I've become an early riser without meaning to — six o'clock, every day, weekends included."

At band 6: "I am the type of person who wakes up early every day." — "the type of person who..." 繞了一大圈，才說到一個英語裡早就有現成名詞的事情。

wind down

睡前讓自己慢慢放鬆下來。

Spoken: "I stopped watching anything intense before bed — I need an hour to wind down or I sleep badly."

At band 6: "I try to make myself calm and relaxed before sleeping." — *wind down* 是專門用來形容晚間那種緩慢放鬆過程的動詞。*make myself calm* 描述的是一種努力；而 *wind down* 描述的才是這句話真正想說的那個過程。

把三個短語派上用場

針對 "What do you usually do at the weekend?" 這道 Part 1 題目的一段回答，用上了本章的三個短語：

Nothing very exciting, honestly. Saturday is usually for catching up with friends — there's a café we've been going to for years. Sundays I keep quieter. I'll go out in the morning to get some fresh air, and then the afternoon is the one block of time I properly make time for reading. By the evening I feel human again.

六句話，三個短語，詞彙沒有一個超出日常範圍——但這段回答聽起來是真實生活過的樣子，而這正是"自然" 對打分的人來說意味著什麼。

1.4 學一項技能

話題卡最愛這個領域——你學過的一項技能、教過你的一個人、某件事曾經很難的一次經歷——而 **Part 3** 又把它延伸到"人到底是怎麼學習的"這個更大的話題上。這些短語，就是整場這類對話真正用得上的詞彙。

pick something up

不經過刻意學習，很自然、很快地學會了。

Spoken: "I picked up the basics of editing in a weekend — the rest took about a year."

At band 6: "I learned the basic skills very fast." — 沒問題，但平淡。*pick up* 是專門用來表示"隨手地、快速地學會某樣東西"的動詞，用它可以讓 *learn* 歇一歇——反覆使用 *learn*，正是這個話題的回答裡最常見的失誤。

get the hang of it

摸到了竅門，開始上手了。

Spoken: "Driving felt impossible for about a month, and then one week I just got the hang of it."

At band 6: "After some time I became familiar to it." — 首先應該是 *familiar with*；但真正的失誤在於，英語裡恰好有一個短語專門用來說這個瞬間——一項技能突然開始順手起來的那一刻——而這個短語就是它。只用於口語，寫文章用會顯得太隨意。

it takes practice

這件事需要反覆練習才能做好。

Spoken: "Anyone can cook edible food fast. Cooking food people actually want takes practice."

At band 6: "You need to practise a lot of times to do it well." — *practise a lot of times* 數的是次數；*it takes practice* 乾淨利落地點出了這項要求本身，而且是拿正在學的那件事當主語。

trial and error

靠不斷嘗試、犯錯來摸索方法。

Written: "Most practical skills are learned less from instruction than from trial and error."

At band 6: "People learn by trying and failing many times." — 這個解釋準確，但用了八個詞；而那個短語只用三個詞，並且在口語和書面語裡，都是這個過程的標準說法。

a steep learning curve

一開始學起來又快又難。

Written: "New employees face a steep learning curve in their first month."

At band 6: "It is very difficult to learn everything at the beginning." — 這個短語要麼用得精確，要麼就別用：它的意思是一開始就要又快又難地學，而不只是簡單的"難"。用得隨意，它就會變成 Part 0 警告過的那種表演出來的詞彙。

build confidence

一點點地積累起自信。

Written: "Small early successes build confidence faster than praise does."

At band 6: "Winning small things can increase my confident." — *confident* 是形容詞；名詞是 *confidence*，而且當意思是"一點點積累起來"時，它是被 *build* 起來的，不是被"增加"的。

learn from your mistakes

從自己犯過的錯誤裡吸取教訓。

Spoken: "My aunt's whole teaching method was letting me learn from my mistakes — she'd watch me get it wrong and say nothing."

