

免费 IELTS 图书

Vocabulary & Phrasing for Band 7

考官竖起耳朵听的那些词语搭配，每一个都放进一个完整的句子里，让你知道什么时候该用、什么时候一听就不对。

freeieltsbooks.net

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

目录

Vocabulary & Phrasing for Band 7

Part 0 — 词汇究竟怎么评分

0.1 Lexical Resource 究竟衡量什么

0.2 搭配，一页说完

0.3 表演出来的词

1.1 城市与街区

1.2 工作与学习

1.3 空闲时间与习惯

1.4 学一项技能

1.5 科技与互联网

1.6 环境与交通

1.7 健康与日常

1.8 金钱与物品

Part 2 — 同一件事，说两遍

2.1 改述是为了什么

2.2 同义词词典陷阱

2.3 四个可靠的招数

Part 3 — 是什么把你的词汇按在 band 6

3.1 表演出来的词

3.2 重复题目里的原话

3.3 "Very" 加一个弱形容词

3.4 从清单上背来的习语

3.5 从你自己的语言直译过来

Part 4 — 练习，以及最后一周

4.1 回归测试

4.2 最后七天

结语

Vocabulary & Phrasing for Band 7

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

这本书讲什么

这本书一共讲六十四个短语。这就是全书的内容，而数量小，正是这本书的用意所在。

你不需要更多的词。如果你卡在 6 分或 6.5 分，你的词汇量几乎肯定已经够用，能达到 7 分——你还没有掌握的，是英语单词彼此搭配的方式。英语单词有自己的脾气：雨是 *heavy*，不是 *strong*；决定要 *make*，购物要 *do*。一个句子如果无视这些脾气，仍然会被完全听懂，但听起来就是拼装出来的。这就是 band 6 词汇和 band 7 词汇之间的大半差距，而任何一份生僻词清单都跨不过去。

所以这本书里的每个短语都配着两个句子：一个是这个短语真正派上用场的样子，另一个是人们在 band 6 会怎么写同一个意思——并且把那个出错的接合点，指名道姓地标出来。你会在一些 band 6 例句里认出自己。认出自己，就是这本书在起作用。

书里每一个例句都是为这本书写的。这里没有任何一句取自真实考试。

这本书不做的事

不会给你一份长长的清单。

有些网站会免费送你三百个“band 7 单词”。考前一个月背下来，你产出的就是考官每天都在听的东西：一个背下来的词，跑进一个不是为它准备的

句子里，突兀得像树篱里卡着一块砖。一个你从没在关于自己生活的句子里用过的词，还不是你的词，而考场是最不该拿它做第一次尝试的地方。

六十四个你真正会用的短语，胜过六百个你只会背的。这本书宁可小一点，也要老实。

怎么用这本书

先读 Part 0。它解释了考官到底在听什么，而且很短。

然后慢慢做完这八个话题章节——一次一章，不要一口气读完。在每一章里，标出你不认识、或者认识但从没用过的两三个短语。那些才是你该拿走的。别管剩下的；集齐全部六十四个不是目标，能自然地用上十几个才是。

每一章结尾都会把其中三个短语放进一段真实的回答或一段文字里，让它们派上用场。仔细读那部分——一个短语单独摆着只是件展品，重点是看它动起来。

Part 2 教的是改述，这是考试最直接奖励的那一项词汇技能。Part 3 是一份清单，列出把词汇按在 band 6 的那些习惯——等你能在里面听出自己的写作时再读。Part 4 告诉你最后一周该做什么，不该做什么。

一句实话

没有任何一本书能承诺你的分数，也没有任何一份词汇表，靠“读过”就把谁从 6 分带到过 7 分。

这本书能做的，是逐个短语地告诉你，“自然”到底是什么意思——细到让你不必再猜。而真正把这些短语用起来，大声说、动笔写，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 — 词汇究竟怎么评分



0.1 Lexical Resource 究竟衡量什么

写作和口语两项考试里，四个分项之一都叫 Lexical Resource。这个名字听起来像是个库房——好像考官在数你名下有多少个词。其实不是。

真正被评判的更接近这样：一个常见的意思，你有没有不止一种说法；你用的词是否贴合话题和情境；它们彼此之间是否也贴合。一段 band 6 的回答，词汇量足够说出它需要说的一切，只是用得有点不对——奇怪的搭配、语域略微跑偏的用词、因为想不出替代词而反复使用同一个名词。一段 band 7 的回答，靠的不是塞满生僻词。它是把普通的词用在了对的地方，并且在第一个词不太合适的时候，还有余地绕过去。

