

每天都额外做这几件事情，下文规划中不额外说啦	
•	网课口语发音跟练
•	搭配雅思题库和 ai 对话至少 20 分钟（chatgpt、kimi、豆包） <ul style="list-style-type: none"> ○ 第一遍：搭配口语素材念一遍答案 ○ 第二遍：不看素材答案用自己的话再讲一遍（和 ai 对话“我是 non-native English speaker，我现在在练习雅思口语，每次我都会给你一个问题和对应的回答，请你 refine 我的回答”，ta 会帮你润色你磕磕绊绊的语言） ○ 第三遍：念 ai 给你的修改 ○ 第四遍：不看 ai 修改用自己的话再讲一遍 ○ 最后：可以记下自己讲过的关键词，不要逐字稿
•	练习 15 分钟语料库：练习语料库的时候，要真正地模拟考试场景。考试的时候，我们一套听力一般也就 1-3 个单词会拼错，不管是纸笔还是机考，都是会留很多时间在纠结这个单词到底怎么拼的。所以在练习语料库时，不要追求暴力刷量，而应该认真听每个单词的发音（只能听一遍，不记得的话只能回忆，模拟考场）。心里一边默念这个词，一边想着如何根据发音拼出来，这个过程至少要持续 30-40s，这样才会起到锻炼的作用。重在“质”。可以用这两个网站练习① https://practise.coolielts.com/words/dictation ，词库-听力场景词/新航道场景词② https://idictation.cn/ （推荐第二个的 9988，里面的章节随便选）
•	每隔两天做一次训练（考前一周停止）：拿九分达人/同桌真题随便 2 份，不做题，单独练习读题速度，就审题 p2-p4，从头到尾审 2 遍。以下是单选题审题步骤： <ul style="list-style-type: none"> ○ 第一遍：熟悉文本单独的看文本而已，我们第一遍就是还不知道题目和选项在讲什么呀，但是我不会翻译为中文，我觉得那样会比较慢 ○ 第二遍：主要审三个选项不同的话题走向。我随便举个例子，C16-Test 3-Part 3-25 题：A 是菜单本身的选项，B 是菜单里的食物，C 是菜单的排序。三个选项的侧重点不同，对应的话题走向都是不一样的。特别是 p3，p2 比较简单，p3 比较需要注重大意的捕捉。


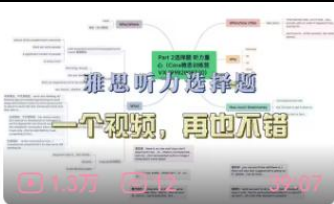
背单词

周次	任务	每日任务（建议）
第 1 周（1-7 天）	背 List 1-6 + 复习	每天背 1 个 list，周末复习前 6 个
第 2 周（8-14 天）	背 List 7-12 + 复习	每天背 1 个 list，周末复习前 12 个
第 3 周（15-21 天）	背 List 13-18 + 复习	每天背 1 个 list，周末复习前 18 个
第 4 周（22-28 天）	背 List 19-22 + 总复习+查漏补缺	每天背 1 个 list（前 4 天），后 3 天集中复习







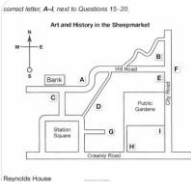
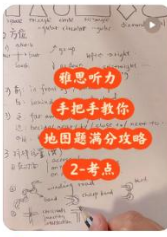
规划

Week1	<p>听力</p> <ul style="list-style-type: none"> • 本周做完整的 4 套，剑 10-13。 • 看我的小红书主页帖子“一周听力 6-8”的做题顺序部分， 然后开始做题。 <ul style="list-style-type: none"> ◦ 听完一套后，针对这套不看答案不看句子一直听，去听整个音频的走向、flow，到底是如何引导出答案句的，而不是单纯只去寻找答案。直到你这套听到 8 分（听完一遍后对一下答案，瞥一眼知道自己错了就行，尽量别记住答案，然后继续听），就可以开始下一套，再重复这个步骤。 ◦ 如何复盘：part1-2 可以做详细、一句句精听；part3 以题为单位，比如 31 题讲了 5 句话，就 5 句 5 句听，听懂整体在讲什么就可以了，不需要刻意纠结细节；part4 只需要精听答案句，其他句子是定位作用，要一边听一边抓到题目中的定位词就可以了。 ◦ 不要所有 part 都去做一字一字地精听，除非你每句话都平等地听不懂，否则我觉得效率很低。要根据题型、题目做精听，不要脱离考试本身，像比较概括型的 part3 只要听懂意思，能选出来选项即可，如果可以从 A 就能选出答案也可以，就不需要过分纠结 A。另外像 part1 和 part4 题干比较完整的部分，没有听懂总体在讲什么也没关系，只要你能够通过捕捉词块来定位到了就行了。听力我觉得要听的是总体的一个 flow、层次，而不是线性、一字一句下来。 • 分 part 练习，先练习 part1、part4，剑 6-10，每天可以 1 份 p1+2 份 p4。 • B 站搜“雅思听力数字、地名、人名”专门训练 part1 这部分，这个题型最简单，不能出错。 <div data-bbox="432 1131 1348 1424">  </div> <ul style="list-style-type: none"> • 下面方法可以看到有收获就实践下，不用全看完才开始做题！ <ul style="list-style-type: none"> ◦ 小红书帖子 <div data-bbox="403 1541 1366 1939">  </div> ◦ B 站视频
-------	---