At band 6: "She let me take lessons from my failures." — *take lessons from* 是一個翻譯腔的接合；英語保留的是那個固定短語，而在這個情境裡，管用的詞是 *mistakes*、*failures* 聽起來比實際情況要沉重。

rusty

技能因為太久沒用而變得生疏。

Spoken: "I did French at school, but honestly it's rusty now — I understand more than I can say."

At band 6: "I forgot most of my French because I did not use it." — 準確，但 *rusty* 一個詞就說清了同樣的意思，而且恰好展示出 Lexical Resource 想看到的那種靈活性：一個樸素的比喻，正正落在自然英語的中心。

把三個短語派上用場

一段針對"人們向老師學習學得更好，還是靠經驗學得更好"這道題目的書面回答節選，用上了本章的三個短語：

Teachers matter most at the start, when a learner cannot yet see their own errors. After that point, experience does the heavier work. Most real skills are refined by trial and error, and what a learner gains from surviving early failures is not only technique: small recoveries build confidence in a way no lesson plan can. A good teacher, arguably, is someone who knows when to stop teaching and let that process begin — even when watching it takes patience.

這些短語消失在了論證裡。這種"消失"正是目標：band 7 的詞彙，應該被感受為流利，而不是被人當作裝飾注意到。

1.5 科技與互聯網

科技話題穩定地佔據一部分作文題目，也幾乎是 Part 3 裡"生活方式發生了什麼變化"這類討論的標配。這裡的詞彙陷阱有點特別：話題聽起來很"技術"，於是考生就去找聽起來"技術"的詞——而真正撐起這些對話的短語，其實又小又普通。

spend time online

把時間花在上網上。

Spoken: "I probably spend two hours a day online without noticing any of them."

At band 6: "I waste many times in the internet every day." — 是 *online*，是 *on the internet*，從來不是 *in*；而 *many times* 的意思是"很多次"，和 *a lot of time* 說的不是一回事。

keep in touch

和人保持聯繫，不斷了往來。

Spoken: "Half my family lives abroad, so keeping in touch mostly means video calls on Sundays."

At band 6: "The internet helps me to keep contact with my family." — 該說 *keep in touch with*，或者 *stay in contact with*——band 6 的版本把這兩個短語拼接成了一個英語裡不存在的接合點。

look something up

上網查一下某個信息。

Spoken: "If I don't know a word I just look it up on my phone, which my grandmother considers cheating."

At band 6: "I search about the word on the internet." — *search about* 是一個翻譯過來的介詞搭配。英語裡說 *look things up*，頂多說 *search for* 它們。

a reliable connection

穩定、不掉線的網絡連接。

Written: "Remote work is only possible where a reliable connection can be taken for granted."

At band 6: "You need internet that is very strong and never stops." — 英語裡形容網絡連接會用 *reliable*、*stable* 或 *fast*——不會用 *strong*，那個詞屬於咖啡和個人觀點。

screen time

盯著手機、電腦等屏幕的時間。

Written: "Parents worry less about content than about sheer screen time."

At band 6: "Children spend too much hours using their phones and tablets." — 首先應該是 *too many* hours；但真正的收穫在於那個名詞。*screen time* 兩個詞就點明瞭這個現代社會的擔憂，還能讓句子把它當成一個具體的東西來談論。

a distraction

讓人分心、打斷注意力的東西。

Spoken: "I leave the phone in another room when I work — it's a distraction even when it's silent."

At band 6: "My phone makes me distracted very easily." — 可以用，但名詞形式更有力：把手機稱作 *a distraction*，評判的是這個物件本身，而不只是某個瞬間，而這通常才是句子真正想表達的意思。

face to face

當面、直接見面交流，不隔著屏幕。

Written: "Some conversations still need to happen face to face, and firing someone by email is widely felt to be cowardly."