最后这一点很关键。灵活性——绕开一个你想不起的词，或者不重复自己也能把一个意思再说一遍——比生僻程度更值钱。一个考生说 *"I couldn't tell you the name of it, but it's the feeling that a place is really yours"*，在明显缺一个词的情况下，反而演示出了 band 7 的词汇水平。

0.2 搭配，一页说完

词语会结伴而行，而每种语言挑伴的方式都不一样。

在英语里，雨是 *heavy*，从来不是 *strong*——但风却是 *strong*。决定要 *make*，购物要 *do*，照片要 *take*，这些都没有道理可讲。这些习惯就叫做搭配，而你自己的语言里也有——这正是问题所在：你会把自己语言里的搭配原样带进英语，却听不出哪里不对，因为在你脑子里，那样说完全正常。

一个搭配错误付出的代价，比一个生僻词换来的收益要大，原因有三个。它频繁出现——一句话错一个接合点，很快就会累积起来。它很显眼——“*do a decision*”一听就懂，也一听就会被注意到。而且它会把整个句子标记为拼装出来的部件，而不是浑然一体写出来的，而这恰恰是 Lexical Resource 存在的意义所在，要衡量的正是这种印象。

这就是为什么这本书给每个短语都配上了它 band 6 版本的近似说法。这个近似说法不是“错误的英语”。它是只有一个接合点出了问题的英语，而看清那个接合点，才能让你把它修好。

0.3 表演出来的词

以下是考官每天都会听到好几次的场景：一段回答正按 band 6 的水平往前走——用词平实，小错误不断，意思完全清楚——然后，忽然冒出一个 “*plethora*”。

这个词出现的时机不对。它坐进了一个不是为它搭建的句子里，紧挨着它从来不会自然结伴的词。它是三周前从一份清单上学来的，而在场的每个人都看得出来。这是一个表演出来的词，它不会拉高分，只会拉低分数——因为知道一个词该出现在哪里，正是 band 7 所要求的一部分，而一个表演出来的词，恰恰是“不知道”这件事最响亮的证据。

这本书贯穿始终的一条工作原则是：**如果你从没在自己搭建的句子里，大声说出过某个词，那它还不是你的词。** 这些书页里的任何东西，都不值得你在考前一周才去背。这里的短语之所以常见、体量小、容易上手，恰恰是让你有时间把它们真正变成自己的——办法就是提前用它们，谈论你自己的生活，而不是等考试逼你才第一次开口。

1.1 城市与街区

住在哪里，是开启口语考试次数最多的话题，而城市生活——交通、住房、绿地——也贯穿在写作题目里。这八个短语，覆盖了这个话题真正要你说的大部分内容。

a short commute

上下班通勤时间很短，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." — 两处小接合同时出了错：应该是 *a long time*，动词该用 *get to*，而不是 *go to*。意思还传达到位，但措辞把问题露了出来。

within walking distance

步行就能到，用不着搭车。

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." — 该说 *near to* 或者干脆就是 *near*；该说 *on foot*，不是 *by foot*。这两处都是从其他语言的搭配习惯里直接搬过来的。

the cost of living

维持日常生活所需花费的整体水平。

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." — 英语是给 *the cost of living* 标价，不是给"the life"标价。就差一个名词的选择，两个句子的水平就分开了。

a quiet residential area

安静、以住户为主的街区。

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* 用来形容人和大海更自然，不太用来形容街区；而 *zone* 属于规划文件里的用词，不属于日常对话。

heavy traffic

车流量很大，道路拥堵。

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." — 拥挤的该是街道；交通该用 *heavy* 来形容。这是最经典的搭配错误之一，考官几乎每天都会遇到。

green space

城市里的绿地、公园一类的开放空间。

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* 没有复数形式，而城市里有的是 *green space* 或 *parks*，不是 "natures"。

well connected

交通四通八达，去哪儿都方便。

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." — 自然的主语应该是地方本身：一个地区是 *well connected*；交通该用 *good* 或 *reliable* 来形容。

the area has changed a lot

这一片地方近些年变化很大。

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* 听得懂，但很平淡；*has changed a lot* 才是一个流利的说话者会用的说法，而现在完成时本身，就已经免费带上了"最近"这层意思。

把三个短语派上用场

针对 "*Do you like the area where you live?*" 这道 Part 1 题目的一段回答，用上了本章的三个短语：

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.

