上班族雅思备考 1 个月（4 周）计划表（默认工作日 2h/天，周末 6h/天；可按个人时间微调）

| **周次** | **日期** | **时段** | **任务模块** | **具体内容** | **备注/小目标** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 0 | 周日 | 全天 | 诊断+准备 | 1. 做一套完整模考（剑17/18） | 明确起点，锁定弱项 |
| 1 | 周一~周五 | 21:00-23:00 | Listening | 精听 S1 填空（剑14 T1 S1）+ 同义替换笔记 | 正确率≥80% |
| Reading | 词汇扫描+定位训练（剑14 T1 P1） | 15 min 完成定位 |  |  |  |
| Writing | 小作文 Task1 模板+句型（Simon Day1） | 背 5 句型 |  |  |  |
| 词汇 | Anki 100 高频词复习+新词50 | 利用通勤碎片 |  |  |  |
| 周六 | 09:00-12:00 14:00-17:00 | 全真模考 | 上午：听力+阅读（计时） | 完全按考试流程 |  |
| 周日 | 09:00-12:00 14:00-17:00 | 讲评+口语 | 逐题纠错，整理错题本 | 录音自评 |  |
| 2 | 周一~周五 | 21:00-23:00 | Listening | Section 2 地图/配对精听（剑15 T2 S2） | 画地图速记符号 |
| Reading | Heading+判断（剑15 T2 P2） | 20 min 完成 |  |  |  |
| Writing | Task2 观点类框架+段落逻辑（Day7-8） | 写 1 篇，批改 |  |  |  |
| Speaking | Part2 思路卡 1min 准备 2min 说 | 每晚 1 题 |  |  |  |
| 周六 | 09:00-12:00 14:00-17:00 | 专项训练 | 上午：阅读 Heading 题刷 3 篇 | 用 1 min 笔记法 |  |
| 周日 | 全天 | 复习+模考 | 上午：听力 Section 3 模考 | 对照评分标准 |  |
| 3 | 周一~周五 | 21:00-23:00 | Listening | Section 3 学术对话精听（剑16 T3 S3） | 学会抓转折 |
| Reading | 段落信息匹配（剑16 T3 P3） | 20 min 完成 |  |  |  |
| Writing | Task2 双边/利弊类模板+高阶词汇 | 写 1 篇，计时 40 min |  |  |  |
| Speaking | Part3 高频问题 10 题思路 | 用“观点-理由-例子” |  |  |  |
| 周六 | 09:00-12:00 14:00-17:00 | 全科模考 | 上午：听力+阅读 | 模拟正式考试 |  |
| 周日 | 全天 | 讲评+补弱 | 1. 逐科复盘，更新错题本 | 记录弱点 |  |
| 4 | 周一~周三 | 21:00-23:00 | 冲刺 | 1. 高频场景听力词汇速记 | 目标：稳定 6.5 |
| 周四~周五 | 21:00-23:00 | 口语 | 当季题库 Part2/3 全部过一遍 | 计时录音 |  |
| 周六 | 09:00-12:00 14:00-17:00 | 终极模考 | 完整雅思流程（含口语） | 完全按考试时段 |  |
| 周日 | 全天 | 放松+轻复习 | 1. 复习错题本 | 保持状态 |  |

每日时间灵活提示• 通勤：听 BBC 6 Minute English 或剑桥 Section 1 音频。• 午休：Anki 刷 50 个单词/短语。• 工位：用耳机小声跟读口语 Part1，练语音语调。

使用说明

1. 若起始分数<5.5，把每两周内容拉长到三周。
2. 若某科已≥7.0，可把对应时间让给弱项。
3. 每周日晚上固定 30 min 复盘，必要时微调下周计划。