At band 6: "It is better to talk with a real meeting." — *a real meeting* 把意思解釋了一遍；*face to face* 才是它的名字，而且它既能當副詞、也能當形容詞用（*a face-to-face conversation*）。

rely on

依賴某樣東西，離了它就不行。

Written: "Cities now rely on systems almost nobody in them understands."

At band 6: "People depend too much to technology." — *depend on*、*rely on*——介詞是固定的，這也是科技類作文裡最常見的介詞錯誤，沒有之一。

把三個短語派上用場

針對 "*Has technology changed how people maintain friendships?*" 這道 Part 3 題目的一段回答，用上了本章的三個短語：

It's changed the shape of them, I'd say. Keeping in touch has never been easier — my closest friend lives in another country and we talk most weeks, which would have been letters a generation ago. But there's a cost hiding in the convenience: when you can rely on a group chat to feel connected, it's easy to let years pass without meeting face to face. The friendship survives; something in it thins.

一道抽象的題目，幾乎全用最簡單的詞回答完了——而這個回答聽起來能力更強，而不是更弱，比那種裹著一層技術詞彙的回答要強。

1.6 環境與交通

寫作考試一再回到這片領域——交通、汙染、政府該拿這兩件事怎麼辦。這也是文章聽起來最千篇一律的地方，因為每個人都帶著同一批揀來的短語上考場。這八個短語的挑選標準是好用，而不是唬人。

public transport

公共交通，比如公交車和地鐵。

Written: "Investment in public transport pays for itself in road space alone."

At band 6: "The government should improve the public transports." — 永遠沒有複數。就一個字母的差別，卻出現在幾乎每篇環境類作文都繞不開的短語裡，所以這個錯誤每用一次就重複一次。

cut emissions

減少排放到空氣裡的汙染物。

Written: "The city cut emissions by a third in a decade, mostly by making driving expensive."

At band 6: "We must reduce the pollution gases from cars." — *the pollution gases* 把 *emissions* 這個詞命名的東西解釋了一遍。真正管用的動詞是 *cut*：*cut emissions*、*cut costs*、*cut waiting times*——一個小小的動詞，用途卻很廣。

a practical alternative

一個真正可行、能替代原來做法的選擇。

Written: "Buses only replace cars where they are a practical alternative — frequent, cheap and warm."

At band 6: "The government should give people another good choice instead of driving." — *another good choice* 說的是意思；*a practical alternative* 才是一篇文章真正能拿來搭句子的短語，而 *practical* 這個詞做的是精確的工作：在實踐中可行，而不只是理論上可行。

rush hour

上下班的交通高峰時段。

Spoken: "I've started leaving before seven just to miss rush hour."

At band 6: "The crowded time in the morning is very terrible." — 英語給它起了個名字。一旦有了名字，句子就能騰出手來評論它，而不必從頭把它描述一遍。

air quality

空氣的質量好壞。

Written: "Air quality in the capital now varies more between districts than between seasons."

At band 6: "The quality of air in my city is not good." — 不算錯——但那個複合名詞才是自然的形式，而且它能把這個話題變成一個主體，讓段落接下來可以去測量它、比較它、改善它。

environmentally friendly

對環境損害較小、比較環保的。

Written: "Packaging described as environmentally friendly often only moves the damage somewhere less visible."

At band 6: "We should use products that are friendly to environment."

— 固定形式是一個詞對，*environmentally friendly*；如果要拆開說，冠詞也不能省：*friendly to the environment*。

throw something away

把不要的東西扔掉、處理掉。

Spoken: "Half of what we throw away could honestly be repaired."

At band 6: "People throw their old things to the rubbish." — 英語說 *throws things away* 或者 *throws them out*；目的地已經藏在動詞裡了。像這樣的日常短語動詞，正是評分標準真正獎勵的那種習慣用語——小巧、管用的那一種，不是諺語那一種。

raise awareness

讓更多人意識到、開始關注某個問題。

Written: "The campaign raised awareness but changed little behaviour, which is the usual order of events."