注意这段回答里没有一个词是生僻的。这些短语做的是不显眼的工作：上面每一个 band 6 版本要用一整个分句才能说清的意思，它们三个词就说完了，而省下来的空间，正好留给了观点和细节。

1.2 工作与学习

"Do you work or are you a student?" 是大多数口语考试的第二个问题，而教育和就业又占了写作考试一半的作文题目。这些短语两边都用得上。

a demanding job

一份要求高、很费心力的工作。

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* 该用 *demanding* 来形容。band 6 的版本还花了两个形容词，才说出一个更好的词单独就能说清的意思。

meet a deadline

赶在截止日期之前完成任务。

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." — 英语里，*deadline* 是要 *meet* 的。"before the time" 把这个词的意思解释了一遍，而不是直接用这个词。

gain experience

通过实践一点点积累经验。

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." — 这个意义上的 *experience* 没有复数。 *many experiences* 指的是一件件分开的经历；而句子真正想说的，是那种一点点积累起来的本领，这时该用不带复数的 *experience*。

job security

工作稳定，不用担心被裁员。

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

At band 6: "They prefer a safe and stable job than more money." — 这个概念本来就有名字，叫 *job security*，用上这个名字，句子立刻就轻省了。另外该说 *prefer... to*，从来不是 *prefer... than*。

work long hours

每天的工作时间被拉得很长。

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* 数的是小时数； *long hours* 才是那个固定说法，意思是整个工作日本身被拉长了。

take a year off

主动休学或休假一年，之后再回去。

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* 听起来像是永久性的，像是辍学了。*take a year off* 说的才是那种有计划的、暂时的休学。

keep up with

跟上进度，不掉队。

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* 说的是当下听懂；*keep up with* 说的才是跟上进度这场赛跑，而这才是句子真正想描述的困难。

it opens doors

它能带来更多的机会和选择。

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." — 不算错，只是用旧了。*gives many opportunities* 这种说法，一周之内就会在成千上万篇文章里出现；*opens doors* 才是一个流利的说话者真正会说的短语。

把三个短语派上用场

一段关于“薪水是否比工作乐趣更重要”这道作文题的书面段落，用上了本章的三个短语：

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.

三个短语，没有一个生僻词，整段读起来像是论证出来的，而不是拼装出来的——而这正是这本书想要提供的整笔交易。

1.3 空闲时间与习惯

空闲时间占据着 Part 1 里最平易近人的中段——爱好、周末、日常安排——也是回答最容易变成罗列清单的地方。这些短语，正是关于日常生活的“展开了的回答”真正由什么构成。

switch off

让自己从工作状态里放松下来，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* 是从好几种语言里直接翻译过来的说法；英语里表示“让工作的念头停下来”的说法是 *switch off*，而且它不需要接宾语。

catch up with friends

和朋友聚一聚，聊聊彼此的近况。

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." — 整句话说的，正是英语里已经有的一个短语的意思。*catch up with* 就是这项活动本身的名字。

take up

开始培养一项新的爱好。

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* 没问题，但英语里专门用来表示"开始培养一项爱好"的动词是 *take up*，用它可以零风险地展示出词汇范围。

make time for

主动腾出时间去做某件事，而不是等它自己出现。

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* 暗示的是运气；*make time* 说的才是一个决定。考官能听出"事情自己发生"和"自己主动选择"之间的区别。

lose track of time

太投入了，以至于忘了时间已经过去多久。

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* 是把这个意思解释了一遍；*lose track of time* 才是那个短语，而这正是 band 7 会奖励的那种小巧、自然的习语。

get some fresh air

出门透透气。

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." — 没有人会说 *to breathe*; 固定说法是 *get some fresh air*, 而且它本身就带着"我需要出门透透气"这整个意思。

an early riser

习惯很早就起床的人。

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..." 绕了一大圈, 才说到一个英语里早就有现成名词的事情。

wind down

睡前让自己慢慢放松下来。

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* 是专门用来形容晚间那种缓慢放松过程的动词。*make myself calm* 描述的是一种努力; 而 *wind down* 描述的才是这句话真正想说的那个过程。

把三个短语派上用场

针对 "What do you usually do at the weekend?" 这道 Part 1 题目的一段回答, 用上了本章的三个短语:

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.

