

< BACK



关门说话



IELTSTM

学习

雅思经验分享

准备一个半月 8 分上岸的经验分享 + 保姆级雅思科普

📅 Aug 11, 2022 ⌚ 18472 字

前言

笔试方式	机考										
笔试日期	2022年8月4日 星期四 14:00(24小时制)										
口试方式	视频通话口试										
口试日期	2022年8月4日 11:10(24小时制)										
考点名称	请务必在考试前持续关注: 雅思考点疫情防控期间入校/入场要求										
考试类型	学术类										
注册号(用于雅思报名注册过程)											
考号											
出席/缺席	出席										
考试成绩	<table><thead><tr><th>听力</th><th>阅读</th><th>写作</th><th>口语</th><th>总成绩</th></tr></thead><tbody><tr><td>9.0</td><td>9.0</td><td>6.5</td><td>6.5</td><td>8.0</td></tr></tbody></table> <p>成绩单证书号: </p>	听力	阅读	写作	口语	总成绩	9.0	9.0	6.5	6.5	8.0
听力	阅读	写作	口语	总成绩							
9.0	9.0	6.5	6.5	8.0							

惯例先放成绩，还挺唬人，我查成绩的时候也被唬到了哈哈哈，其实有点发挥超常和出乎我意料，具体感受和体验如何，放到最后再说，先讲正事。

写得比较细、篇幅比较长，考虑到手机没法看见侧栏大纲，手动做了个大纲 / 目录，可以按需点击跳转

- 前言
 - 机考 or 纸笔
 - 软件和平台推荐
- 复习思路
 1. 听课、看书、上网，了解 基本信息 和 方法技巧
 2. 认清自己基础、制定任务计划
 3. 积累 + 刷题 + 反馈（正向循环）

- 考试经历
 - 考试流程
 - 具体内容和感受
- 写在最后的一点鸡汤

我的基础：

1. 四级 大一下 看了网课 做了几套题 准备了一周多，628
2. 六级 大二上 翻了一下四级的笔记 准备了一两天，505
3. 2021 年 12 月 去一个机构蹭了下模考，除了看了一点网课外没有别的准备和练习，阅读 7.5 听力 6.5 写作 5.5 口语一言难尽
4. 坚持过 1000 多天的墨墨背单词打卡，对英语有兴趣，平时会按兴趣摄入一点英文材料，但没有特地坚持读外刊什么的，也没有强迫自己泡在英语环境
5. 这是我第一次考雅思

我从去年暑假（也就是一年前）开始了解和准备雅思，但断断续续的，有空的时候就看看网课，太忙了就彻底搁置。总之，今年暑假后的**考前一个半月**（6.20-8.3）才真正在集中复习。

结果就是，今年 6 月和朋友聊天说“我最近在忙着考雅思”，对面“咦，我怎么记得这是你去年在干的事”，我“别骂了别骂了”

所以，正在准备雅思的朋友们，最大的忠告——**先打开雅思官网去报名啊！！deadline 是第一生产力！！**

而且不管能不能过，有个分数在手上总是好事！

（报 2 个月后左右的比较好）

机考 or 纸笔

这个需要提前决定，因为复习方法会略有不同。

我本人超爱电子化，能打字绝不手写，能看电子书绝不看纸质的那种，雅思当然也首选机考而不是纸笔，练习也全部都是在电脑上练的，所以以下内容可能对决定参加纸笔考试的朋友参考价值有限。

机考的好处：

1. 出分快、场次多
2. 阅读和听力都可以高亮（题目与题干皆可）
3. 阅读友好，左文章右题目非常方便，填词可以直接复制粘贴
4. 写作友好，可以随意修改拼接
5. 口语是视频通话，可能对社恐更友好更放松
6. 省钱哈哈哈，练习基本什么书都不用买，全靠免费模考平台和各种网站、软件

除了报名费 2000 多，我复习雅思其他所有花的钱加起来肯定不到 1000，怀疑甚至不到 500，包括买网课资源、买口语题库答案、几次外教口语模考、两次作文批改。除了买口语题库完全没必要，其他都感觉挺值的。

纸笔的好处：

1. 学生大多已经习惯纸笔应试
2. 可以拿笔勾画题目（所以我觉得听力是唯一纸笔比机考好的）
3. 眼睛看起来更舒服

软件和平台推荐

因为我一直就打定主意机考，所以没有买任何纸质辅导书，而是直接全部在平台上练

雅思网站

[雅思官网](#) 报名，一些官方介绍视频也可以看看，还有完全一致的机考模拟界面可以了解

一下

老烤鸭雅思 资源比较全也比较新，写作范文和口语范例很有用。但是 ui 丑，广告有点多，而且不允许复制。我就是买了它们的口语 p2 串题库，花了一百多，其实还挺后悔的。。。

开源雅思 界面好看干净，但更新似乎停止在了 21 年？

IELTS Rewind 印度的雅思网站，我同样用来收集口语题库（其实直接在谷歌搜口语题，可以发现很多类似网站）

听力 / 阅读 练习、模考

新东方雅思平台

机考软件现在很多，我一开始是用雅思哥电脑客户端，看的这个**测评**之后转到新东方的网页端，感觉后者体验明显更好，就不说雅思哥了

完全免费，可以练习（可以一题一题练，听力还可以精听）、可以模考（一科一科练，可以分科考也可以三科合起来）、有记录、阅读听力模考会出分

界面和功能都很仿真了，虽然实际考试的软件会更好用一点，但具体而言，新东方除了听力是单列而不是左右两列、各别配对题没有做拖动效果之外，其实差不多。

缺点：练习居然不可以高亮（模考可以），而且有时候练习会莫名其妙弹窗要求重新登录

口语练习

雅思哥手机 app

做得很不错，题目有语音有文本、回答可以录音，可以记录多条，还可以拖动定位时间

最重要的是，还可以听其他人公开的录音，有些大佬很有参考价值，想不出来怎么说听听可以找找思路和内容，自己说完了也可以听听学学词汇和表达。我比较喜欢一个叫「EIC-Davy 戴维吉」的用户。

写作

新东方练习作文经常弹窗，不知道是 bug 还是我的个人问题，所以我不常用

总之找一个：能打字、能计时、会显示字数、无自动纠错的地方练作文就行了

[Grammarly](#)：AI 语法和句式改错，写完啥都会先丢进去改

[QuillBot](#)：AI 改写（paraphrase），妈妈再也不用担心我用词贫乏不地道了！

[Write & Improve](#)：剑桥大学推出的写作训练网站，AI 自动批阅给分反馈，有雅思写作题目，界面和体验都不错，但我练了五六篇之后好像就要充 VIP 才让我继续用，但我也快考了就没充😭