		 <p>手把手教你做听力Part4 雅思听力填空题 UP Charlie有好好学习 · 2021-1-8</p>  <p>雅思听力Part4填空题关键点解析, 以C16T3P4为例 UP 雅思ROSALIND · 1-8</p>  <p>Cora雅思考前必看系列: 雅思听力练出正确的感觉, part ... UP Cora教雅思 · 2023-6-22</p>  <p>雅思听力Part 4 难点大揭秘 UP 教雅思的Jiaristotle · 3-18</p>	
阅读	<ul style="list-style-type: none"> 本周做完整的 3 套, 剑 13-16。 从剑桥 10-13 里 contain information 的文章练习 3 篇, 重点在于总结。 <ul style="list-style-type: none"> contain 每看完一小段我都会在看一下所有题目, 不断加深记忆。你不要就是脑子带着这部分的文章去寻找答案, 你还要为后文做准备, 认真看一下其他选项, 思考这些选项才原文有可能“拓展”成什么样子, 这样在后续遇到的时候会敏感度提高。 	 <p>一招搞定matching段落信息匹配 UP 你的肩膀上有肩... · 2021-8-16</p>  <p>强推! 雅思阅读heading & contain题高效做题法 UP 雅思奶爸 · 5-18</p>  <p>【跟练版】段落信息匹配, 这样做, 两天就全对 UP 你的肩膀上有肩... · 2023-11-2</p>  <p>【雅思平行阅读】神速攻破段落匹配题 UP 雅思托福Rita老师 · 2022-3-24</p>	
	<ul style="list-style-type: none"> 从剑桥 10-13 里 heading 多的文章练习 4 篇, 重点在于总结。 	 <p>雅思阅读快速定位带做, 大家催的阅读heading来啦! UP 啾啾_留子版 · 8-1</p>  <p>雅思阅读Heading高难题解析 UP 迷糊去会阅读 · 6-3</p>  <p>强推! 雅思阅读heading & contain题高效做题法 UP 雅思奶爸 · 5-18</p>	

		<div><p>雅思阅读Heading题错题分析实录 UP 迷胡去会阅读 · 2023-1-26</p></div>	<div><p>雅思阅读: heading的解剖艺术; 卡在7分的速看! UP Jaemen阿古门特 · 10-23</p></div>	<div><p>雅思阅读 heading题 最新出题套路</p><p>雅思阅读 heading题最新出题套路解析 (首二末out了) UP 雅思奶爸 · 1-17</p></div>	
写作	<ul style="list-style-type: none">看写作观点库，研究 2 个话题（资料中的二级标题）。选取这几个话题相关的题目打草稿写逻辑链条。看大作文+小作文范文各 5 篇，研究范文中的行文逻辑、句间关系，总结主题词和好句型（范文在最后有推荐的网站）	<div><div><p>b 站视频</p><p>雅思写作-小作文静态图数据分组用逻辑! UP 雅思奶爸 · 2024-12-16</p></div><div><p>b 站视频</p><p>雅思小作文动态柱图数据分组 UP 黄药师英文写作 · 2023-3-29</p></div></div>	<ul style="list-style-type: none">写一篇大作文+小作文，用 gpt 修改语法错误，然后再找老师修改逻辑和框架的错误（跟修改老师强调这点，以免对方偷懒用 gpt）		
口语	<ul style="list-style-type: none">侧重练习 Part 1 的流利度与快速反应，减少思考时间。练习时，可以设定一个时间限制，尽快开口作答，不要在脑海里反复组织语言，直接表达想法。时间分配上，可以按照 Part 1、Part 2、Part 3 = 3:1:1 进行练习，主要精力放在 Part 1，确保自己能在短时间内给出自然、流畅的三句话回答，而不是犹豫或卡顿。Part 2 和 Part 3 作为补充练习，保持熟悉度即可！				
Week2	听力	<ul style="list-style-type: none">分 part 练习，练习 part2、part3，一起练习，一天 2 份P2P3 选择题的“做题框架”就是我第一周让你看的我的做题顺序，我认为没有读完题目和题干，一切其他“内容”的注意和技巧都是空中楼阁下面方法可以看到有收获就实践下，不用全看完才开始做题！	<div><p>小红书号: JackieltsKiller 很早之前讲听力的帖子</p><div><p>Cora原创训练营: 雅思听力选择题part 2 UP Cora教雅思 · 2023-8-20</p></div><div><p>手把手教你做听力选择题 雅思听力选择题 雅思干货 UP Charlie有好好... · 2021-1-14</p></div></div>		