六句话，三个短语，词汇没有一个超出日常范围——但这段回答听起来是真实生活过的样子，而这正是“自然”对打分的人来说意味着什么。

1.4 学一项技能

话题卡最爱这个领域——你学过的一项技能、教过你的一个人、某件事曾经很难的一次经历——而 Part 3 又把它延伸到“人到底是怎么学习的”这个更大的话题上。这些短语，就是整场这类对话真正用得上的词汇。

pick something up

不经过刻意学习，很自然、很快地学会了。

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." — 没问题，但平淡。*pick up* 是专门用来表示“随手地、快速地学会某样东西”的动词，用它可以*learn* 歇一歇——反复使用 *learn*，正是这个话题的回答里最常见的失误。

get the hang of it

摸到了窍门，开始上手了。

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." — 首先应该是 *familiar with*；但真正的失误在于，英语里恰好有一个短语专门用来说这个瞬间——一项技能突然开始顺手起来的那一刻——而这个短语就是它。只用于口语，写文章用会显得太随意。

it takes practice

这件事需要反复练习才能做好。

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* 数的是次数；*it takes practice* 干净利落地点出了这项要求本身，而且是拿正在学的那件事当主语。

trial and error

靠不断尝试、犯错来摸索方法。

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." — 这个解释准确，但用了八个词；而那个短语只用三个词，并且在口语和书面语里，都是这个过程的标准说法。

a steep learning curve

一开始学起来又快又难。

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." — 这个短语要么用得精确，要么就别用：它的意思是**一开始就要又难又快地学**，而不只是简单的“难”。用得随意，它就会变成 Part 0 警告过的那种表演出来的词汇。

build confidence

一点点地积累起自信。

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

At band 6: "Winning small things can increase my confident." — *confident* 是形容词；名词是 *confidence*，而且当意思是"一点点积累起来"时，它是被 *build* 起来的，不是被"增加"的。

learn from your mistakes

从自己犯过的错误里吸取教训。

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* 是一个翻译腔的接合；英语保留的是那个固定短语，而在这个情境里，管用的词是 *mistakes*, *failures* 听起来比实际情况要沉重。

rusty

技能因为太久没用而变得生疏。

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." — 准确，但 *rusty* 一个词就说清了同样的意思，而且恰好展示出 Lexical Resource 想看到的那种灵活性：一个朴素的比喻，正正落在自然英语的中心。

把三个短语派上用场

一段针对"人们向老师学习学得更好，还是靠经验学得更好"这道题目的书面回答节选，用上了本章的三个短语：

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.

这些短语消失在了论证里。这种"消失"正是目标：band 7 的词汇，应该被感受为流利，而不是被人当作装饰注意到。

1.5 科技与互联网

科技话题稳定地占据一部分作文题目，也几乎是 Part 3 里“生活方式发生了什么变化”这类讨论的标配。这里的词汇陷阱有点特别：话题听起来很“技术”，于是考生就去找听起来“技术”的词——而真正撑起这些对话的短语，其实又小又普通。

spend time online

把时间花在上网上。

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*，从来不是 *in*；而 *many times* 的意思是“很多次”，和 *a lot of time* 说的不是一回事。

keep in touch

和人保持联系，不断了往来。

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." — 该说 *keep in touch with*，或者 *stay in contact with*——band 6 的版本把这两个短语拼接成了一个英语里不存在的接合。

look something up

上网查一下某个信息。

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* 是一个翻译过来的介词搭配。英语里说 *look things up*, 顶多说 *search for* 它们。

a reliable connection

稳定、不掉线的网络连接。

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." — 英语里形容网络连接会用 *reliable*、*stable* 或 *fast*——不会用 *strong*, 那个词属于咖啡和个人观点。

screen time

盯着手机、电脑等屏幕的时间。

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

At band 6: "Children spend too much hours using their phones and tablets." — 首先应该是 *too many* hours; 但真正的收获在于那个名词。*screen time* 两个词就点明了这个现代社会的担忧, 还能让句子把它当成一个具体的东西来谈论。

a distraction

让人分心、打断注意力的东西。

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，但名词形式更有力：把手机称作 *a distraction*，评判的是这个物件本身，而不只是某个瞬间，而这通常才是句子真正想表达的意思。

face to face

当面、直接见面交流，不隔着屏幕。

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* 把意思解释了一遍；*face to face* 才是它的名字，而且它既能当副词、也能当形容词用 (*a face-to-face conversation*) 。

rely on

依赖某样东西，离了它就不行。

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

At band 6: "People depend too much to technology." — *depend on*、*rely on*——介词是固定的，这也是科技类作文里最常见的介词错误，没有之一。

把三个短语派上用场

针对 "*Has technology changed how people maintain friendships?*" 这道 Part 3 题目的一段回答，用上了本章的三个短语：

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.