[IELTS-mentor](#)：包含 1000 + 写作试题，涉及各类常见话题，每个题目下都有 2-10 篇由 local 写作的范文

听力

雅思听力 part1 大概率有数字题，这个网站[练数字听力](#)，界面极简，练了十天左右效果明显

每日英语听力 app，是很不错的听力材料来源，ui 好看，资源丰富

普通的听力材料我很推荐 EnglishPod，1 段生活英语材料 + 2 个主持人讲解地道表达、重点词句，[每日英语听力](#)就有资源，听听就懂了，不多解释

还有一个油管频道我超级喜欢 [Learn English With TV Series](#)，截取英美剧片段出来，然后也是主持人讲解重点词句，他们最开始就是讲老友记，我也最喜欢看老友记，不当学英语，纯当作看剧都很快乐啊！！

（当然后面这俩适合日常磨耳朵，急着考试还是建议怼着机经和真题练）

备考经验

雅思基本信息

雅思是一门什么样的考试？是怎么考的？

IELTS（雅思）全称 **International English Language Testing System**（国际英语测试系统），由剑桥大学考试委员会出题。

是目前使用范围最广的英语水平测试，几乎所有英语授课大学都接受雅思作为语言成绩，在英联邦国家更是首选。

大致分为 A 类和 G 类，A 类 Academic 一般用于学校申请，G 类 General Training 一般用于移民，这篇文章只涉及 A 类。

考试分成**听说读写**，四门分开考核、单项独立记 0-9 分，总分为四门平均分（取舍为 0.5 单位，**具体如何计算**）

口语

和其他三门分开单独考，形式为与考官面对面对话，整个流程为 10-12 分钟，分为**三个部分**

- Part1
 - 内容：围绕 2-3 个主题的 8-11 题，你的基本信息、喜好、观点
 - 时间：总 4-5 分钟，每一问大概回答 2-3 句，20 秒左右即可。
 - 目的：了解基本信息、考察日常交流对话能力、放松气氛
 - 注意：不能只回答 yes/no，也不用说太长，避免太突兀的用词，强调一个自然、直接
- Part2
 - 内容：围绕 1 个主题的 4 个相关小问（不一定都要答到 也不一定按顺序答）
 - 时间：准备 1 分钟，独白 1-2 分钟
 - 目的：考察个人长段独白能力
 - 注意：最好一直说，等考官来打断你，打断只是为了控制时间，没有任何负面影响
- part3
 - 一般以 p2 的主题衍生（但也可能无关）出更 general 的问题，大概 4-5 个（最多

8 个) 问题。

- 内容：大众怎么看、社会怎么样、普遍来说如何，而不是 “你的”
- 时间：更详细回答，每一问大概回答 3-5 句
- 目的：考验更深入和抽象的逻辑思考能力，测试最高水平，决定分数上限
- 注意：往后问的问题会越来越难和刁钻，觉得答不上来是正常的

● 评分标准

- Fluency and coherence (流畅、通顺)
- Lexical resource (词汇丰富度)
- Grammatical range and accuracy (语法丰富和准确度)
- Pronunciation (发音)

官方各分数段具体表格，也可以搜口语各分范例视频去预估一下有个印象

口语最重要的就是 **题库 题库!**

题库并不是雅思官方给的，而是各大机构和平台根据考生回忆逆向总结出来的，但是准确率非常高，考场上的题一般不会超出题库范围，特别是 p1 p2 (p3 可能会更灵活多变)。所以，口语是雅思里唯一一门可以事先准备原题的。

题库中大概有 30 个 part1 主题，50 个 part2 主题。

每四个月换一次，也就是 1 月、5 月、9 月是换题季，出于刷题库准备口语的目的，大家一般会避开这几个换题季。

换题并非替换所有题目，大概会换掉 30%-40% 的旧题，并补充相应数量的新题。通常全新题占 10%、以往旧题回库 + 改编占 20%-30%、上个季度保留旧题 60%-70%。

当季题库，我一般在雅思哥 app 边练边看，文字版的话烤鸭鸭官网有，网上年份 + 月份关键词随便一搜也有。

写作

时间 60min, 分为小作文 (Task1) 和大作文 (Task2)

IELTS Academic 是学术英语考试, 所以考验的是学生写学术 paper 的能力, task1 要描述客观数据和特征, task2 要用论据和论证思维阐明论点。

- Task 1

- 字数: 150 词以上
- 时间: 20min
- 题型
 - Line graphs (折线图)
 - Bar chart (柱状图)
 - Pie chart (饼状图)
 - Table (表格)
 - Map-comparing (地图题)
 - Diagram-process (流程图)
 - 2 different charts
- 注意
 - 不要进行任何主观判断, 纯客观描述数据或特征
 - 出现时间的题要注意时态

- Task 2

- 字数: 250 词以上
- 时间: 40min
- 题型
 - Opinion
 - do you **agree or disagree?** (同意与否)
 - Discussion
 - **discuss both views** and give you opinion. (双方观点)

- what is the **advantages and disadvantages** of...? (优缺点)
 - Problem and solution
 - What do you think are the **causes** of this? What **solutions** can you suggest? (原因)
 - What problems do you think ... will **cause** to the individual and the society? What **solutions** can you suggest? (后果)
 - Two-part question (两个问题)
-
- 评分标准
 - Task1 Achievement (写作任务完成情况) ; Task2 Response (写作任务回应)
 - Coherence and Cohesion (连贯与衔接)
 - Lexical Resources (词汇丰富程度)
 - Grammatical Range and Accuracy (语法多样性及准确性)
 - 简单来说就是：扣题、逻辑、词汇、语法