		<div data-bbox="539 170 912 504">  <p>雅思听力：单选题精讲；听完妥妥懂出题逻辑；以剑桥雅... UP 雅思ROSALIND · 3-5</p> </div> <div data-bbox="912 170 1248 504">  <p>Cora训练营出品：雅思听力 part 3选择题，一次教会如何... UP Cora教雅思 · 2023-3-3</p> </div>
		<ul style="list-style-type: none"> 4 套，剑 13-16
阅读	<ul style="list-style-type: none"> 做完整的 3 套阅读，练习剑雅 16-19。 挑含有填空题的文章练习 3 篇，重点在于总结，填空题是最简单的，一定要全对。（阅读不要单独练习某个题型，一定要全文看下来做下来） 	<div data-bbox="454 705 742 974">  <p>雅思阅读8+ 铁打的逻辑、流水的词再难也不怕 UP FreeMia有效雅思 · 2024-4-19</p> </div> <div data-bbox="454 974 742 1243">  <p>学会逻辑关系冲雅思阅读7+ UP 账号已注销 · 2021-10-14</p> </div> <div data-bbox="758 705 1045 974">  <p>雅思阅读summary填空和选词填空方法解析 UP 雅思奶爸 · 2024-8-14</p> </div> <div data-bbox="758 974 1045 1243">  <p>雅思阅读技巧之手把手教你做雅思阅读之填空题 (1) UP 人民教师肖大宝 · 2021-8-11</p> </div> <div data-bbox="1061 705 1332 974">  <p>雅思阅读填空题做题技巧和方... UP 大橘超努力 · 2021-11-29</p> </div> <div data-bbox="1061 974 1332 1243">  <p>雅思阅读summary选词填空超简单思路——不就是填空+同替？ UP 你的肩膀上有肩周炎 · 2021-11-15</p> </div>
		<ul style="list-style-type: none"> 挑 TFNG 多的文章练习，做 3 篇 <ul style="list-style-type: none"> 不管是 f 还是 ng 都是针对题目本身，对于题目而言，你是否能够从原文里判断出 xxx，过程中我很喜欢用的一个方法是自我提问，一直问“原文有说 a 吗？”然后继续原文有说 b 吗？然后继续把 a 和 b 连成句子（比如一些因果关系说 A 的发生是由 b 导致的吗）继续提问。特别是比较 tricky 的题目，我觉得这个很好用。
		<div data-bbox="454 1556 742 1803">  <p>雅思阅读判断超简单思路，正确率永不翻车 UP 你的肩膀上有... · 2021-10-11</p> </div> <div data-bbox="758 1556 1045 1803">  <p>雅思阅读False和Not Given 区别 UP Asharky · 1-30</p> </div> <div data-bbox="1061 1556 1332 1803">  <p>考官视角雅思阅读判断题/6分钟入门到攻克！ UP 7727 · 2022-2-8</p> </div>