At band 6: "The government should make people know about this problem." — *make people know* 把意思一字一句地解釋了出來。一句老實話要提醒你：*raise awareness* 這個短語在成千上萬篇文章裡出現過，單用它本身不會得分——像這裡一樣，要在句子接下來真的談到"這份意識"本身時，才用它。

把三個短語派上用場

一段關於“減少市中心用車”這道作文題的書面段落，用上了本章的三個短語：

Charging drivers works only when the city offers a practical alternative. Where public transport is frequent and cheap, a congestion charge changes behaviour quickly; where it is not, the charge simply taxes people who have no other way in. The measure of success is not the money collected but the mornings themselves — shorter rush hours, and air quality that residents can feel improving rather than read about.

拿它和人人都會寫的那種文章比一比——“*protect the environment for the next generation*”——差別不在於立意有多高。差別在於，這裡的每一個名詞，指的都是一件能被核實的具體事情。

1.7 健康與日常

日常安排是 Part 1 的主場，而健康話題穩定地供應著作文題目——飲食、運動、壓力，以及這些事該由誰來管。這裡 band 6 的固定套路，是什麼都用 *healthy* 和 *unhealthy* 來命名；這些短語，正是走出這個循環的辦法。

a balanced diet

各類營養搭配均衡的飲食。

Written: "Schools teach children about a balanced diet and then sell them chips at lunchtime."

At band 6: "People should eat healthy foods every day." — *healthy foods* 把食物分成兩個筐；*a balanced diet* 說的才是真正的建議本身，講的是比例，不是分類。

get enough sleep

睡眠時間足夠。

Spoken: "Everything in my life works better when I get enough sleep, and I still don't do it."

At band 6: "I try to sleep early and enough hours every night." — *sleep enough hours* 是一種按數字硬翻出來的說法；英語把整個要求打包進了一個短語：*get enough sleep*。

cut down on

減少某樣東西的攝入或使用量。

Spoken: "I've cut down on sugar — not given it up, just pushed it to weekends."

At band 6: "I reduced to eat sugar in my daily life." — *reduce* 後面不能接 *to eat* 。 *cut down on* 才是日常用來表示"少攝入某樣東西"的說法，而且它把 *give up* 這個意思空了出來——這個區別，band 6 的句子做不出來。

stay active

保持身體經常活動，不長期久坐不動。

Written: "Older people who stay active recover from illness measurably faster."

At band 6: "Old people should do sports to keep their body healthy." — *do sports* 是這個意思的青少年版本；*stay active* 涵蓋散步、園藝、游泳，而這才是這句話談到老年人時真正想說的意思。

a check-up

一次常規的健康檢查。

Spoken: "I finally booked a check-up — nothing wrong, it had just been years."

At band 6: "I went to the hospital to control my health." — *control* 是這裡的假朋友（好幾種語言裡都用這個詞來表示"檢查"）。這次就診本來就有名字，叫 *a check-up*，而英語裡是要 *book* 一次的。

manage stress

學著應對、調節壓力，而不是想著徹底消除它。

Written: "Employees are taught to manage stress as though the workload were weather."

At band 6: "It is important to control your stress feelings." — *stress* 後面不需要接 *feelings*，而真正管用的動詞是 *manage*——這個詞老老實實地承認了一件事：壓力不是誰都能簡簡單單就"消除"掉的。

it becomes a habit

這件事漸漸變成了習慣，不再需要刻意堅持。

Spoken: "The first month of running was misery; after that it became a habit and stopped needing willpower."

At band 6: "After some time, it turned to my habit." — 硬要說的話該是 *turned into*——但自然的說法是 *become a habit*，而圍繞它展開的句子，正是"日常安排"這類題目真正想讓你去談的方向：重複這件事，對付出的努力做了什麼。

skip a meal

故意不吃某一頓飯。

Spoken: "When work gets busy I skip breakfast, which everyone tells me is the worst one to skip."