一道抽象的题目，几乎全用最简单的词回答完了——而这个回答听起来能力更强，而不是更弱，比那种裹着一层技术词汇的回答要强。

1.6 环境与交通

写作考试一再回到这片领域——交通、污染、政府该拿这两件事怎么办。这也是文章听起来最千篇一律的地方，因为每个人都带着同一批背来的短语上考场。这八个短语的挑选标准是好用，而不是唬人。

public transport

公共交通，比如公交车和地铁。

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

At band 6: "The government should improve the public transports." — 永远没有复数。就一个字母的差别，却出现在几乎每篇环境类作文都绕不开的短语里，所以这个错误每用一次就重复一次。

cut emissions

减少排放到空气里的污染物。

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* 这个词命名的东西解释了一遍。真正管用的动词是 *cut*: *cut emissions*、*cut costs*、*cut waiting times*——一个小小的动词，用途却很广。

a practical alternative

一个真正可行、能替代原来做法的选择。

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* 说的是意思；*a practical alternative* 才是一篇文章真正能拿来搭句子的短语，而 *practical* 这个词做的是精确的工作：在实践中可行，而不只是理论上可行。

rush hour

上下班的交通高峰时段。

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

At band 6: "The crowded time in the morning is very terrible." — 英语给它起了个名字。一旦有了名字，句子就能腾出手来评论它，而不必从头把它描述一遍。

air quality

空气的质量好坏。

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." — 不算错——但那个复合名词才是自然的形式，而且它能把这个话题变成一个主体，让段落接下来可以去测量它、比较它、改善它。

environmentally friendly

对环境损害较小、比较环保的。

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." — 固定形式是一个词对, *environmentally friendly*; 如果要拆开说, 冠词也不能省: *friendly to the environment*.

throw something away

把不要的东西扔掉、处理掉。

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

At band 6: "People throw their old things to the rubbish." — 英语说 *throws things away* 或者 *throws them out*; 目的地已经藏在动词里了。像这样的日常短语动词, 正是评分标准真正奖励的那种习惯用语——小巧、管用的那一种, 不是谚语那一种。

raise awareness

让更多人意识到、开始关注某个问题。

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释了出来。一句老实话要提醒你: *raise awareness* 这个短语在成千上万篇文章里出现过, 单用它本身不会得分——像这里一样, 要在句子接下来真的谈到"这份意识"本身时, 才用它。

把三个短语派上用场

一段关于“减少市中心用车”这道作文题的书面段落，用上了本章的三个短语：

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.

拿它和人人都会写的那种文章比一比——“*protect the environment for the next generation*”——差别不在于立意有多高。差别在于，这里的每一个名词，指的都是一件能被核实的具体事情。

1.7 健康与日常

日常安排是 Part 1 的主场，而健康话题稳定地供应着作文题目——饮食、运动、压力，以及这些事该由谁来管。这里 band 6 的固定套路，是什么都用 *healthy* 和 *unhealthy* 来命名；这些短语，正是走出这个循环的办法。

a balanced diet

各类营养搭配均衡的饮食。

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* 把食物分成两个筐；*a balanced diet* 说的才是真正的建议本身，讲的是比例，不是分类。

get enough sleep

睡眠时间足够。

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* 是一种按数字硬翻出来的说法；英语把整个要求打包进了一个短语：*get enough sleep*。

cut down on

减少某样东西的摄入或使用量。

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* 后面不能接 *to eat*。 *cut down on* 才是日常用来表示"少摄入某样东西"的说法，而且它把 *give up* 这个意思空了出来——这个区别，band 6 的句子做不出来。

stay active

保持身体经常活动，不长期久坐不动。

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* 是这个意思的青少年版本；*stay active* 涵盖散步、园艺、游泳，而这才是这句话谈到老年人时真正想说的意思。

a check-up

一次常规的健康检查。

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* 是这里的假朋友（好几种语言里都用这个词来表示"检查"）。这次就诊本来就有名字，叫 *a check-up*，而英语里是要 *book* 一次的。

manage stress

学着应对、调节压力，而不是想着彻底消除它。

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* 后面不需要接 *feelings*, 而真正管用的动词是 *manage*——这个词老实地承认了一件事: 压力不是谁都能简简单单就"消除"掉的。

it becomes a habit

这件事渐渐变成了习惯, 不再需要刻意坚持。

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." — 硬要说的话该是 *turned into*——但自然的说法是 *become a habit*, 而围绕它展开的句子, 正是"日常安排"这类题目真正想让你去谈的方向: 重复这件事, 对付出的努力做了什么。

skip a meal

故意不吃某一顿饭。

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* 是英语里专门用来表示"故意错过一顿饭、一节课或一次排队"的动词, 而且 *breakfast* 前面不加冠词。

把三个短语派上用场

针对 *"Is your daily routine healthy, do you think?"* 这道 Part 1 题目的一段回答，用上了本章的三个短语：

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.