		 <p>手把手教你做雅思阅读False和Not Given 区别分清判... @ Charlie有好好... · 2021-2-16</p>	 <p>雅思阅读 判断题 连根拔起错误源 @ 迷胡去会阅读 · 2022-4-5</p>	 <p>「判断题」专项训练，多看几遍矫正做题思维！雅思阅读！九分达人！... @ HanksWan · 2024-8-5</p>	
	写作	<ul style="list-style-type: none"> 看写作观点库，研究3个话题（资料中的二级标题）。选取这几个话题相关的题目打草稿写逻辑链条。 看大作文+小作文范文各5篇，研究范文中的行文逻辑、句间关系，总结主题词和好句型（范文在最后有推荐的网站） 写一篇大作文+小作文，用 gpt 修改语法错误，然后再找老师修改逻辑和框架的错误（跟修改老师强调这点，以免对方偷懒用 gpt） 			
	口语	<ul style="list-style-type: none"> 每隔两天给自己模考模考并可以录音然后自己回听，看看有没有需要改进的地方（语音、语调、语法或表达上的不足、句子太短、缺乏细节等）。 侧重练习 Part 2 的流利度和故事组织能力。目标是讲故事更自然，避免背诵痕迹，强化内容的细节描述。限时1分钟在草稿纸上写出核心点，避免过度纠结细节。选取每天1-2个话题，用手机录音，严格控制2分钟讲完整个故事。回听录音，分析哪里卡顿、语法错误、语速问题。重新说一遍，增加细节，如感受、背景、对话，让故事更生动。 			
Week3	听力	<ul style="list-style-type: none"> 一周2个时间段集中练习含有匹配题的 part（不要单独只练习题目，整个 part2 或者 part3 做下来），一次至少练习3份。 <div> <p>听力匹配题我的技巧只有一个，基本从错2-3个到全对：提前把选项写中文，写好了再全部看一遍，听力开始后只看中文和左边题干。</p> <div>  <p>我是怎么做雅思听力长难单选和匹配题的? @ 英语老师Sherry呀 · 10-20</p> </div> <div>  <p>雅思听力配对题（匹配题）核心要义，全网继续最牛逼版... @ 教雅思的Jiarist... · 2023-2-27</p> </div> <div>  <p>雅思听力配对题，多一个步骤，让你正确率飙升 @ Cora教雅思 · 2023-3-20</p> </div> </div> <ul style="list-style-type: none"> 一周2个时间段集中练习含有地图题的 part（不要单独只练习题目，整个 part2 或者 part3 做下来），一次至少练习3份。 <div> <div> <p>小红书帖子</p>  <p>雅思听力地图题小窍门技巧 @ 果断的蜜蜂珍珠 · 139</p> </div> <div> <p>小红书帖子</p>  <p>雅思听力 手把手教你 地图题高分攻略 2-考点 @ 雅思ZHU老师 · 4093</p> </div> <div> <p>小红书帖子</p>  <p>雅思听力：地图题（室内图）审题+做题思路整理 @ Irene · 37</p> </div> </div>			

		 <ul style="list-style-type: none"> 5 套，剑 16-19
阅读	<ul style="list-style-type: none"> 做完整的 4 套阅读，练习剑雅 18。 从剑桥 10-13 里含单选题的文章练习 3 篇，重点在于总结。 <div data-bbox="557 651 1222 1240">  </div>	
写作	<ul style="list-style-type: none"> 小作文句式看 2-3 遍+小作文范文 5 篇 挑选自己不熟悉的大作文话题着重积累观点 完整模考 1 次 (Task 1 + Task 2, 60 分钟)，严格计时，不查资料，并修改。 复习之前看过的所有写作素材 	
口语	<ul style="list-style-type: none"> 口语把没准备过的题目全部都过一遍，挑出难的专门回答，也避免考试时考官问的听不懂，特别是 P3 练习本季度雅思口语，着重 part3。可以以 part1 (10 分钟)+part2 (10 分钟)+part3 (20 分钟) 的形式过题库 侧重练习 Part 3 深度讨论，每两天专注 1 个社会话题 (如教育、科技、环境等)，尝试表达不同观点。三步回答法：给出直接观点 (I think..., In my opinion...); 解释原因 (This is because...); 举例支持 (For example...). 每隔两天给自己模考模考并可以录音然后自己回听，看看有没有需要改进的地方 (语音、语调、语法或表达上的不足、句子太短、缺乏细节等)。 淘宝找模考 	
Week4	听力	<ul style="list-style-type: none"> 如果听力填空不够好的话可以继续专项训练 一天一套 (剑 18-19; 额外练习一套同桌听力真题，填空 no more than 3 words 的，熟悉一下，考场有概率遇到。分数和平时练习差太多也不要心态崩，当做熟悉题