At band 6: "Sometimes I don't eat the breakfast because I have no time." — *skip* 是英語裡專門用來表示"故意錯過一頓飯、一節課或一次排隊"的動詞，而且 *breakfast* 前面不加冠詞。

把三個短語派上用場

針對 *"Is your daily routine healthy, do you think?"* 這道 Part 1 題目的一段回答，用上了本章的三個短語：

Partly. The exercise side is fine — I walk to work and I've managed to stay active even through winter. Food is weaker: when things get busy I skip meals, and then eat badly late in the evening, which is the opposite of a balanced diet. So it depends which half of the day you inspect, honestly.

這種老實、帶點自我批評的回答，不只是更有人情味——它也更容易說得自然，因為它談的是具體的事情，而不是在為一個理想狀態辯護。

1.8 金錢與物品

話題卡會問起你擁有的東西；Part 3 會問人們是不是擁有得太多；作文題會問儲蓄、消費和廣告。band 6 的金錢類詞彙總靠著 *buy*、*expensive* 和 *important* 撐場面——這些短語能把重量分攤開。

put money aside

把一部分錢存起來，留著以後用。

Spoken: "I try to put a little money aside every month, even when the month disagrees."

At band 6: "I save some money every month for my future." — *save* 沒問題；關鍵在於範圍。關於錢的回答，常常一分鐘裡把 *save* 重複三次，而 *put aside* 正是自然的解法。

can't afford it

手頭的錢不夠，買不起。

Spoken: "I'd love a bigger flat; I can't afford one, which simplifies the decision."

At band 6: "I don't have enough money to buy a bigger house." — 十一個詞說了四個詞就能說完的事。*afford* 這個詞本身就帶著"錢不夠"的意思，而且它後面還能直接接動詞：*can't afford to move*。

worth the price

這價錢花得值。

Spoken: "The laptop was expensive, but four years on I'd say it was worth the price."

At band 6: "The laptop was expensive but it deserves its price." — *deserve* 要求的主語是人；東西該說 *worth* 它的價錢，或者乾脆說 *worth it*——這是英語裡最好用的兩詞短語之一。

an impulse buy

一時衝動、沒多想就買下的東西。

Spoken: "The guitar was an impulse buy, and unlike most of them, it survived the first month."

At band 6: "I bought it suddenly without thinking too much before." — 這句話是定義；*an impulse buy* 才是它的名字。給它起個名字，還能讓你順帶調侃它兩句，而這正是關於物品的 **Part 2** 回答特別需要的東西。

sentimental value

因為承載著回憶而具有的價值，與市場價格無關。

Spoken: "The watch barely works, but it was my grandfather's, so it has sentimental value out of all relation to its price."

At band 6: "It is very important for me because of my memories." — 這個英語短語把兩種價值分開了——市場價值和記憶價值——而關於物品的話題卡，問的幾乎總是後面這一種。

make ends meet

收入剛好夠維持基本開銷，不多不少。

Written: "On the city's minimum wage, a family can make ends meet only by sharing housing."

At band 6: "It is very difficult for them to have enough money for living." — 這個固定習語，是寫低收入話題作文時自然該有的語域——是3.4 所說的那種小巧、管用的習語，不是它警告過的諺語那一種。

a waste of money

錢花得不值，等於白花。

Spoken: "The gym membership was a waste of money — I went four times in a year."

At band 6: "I spent my money for nothing when I bought it." — *spend money for nothing* 是一種翻譯過來的句式；英語用一個名詞來評判這筆消費：*a waste of money*，和 *a waste of time* 的結構完全對應。

secondhand

二手的，別人用過的。

Spoken: "Most of my furniture is secondhand, partly for the price and partly because I like things with a history."

