

托福心得：面对压力要树立勇气和信心托福考试(TOEFL)

PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/586/2021\\_2022\\_\\_E6\\_89\\_98\\_E7\\_A6\\_8F\\_E5\\_BF\\_83\\_E5\\_c81\\_586341.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/586/2021_2022__E6_89_98_E7_A6_8F_E5_BF_83_E5_c81_586341.htm)

编辑推荐：托福考试历年真题词汇 2009年托福考试机经大汇总 09,2010托福考位最新放出规律 我的分数称不上“高分”，我也并非的某些英语很牛的神人，我只是一个英语水平普通的理工科学生，考出了一个还算说的过去的托福分数罢了。所以当听到被要求写一篇所谓的“高分感言”时，我多少有些无奈。不过考完试后一直想把心得体会写一写，为自己的托福做一个圆满的总结，后来一直忙于别的事情而耽搁了，现在正好有了这个机会。希望我的文章能够对后来的学弟学妹们有所帮助和启迪。每个人的情况都不一样，英语水平也参差不齐，即使水平相似的人，学习习惯、学习能力也都不一样，所以，我的复习方法不一定适合你，你可以参考我的学习方法，但一定要结合自己的实际情况，综合规划出适合你自己的复习策略。下面，我将分阅读、听力、口语、写作四个部分简单谈谈我的托福复习及考试过程。阅读：我认为阅读是托福中最容易的部分。阅读时，词汇量并不是主要的，文章即使有很多不认识词也基本能读下来，了解主要内容，因为那些生僻的词都不是文章的关键词。平时复习时，要注意锻炼阅读的速度和选题的果断程度，并且一定要在文章中找到与题目选项对应的确切部分再选。如果没有找到文中的对应部分就选，多半会选错。我做阅读时基本是先看题再回到原文照答案，这样把题都做过后，文章也大致看了一遍，了解了大体结构，然后去做最后一个填表的题。复习时还要注意多练习在电

脑上做题，因为在电脑上读文章和在纸上读文章的感觉是完全不一样的，电脑上阅读更容易让人烦躁，文章也难以定位，所以大家一定要提早习惯在电脑上阅读。教材方面，我认为Delta的阅读没什么可做的，文章和题都出得太简单

。Barron的文章难度与考试差不多，不过个别题还是出得过于简单。实际考试时文章不是很难理解，但是题都是需要反复推敲，不是很容易想出来的（听力也是如此），从这个角度看，我认为Delta和Barron的阅读都没有很好地抓住托福阅读的精髓，主要还是题出得简单直白。Kaplan的阅读题还不错，不过Kaplan有一个问题就是题不是按文章顺序出的（真正考试是），所以做起来比较累，不过还是很锻炼人的，建议大家做做Kaplan。听力：我的听力一直不是很好，不过这次考试不论是听力部分还是其它部分中涉及到的听力我都听得还不错，因为复习时我花最多的时间就是听力。托福听力一个很重要的问题就是，怎样协调“听”和“写”这两个活动。Conversation还好说，听Lecture就必须记笔记了，因为基本不可能把所有讲座内容都记到脑子里。但是记笔记的时候很容易错过听见重要的内容，或者记了很多很潦草，最后自己也忘了自己记了什么。我认为，听力中肯定是要记笔记的，但是“写”不是主要内容，“听”才是主要内容，一定要在听懂的基础上再写，而且不是一词不差地写，而是轻描淡写地写写就行了，如果听懂了就很容易看着笔记回想起来。如果还没听懂内容就着急地往纸上记，当然不会记得当时自己记了什么，同时也听不懂对话人的内容。至于这个“听懂再写”，“轻描淡写地写”，却是说起来容易做起来并不容易，只能靠自己复习时一遍一遍地练习，慢慢地就能找到

“听”和“写”之间最协调的那个状态。教材方面，我认为Delta是一套非常不错的听力练习材料，我将Delta中的听力全部听了三四遍，并且将不会的单词都背了。在做完Delta后可以接着做Barron，Barron的听力比真实考试长，个别题也比真实考试难。实际考试中的听力材料长度及语速是介于Delta和Barron之间的，题目出的风格也和阅读很像，就是比较刁钻，属于你觉得听力都听懂了题还是不会做的那种。经常是排除了两项，剩下两个不知选哪个。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](http://www.100test.com)