阅读和听力

听力：30min/40 道题，分为 4 道大题，每大题 10 小题

Part1、Part4 全部是填词，通常 part1 是双人日常生活对话，part4 是一个人独白科普一个主题

Part2、Part3 有选择、配对、地图等等，通常 part2 是一个人介绍现实情况，part3 是学生教授讨论学术问题

P1/2/3 都会分成两段报，中间有明确暂停时间，P4 直接一次性报完，中间只会稍停一两秒

阅读：60min/40 道题，分为 3 道大题，一般是 13/13/14 小题。

每道大题没有明确的内容或题型规律，但一般难度递增，我自己做的时间分配是15min/20min/25min

- 题型

- 填词题

- 选单词（给出单词列表，填入（机考是直接拖入
- 写单词（要自己写，但是填的词都是原文里一样的词（机考可以直接复制粘贴
~

- 判断题（T F NG）

- 匹配题（matching）

- 人物与理论、主张匹配
- 段落内容匹配 which paragraph.....?
- 一个句子的前半句与后半句

- 选标题（Heading）

- 选择题（Choice）

阅读和听力都是按照错误题数算分，具体如下

听读写是合起来一起考的，顺序就是听力、阅读、写作。

制定计划

制定计划**决定**如何学习、练习，**规划**好任务和时间分配。

时间：一般用 1-3 个月复习雅思是比较合理的，太短来不及，太长心态崩。

摸底：先做几篇早期（5/6）剑雅，看看阅读和听力基础，决定是否要背单词、听写 / 磨耳朵 / 精听、看网课（口语和写作比较推荐看，听力和阅读可选）

然后，把时间和任务简单做一下**加减乘除**，大致分配好每日任务。

比如备考 2 个月，一共就是 60 天。

雅思核心词一般几千个，那每天要背几个单词？

决定看哪几个网课，每个网课一共几节 or 几个小时？

剑雅真题 5-17 一共 13 本；1 本剑雅 4 套卷子，一共 52 套；1 套卷子有 3 道阅读 4 道听力，一共 156 道阅读和 208 道听力。

口语题库，part1: 30 道 $\times 4 = 120$ 小问；part2: 50 道（10-15 个故事串）；part3 50 道 $\times 4 = 200$ 小问，口语题库有时间最好过两遍，没时间可以省略一些 part3

当然还得注意大概先后顺序，比如网课要在早期看完，最后几天要留时间给剑雅 17 模考和找外教模考口语，不再赘述。

标准不用定太死，执行不用特别严格，一天没达标不代表完蛋，否则会心态很差、压力很大，完全不利于备考。人不是机器，偶尔状态不好、效率低、想摸鱼休息很正常；备考不是冲刺和突击，而是有针对性的、日积月累的习惯和进步。计划的目的是**保证进度能持续推进**，主要是有一种掌控感和自信，不能三天打鱼两天晒网。

背单词，其实有些核心词早就认识，所以生词不多，没有看起来那么吓人，如果一天感觉很轻松可以多背几个，太难可以少背几个。

真题，我就是一开始从 5 做到 10，后来算了一下一天一套感觉时间不够，就直接做 13 之后的了，11、12 基本没做。

顺便推荐一个软件——[Vision](#)

简而言之是一个基于 OKR 理念的目标计划、任务管理软件，具体介绍点[官网](#)具体了解。

我认为它非常适合 [面对 ddl 进行任务规划] 这种场景，我的期末考和雅思都全程使用这个，放甘特图的时候还被问过好几次。

它能把「目标、计划、行动」给清晰地量化和可视化，非常适合用来分割管理、跟踪记录长期计划。用上之后有效帮我缓解了“不知道自己做了什么 / 每天要学多少 / 我现在要干嘛 / 什么时候能做完”而带来的焦虑。

实操界面

没有完成是因为 1. 最后几天基本知道每天要干什么，没必要再跟踪进度 2. 我就是在身体力行「标准不用定太死，执行不用特别严格」hh

最后补充一点，其实无论用什么方法学习 / 练习，只要花时间花精力了，一定都是有用的。问题就是你花了多少时间精力，又有多少用，这是个**投入产出比**的问题。

人的时间精力是有限的，根据边际效益，如果你某一项特别薄弱 / 欠缺，只要初步花一点时间精力就可以提高很多，类似于大基数减肥更容易。但是达到一个高度之后，想继续突破就会越来越困难，不如转攻其他短板。木桶效应同理。

技巧方法

说白了就是看书、看网课、看经验贴，学习总结他人的技巧和门路。众所周知应试考试都是有技巧的，懂了技巧事半功倍，不要一上来就盲目刷题。

资料推荐

口语，我只看了 Tara（雅思哥老师）

她可能不适合速成，因为讲得比较细，而且甚至不鼓励 part2 串题。但是她的思路我挺喜欢的，真的可以学到地道表达和英语思维，她的素材库写得也明显比我在其他地方买的用心很多。而且人也比较幽默，上课不会很枯燥。她有 [b 站账号](#)，可以先看看了解下风格。

但我觉得看完前一半的基本知识和基本思路就够了，后面的答题逻辑和过题库不用一个

一个全看完，直接取材她的素材 + 自己说就好了，口语最重要的还是每天坚持练 1-2 个小时。

阅读，刘洪波（他很早就不教了 我应该是 b 站看的三四年前的闭门课？）

可能是三四月看的，看的比较早，后来刷题也没用上。他讲课非常有激情能忽悠，看的当时惊为天人，但是后来缓过来感觉也挺局限的，没那么神。总之，建议简单了解平行阅读法。

写作，Simon

大名鼎鼎，但他的课时比较短，只来得及教大概的框架、逻辑、分段，具体的词汇和套句还是要自己另外看书或者从范文里多积累。

听力，是唯一一门我没有看网课的，没有具体原因... 听说何琼还不错。

视频资源：有钱有心可以支持正版，Simon 和刘洪波火到 b 站随便搜应该都有，Tara 和何琼可以找那种卖课、卖资源的号，有些视频的水印上有联系方式。

这几门课其实我做了笔记，但不完全放在这了，篇幅会太长，而且看别人的笔记永远不如自己听课做笔记有用。

口语

首先要理解每个 part 的要求是什么，我一开始就认识错误，part1 每个问题都写了很长的文字稿，然后照着文字稿读，浪费了很多时间，其实 p1 只要说两三句简单回答就够了。

以题库为基础

p1 每个小问都过一遍，因为题不多 + 考场上一定是原题，而且 p1 有定性作用，务必做到表现完美。

p2 列出主题（50 个）、想出故事（10-15 个），然后把主题分类归类到故事上，网上随便一搜就有很多范例。串题不是说不同主题可以完全用一模一样的故事，还是要根据主题问题侧重点进行修改，反正也得每个都过一遍。

p3 争取每个都过一遍，最后练多了会发现，其实 p3 就是主题和问法的排列组合... 没时

间也可以学会逻辑思路，比如解释原因、举例，有话可说就行。p3 主要还是拔高，不追求高分的话，准备得没那么完美也没事。

口语不要写文字稿！不要完全背答案！考试时千万不能给考官感觉你在背答案！

强调一个自然、流畅、有基本逻辑，总之就是说人话！

建议先多多收集别人的主题词和地道短语写下来 / 记住（可以看网课 / 参考老师资料、可以谷歌搜题目、可以听雅思哥的高分录音），part2 故事自己写个大纲。

以这些为基础，多即兴开口说，不能只脑内想 or 照着文字读。

然后用雅思哥录音记录，说完马上回听一遍注意自己的错误、口癖、卡顿，再说一遍来改善这些。

但也没有必要死磕一道题（我一般一道题一次会说 1-3 遍），你的大脑在潜意识中慢慢打磨技能，有些进步需要长期看才明显。

我就是过第二轮 part1 的时候再重听一个月前第一次说的录音，明显感觉自己流畅度、用词、语气比之前好了很多。

听力

如果你没有很大问题，听力和阅读没必要再多看技巧，它们俩说白了主要靠词汇量和熟练度，很难通过应试技巧有很大的提升，还容易走火入魔.....