At band 6: "I buy used things from other people to save money." — *used things from other people* 描述的是這個類別；*secondhand* 才是它的形容詞，而且到哪兒都能用：*a secondhand car*、*bookshop*、*coat*。

把三個短語派上用場

一段關於"廣告是否讓人購買他們不需要的東西"這道作文題的書面段落，用上了本章的三個短語：

Advertising's clearest success is the impulse buy: the purchase decided in the thirty seconds between seeing and paying. Most of what it sells this way fails the simplest test a buyer can apply — a month later, was it worth the price? — and the unworn clothes and unused gadgets answer quietly from the cupboard. For households already struggling to make ends meet, that engineered regret is not a private weakness. It is the product working as designed.

本章全部八個短語都和錢有關；這段文字的力量，來自把它們一個一個地花出去，每一句都把自己的意思說完整。

Part 2 — 同一件事，說兩遍



2.1 改述是為了什麼

公開的評分標準點名提到了改述這項能力，而大多數考生都誤解了原因。

它不是裝飾。考試會強迫你重複。作文題目把它自己的原話直接交到你手上，把它們原樣抄進引言，是 **band 6** 裡最顯眼的一步。話題卡也是一樣。而在任何一段長回答裡，同一個意思你都得說兩遍——一次陳述它，一次總結它——而兩分鐘前用過的那些話，正等著被你重複一遍。

改述，就是答案逃出這個循環的辦法。用不同的詞把一個意思再說一遍，是 **Lexical Resource** 能得到的、關於靈活性最直接的證據：它證明了第一種措辭是一次選擇，而不是你唯一會的說法。

Book 1 的範文各示範了一次這個動作：開頭陳述立場，結尾把它再說一遍——*"I do not believe it is the best solution"* 變成了 *"I would not call it the best one"*。同一個主張，不同的詞。這就是這項技能的全部，而這一部分接下來要講的，是怎麼可靠地做到它。

2.2 同義詞詞典陷阱

改述的錯誤做法，是一個詞一個詞地換，靠一份同義詞清單。

詞典裡的近義詞，很少是真正能互換的替身。把 *important* 換成 *matters*，句子還立得住："Sleep is important" → "Sleep matters."。但要是在一句表達輕微偏好的話裡，把 *important* 換成 *crucial*——"It is crucial for me to sit near a window"——句子忽然就變成了一件生死攸關的事，而這根本不是原來的意思。這個詞是同義詞沒錯，但句子不再是真的了。

這就是為什麼"同義詞詞典式改述"讀起來總是怪怪的：每個詞單獨看都說得過去，加在一起卻錯了。這也是表演出來的詞（見 0.3）最常混進來的地方——一份按"聽起來厲不厲害"排序的同義詞清單。

管用的原則是：在句子這個層面改述意思，而不是在單詞這個層面替換單詞。先問這句話到底在主張什麼，再把這個主張當作第一次說出來那樣說一遍。詞會變，是因為角度變了——這才是詞彙自然發生變化的唯一原因。

2.3 四個可靠的招數

同一個基礎句子，示範四種改述它的辦法：

Cars should be banned from the city centre.

換詞性。動詞變名詞，形容詞變動詞："A ban on cars in the city centre is overdue." 主張本身沒有變；變的是圍繞它的語法自己重新組織了一遍，而新的詞隨著新的句型一起來了。

換視角。 從事件的另一端來說這件事：*"The city centre would be better off without cars."* 那個負責"禁止"的主體，已經從句子裡消失了；地方本身，現在成了主語。

說類別，不說具體項。 往上一層，或者往下一層：*"Private vehicles have no place in the middle of a city."*——或者往下：*"Nobody needs to drive past the cathedral."* 兩句都是在不同的"焦距"上，把同一個立場重新說了一遍。

說它不是什麼。 通過否定它的對立面，來陳述這個主張：*"Keeping the centre open to traffic serves nobody."* 否定掉另一種選擇，往往是最簡單、也最老實的改述方式，而且它還免費給論證增加了一層壓力。

