

大家好！我叫贺鲲鹏，是南京大学本科三年级学生，专业是国际政治，第二专业是理论经济学。托福成绩 113 分，构成为听力 29 分，口语 26 分，阅读 30 分，写作 28 分。这个成绩是我首次参加托福考试就获得的，可以说其中不无运气成分，但我在备考过程中也积累了很多经验，并且在审视这段过程时又体悟了一些教训，希望我今天的分享对大家有所帮助。

托福难不难？已经不知道第几次问自己或者被别人问到这个问题。对我来说，这个问题的答案是，托福很难。这不是为了突显出自己高分的不容易，也不是为了吓住后来者，而是我深谙一个道理，托福的难度取决于你需要这个成绩的原因。对我来说，出国读研的决定下得很晚，是我在大二的暑假，从高丽大学国际暑期夏令营开始渐渐萌生的想法。这次体验让我认识到国内外教育模式根本上的不同，以及在我感兴趣的学科——不管是国际关系或是博弈论——上，国外研究领先国内的程度，而我这份决心更是在得知自己三门难度并不低的课程均取得 A+ 后得到了加强。世界那么大，我不仅想去看看，而且知道我值得、也能够得到更好的教育，并通过这个更快地实现财务自由，完成自己的人生规划。

决定出国读研之后，一个很现实的问题就是我已经大三了，只剩下一年准备时间。把留学视为一项投资，结合我已经有的较高的 GPA 和排名，以及几项质量较高的研究经历，我把自己的目标定在了美国的常春藤盟校。在那时候，虽然对于美研几乎一无所知，但我通过咨询和自主搜集信息，知道了达到这个目标所需要的托福分数是 110 分。了解托福分数构成的同学可能知道，达到 110 分需要的是接近满分的听力和阅读，以弥补在口语和写作，特别是口语上难免会丢的一些分数。现在就不难理解，为什么托福对我来说是很难的了。所以说，托福备考的第一个要点在备考正式开始之前，那就是确定自己需要这个成绩的原因，以及

明确这个原因对应的成绩要求；最后通过了解自己和托福，明确自己应该下多少努力，以及这些努力需要分配在怎样的方向上。

做好第一步之后，就该选择备考策略了。因为没有信心完全靠自己去实现需要的成绩，所以我决定选择一家培训机构辅助我达成目标。很庆幸我在选择教育机构方面并不像现在选择留学机构一样犹豫，从小到大的经历让我很快地选定了新东方。新东方无疑是国内规模最大和经验最丰富的托福培训机构，而南京新东方提供的课程设置以及其内容也确实没有让我失望。我的课程从九月上旬开始，到十二月下旬结束，而我的托福考试临近课程的结尾，也就是12月11日。三个月的备考时间，同学们可能会觉得难免太短，但我恰恰认为这个时间太长了。实话说，我的正式备考开始于11月中旬WSK考试结束之后，也就是花费了不到一个月的时间。这个备考策略选择可能显得有些理智，但我这样选择也是有自己的道理的。

首先，我有很扎实的英语功底。从小跟着外教老师学习的经历让我培养了良好的语感、语音，以至于我完全不担心自己的听力和口语语音。虽然初中、高中时期学习英语特别不认真，但我对自己的语法要求很高，也做了大量的习题练习。很多同学在背了托福单词后还是在做题时遇到句子理解不到位的情况，而他们面临的障碍就是语法，具体来讲可能是对词的用法或是句子的结构缺乏必要的认识，这里推荐参考一些外国人写的语法书辅助加深理解。说到背单词的问题，我在备考托福的期间，3个月背了400个单词，这虽然是一个反面教材，但也反映了托福考试中单词量不是高分的必备要件。当然，语感再好在阅读中也只能帮助猜出句中的少量生词的意思，所以说具备足够理解句子主体部分的单词基础是必要的。

其次，托福备考应该是阶段性的。三个月的备考中，头两个月可以说是在课程期间潜移默化地接触、了解托福考试，学习应试套路的过程。第三个月则主要是练习在之前的课程积累中学到的套路，培养熟练地运用技巧的能力，并且通过大量刷题发现自己最严重的问题和缺陷，针对性地解决这些问题。也就是说，真正的备考应该是一个高强度的环节，而且基本是一个自主的环节，但前期的了解和套路积累又是必不可少的，这也就是我从新东方各位经验丰富的老师身上学到的。就算目标在 110+，也千万不要认为托福需要超过三个月的准备时间，这样只会造成无效率的浪费。

最后是由于刷题练习的材料，其实不必按专题做，进入托福备考最后一个月后每天一套 TPO 即可，在考前两周加强口语和写作部分的练习，培养感觉和熟悉套路。备考资料在托福考满分的网站上都有，如果有薄弱环节应该向老师要一些同类型题目的题号做专题性的突破。

其实备考的要点还包括对考试环境的选择和适应。首先是报考时间的讲究，既要考虑到需要用这个成绩的时间，还要考虑到考位的紧张度提前报名，还有考试所在月份其实与考试中出现难题的风险系数有较强的相关性，这也是新东方老师们的丰富经验总结所得。考点的选择，甚至考点中的考场选择都是十分重要的，在报名前应该通过百度进行一些基本的信息搜集。适应则一方面通过平时练习严卡时间来实现，一方面要看临场的心理调整，特别是口语部分。我虽然在口语考试中好几次时间结束之前没有完成作答，甚至在一题的录音时间结束之前因为太着急说了一个 F 打头的单词，但在面临新的一题时，我总能及时调整好心态，最后结果还不算差。

最后稍微分享一些个性化的经历。我是一个过度自信，有时候难免显得有些

自负的人,备考开始之前,我对每个和我谈起这个问题的人说我一定能考 110 分。

当然当时自己心里也没有一次必胜的确定性把握,但这种提前立下的 flag 帮助我克服了懒惰,在最后一个里进行了充分的准备并实现了我的狂言。如果没能达到目标,狂言不过一个笑料,但一旦实现了,它就是一个美谈。