

托福写作备考30天规划

时间	任务	要求	资料	备注
Day1-7	语言积累	按照话题类型进行双语语料的学习 可以按照自己的时间固定每天背诵量，建议至少每天20条	独立写作语料	一定要有回译的过程 每一批语料一定要复习至少3轮
	思路练习	通过阅读范文熟悉托福的1) 评分标准；2) 文章结构；3) 主体段结构	2018-2023年真题范文合集 托福独立写作替换句型及182题思路合集 独立写作热门话题思路及语料汇总	如果是零基础的同学可以看一些视频课，快速上道 如果有基础的同学，主要是复习和巩固
	写作练习	完成至少2篇独立文章的写作	2018-2023年真题范文合集	可以从简单的教育类话题开始练起 如果听力不过关，听力也需要从第一周开始练习。可以用TPO或者真题的资料做精听。
	作业修改	按照反馈或者是参考范文对自己的文章进行修改	修改自己之前写的作业 参考范文	写完的文章一定要有反馈--没有反馈，同样的错误会重复犯。 第一周一定要定好基调--知道好的文章长什么样，该怎么写后面的练习才能够有效。
	语言积累	按照话题类型进行双语语料的学习 可以按照自己的时间固定每天背诵量，建议至少每天20条 另外可以开始进行整篇范文的学习	独立写作语料 优秀范文	范文阅读方法

Day8-14	思路练习	浏览不同题目的思路，学会举一反三 熟练主体段结构	2018-2021年真题范文合集 托福独立写作替换句型及182题思路合集 独立写作热门话题思路及语料汇总	浏览题目的时候需要寻找题目的特征，总结技巧，而不是死记硬背题目思路  如何利用逻辑衔接词摆脱“意识流”写作？  托福写作干货
	写作练习	完成至少2篇独立文章的写作 完成至少1篇综合文章的写作	2018-2021年真题范文合集 TPO40之后的综合	可以上一些中等难度的题目，比如抽象的教育类，生活类，社会类等
	作业修改	按照反馈或者是参考范文对自己的文章进行修改	自己的作业 参考范文	常见问题：语法/拼写错误；句子表达不准确不地道；想不到该话题的对应观点、解释或者例证缺乏素材；文章/段落结构不正确等。
Day15-21	语言积累	按照话题类型进行双语语料的学习 可以按照自己的时间固定每天背诵量，建议至少每天20条 另外可以开始进行整篇范文的学习	dcy原创独立写作语料 优秀范文	整个备考过程都可以进行语言的提升。语言基础决定了提分的上限。
	思路练习	浏览不同题目的思路，学会举一反三	2018-2021年真题范文合集	浏览题目的时候需要寻找题目的特征，总结技巧，而不是死记硬背题目思路。
	写作练习	完成至少2篇独立文章的写作 完成至少1篇综合文章的写作	2018-2021年真题范文合集 TPO40之后的综合	可以接触一些难题，比如抽象话题，政府类话题，限制条件题目等。

Day22-30

作业修改

按照反馈或者是参考范文对自己的文章进行修改

自己的作业  
参考范文

常见问题：语法/拼写错误；句子表达不准确不地道；想不到该话题的对应观点、解释或者例证缺乏素材；文章/段落结构不正确等。

模考

限时模考整套题目

TPO60之后的题目  
真题套题

考前**10**天至少完成**3**个整套的模考  
需要严格限时

复盘

根据批改和反馈进行修改  
对知识点进行查漏补缺

模考报告  
批改反馈

不要只关注分数，更需要看到自己需要提升的地方  
可以参考以下文章：  
托福写作瓶颈怎么突破？快来看看你的文章属于哪个分数段！

模考

限时模考整套题目

TPO60之后的题目  
真题套题

考前**10**天至少完成**3**个整套的模考  
需要严格限时

复盘

根据批改和反馈进行修改  
对知识点进行查漏补缺

模考报告  
批改反馈

不要只关注分数，更需要看到自己需要提升的地方