四個招數，一個主張，沒有用到任何同義詞清單——而每一個版本，都能拿來當同一篇文章的開頭或結尾。拿你自己堅持的任何一個觀點練一練：這項技能可以整個搬過去用。

Part 3 — 是什麼把你的詞彙按在 band 6



五個習慣。沒有一個是因為不懂——每一個都是考生主動做出來的事，通常是因為在備考路上的某個階段，有人教過它是一種能拿高分的辦法。

3.1 表演出來的詞

0.3 已經描述過這件事；這裡給出診斷方法。

拿出任何一個你打算在考試裡用的詞。你現在，不做任何準備，能不能大聲地，用它造一句關於你自己生活——你住的街道、你的工作、你這一週——的句子？如果能，它就是你的了。如果不能，它就是一個背出來的詞，考場壓力之下，它出現時總會有點不對勁：詞是對的，語域卻不對，和它從不結伴的詞站在了一起。

修法不是把這個詞學得更牢。而是要麼用它兩週，用到它不再是一場表演為止；要麼就放手，相信那個更樸素的詞——在這兩者之間，樸素的詞其實一直是更有力的那個選擇。

3.2 重複題目裡的原話

題目說 *"Some people believe that children should learn a musical instrument"*，而回答的開頭是 *"I agree that children should learn a musical instrument."* 沒有任何語法錯誤，但考官已經從中瞭解到一件真實的事：在整場考試裡最容易預測、最適合展示靈活性的這一刻，這份回答選擇了照抄，而不是自己說話。

你寫下或說出的第一句話，正是 **Part 2** 那四個招數發揮作用最大的地方。*"Music lessons give children something schools otherwise struggle to teach"* 回答的是同一道題，只用了一個招數（換詞性：*learn an instrument* → *music lessons*），讀起來就像一個人在思考，而不是一面鏡子在反射。

不必慌慌張張地改述，把每個名詞都換掉。開頭有一處看得見的改述就夠了；之後重複題目裡的關鍵詞，代價很小。真正扣分的，是開頭那一聲回聲。

3.3 "Very" 加一個弱形容詞

Very good, very bad, very big, very important, very interesting, very tired.

這些說法，每一個都有讀者早就認識的、更樸素也更有力的替代詞：*excellent*、*enormous*、*essential*、*exhausted*。問題不在於"very good"是個錯誤——問題在於，伸手去夠 *very*，本身就是一種"不做選擇"的習慣。一段口語回答裡出現六個 *very*，就等於 **band 6** 在自報家門，因為每一次都是一個岔路口，而更有力的那個詞，每一次都被放棄了。

反方向也有一句老實的提醒：把每一個 *very* 都換成清單上的另一個強調詞（*extremely*、*incredibly*、*tremendously*），什麼都沒改變——習慣還在，只是換了件外衣。真正的修法，是選對形容詞本身，而不是給那個弱的形容詞化個妝。

3.4 從清單上揀來的習語

*"Every coin has two sides." "A double-edged sword." "Kill two birds with one stone."
"Raining cats and dogs."*

考官每天都會遇到這些句子，因為遇到它們的考生，每週都在用。它們是被當成一整批學會的，來自標題寫著 "idioms for IELTS" 的網頁，而它們出現的方式，和所有表演出來的詞彙一樣——用錯了速度，句子還是專門圍著它們搭起來的展示櫃。

奇怪的真相是：評分標準的確會獎勵習語性質的語言，但那種成套的諺語並不是這個詞真正的意思。真正地道的英語，是這本書裡滿滿都是的那種小巧、管用的習語——*switch off*、*rusty*、*worth it*、*make ends meet*——它們會消失在一個句子裡，而不是擺在句子裡擺姿勢。一個樸素的句子，每一次都會比一句成套的諺語得分更高，而一個用得自然的小小短語動詞，比這兩者都更高。