这种老实、带点自我批评的回答，不只是更有人情味——它也更容易说得自然，因为它谈的是具体的事情，而不是在为一个理想状态辩护。

1.8 金钱与物品

话题卡会问起你拥有的东西；Part 3 会问人们是不是拥有得太多；作文题会问储蓄、消费和广告。band 6 的金钱类词汇总靠着 *buy*、*expensive* 和 *important* 撑场面——这些短语能把重量分摊开。

put money aside

把一部分钱存起来，留着以后用。

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* 没问题；关键在于范围。关于钱的回答，常常一分钟里把 *save* 重复三次，而 *put aside* 正是自然的解法。

can't afford it

手头的钱不够，买不起。

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." — 十一个词说了四个词就能说完的事。*afford* 这个词本身就带着“钱不够”的意思，而且它后面还能直接接动词：*can't afford to move*。

worth the price

这价钱花得值。

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* 要求的主语是人；东西该说 *worth* 它的价钱，或者干脆说 *worth it*——这是英语里最好用的两词短语之一。

an impulse buy

一时冲动、没多想就买下的东西。

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." — 这句话是定义；*an impulse buy* 才是它的名字。给它起个名字，还能让你顺带调侃它两句，而这正是关于物品的 Part 2 回答特别需要的东西。

sentimental value

因为承载着回忆而具有的价值，与市场价格无关。

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." — 这个英语短语把两种价值分开了——市场价值和记忆价值——而关于物品的话题卡，问的几乎总是后面这一种。

make ends meet

收入刚好够维持基本开销，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." — 这个固定习语，是写低收入话题作文时自然该有的语域——是3.4所说的那种小巧、管用的习语，不是它警告过的谚语那一种。

a waste of money

钱花得不值，等于白花。

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* 是一种翻译过来的句式；英语用一个名词来评判这笔消费：*a waste of money*，和 *a waste of time* 的结构完全对应。

secondhand

二手的，别人用过的。

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* 描述的是这个类别；*secondhand* 才是它的形容词，而且到哪儿都能用：a secondhand car、bookshop、coat。

把三个短语派上用场

一段关于"广告是否让人购买他们不需要的东西"这道作文题的书面段落，用上了本章的三个短语：

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.

本章全部八个短语都和钱有关；这段文字的力量，来自把它们一个一个地花出去，每一句都把自己的意思说完整。

Part 2 — 同一件事，说两遍



2.1 改述是为了什么

公开的评分标准点名提到了改述这项能力，而大多数考生都误解了原因。

它不是装饰。考试会强迫你重复。作文题目把它自己的原话直接交到你手上，把它们原样抄进引言，是 band 6 里最显眼的一步。话题卡也是一样。而在任何一段长回答里，同一个意思你都得说两遍——一次陈述它，一次总结它——而两分钟前用过的那些话，正等着被你重复一遍。

改述，就是答案逃出这个循环的办法。用不同的词把一个意思再说一遍，是 Lexical Resource 能得到的、关于灵活性最直接的证据：它证明了第一种措辞是一次选择，而不是你唯一会的说法。

Book 1 的范文各示范了一次这个动作：开头陈述立场，结尾把它再说一遍——“*I do not believe it is the best solution*”变成了“*I would not call it the best one*”。同一个主张，不同的词。这就是这项技能的全部，而这一部分接下来要讲的，是怎么可靠地做到它。

2.2 同义词词典陷阱

改述的错误做法，是一个词一个词地换，靠一份同义词清单。

词典里的近义词，很少是真正能互换的替身。把 *important* 换成 *matters*，句子还立得住："Sleep is important" → "Sleep matters."。但如果是在一句表达轻微偏好的话里，把 *important* 换成 *crucial*——"It is crucial for me to sit near a window"——句子忽然就变成了一件生死攸关的事，而这根本不是原来的意思。这个词是同义词没错，但句子不再是真的了。

这就是为什么"同义词词典式改述"读起来总是怪怪的：每个词单独看都说得过去，加在一起却错了。这也是表演出来的词（见 0.3）最常混进来的地方——一份按"听起来厉不厉害"排序的同义词清单。

管用的原则是：在句子这个层面改述意思，而不是在单词这个层面替换单词。先问这句话到底在主张什么，再把这个主张当作第一次说出来那样说一遍。词会变，是因为角度变了——这才是词汇自然发生变化的唯一原因。

2.3 四个可靠的招数

同一个基础句子，示范四种改述它的办法：

Cars should be banned from the city centre.

