

备考：新托福高分考生备考经验谈 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/463/2021_2022__E5_A4_87_E8_80_83_EF_BC_9A_E6_c81_463390.htm 一. 准备 1. 参考书

OG：整体偏简单，阅读部分的指导值得一看，对理解出题人思路有所帮助。DELTA：听力难度恰好，口语和小作文偏难

（有时没有明确的三点，而真正考试一定会有明确的三个论点）阅读长度足够但偏简单 李笑来185满分作文：文章好坏参差不齐，不建议全部读完 托福阅读真题100（老托）：文章偏短，可作为入门练习 词汇书：词以类记，王玉梅的，基本上

市面上的都行 2. 分类 1) 阅读 个人经验是读一段做几道题再读一段再做几道题，因为题目不是乱序的，且托福文章一般比较模式化，论点都会在每段开头几句或结尾几句出现。

练习的方法无非是多做题。做完后把每道题分析一下，选项为什么错或为什么对，在文章中找到明确的线索。 2) 听力 听力分两种做法，一种是全心全意听，不记笔记，然后凭记忆答题；还有一种是埋头狂记，最后对着笔记答题。建议合二为一，即主干认真听，细节认真记。听力中会有一些明显的考点，XDF也讲过。比如出现停顿，口吃，拖长音节，学生提问等。听到这种情况也要记笔记。如果有决心的话，可以练听抄，听一句默一句。踏踏实实听个10篇National

Geography的文章马上会有实力提高。 记笔记的方法：琢磨一套属于自己的符号体系。比如，对抗关系用> 3) 口语 准备模板是较为大众化的方法。最喜欢的书，个人爱好，最喜欢的科目都做一点准备。有了模板，第一第二题几乎是囊中之物。后面的四道题基本上论点都蛮清楚的，认真记细节就行

，回答的时候基本上也有一定的模式，如果没有信心也可以背模板。题目的准备可以参考185题库，基本上口语前两题逃不出这个范围，八九不离十。还有就是多听多说。看看FRIENDS，PB等美剧，对听力和口语都有帮助。阅读和作文搞得郁闷了可以用这个调节。

4) 作文 小作文是有模板的，且真实考试的时候论点清晰，按部就班套进模板就行。大作文感觉就是the more the better，看到作文题埋头狂打就行。基本上托福作文也是模式化的，第一段抛出论点，然后结构暗示一下后面要说什么，第二三四段就分别阐述，举一点例子。最后有时间用结尾段总结一下，前后呼应。

二. 考前

1. 脱产问题 准备期可以不脱产，为了托福废掉一两个月不划算。但考前一周应该是要脱产的。让身体有足够的时间适应考试的生物钟，且通过模考找到考试感觉。

2. 模考 书本模考：DELTA之类的书上模考，建议提前做掉，一方面找一下3到4个小时连续做题的感觉，一方面毕竟不是电脑上的模考，感觉差得蛮多，作为真正模考前的准备。BARRON：个人感觉较好，难度挺高且连加试都模拟进去，是不错的模考材料。ETS官方题：随报名一起发来的那套，建议提早做，因为是缩水的，每环节只有一套题。但因为是官方的，作为初级入门较为合适。KAPLAN据说蛮难，但我没做过。据说因为偏难，如果做得差，不要灰心。

3. 机经 机经的功能虽然不是最重要，但还是要看一下。指望完全一模一样是不现实的，但加试部分却是可以预测的。阅读和听力的加试篇目已经so泛滥that如果看过机经你可以在考场上一眼认出。这时不但有备无患且对自信心是很好的提升。因此推荐看一下加试机经。

4. 各项准备

1) 生理：如果考过SAT就不用准备了，

因为SAT更长；如果没考过SAT，建议考前一两周锻炼身体，以准备长达4个小时的考试。游泳，跑步，骑自行车皆可（不要去举重就行…）

2) 生物钟：如果是早上8点的考试，就要在考前一周调整生物钟，不要起得太晚。

3) 心理：无非就是培养自信。托福是个标竿，过了就行，110和115没有区别。目前考托福还是比SAT方便点，全国都能考，虽然报名困难但总归报得上。考不好还是有机会再考的。

4) 红牛/咖啡：找到合适自己的提神用品

5) 耐力问题：听力如果加试，就要听9篇。所以在听力训练的时候要训练不能分神。

5. 考前一天

1) 踩点：有条件的话去踩一下点。除了能保证考试不走错，还能为真正考试减少一些紧张感和陌生感。考试心态很重要。

2) 准备证件等随身品：两证学生证和身份证。如果用护照报名就只要护照就行。准备好红牛，巧克力等物品。

3) 运动：把自己弄疲劳以确保睡眠质量

4) 基本上不要再复习，模考一次也行，但以放松找感觉为主。

三. 考场

1. 流程：

1) 通知上说提早到30分钟，但建议再早一点，可以有挑进场顺序的主动权。

2) 到时间后，监考人员让考生按顺序坐到座位上（这个时候可以挑了，建议不要太前面，除非是牛人要为后人做贡献；也不要太后面，不然做听力时人家都在做口语会死得很难看），然后发一张承诺书让考生填（就是保证不泄露考题等等）

3) 填保证书的时候检查证件

4) 一切就绪后进场，两个两个或三个三个进场

5) 进场之后把包放到指定地点

6) 拍照

7) 监考人员把考生带到随机分配的位置，给你草稿纸和铅笔（草稿纸三张不会多给，可以擦，所以尽量在练习时候节省空间，不要大手大脚）

8) 试音，然后开始答题

2. 考试过程：

1) 阅读：第一篇阅

读会比较紧张，因为是完全陌生的环境，大脑没有进入状态。第二第三篇一定会恢复。所以如果暂时短路不要紧张，继续读下去就是了。2) 听力：第一篇听力要留神，因为耳朵还没有进入状态，容易漏掉一些内容。所以做第一篇听力前提醒自己要当心。3) 休息：这是关键。休息差不多之后回到座位。这时如果不点continue键是不会进入口语部分的，也就是说你想休息多久就能休息多久。但不要闲着。The chances are that你可以偷听到其他人说口语，这完全是有可能的。记录下来然后猜测题目，把自己的回答列出大纲，然后读熟。然后再点continue，这个时候相当于考朗诵而不是口语。（此法虽好但不是万全之策，有可能现场听不清或听不到，不能指望这个拿高分，平时还是要多练习）这个方法只能解决前两题，后面还是要靠自己。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