听力对我来说就没有什么很 technical 的东西

首先要注意一些书写规范，比如钱、日期时间、地址方位、复合词的写法（雅思总体上比较宽容，但是有些写错了就是错了，在刷剑雅过程中也可以发现），具体看：[关于雅思听力书写规范问题](#)

part2 可能出现地图，属于最难的题。非常建议在纸上画一个十字，每个角写上方位（比如 NE、NW、SE、SW），标上地点字母，直接在纸上做，这样比盯着电脑屏幕想象的正确率高很多。是象友建议的，实操有效（我之前盯着屏幕经常错 3 个左右；后来刷题碰到 2 次，考试也碰到，画了图都全对）。

阅读

阅读有一个关乎做题顺序和节奏的方法我觉得是有用的——「平行阅读法」

简单来说，阅读的几个题型中，除了 heading 和 which paragraph 这两个题型涉及段落是乱序，其他所有题型的小题顺序都和文章顺序一样。

那么你就可以这样做题：

拿到卷子，先看题目，heading 和 matching 全看，其他顺序题目只看第一小题；勾出题中关键词，记在脑子里。

然后再读材料，触发到关键词就和题干去对应，一般一道题目只和文中一两句话有关。

如果是顺序题，就顺着第一道小题一道题一道题看下去，一边读文章一遍对题干。小题对应的原文在文中一般都离得比较近，而且按顺序来确保不会漏题，或者漏了你也可以通过上下两道题在文中的位置找（必然在上下两道题之间）。这种题干和材料一一顺序对应的方法就叫做平行。

但是 heading 和 which paragraph 涉及的是整个段落，所以是乱序，的确没法按这个方法来，那... 就是没办法 orz

其中 heading，如果你的词汇量过关，看得懂文章，选一个段落主旨，我觉得问题不是很大。

但是 which paragraph 只涉及段落里的一两句话，还是乱序，就非常恶心，这个应该是最难的一个题型。必须要看完题干、总结关键词全部记住、读的时候时刻注意每一个关键词触发，否则漏掉就要回头海底捞针...

此外，阅读一定要**很仔细地看题干**，确保理解题干的意思，题干比材料重要得多。

写作

雅思的写作真的是很规范的东西...

6.5 分作文 = 结构 + 小作文套词 / 套句 + 大作文主题词 / 套句 / 逻辑

按 Simon 的结构来，小作文 10 句话，大作文 13 句话。

- 小作文
 - 第一段 1 句话 复述题目（都有很套路的复述词）
 - 第二段 2 句话 大致概括主要趋势 / 特色，不要出现具体数字
 - 第三四段 各自 3 句话 选一个方面 or 人为分组后选一组，具体描述、比较
 - 不用结尾
- 大作文
 - 第一段 2 句话 复述题目 + 阐明观点
 - 第二三段 各自 4 句话
 - 第一句点名段落核心
 - 之后三句 想出 1-3 个分论点，再灵活运用原因、举例、深入阐述 etc，主要句子之间一定要有逻辑关系。
 - 总结 1 句话 改写第一段 / 题目

需要注意的是，大作文非常强调一个叫做「**逻辑**」的东西！也就是标准里的 Coherence and Cohesion

简单来说，大作文的细节段不能写一些很弱智的、想当然的、“你懂的”的东西，你写的论点和论据 必须要配合支撑解释到最后是合理的。

比如你不能在细节段的原因里写“因为传统观念，所以...”“因为社会发展，所以...”“俗话说得好...”（在首位段这么笼统地说是可以的），因为这样逻辑链会直接断掉，很难展开深入写下去。

你写每一句话都要思考「我到底想表达什么观点？」「我的例子和论据能一步一步顺滑地推出论点吗？有没有想当然的地方？」「我的句子与句子间有逻辑关系和对应的连接词吗？」

比如，“很多人爱买房而不是租房”的原因，千万不能写因为“传统家庭观念”。首先，具体怎么影响的，这个古往今来的复杂心理你说得清吗？其次，家庭观念指的是和

家人住还是买房子，为什么租的房子就不能是家庭了？所以，你不如想一个简单的论点，“因为买房比租房更安全稳定，不会被房东驱逐”，这就很 straightforward 很实在，好写好论证很多。

总之，**不要假大空，要真小实**。请改掉被中小学语文作文荼毒十年的写作思维，也请不要那么重视在中式英文学习里强调的长难句和高级词汇。你要做的只是好好说话、认真讲道理，只要找一些朴实无华的论点，把一个原因到一个结果、一个事情造成一种影响的逻辑 在有限的篇幅和能力里 一个接一个、一环扣一环、非常具体、简简单单地捋顺说清就行了。

而且，我比较建议一个细节段 1-2 个分论点，而不是三句话列举三个并列平行的分论点 (first/second/third)。因为论点本来就难想，而且论点越多就越有几率碰到不那么 straightforward 的，那么你就必须去解释，但是又没有篇幅展开解释，就会造成假大空。所以我感觉还是 论点 + 解释 + 例子 + 结果 这样比较好，抛出朴实论点 + 举恰当例子 填充

如果你自己无法领悟，写完作文就去找人改，我只试过淘宝【高卢的茶话会】，她主要就是改逻辑，改了两篇我就幡然醒悟（之前根本没意识到这个问题）。而且其实语法可以用 Grammy 改，词汇可以靠 Quillbot 增加，只有逻辑是必须真人给你看的。

而且逻辑是你自己认识到问题之后，就可以很快地有意识改起来的，所以我认为它是四项评分标准里投入产出比最好的一项。

其次，「**切题**」也说一下，这也是四项标准里的一项 Task Achievement & Response，有趣的是口语里并没有对应的标准，侧面反映出切题在写作里的重要性。

写大作文的前两步是 1. 读题 2. 想论点

很多人是快速读题，然后慢慢发散想论点，这其实是错的，事实上应该**慢慢读题，然后快速想论点**。

切题非常非常重要，一旦离题 文章写出花来分数也不会高的。不能瞥一眼题目感觉理解大意了就开始想当然随心所欲地写，有时候一个词的偏差都会造成理解错误。反正题目也不长，每一个词都应该深刻理解、细细揣测、铭记在心，避免一开始就理解错题和 越往后写论点发散到和题目越来越无关。