3.5 從你自己的語言直譯過來

這本書裡大多數的搭配錯誤——*near from*、*by foot*、*control my health*、*depend to*——都不是隨機出現的。它們是你母語裡的接合點，被搬進了英語。每種語言焊接詞語的方式都不一樣，而自己那種語言的焊縫，從裡面是看不出來的：*relax my mind* 聽起來完全正常，直到你發現英語母語者根本不會這樣說。

這本書不認得你的母語，所以它列不出你會搬進來的那些接合點。但你自己可以。每次這本書裡的 **band 6** 例句讓你心想 "*but that sounds fine*"——找到了，那就是一個被搬運過來的接合點。列一張兩欄表：一欄寫你的母語會怎麼接，一欄寫英語會怎麼接。從自己的錯誤裡收集來的十條，比這本書或者任何地方的任何詞彙表都更值錢，因為別人的清單，誰都不是專門為你準備的。

這張表，也是 "how do I fix my vocabulary in the last month" 這個問題的老實答案：不是靠添詞，而是找到你自己會搬進來的那十個接合點，把它們重新焊好。

Part 4 — 練習，以及最後一週

4.1 迴歸測試

六道原創題目，把你重新送回這些話題裡，而不是丟給你新話題。沒有範例答案——你已經看過六十四個短語被派上用場的樣子；現在的重點，是自己把其中一些用起來。

1. 大聲回答："What's your neighbourhood like?" 儘量用上 1.1 裡至少一個短語。
2. 寫兩句話，描述一份你不想要的工作，用上 *demanding* 和 1.2 裡另外一個短語。
3. 大聲回答："How do you usually spend a free evening?" 用上 1.3 裡的一個短語。
4. 寫一句話，描述一項你不擅長的技能，用上 *rusty* 或者 *a steep learning curve*。
5. 大聲回答："Do you think people spend too much time on their phones?" 用上 1.5 裡的一個短語，和 Part 2 裡的一個改述招數。
6. 寫兩句話，描述一件對你很重要的物品，用上 *sentimental value*。

只用一件事來檢驗自己：這個短語聽起來像是句子的一部分，還是聽起來像是被硬塞進去的？如果聽起來像硬塞的，那就說明它還沒準備好——沒關係，現在知道這一點，總比在考場上才知道要好。

4.2 最後七天

如果你下週就要考試，這本書裡值得你在這段時間做的，是下面這些。

值得做的事

- **用你已經標出來的短語**，不要用新的。用它們造關於今天的句子——你做了什麼、你注意到了什麼、什麼事讓你不高興。每天十分鐘就夠。
- **把 3.5 那張兩欄表繼續開著**，每次這本書裡某個 band 6 例句讓你心想 "but that sounds fine to me."，就往上加一條。那種反應，就是整份診斷。
- **把 Part 2 重讀一遍**。在第一句話裡改述題目，是這本書裡價值最高的那個單一習慣，而它是一個習慣，不是一個要背下來的事實。

不值得做的事

- **這一週從這本書或者其他任何地方學新短語**。一個第一次在考場壓力下使用的短語，就是一個表演出來的詞（見 0.3），不管它是從哪份清單上來的，包括這一份。
- **把清單越列越長**。如果你在每一章裡標出來的短語加起來超過十五到二十個，那已經超出你一週內能變得自然的量了。該做的是收窄它，而不是讓它繼續變大。
- **擔心自己聽起來不夠高級**。這本書裡的每一個例句都很普通。band 6 和 band 7 之間的差距，從來都不在於聽起來高不高級——而在於那些接合點。

結語

現在你知道了為什麼"very good"付出的代價比看起來更大，一個表演出來的詞，從考官那邊聽起來是什麼樣子，以及六十四個短語，配上它們各自 band 6 版本的近似說法——問題點名得足夠具體，讓你能修好它。

這已經是絕大部分了，老實說。剩下的是用它們——大聲說出來，用進關於你自己生活的句子裡，直到它們不再讓你覺得是借來的。

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。

本書中的每一個例句都是為它而寫的。此處未複製任何官方考試材料。