		<p>型就好了。)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 复习月份、星期拼写+以前拼错的单词+雅思听力各种填写规范+地图题汇总说法 • 考前整理/复习一遍自己每个题型的做法、注意事项、做题顺序，考试时要严格按照之前的步骤，不要突然改变 pattern • 查缺补漏，看看哪些题型做得比较不好，专门练习
	阅读	<ul style="list-style-type: none"> • 分析错题：总结常见错误（理解偏差、定位错误、粗心失分），强化薄弱题型。回顾之前积累的错误模式，确保不再犯相同的错。 • 做 4 套阅读，练习剑雅 19 • 查缺补漏，看看哪些题型做得比较不好，专门练习  <p>雅思阅读（开源）：备考必看 填空判断匹配 雅思阅读 HanksWan · 2-21</p>
	写作	<ul style="list-style-type: none"> • 复习之前看过的所有写作素材 • 复习大作文各题型的写作框架、自己之前写过且批改过的大小作文、大小作文之前看过的范文、小作文流程图地图模板句+小作文各种图形变化的句式 • 雅思哥 or 小红书搜集最近考题 5 题，自己打逻辑链草稿，然后问 gpt 自己的逻辑是否合理有漏洞，获得灵感
	口语	<ul style="list-style-type: none"> • 全面复习所有题目。 <ul style="list-style-type: none"> ○ Part 1: 快速过所有话题，每个话题至少答 2-3 遍，确保能流畅应答。并且务必将每季度常规必考题练熟！ ○ Part 2: 看完整个题库，回顾所有题库的故事线，挑出不熟悉或比较难讲的专门练习。 ○ Part 3: 继续挑选自己最容易卡住的 Part 3 题目，单独练习。 • 口语把没准备过的题目全部都过一遍（至少题目本身都要看过一遍），挑出难的专门回答，也避免考试时考官问的听不懂，特别是 P3 • 淘宝找模考

听力

日常提升

- 给自己营造英语环境，多听。
- 自己可以多找找适合自己水平的播客或者视频
 - b 站碎片时间听 Listening Time Podcast，讲得很慢、发音很清晰、还会教一些很好的表达，对提高听力口语都很有帮助。对于听力听到单词但是反应不过来到底是什么意思的同学，可以日常用这个材料听，因为音频播放地挺慢的，可以让你听清楚这个词到底是什么，然后你听不懂没有反应过来的话暂停去看一下。
 - 推荐播客：something you should know 推荐原因：①像听力 part1 和 3，两个人讲话，一人提问一人回答，一来一回。②像口语考试，经常聊到有一些很奇怪的话题口语经常 cover 的。③host 和

guest 说的词都很简单，但同时又包含了一些主题专有名词（我们可以通过对话内容猜出这些词大概的意思）

- 什么播客软件都可以，喜马拉雅、apple 播客、pocket cast，网上很多教程的…

- Six minute English: 个人还是很推荐的

- **泛听方法**: ①就日常泛听当背景音。平时通勤 or 洗澡刷牙的时候都可以听。②**只用耳朵**: 当音频播放的时候，你跟着音频听，然后当你意识到你听不懂 or 分心的时候，有意识地将自己拉回到音频的对话中，及时止损，这样子可以训练你的专注度，对我自己还是很有帮助的。这部分对雅思听力有帮助。
- **精听方法**: 当音频讲了 3-4 句话，都能大概听懂的时候，我们做 paraphrase，用自己的话复述音频的意思；如果有很多都听不懂的话，反复听这几句话（不要抓着一句话不放，几句话为一单位），听 3-4 遍后开始看字幕，看完后又继续重新不看字幕听，直到完全听清楚所有发音和意思。讲得特别快的地方，可以慢速播放去听连读发音，其他时候就用正常速度（如果你感觉特别慢的话，都能听懂的话，那就要换别的音频了）。全程不看中文翻译。

疑难杂症

- 反应慢
 - 做口语跟读。你跟读了，就在发音、语调上会有进步，会对英语说话的形式有更深入的理解。
 - 不要死板一字一句翻译成中文。用英语去思考。
 - Visualization: 将自己浸入听力场景中，比如音频里的人在介绍一个博物馆，请你想象自己就站在博物馆里听这个人在介绍，地图题很适用；比如两个学生在讨论 xxx，想象自己就是第三个人参与这个讨论。图像会增强你的瞬时记忆力。
- 走神/专注力不够: ①我发现了一个很好的方法，是单单针对走神的。首先选择符合自己水平的音频（衡量标准就是自己能听得懂 70%-80%），然后用耳朵听，重点是要专心听，然后当你发现你听着听着走神了或者因为听不懂前面而又错过现在的话，有意识地制止自己，把自己拉回来，及时止损，重新继续听，尽可能延长自己的专注时间。这个方法有别于把音频当作背景音泛听，泛听能明显提高的是口语 intonation，我自己是觉得泛听对于听力考试没什么用，而且是收效甚微，可以在平时的时候练习。②不要到考前再做套题训练，早点开始做套题。
- 第一遍听懵，但是第二遍就能把握住: 可能是因为第一遍的时候，对整个对话的把握没有那么强，对比第二遍而言，在第二遍中你已经对对话的大体框架有所了解，也对题目本身更熟悉了。其实我觉得第二遍能做对并不代表着什么。解决方法①: 在提前阅读题目时，要记得想一些这些题目合起来的话，话题的走向有可能是怎么样的。②: 看做题顺序③: 每当说话者说完一句话，就要有意识地去“预测”下一句话走向的感觉，think ahead，才能够对整个音频有一个主导权，而不是被音频带着走。④: 专心听，不要一边听一边看题目。
- 匹配错多: 在第一遍看题目的时候，把选项在草稿纸上写出关键的中文（提取所有关键信息），然后匹配题的题目就不需要再看了，把时间匀给其他题目。音频播放到匹配题的时候就认真听音频，不要三心二意看着选项了，然后音频配对这些中文，即英配中（比英配英更快）。真的很有用!!! 可以专门训练一下匹配题。
- 如果你听不出连读这些，你可以多在自己的口语上下功夫，口语部分有提到让你平时训练自己的发音/连读，这部分不在于多听，更在于自己多说多练，自然就会听出来。