快速想论点是因为，这前两步加起来撑死只能花 10 分钟吧，在那慢慢发散头脑风暴很容易花太多时间而且论点太散，所以应该平时就掐表训练积累出来快速想出论点、组织结构的能力和素材，不是真的到考场上全靠头脑风暴。

积累

英语基础无非词汇、语法、发音。

这个**积累**绝大部分指的是**词汇量**。

听、说、读、写，最基础的基础都是**词汇量**，但是同一个词有四种不同标准

读：看到能反应过来意思

听：听到能反应过来意思

说：能说出来

写：能写出来

其中，阅读听力是被动词汇量，必须得提高，不提高没法做题。而口语和写作是主动词汇量，短期内很难提高，而且其实可以用技巧弥补词汇量。

此外，雅思的一大精髓是：**paraphrase**，即「改写」，即「同一个意思用不同的词表达」。

在阅读和听力中，材料和题干里的关键词一定会被改成不同的，你要看得懂、联系得起来，刘洪波管这个叫「连连看」；

在口语和写作中，你要自己主动地改词汇，尽量避免照抄 / 纯复述题目的词句。

阅读词汇

我们平时说背单词其实一般指的就是背阅读词汇，就用最熟悉的单词书或者 app 吧

我之前用墨墨连续打卡了 1000 多天，所以单词基础还不错，做题感觉够用，没有特地背雅思词汇。但现在准备从 [英中对应的记单词] 改成[从语境理解单词]，所以没有再用墨墨了

书有人说刘洪波不错，但我没用过。

这里顺便推荐我现在用的方法，是一个 Chrome 插件，叫【[Burning Vocabulary](#)】，[效果视频](#)（油管）

1. 可以直接在网页里标记英文生词（鼠标双击或快捷键），标完显示意思和高亮下划线
2. 之后在任何网页再碰到这个词，都会看到高亮
3. 有卡片背诵模式，会保留你标记时的那句话和网址作为例句

所以它非常适合一边阅读一边增加词汇量、依靠语境来自然掌握单词而不是中英翻译死记硬背。

而且这个特别适合配合网页版机考模拟平台来用，可以直接在雅思阅读材料中标词查询、高亮记录、卡片复习，复习的时候例句还是雅思原文（啊 今天又是赞美电子化的一天）

最后悄悄广告 如果打算买 BV 的专业版可以填我的邀请码：【I7Db6J】，填一次双方各得半年，一般 230¥ 一年，但邀请满了可以 230¥ 三年还挺划算的。专业版最重要的 1. 没有词数限制（免费版 40 个词）2. 有卡片背诵功能

听力

首先你得搞懂你的问题

- 如果很多拼写错误 / 不会拼单词，就要练听写；
- 如果只是单纯听不懂，就要平时有意识地大量摄入英文材料；
- 如果经常错过关键词，可以做精听

听写词汇最出名的就是王陆语料库，但是我感觉实在太枯燥了，投入产出比也很大，就练了 3-5 也没练完哈哈。如果想练，不用买书，有人做了 excel 表格，音频 b 站有人读全套，他们小程序【雅思听力】也有（但是只有几章）。

还有比较出名的「影子跟读法」，具体而言，之前有象友推荐这个：[跟恶魔奶爸学英语](#)（这是官方链接，b 站有资源），第 6-8 节。但是我没有用过，不做评价。

写作词汇

写作词汇其实分为两个 **模版词** + **主题词**

写作就分成 **题型** 和 **主题**，它们是不一样的东西，题型就是我上面介绍的那些，而主题是「政府、社会、科技、环境、教育、健康、旅游...」等等等等

模版词 不太会影响词汇 (lexical) 分数 (既不加也不减)，大多用在首尾段和小作文，所以最好事先准备、直接套用，强调一个不出错和考场上节省时间脑力。

不用准备太多，每个题型、每个地方准备一两句话就好，因为考场上撑死就写一篇大作文一篇小作文，记那么多花里胡哨的没有意义。

我就不放自己准备的了，网上有很多模版，建议大家自己收集、精选、总结。

主题词 就是要和题目息息相关的词汇，大多用在大作文细节段，真正决定你的词汇分数，全靠多多积累。

主题词其实我看了慎小嶷和顾家北词伙的书，我觉得作用主要是可以建立起主题概念，因为雅思作文的主题其实也比较固定，建立了体系之后，碰到每一篇文章其实都可以归类进去。

但我感觉看书对于积累词汇其实效果有限。因为 1. 他们按主题分类的词太宽泛了，而题目通常是很具体的，所以不一定能用上。2. 看书和练习割裂开来，很可能你看书总结了词汇，但是写的时候又忘了用。

所以我觉得最佳方法还是自己找高分范文总结，总结完之后再自己大概造句写一下，这样既地道又和题目相关、印象深刻。

有人提出大作文和口语 part3 的主题词可以同时练，我觉得有道理。

但是总而言之，我觉得死磕主题词积累不是非常划算。因为主题虽然固定为几大类，但是依然太多太宽泛，而题目本身又太细太具体，其实很考验你的真实英语水平，不太能有针对性地准备，或者要花很多时间准备。我的改写能力也不太行，个人觉得写作打算冲击 7 分以上才要在词汇上面花大力气，否则主要靠结构和逻辑就行，词汇要做到有词可写，但是没必要追求很厉害很多样的 paraphrase。

口语词汇

口语毕竟还是题库导向的，所以很有针对性，比较好解决。

我首推看 tara 的课 / 资料，她会教那种地道自然的常用句、关键句，然后资料里会在每个主题下列出一些地道短语，我觉得还是挺有帮助的。

其次你也可以拿题目去网上搜，然后在各种地方总结好词好句。

我很推荐一个网站 [Reverso Context](#)：基于语境（很多双语例句）的翻译，适合查一个词、短语怎么地道日常表示（不适合查一句话），很适合口语说到一半 “can't find the right word” 时刻

其他

语法，虽然听说读写全部需要语法，但是这个东西是最难速成的，基本学会不难，进阶学精还是不容易，所以不建议花太多时间。

我自己就是纯语感型选手，不会记明确语法规则、主要凭感觉来，但我知道大致的语法体系我还是了解的，所以平时基本够用。

知道基本语法规则之后，其实平时错并不是因为不知道，主要是因为不细心、没注意。我错得最多的就是 [写作 忘了加冠词 / 复数、动词词性写错、忘写 / 多写 / 写错介词、typo]；[口语 一紧张时态、单复数、人称代词就会错]；没有感觉语法会影响我阅读和听力。

所以平时碰到语法错误要总结（拿 Grammlly 挑错），然后口语回听、写作检查的时候特别注意（我之前就老写错 a/an，但每次盯着这个检查之后再也没错过）

如果你语法差到完全没有概念，b 站现在好像很多教语法速成的视频，可以看看。

然后很多语法其实是比较具体和局限的规定，比如 which 和 that 的区别，那碰到不懂原

理的再去网上搜也完全可以。

而且，就口语而言，其实更多地是一个习惯用语和肌肉记忆（俗称说顺嘴），没有太多语法道理和思考。

雅思口语并不**抠发音**，没必要练标准英音美音，不影响理解即可。口音太重可以每天练一会赖世雄音标

刷题

没什么好说的了，就是 刷刷刷... 练练练...