换词性。动词变名词，形容词变动词："A ban on cars in the city centre is overdue." 主张本身没有变；变的是围绕它的语法自己重新组织了一遍，而新的词随着新的句型一起来了。

换视角。 从事件的另一端来说这件事: "*The city centre would be better off without cars.*" 那个负责"禁止"的主体, 已经从句子里消失了; 地方本身, 现在成了主语。

说类别, 不说具体项。 往上一层, 或者往下一层: "*Private vehicles have no place in the middle of a city.*"——或者往下: "*Nobody needs to drive past the cathedral.*" 两句都是在不同的"焦距"上, 把同一个立场重新说了一遍。

说它不是什么。 通过否定它的对立面, 来陈述这个主张: "*Keeping the centre open to traffic serves nobody.*" 否定掉另一种选择, 往往是最简单、也最老实的改述方式, 而且它还免费给论证增加了一层压力。

四个招数, 一个主张, 没有用到任何同义词清单——而每一个版本, 都能拿来当同一篇文章的开头或结尾。拿你自己坚持的任何一个观点练一练: 这项技能可以整个搬过去用。

Part 3 — 是什么把你的词汇按在 band 6



五个习惯。没有一个是因為不懂——每一个都是考生主动做出来的事，通常是因为在备考路上的某个阶段，有人教过它是一种能拿高分的办法。

3.1 表演出来的词

0.3 已经描述过这件事；这里给出诊断方法。

拿出任何一个你打算在考试里用的词。你现在，不做任何准备，能不能大声地，用它造一句关于你自己生活——你住的街道、你的工作、你这一周——的句子？如果能，它就是你的了。如果不能，它就是一个背出来的词，考场压力之下，它出现时总会有点不对劲：词是对的，语域却不对，和它从不结伴的词站在了一起。

修法不是把这个词学得更牢。而是要么用它两周，用到它不再是一场表演为止；要么就放手，相信那个更朴素的词——在这两者之间，朴素的词其实一直是更有力的那个选择。

3.2 重复题目里的原话

题目说 "*Some people believe that children should learn a musical instrument*", 而回答的开头是 "*I agree that children should learn a musical instrument.*" 没有任何语法错误, 但考官已经从中了解到一件真实的事: 在整场考试里最容易预测、最适合展示灵活性的这一刻, 这份回答选择了照抄, 而不是自己说话。

你写下或说出的第一句话, 正是 Part 2 那四个招数发挥作用最大的地方。"*Music lessons give children something schools otherwise struggle to teach*" 回答的是同一道题, 只用了一个招数 (换词性: *learn an instrument* → *music lessons*), 读起来就像一个人在思考, 而不是一面镜子在反射。

不必慌慌张张地改述, 把每个名词都换掉。开头有一处看得见的改述就够了; 之后重复题目里的关键词, 代价很小。真正扣分的, 是开头那一声回声。

3.3 "Very" 加一个弱形容词

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

这些说法, 每一个都有读者早就认识的、更朴素也更有力的替代词: *excellent*、*enormous*、*essential*、*exhausted*。问题不在于"very good"是个错误——问题在于, 伸手去够 *very*, 本身就是一种"不做选择"的习惯。一段口语回答里出现六个 *very*, 就等于 band 6 在自报家门, 因为每一次都是一个岔路口, 而更有力的那个词, 每一次都被放弃了。

反方向也有一句老实的提醒: 把每一个 *very* 都换成清单上的另一个强调词 (*extremely*、*incredibly*、*tremendously*), 什么都没改变——习惯还在, 只是换了件外衣。真正的修法, 是选对形容词本身, 而不是给那个弱的形容词化个妆。

3.4 从清单上背来的习语

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

考官每天都会遇到这些句子，因为遇到它们的考生，每周都在用。它们是被当成一整批学会的，来自标题写着 "idioms for IELTS" 的网页，而它们出现的方式，和所有表演出来的词汇一样——用错了速度，句子还是专门围着它们搭起来的展示柜。