阅读

疑难杂症

- 阅读时间不够
 - 可能是做题顺序有问题。
 - 要有“目的”地去阅读，根据不同题型切换阅读速率。全篇只有细节题的话要采用速读略读，细节题一开始每题只抓 1-2 个关键词，不要记太多信息，然后去读文章（这样才能头脑比较清楚地去理解文意），没有提到关键词的部分（又没考 heading 题）的话就可以速读。



- 去看 b 站雅思奶爸的视频！我感觉肯定能帮到你很多
- 总是漏题/定位慢/记不太住题目/做题过程慌乱：细节题只看每类题型的前两道（每次保证有两道题的量），本质应该是先看文章，带着文章的信息去看题目。你题目本身只需要记住一两个非常显眼容易定位的关键词，而不是整个句子都记下来，关键词找准了，你心里要记住的信息越少，你越能沉下心去看文章，你越能记住文章在讲什么。然后每看完一个段落就重复再去看一遍那些关键词，复习一下。题目本身其他成分不需要记住，等你定位到了，再回到题目本身仔细去看它问的究竟是什么就够了。

写作

小作文

- 小作文范文
 - 网站：<https://www.ieltsbuddy.com/ielts-writing-task-1-samples.html>
 - 小红书博主“真正的雅思学术写作 8.5 分”（小红书号：177145119、网址 <https://www.xiaohongshu.com/user/profile/5ec7281a0000000001001d41>）
- 小作文范文，不管用什么工具都好，做笔记研究框架。每个图形都看 3 篇以上，然后再看两种图形结合在一起。除了研究框架，还要总结句式，激增是用什么、慢慢递增用什么…自己可以整理在同一个文档里，直到考前都复习这个文档的内容即可，各种用法要熟烂于心，因为考试时小作文几乎没什么时间思考遣词，思考的时间要用在思考选取数据上。小作文很简单，做到句式+框架即可。
- 看小作文句式。然后在看完范文之前，回忆这个形态还可以怎么写，打字打下来，这样可以达到大量练习小作文描述图形的效果。
- 小作文主要是对各种形态各种句式熟悉度，只要你熟悉了，你就会写了，所以必须对每个类型都熟烂于心，所要做的就只是重复复习、重复看句式即可。

- 和大作文一样用 gpt 修改语法用词错误，但仍然建议小作文的结构和数据的选取可以找老师批改（或者直接小红书发帖求助也行）。小作文我觉得不需要练太多，重点还是积累句式。

大作文

- 大作文范文
 - 网站 <https://www.ieltsbuddy.com/ielts-sample-essays.html>
 - 写作书<真实力雅思写作 优质范文集>
- 关于写作开头 paraphrase: 如果你不会 paraphrase, 可以去看这个频道里各种时长一小时的视频, 里面会有关于一个话题学生不同形式的 paraphrase, 可以一边看一边自己练习一边看看别人是怎么 paraphrase 的。平时也可以多看看这个频道的写作课! 我觉得很有用!
<https://www.youtube.com/@E2IELTS>
- 同小作文, 看范文。看你觉得比较陌生难写+平时会考的(像教育、科技、犯罪这些)的话题, 交叉着看。
 - **最初**按照题型看①学习写作框架是如何运用在题目里的②每一个段落是如何讲中心句, 然后 A→B→C 论证, 举例子放在哪里举③积累每个话题的主题词, 比如环境类 deforestation overfishing 这两个很简单好记又很恰当的词。**后期**按照话题看, 这个网站的话题非常全 (<https://www.ieltsbuddy.com/ielts-sample-essays.html>), 我两次考到都是考这里面的, 尽量把所有范文都看完。
- 看写作观点库, 观点库一直看到考前。优先看热门话题: 教育、犯罪、太空、媒体、环境。
 - 每看完几个话题可以尝试自己写一篇完整的文章, 然后发给 gpt 修改语法用词, 但是仍然建议找老师修改文章的结构, 目前我感觉 gpt 对结构上的分析还是蛮差的。
- 积累大作文 topic vocabs: 可以每次在看一个话题的观点库后补充观看对应话题的主题词!
<https://edubenchmark.com/blog/ielts-vocabulary-list-topics/>、<https://www.ieltsbuddy.com/ielts-topic-related-vocabulary.html>
- 等你看完写作观点库了, 考前还是回到上面的范文(小作文也是), 学习范文很重要, 研究 TASK RESPONSE! 此时重点看自己比较陌生但又很常考的话题。
- 句式/单词/词组复杂的不要用, 如果你看到的语料对你来说比较复杂, 那你就寻找同义替换, 不要强迫自己记住, 只会给自己增加困难和烦恼, 实际上我自己写作过程中根本没有写复杂的长难句。比如 felony 重罪也可以替换为 serious crime; 轻罪 misdemeanor 也可以替换为 minor offense。