写出来就两个字，实际上至少占了 50% 以上的时间，这个阶段是真的要坚持（或者说习惯）

剑雅真题

必备，主要刷阅读和听力。口语练当季题库，写作按题型和主题练，都没有必要练真题。

1-3 惯例无视，4 也可以不做

5/6 可以拿来习惯雅思题型和程序。

7-12 可以分开来练，即一套卷子有 3 道阅读 4 道听力，可以一道一道去练，练完就对答案。

13-16 和如今考试最贴近，建议合起来练，即按照真实考试掐时间一次性做完 3 道阅读 / 4 道听力后，但是阅读和听力可以分开。

12、13 的界限不是死的，总之建议偏老的分开练，偏新的合起来，可以自己判断什么时候合起来练，但总之一定要合起来练过。

17（22 年 6 月刚出的）有条件有时间一定要拿来完全仿真模考，即听力、阅读、写作全部合起来练，期间不要回放不要暂停不要对答案。

一开始错得多（8-13 道）是正常的，我的 5/6 基本都错这么多，我是练到 15 之后，阅读保持在 8.5 了，但是听力还是 7-8.5 浮动，所以这次双满分真的有运气因素。

口语

口语其实是最担心和花时间最多的，用的也是笨办法，就是雅思哥里的当季题库，一道一道题刷过去。最后 part1、2 都过了两轮多，但是 part3 只过了一遍（也导致我考试虽然 p3 碰到题库原题，但完全不记得之前怎么想的，只能即兴编 / 卡壳）

有些人基础好 or 没时间，就会大概看过题目之后直接上考场即兴，建议根据自己的基础和目标来。

普通人还是建议每天花 1-2 个小时怼着题库刷，所有题库都过一遍之后，我相信上 6 问题不大。btw 我就很喜欢边散步边带耳机自言自语刷口语...

而且，第一轮因为是从无到有，所以会很慢，我 p1p2p3 全过完一遍大概花了一个月的时间，但是第二轮有印象了而且水平也进步了，就会快很多，如果是 2 个月备考时间，我觉得全部过两轮甚至三轮是绰绰有余的。

写作

写作其实是我花练习时间最少的，收集了很久词汇、套句，也随便练了一点，临近考试前十天才掐时间完整写了七八次左右吧。

和剑雅的思路一样，前期可以分开练，后面再合起来。比如某天专门练某个题型的首段改写，某天专门练大作文中间段，没必要每次练习都写一篇完整文章。（但是考前必须掐时间完整写几遍）

而且机考的一个好处不就是——可以缝合怪式写作吗！其实我每次写几乎都是先写完首位段套句，再慢慢发展几个细节段想法，最后才按一个比较合理的逻辑顺序拼起来，考场上也是这么做的，堪称散装乐高式写作了（但这样其实不太好 hhh 会有点影响 coherence 但我英文写作真的比较捉急

推荐一个练逻辑的方法，解决想不出论点的问题

1. 找到有官方范文的真题（或者有 native 写范文的题）
2. 看完题目，开始用中文列自己想到的论点和逻辑链（不能光列举 123 论点，用箭头把逻辑链也列出来）

3. 再去看范文写了什么，有什么自己没想到的论点，记录积累起来，词句也可以顺便积累下

我试了一下的例子

反馈

练也不能蛮练，刷题不是完成任务，刷题的目的除了增加手熟度之外就是亡羊补牢，要知道自己为什么会失分，以及有针对性地弥补薄弱点。

听力阅读错题本

听力和阅读可以拿**笔记本、表格软件、数据库软件**记录一下自己错误的原因

大致给大家看一下我的，我用的是 mac 自带的 numbers，和 excel 差不多的表格软件。看不清内容没事，主要是看看大概形式，具体可以根据自己的需求调整

我就总结出来自己：

听力错得最多的原因

1. 不认识单词→不敏感→没听见 / 听不清
2. 拼写错误

阅读错得最多的是因为

1. 没理解题干，自己想当然
2. 定不到位没时间了只能乱选，主要就是 which paragraph
3. F 和 NG 和 某些比较难的选择，理解判断错误

知道了问题才可有针对性地去注意和解决，像之前说的「听力 如果很多拼写错误 / 不会拼单词，就要练听写（王陆语料库）；如果只是单纯听不懂，就要有意识地大量摄入英文材料；如果经常错过关键词，可以做精听。」

口语外教

考前 3-10 天，要开始找外教陪你模考、掐时间写作文后找老师批改，提早也可以，不过这两个都要花钱所以我也没买几次，大概口语模考了 4 次，写作批改了 2 次

因为我的目的是「熟悉面对面对话，考试不至于太紧张」，所以完全没想跟着一个老师一直学，而是一开始就想多尝试几个老师、适应不同对话风格。

回忆记录一下我试过的四个外教，都是淘宝找的

1. 【趴趴雅思】试听课 9.9¥/25min 的菲教

直接微信语音，比较随意，但是他们家有独立 app，做得还不错，可以预约老师

老师叫 Joyce，有点口音，整体普通，不会有聊天的感觉，就是打工人完成任务。

但是她很细地把语法错误给我扣着改了，还在微信发了文字版给我（她打字好快），算是扣得最细的了，比较称职。

总体来说，9.9 还要什么自行车！还是很值的，正式我记得好像 30¥ 吧？但是因为便宜，旺季的好老师也很难约到。

给分 6.5

2. 【畅说英语】60¥/25min 的英法母语老师

腾讯会议，淘宝客服直接发会议号

这家店我找了两次两个老师，分别叫 Brian 和 Merrrill。据说是现考官，我没有纠结这个。

Brian 来自美国中部，人很亲切健谈，对话氛围放松，整体体验舒服，甚至 p1 还和我拓展聊了下美国和加拿大，我都不知道咋接了……而且他挺不吝夸人和鼓励的，说我的水平应对在国外学习完全没问题 balabala，四个人里给我感觉最好的一位。

但是他不会很细地扣错误和给反馈，只是说了评价和感受，主要提了几个大概建议，而且结尾会推一本书 hh 虽然很贴心地说“完全没必要买 网上随便可以搜到 pdf”，但应付考试哪来时间再看别的学英语的书啦！

给分 6.5

Merrill 应该也是美国人，莫名给我有点高傲的感觉...

