

关于雅思考试的一些感受（应急版）PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/178/2021_2022__E5_85_B3_E4_BA_8E_E9_9B_85_E6_c10_178590.htm

IELTS过来人自从我的文章发表后，得到不少的考友来言鼓励，在此衷心致谢。由于有考友马上就要赶考，而我又一时间无法整理好文章，因此，特意把一些我自己觉得可能有用的经验先行列出要点，以供参考；文章纹理、逻辑、表达不到之处，敬请原谅。

- 1、雅思应考前的准备（1）一定要仔细阅读报名时所发的《雅思考试手册》及各考试中心的规则：了解应考时要带什么，不能干什么，考试程序如何等（一定要清楚了解。我考试的当天就发现有考友忘了带相片，甚至是考试报名时考试中心所开的收据而被搞得很被动）。（2）准备多几支2B铅笔备用，避免应考时浪费时间去削铅笔。当然，铅笔刨和橡皮擦还是要带的。（3）带1~2支蒸馏水或矿泉水（什么都行，就是不要带茶水、咖啡或甜的饮料，避免考试过程中上厕所或所带的饮料有太大的气味而引起不必要的麻烦）。虽然《手册》上规定考场中不能吃东西，但有的考试中心还是允许放饮料在桌面上的。在考试过程中，适当补充水分有利于舒缓紧张心理。（4）带适量的洋参含片（或花旗参原片），以及2~4颗巧克力。考听力之前就含参片，在考试过程中如果有机会，就偷偷地含。考完阅读后的休息时间，吃适量的巧克力。巧克力能迅速提高大脑的兴奋度，从而有利于提高写作时大脑工作的能力。但巧克力的作用来得快，去得也快，因此不宜在写作之前的时间用。（5）考前一个星期开始调整人体生物钟。根据自己预计的考试当天作息时间，调整

好自己起床和进入应考状态的时间进程。2、雅思临考时注意的问题（1）考试当天早餐不宜吃油腻和糖分太高的食物，但一定要吃饱。我没有研究过，但可能面包之类的比较好。（2）考试当天（甚至是考前1~2天），不再试图突击复习什么材料，最好是不要再去想考试的事。即然雅思考试总是有办法让您无法“准备”，那么考前1~2天的突击，基本上可以被认为是无助于事的，反而会使自己过于紧张，得不偿失。保持状态的方法可以是不管得失成败地做一些简单的套题，看看英语原音的电影等。（3）在考完阅读之后的休息时间一定要利用好。用凉水抹一把脸，到开阔通风的地方做深呼吸，做做手、脚运动，对恢复体力和大脑的思维能力都很有帮助。（4）填写Answer Sheet时，注意答案要与题号对应，千万小心填错格（行）。（5）Answer Sheet 千万不能留空。只要是英文（或数字），猜测什么东西都行，就是不能留空。一方面，填上东西，总算有一个机会；另一方面，如果留空，考官对您的审阅就有可能仔细、严格得多（有时，“答错”与“不会答”对审阅者的心理影响可能会是差别很大的，我从招聘工作中就体会到这一点）。（6）写作时TASK TWO先写，力求写好；TASK ONE后写。如果时间不够，不要管字数够不够，TASK ONE一定要有结尾。此外，TASK TWO的文章逻辑结构、层次一定要完整，至于内容，就靠各位的真实本事了。（7）考听力时耳机一定要事先调好，有问题必须向考官申诉。但请注意，考场提供的耳机、考试所用的录音带，绝对没有您家里的好，因此，对语音的音质不要期望太高。这需要在平时的准备中就有意识地增强抗干扰能力。（8）中午考完后，一定要留意考场公布的口语考试

安排。（9）考口语前在候考室里不要闲坐着发呆，或突击准备；找考友聊一些轻松的话题。聊天时用中文和用英语都没关系，但一定要轻松和让自己和他人笑出声来（人生苦短，何必想得太多，不就是一场考试吗！）

3、关于雅思考试后的心理调节

（1）不要去估计考试成绩。因为雅思评分的标准很特殊，是根据总体来评的，因此我们不很了解，所以也无法估计。事实上，有很多考友都说最后得到的成绩与估计的相差很大，也许您自己感觉不好，最后的成绩却很高。

（2）保持“胜固欣然，败亦无妨”的良好心理。请相信我，不管最后成绩如何，在经历过一次雅思考试后，您的英语水平一定是大大提高了的。如果您能坚持，至多1年之内，您应该可以获得您预期的目标。

（3）如果您有非达到不可的目标，在考后等成绩的时间里（一般是2个星期后出成绩），不要闲等。虽然强度不需要很大，但读读英语文章、看看英语原音电影，都可以让您保持良好的状态（反正不管考试成绩如何，英语还是要用的，因此多读、多看有益无害）。基本上，关于考前、考中和考后的经验和教训都列出来了，但是，Circumstances alter cases，各位请根据自己的实际情况，进行针对性和选择性的参考。一次雅思考试，成为你我共同的难忘经历。如果您有更好的见解，请不要忘了提供给大家参考；如果我的经历对您有所帮助，也请不要忘记告诉我，让我分享您的快乐，也不枉费我的一心好意。祝各位好运，前程似锦。100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com