口语

平时积累

- 多自言自语! 下载 chatgpt, 没有办法下载的话要寻找替代品。要把英语融入自己的生活中或者选择你感兴趣的话题, 利用 gpt 进行对话练习。①平时生活中要保持好奇心, 遇到什么就想一想英语应该怎么说, 然后问 gpt, 让 gpt 告诉你更 native 的说法(我自己使用的 prompt: I'm a non-native English learner and I'd like to practice speaking English with you, and every time I send you a message after I talk to you, please answer me first and then tell me the more native way of saying it and what's wrong with me saying it that way!). ②和 gpt 聊任何事情, 最好是多思考观点类的, 尽量描述你对某件事情的观点 opinion, 因为一般人都会对自身有 opinion 的事情 keep talking, 算是在训练 part3。重点在于“说出来”, 然后有

gpt 给你纠正一下怎么讲更 authentic!!!

- 每个人都有自己的专业领域（如果没有自己感兴趣的领域，那么就去看英语博主）或者感兴趣的东西，去看相关的全英视频，watch authentic videos!!! 有时候就单单听就行了，训练听力，但是第一遍看的时候不要看字幕，看字幕训练不了听力，必须无字幕看完一遍后再有字幕看第二遍。有时候可以选择听完 2-3 分钟就暂停，然后假装自己就是视频中的那个人，向“观众”输出你的观点，paraphrase/总结刚刚看的那些内容。我觉得这个方法特别好，对我也很有帮助，pretend to be someone else!!!
- 小红书上有一种产品，youtube 视频口语总结，不推荐具体的店铺，大家可以研究一下。总体我觉得对日常口语交流很有用，可以有效解决大家对于很多东西不知道怎么表达的问题



备考

- 可以去各个视频网站看一下真实考试+点评的那种视频，先看 9 分是什么样的，然后看各个分数段是什么样的，感受一下区别，我觉得对大家识别评分标准还是蛮有帮助的。
- 认真备考时间：每天开始准备口语题库时，打开屏幕就是下决心——不恋战。每个题目都说一下就好了，不要追求在第一次就要完美主义。重在题量，然后在短时间内把 part1-3 的题库全过一轮，开始第二轮。这么做的目的：你有更多的时间花在 part3 上，而不是老在 part1-2 反复讲同一题、反复琢磨句子润色句子，考试时考的就是一个应激能力和临场发挥。
 - **第一遍**：搭配口语素材念一遍答案
 - **第二遍**：不看素材答案用自己的话再讲一遍（和 ai 对话“我是 non-native speaker，我现在在练习雅思口语，每次我都会给你一个问题和对应的回答，请你 refine 我的回答”，ta 会帮你润色你磕磕绊绊的文字）
 - **第三遍**：念 ai 给你的修改
 - **第四遍**：不看 ai 修改用自己的话再讲一遍
 - **最后**：可以记下自己讲过的关键词，不要逐字稿
- 关注 p3 口语，碎片时间自己输出观点，一次只准备这个话题的 2 道，然后就准备下一话题。一轮下来再准备下 2 道，主打一个涉猎广泛，不然没有时间来来得及准备其他话题的话，不熟悉主题词可能会更说不出话来。