他 p1 并没有按当季题库出题（不过 p2 是题库里的），然后我没有练过就不知道怎么接... 只能说一些比较基础的句子，我觉得模考老师不按当季题库出题还是有点不负责（考官都按题库出，你为什么不啦！）。而且有些对话会让我感觉有点尴尬。但是他的反馈还挺称职，说的都在点子上，虽然没有 Joyce 那么细。

给分 6/5.5

3. 【BesTutor】体验课 30¥/30min

腾讯会议，淘宝客服直接发会议号

老师叫 Lola，是分配的。通了话之后发现并不是英美 native，口音感觉像东欧人，实际和菲教差不多。不过人很 nice，会说 very good，叫我 darling 什么的，整体对话也很放松流畅。

但是我觉得她应该不是专门雅思老师，应该是普通外教。分给得感觉不太准，我那天自以为说得很好但她只给了我 6 分 😊

因为后面这两位，所以我去考口语的时候其实心里还是很没底的...

但，自己自言自语练习和真实对话的感觉明显不一样，我模考了几次之后也明显有底和习惯了很多，最后真实考试，因为也是视频通话，我甚至感觉和外教模考区别不大。

4. 【同桌英语】不是很推荐，他们没有单纯的模考，只有外教体验课，目的其实是给你做个模考测试然后安排后续课程，我得知之后就直接退款了没有上（因为没有定课打算）。

本来想再多练点，但是 1. 有些老师时间很难约 要提早好几天才能约到 2. 其实四次模考下来我的心里也有底了，就没继续找。而且我以为 60¥/20min 已经算贵了，但后来找的过程中，发现 100¥-200¥ 一次模考居然还挺常见的（大多数是 native，也有中国专业人士开的工作室）...60¥ 已经是很便宜的价格了 😞 不过菲律宾外教一般都会比较便宜，能约到的话很适合日常练习

有些人喜欢找朋友 / 同学日常练口语对话，如果可以找到合适的人也完全可以，但最好考前 1-3 天还是找一个外教模拟一次流程。

写作上面已经讲了，这里简单重复一下，Grammly 改语法，Quillbot 丰富词汇句型，真人改逻辑，我在【高卢的茶话会】改的。

总之，这个 **积累 + 刷题 + 反馈** 是一个闭环进步、螺旋上升的过程。

这篇文章实际上就是我一年了解、两个月备考得出的结论，虽然篇幅这么长，但也依然不可能面面俱到、适合所有人。**最重要的还是大家自己真正开始看书 / 看课、刷题、总结**，肯定会找到自己的复习节奏，发现自己的方法技巧。

考试经历

流程

2022.8.4 在宁波大学机考点，上午 11:10 口语，下午 2:00 笔试。

进大学要看行程码、核酸记录、访客码（访客码要提前申请，我没提前，现场申请还搞了十分钟左右）（每个考点具体要求可以在雅思官网查询），进建筑之后被要求戴口罩。

机考口语一般 20-30min 一场，可以在雅思小程序上查询和预约具体口语场次，最好提前 30min 到，提前 15min 入场。

提早到可以在一个休息室休息，提前 15min 会有人来门口通知和带领那一个时间段考试的人入场。

入场流程：金属扫描检测、给身份证登记、拍一张照片、按 5 次食指指纹。流程完毕后再坐着稍等一会，时间到了之后会有人引导你到分配的房间。

房间是单人房间，不大不小，桌子不算大，而且我感觉显示屏和摄像头稍微有点靠后、

离得远，我在屏幕里应该整个上半身都可以看到。

进入房间之后可以摘下口罩，然后调设备、和考官确认信息之类的操作都由工作人员操作。你接过耳机带上后，和考官问好、确认名字之后就正式开始正常口语问答考试了

屏幕视角和那种视频通话软件没什么大区别，考官占主要画面，右下角可以看到自己，雅思官方有[视频介绍](#)，除了形式之外，和正常口语没有什么区别

考完之后坐着等工作人员来通知 / 带你离开。

中午在附近吃个饭，休息一会就可以直接来下午笔试。（也有很多人选上午笔试、下午口试）

笔试需要提前 1h 到，提前 30min 截止入场，人到齐了会提前开始。

同样入场流程，但不用拍照，指纹只要按一次，过了流程之后直接到机考教室坐下，是一个大房间，大概 50 个考位左右？考位之间用隔板隔开，屏幕和位置空间都还挺大的，大概两边还各有半个屏幕左右的空间。听力会发一个耳机套，一定要套在耳机上，听力考试之外不允许带耳机。全程要求佩戴口罩。

那种一长段流程告知都是现场工作人员读的，然后他们会发给你一张纸，纸上有 ID、密码，可以拿来打草稿。三科一起考，但是每科考试都会重新发纸，每科 ID 密码不同，每次都要重新登录。

输入 ID 密码后一直按下一步，按到最后是一个进度转圈，你只能坐着等待考试开始。不转圈后可以点 [开始] 的按钮，之后就是正常做题，时间结束自动上交，没有主动交卷按键。

因为开始时间略有不同，所以每个人都交卷后，工作人员才会开始回收纸、发新纸、示意开始下一门考试。（我第二门就碰到一直转圈的 bug，后来直接给我换了台电脑考，所以我阅读是全考场最晚交卷的，但每个人答题时间完全一样）

我在家练习模考都是拿 macbook 的触控板、新东方的网页平台。机考设备和软件比自己在家做更舒服。正式考试的软件更精致、顺滑、合理一点；鼠标更灵敏快捷，键盘按压感比笔记本的强，所以稍有不习惯但还是挺好用的。最重要的大屏幕和听力横着两排题目太爽了！几乎一场性就可以看完全题，终于不用狂滚滚轮了！

具体内容和感受

(这是考完当天写的感受回忆，当时还不知道自己成绩)

阅读与听力

阅读和听力感觉都还行

听力具体不太记得，似乎 1 问朋友餐厅工作 2 介绍一个地方 3 两个学生讨论学术问题 4 编织 (knit) 的历史。俩我最怕的——长数字和地图题——都出现了，但总体好像比模拟简单

阅读一开始比较难，1 澳大利亚糖业 / 农业 2 双胞胎科学研究 3 古往今来的游记。第一题花了 18min (我一般花 14-16min) 有点慌，我就赶着时间做，但后面两题也没有很难，结果最后还剩七八分钟检查，看了下不确定的题 应该没大问题