奇怪的真相是：评分标准的确会奖励习语性质的语言，但那种成套的谚语并不是这个词真正的意思。真正地道的英语，是这本书里满满都是的那种小巧、管用的习语——*switch off*、*rusty*、*worth it*、*make ends meet*——它们会消失在一个句子里，而不是摆在句子里摆姿势。一个朴素的句子，每一次都会比一句成套的谚语得分更高，而一个用得自然的小小短语动词，比这两者都更高。

3.5 从你自己的语言直译过来

这本书里大多数的搭配错误——*near from*、*by foot*、*control my health*、*depend to*——都不是随机出现的。它们是你母语里的接合点，被搬进了英语。每种语言焊接词语的方式都不一样，而自己那种语言的焊缝，从里面是看不出来的：*relax my mind* 听起来完全正常，直到你发现英语母语者根本不会这样说。

这本书不认得你的母语，所以它列不出你会搬进来的那些接合点。但你自己可以。每次这本书里的 band 6 例句让你心想 *"but that sounds fine"*——找到了，那就是一个被搬运过来的接合点。列一张两栏表：一栏写你的母语会怎么接，一栏写英语会怎么接。从自己的错误里收集来的十条，比这本书或者任何地方的任何词汇表都更值钱，因为别人的清单，谁都不是专门为你准备的。

这张表，也是 "how do I fix my vocabulary in the last month" 这个问题的老实答案：不是靠添词，而是找到你自己会搬进来的那十个接合点，把它们重新焊好。

Part 4 — 练习，以及最后一周

4.1 回归测试

六道原创题目，把你重新送回这些话题里，而不是丢给你新话题。没有范例答案——你已经看过六十四个短语被派上用场的样子；现在的重点，是自己把其中一些用起来。

1. 大声回答: "*What's your neighbourhood like?*" 尽量用上 1.1 里至少一个短语。
2. 写两句话，描述一份你不想要的工作，用上 *demanding* 和 1.2 里另外一个短语。
3. 大声回答: "*How do you usually spend a free evening?*" 用上 1.3 里的一个短语。
4. 写一句话，描述一项你不擅长的技能，用上 *rusty* 或者 *a steep learning curve*。
5. 大声回答: "*Do you think people spend too much time on their phones?*" 用上 1.5 里的一个短语，和 Part 2 里的一个改述招数。
6. 写两句话，描述一件对你很重要的物品，用上 *sentimental value*。

只用一件事来检验自己：这个短语听起来像是句子的一部分，还是听起来像是被硬塞进去的？如果听起来像硬塞的，那就说明它还没准备好——没关系，现在知道这一点，总比在考场上才知道要好。

4.2 最后七天

如果你下周就要考试，这本书里值得你在这段时间做的，是下面这些。

值得做的事

- **用你已经标出来的短语**，不要用新的。用它们造关于今天的句子——你做了什么、你注意到了什么、什么事让你不高兴。每天十分钟就够。
- **把 3.5 那张两栏表继续开着**，每次这本书里某个 band 6 例句让你心想 "but that sounds fine to me."，就往上加一条。那种反应，就是整份诊断。
- **把 Part 2 重读一遍**。在第一句话里改述题目，是这本书里价值最高的那个单一习惯，而它是一个习惯，不是一个要背下来的事实。

不值得做的事

- **这一周从这本书或者其他任何地方学新短语**。一个第一次在考场压力下使用的短语，就是一个表演出来的词（见 0.3），不管它是从哪份清单上来的，包括这一份。
- **把清单越列越长**。如果你在每一章里标出来的短语加起来超过十五到二十个，那已经超出你一周内能变得自然的量了。该做的是收窄它，而不是让它继续变大。
- **担心自己听起来不够高级**。这本书里的每一个例句都很普通。band 6 和 band 7 之间的差距，从来都不在于听起来高不高级——而在于那些接合点。

结语

现在你知道了为什么"very good"付出的代价比看起来更大，一个表演出来的词，从考官那边听起来是什么样子，以及六十四个短语，配上它们各自 band 6 版本的近似说法——问题点名得足够具体，让你能修好它。

这已经是绝大部分了，老实说。剩下的是用它们——大声说出来，用进关于你自己生活的句子里，直到它们不再让你觉得是借来的。

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。

本书中的每一个例句都是为它而写的。此处未复制任何官方考试材料。