- 利用休闲时间在小红书看口语分享，只要看到题，就自己练习一下，然后再点进去看别人是怎么说的，可以看小红书 Victoria 金尘学习她的口语，但是最近她用的词越来越难+生僻了，建议学习她的氛围感、节奏即可，雅思口语注重的是交流感。
- 备考时可以参考素材库，但是建议修改成和自己经历相关，才不会没有画面感，然后没话讲。另外建议大家上了考场后，把之前背的准备的東西都拋掉，用直覺去考，相信我，你會發揮得更好。
- 每天利用洗澡等眼睛不能用但嘴能動的時間來回顧口語話題，然後針對那個話題自行 freestyle，想到什麼說什麼，如果說錯了可以更正重來。這部分時間完全就是自由，不要限制在考試框架里，每個話題能說多少說多少，說到沒話為止。然後想下一個話題。
- 覺得自己詞匯量不夠的/試圖用高級詞匯的：口語不要用很難的表達，你在網上看到任何你不認識的表達，都不要用，就用你會用的單詞和句式。口語的目的是“交流”，不是“炫技”。我從從沒用過複雜句式，就用了普通的 which、while 也拿到 7.5 了，希望大家不要糾結於“形式”，重視內容。外國小孩詞匯量也不高，仍然可以表達出自己想說的！
- 如果有中文思路但不会表达：那就换个思路。比如 2023 年 9-12 月 part2 有一题你喜欢的运动员，我们平时可能很少接触到运动这类东西，我看很多口语题库都提到要说什么体育馆还有体育类专业的词汇。换个思路，你可以随便说个运动员，然后说 ta 的个人品质，说坚持 stick to it even when he was struggled。
- Part2 这个分数段（7.5 以下，因为我自己是这么做的）我认为从上到下一个个回答问题是完全 ok 的，part2 重在考查你的流利度和发音+把这个故事讲完整了+不要跑题，内容的逻辑倒没有那么重要。

5/6

前雅思考官 Reme 米米

Part 2 考官考场上的心态

1. Part2 中其实考官是准备要睡觉了的，因为大部分的考生都已经准备好 Part2 要说什么了，这就是为何考官们 Part 2 只 grade FC 跟 P

口语相关

问：如果是 口语要想上 6 分或者以上，是否主要靠 Part3
答：是的

问：口语 P2，考生有点偏题，会不会影响分数？
答：只要重心不要偏太多，分数影响不大，因为考官们 P2 都不太听内容，只听流畅度跟发音

前雅思考官 Reme 米米

雅思潜规（口语篇）

问：如果是 口语要想上 6 分或者以上，是否主要靠 Part3
答：是的

问：口语 P2，考生有点偏题，会不会影响分数？
答：只要重心不要偏太多，分数影响不大，因为考官们 P2 都不太听内容，只听流畅度跟发音

问：如果我口语 P1 是 6.5，P2 是最后几分？

- 如果 part3 没有观点没话说：我建议在听懂题目的前提下，马上就给出自己 yes/no/it depends 的回答，然后再思考（我自己 7.5 口语也是这么做的），因为我觉得快速给考官这个 feedback 很重要，让 ta 知道你听懂了且有 opinion。然后再思考。如果自己真的没有话讲，我的方法就是各种举例子。你举完例子后再 circle back 回答问题，完全是 ok 的。例子更加具象，更容易讲完整。另外一个方法就是去看经常考到的题型的万能逻辑观点，比如 part3 经常考到小孩应不应该 xxx/父母应不应该教小孩 xxx，都可以说成是培养小孩的同理心、关心别人、be kind、成长之类的。
- 在脑子里可以形成话，但是张嘴就全乱了：首先注意脑子里形成 idea 的时候，你的脑海里是中文还是英语，think in English；第二，我的建议是嘴巴先讲、脑子再想，不管题目是什么，都要马上给出回应，如 yes OR no OR it depends，然后再给自己歇息一下去思考，但是其实我认为最好的形式是不假思索回答，第一遍先把你想到的东西讲出来，不要担心语法什么的，先“有话讲”，练习第二遍再来给自己纠正语序什么的。一次次 rolling on，自然就好很多。
- 语速慢一点，快了容易嘴瓢出错，稳扎稳打，速度快≠fluent
- 考官问的问题如果你没听懂，就“I'm sorry, could you repeat that again?” OR “sorry, there was a bad

network connection, could you please say it again?" OR "do you mean...?". 千万不要不懂却不好意思问，硬着头皮说下去，如果理解错还要硬回答的话，这样会导致考官觉得你沟通能力没有那么好的!!! 我考试问了考官两回，千万不要不好意思问！一两次而已，不会因此扣分的！

- 模考：考前每隔两天给自己模考一次，如果身边有人给你模考最好了，重在随机抽题目，随机限时回答，也不给自己改错的机会。录下来，模考完之后听，听完“改错”一遍，每个问题再回答一次即可。
- 考试紧张人：网上搜考官照片当壁纸，每天练习的时候对着看！很吓人的，真的会有紧张感，提前做脱敏训练！