口语

口语和写作属于屋漏偏逢连夜雨... 其实我准备的时候可能 50% 的时间都贡献给了口语，相当于口语从 0 到 1 了，但考得还是很一言难尽

考官本身蛮好，中年亚洲面孔、稍有口音、态度温和、有引导无打断。

但她出的题，虽然没有超纲，但都刚好是我不太擅长的。。

我以为 study&work 是必问的，还悉心准备了我的学校、专业，每一句话该怎么说。结果她一上来就问我“住的房子” (accommodaiton)，给我问懵了，我以为说自己是学生就不会被问这个就几乎没好好准备 -.- (千万不要想当然)，然后我就解释我住在学校宿舍，不过也说了一堆，她还问家里哪里让我最开心啊啊啊，我说舍友啊啊啊啊啊啊啊

p2 想要共事的家人，这个我准备得还好说得也还行，然而我自己就结束了，也没有等她打断我。

但 p3 我没有花很多时间，就过了一遍而已，相关问题就很刁钻，我已经忘了我当初怎么想的了。

“在中国什么样的家族事业很常见” 我 -.-? 想起什么罗斯柴尔德家族啊金融啊银行啊，但反应过来中国特色最赚钱的行业都是国有的哪来家族传承...

然后我就瞎说一通，父母建立了企业会更愿意雇用他们的子女当管理层啊 balabala

她还引导我，那这是什么样的企业呢，是造东西的还是卖东西的呢

我想 这行业特色好像和家族企业没有必然联系吧 然后就说 这真的很难说 很难给出一个具体行业一定要是家族传承的 orz（后来想起是不是这个 business 不一定是企业，职业也行？）

还问“和家人一起工作的好处、和家人一起工作的坏处” 总之都是说中文我也不一定回答得上来的问题。。有一个我说着说着突然忘了一个词怎么说，卡了得有六七秒... 场面一度非常尴尬，但我还是缓回去说完了。

但她一次都没打断我，也可能是我说得太少了。（想起听人说 说够时间就有 6 但我没有被打断 就 怀疑自己到底有没有说够时间...）

感觉有点危 看过很多 7 分左右都是 p2 一般 p3 逆袭 我感觉我 p3 最拉反而更显得 p2 像背的了😓

不过机考口语体验不错，单人房间、比较随意，除了进场规范和不会给你 feedback 之外，感觉和淘宝上找的外教模考甚至没啥区别。。（也可能是 考官态度和环境设备都不错我很满意，但问题刁钻我对自己的回答很不满意）

写作

我吐槽完口语，象友看到 p2/3 后说「我覺得這套問題就跟普通中國人的日常生活毫不搭邊...」大作文题目完全一样。。什么「all large companies should provide sports and social facilities for the local community. agree or disagree? 」

wtm... 甚至不知道 social facilities 是什么东西？sports facilities 我理解成公园那种锻炼的器械，但刚刚查了一下是运动场健身房之类的场地？为什么公司要提供这个玩意，我不理解，还「所有的大公司」，就很奇怪。而且 community 这个概念在中国其实也不是很普遍。

我第一反应就是：不同意，因为这么说好怪..... 后面硬扯了一堆理由“因为这是政府的职能，不是公司的职能”“我们可以鼓励公司这么做，但不该要求所有大公司都这样”

“政府可以向企业收税再帮助社区，而不是要求公司直接提供设施”，但是这种话用英文也不好写勉强写了 250 多一点字，而且又是很空很飘不怎么实。我写到一半想 agree 会不会更好写，就写提供的好处 更实际和具体，但觉得也不能因为提供有好处就要所有

大公司都提供吧！也不好写。只能说，没十年脑溢血想不出这种题 / 这题 tmd 是 AI 自动生成的吧 --

小作文居然是饼状静态图，我很少练静态图，感觉写得也有点奇怪。

而且我没有特地练写作词汇，就改写能力 0.01，把 large 变成 big 的那种吧 哈哈

总体来说，听力我感觉比剑雅简单一点，阅读平均水平，口语运气不好，写作很莫名其妙（剑雅里我没有碰到过这么奇怪的写作题）

写在最后

最后，其实想说说心态，也就是开头卖的那个关子。

首先说实话，我考前完全没预料到自己能考到 8 分 / 听力阅读能满分，考前立了两个分数 flag，分别是 7.4（一个月前）和 8.3（考前一天），就是我对自己的预期。

我的具体比较对象就是身边几个朋友，大家大概都 7.5 分左右，我一直都感觉很厉害、是大佬。

所以我感觉，每次模考出的分，唯一的作用只是帮你发现错误和补足，然后去弥补和进步，在真实考试中取得好成绩，完全没有必要进行任何价值评判 / 对比高低，然后开始焦虑 / 自卑，like “我怎么这么菜” “我就是水平不够、英语很差” “大佬太牛逼了，我肯定考不到那么高分，好羡慕啊”。

然后还有临场心态的问题，其实我一直有 [大考发挥超常 buff]，在中考 / 高考 / 雅思中都应验了（我模考时就从未考过阅读听力双满分），可能和我考前从不焦虑有关。

考前就有象友安慰我，正式考一般都会比模考分高一点，特别是听力，因为在考场上注意力会特别集中心如止水，结果真的应验了。

然后我考完口语就担心自己要 5.5，但吐槽之后朋友也安慰我，“每个人考完口语都会怀疑自己怀疑人生 反思‘我明明可以说得更好’担心‘我是不是要 4.5/5.5 了’，但其实最后出分

一般都是正常水平”，结果也应验了。（所以考试 - 出分这三天大家也可以心态放平，该玩玩该吃吃）

最后，雅思可以检测人的英语水平，但并不能完全代表什么。就算我阅读听力都考了满分，也不怕承认我现在看到大段英语文本还是头疼，还是喜欢用 chrome 网页翻译偷懒（看到满屏的英文变成中文简直神清气爽哈哈）。

所以，完全不必神化高分，既不需要天才也没有什么秘籍，要的只是技巧 + 练习，一步步准备、一天天磨练，再加上一点点运气，大多数人都可以做到。

总而言之，不要被预期、对比、焦虑、担忧之类的东西影响心情，只要静下心来按部就班复习、考试。

各位加油！都预祝早日成功高分上岸！

RELATED CONTENTS

[Crash Course 心理学笔记](#)

[Crash Course 经济学笔记](#)

© 2022.03.03 - 2022· 415Days

共书写了 174.2k 字 · 共 17 篇文章

Enter through the narrow gate.

For wide is the gate and broad is the way that leads to destruction, and many enter through it.

Built with Hugo

Theme **Stack** designed by Jimmy

© Licensed Under CC BY-NC-SA 4.0