

备考辅导：5个月托福长期复习计划与你分享托福考试(TOEFL) PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文  
[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/645/2021\\_2022\\_\\_E5\\_A4\\_87\\_E8\\_80\\_83\\_E8\\_BE\\_85\\_E5\\_c81\\_645083.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/645/2021_2022__E5_A4_87_E8_80_83_E8_BE_85_E5_c81_645083.htm) 目前对新托福复习应该如何安排还少有具体的意见和方案，我在这里仅仅根据对市面上可以利用的教材的理解，已经考过新托福的CDers的反馈，和个人经验编写此帖，肯定有不少不成熟的地方，希望大家一起来讨论，完善，谢谢！这个计划主要针对英语水平一般（大概CET4、6之间），没有考过旧托福的考生设计，总体时间大概5个月左右。如果基础较好，可以参考下面的冲刺阶段方案。但备考计划其实也很有个性化色彩，受个人目标（分数）、基础、可支配时间、学习习惯等因素影响，所以下计划仅供参考，请根据自己的情况做相应的调整。

第一阶段：新托福预热阶段（或者称为适应阶段）时间：距离考试3 - 5个月的时期建议准备的材料和使用方案：1.王玉梅的《TOEFL词汇》（2005版），外加电脑软件《新东方背单词4》。我要收藏 新托福词汇量相较旧托福的确有所加大，所以建议准备王玉梅的词汇书（词汇量大，收录5000多个单词）。而且，《新东方背单词4》中的托福词库和王玉梅书的词汇量最接近，也是5000出头。建议一开始背诵词汇书，在背诵2周到一月之后，开始用《新东方背单词》复习背过的单词。书本比较适合单词初记，软件比较适合用来筛选出自己难以背出的单词来进行强化记忆（用软件的单词测验功能筛选出难记单词）。如果按照每天新背一个list的进度，40天可以背完第一篇。（但要注意不要放松对旧单词的复习，巩固旧单词的重要性不亚于背新单词）。当然，另外有张红岩、

俞敏洪、李笑来的词汇书也比较受欢迎。如果大家手头已经有或者在背那三本，问题也不大，不过会比《新东方背单词4》的托福词库要少。另外，四本书中李笑来那本词汇书量最小，2140个核心词汇，不建议有3个月以上备考时间的朋友准备。

2.旧托福真题 新托福毕竟是旧托福的延伸，所以旧托福也有一定的参考价值。建议在背了3周新词（一半单词）时，开始练习旧托福真题。主要是练习听力的partB、C和阅读题。（基础一般的同学，建议用2000以前的听力真题练习，语速比较慢）不过不一定要像考试那样练习。比如托福听力刚刚听时，不一定要急着做题，而尝试听懂大意，一遍不行就两遍、三遍……同时，旧托福听力partC还可以用来听写和跟读，并帮助提高口语能力。阅读也不用急着像旧托福考试要求的平均11分钟做完一篇，可以放慢做题节奏。语法虽然在新托福里不是一个单独考察项目，但其实融入了口语和作文中，所以旧托福语法题也可以作为检测自己语法水平的手段。（个人觉得在考前2个月时，保证旧托语法题75%以上的正确率还是必要的）作文题的复习下面有介绍。总体来说，旧托福的材料作用主要是热身，或者说是为一个英语水平普通的考生提供面向新托福的过渡，不一定要训练太多。

3.OG（ETS的《新托福官方指南》）虽然过去大家考旧托福和GRE的时候，不会有什么人去看OG，那也是因为对于旧托福和GRE已经有了很成熟的备考方案，特别是还有很多真题可以练习。但新托福大家毕竟还不太熟悉，也没有真正的全真题可练。所以准备一本OG，可以得到比较权威的指导（其实有一定成分的心理安慰/信心）和一些参考题来练习。建议买双语版比较好，重要信息都有中文翻译，也更便宜些（基

础好的朋友可以买英语版)。目前根据参加9.15的朋友们反馈, 考试难度和OG非常接近(考试比OG稍微难一点点), OG应该是必备的材料。4.《新托福考试完全攻略》这是新东方主编的一本10元的小册子。不仅把ETS很多关于IBT的官方资料翻译成中文, 还穿插了多位新东方老师的从各个单项和综合角度撰写的多篇指导性较强的文章。可以对新托福有个比较完整的认识, 是很好的一本IBT入门书。5.《新托福考试阅读技能与考点精练》(共三册, 可选购)这套书和并不是以托福阅读题为基础的辅导书, 有点《新概念英语》甚至《大学英语》教材的风格。注重通过对阅读的基础性训练和技巧性训练来打好阅读能力的基础。另外此套书还配有听力延伸题与话题讨论题, 可以为新托福的听力、作文和口语热身。感觉适合在考前4 - 5个月时训练, 如果是做从最简单的第一册作起, 可以在刚开始背《TOEFL词汇》时就做, 四级词汇应该足够。(也可以结合自己基础选购其中的某一、两册练习)。时间紧的话或者基础好的话, 此套书可以不用。

6.Longman教程(新东方引进的《新托福综合考试教程》)根据用过此书且考过IBT的CDers的反馈。特别是9.15归来的朋友们反馈, 这套书的难度比新托福考试简单, 风格和考试比较接近, 但不如Delta接近。所以感觉此书适合做新托福入门的综合训练用。建议在背完一遍《TOEFL词汇》之后, 开始把精力重点放在此套教程上。花一到两个月大体上做完。要注意的是, 这套教程不只有书本上的题目, 模考CD还提供了和书本题目题量基本相当但不一样的题目。所以其实任务还是比较艰巨的。另外, 模考CD上有2套完整的仿真模考题, 建议留套考前模考。(这个阶段如果还想多用模考检验的话

，可以下载kaplan的模考CD，里面有4套题，但至少留2套考前模考)。不过，最近(9月初)不少做过Longman也做过Delta的CDers反映，Longman教材的听力和阅读材料本身比较简单，但是答案选项却经常模棱两可，而Delta则有点相反，材料稍难，但答案非常明确，单一。具体参考www.toefleasy.com所以可能Delta更接近ETS的风格。如果时间比较紧张，建议可以放弃Longman后面一半的练习，尤其是客观题。但前面一般带有指导信息的练习题还是不错的新托福入门材料。

7. 《TOEFL.iBT 高分作文》这是北京新东方李笑来编写的一本TWE185范文集。因为新托福两道作文题中的一题其实还是TWE185题( IBT已考题目中很多出自TWE185，就算不是TWE185的题，风格也一样)。而且六道口语题中也有两道和TWE185极似(甚至同样出自TWE185)，所以TWE185的范文价值很大。而且此书配有范文的MP3，如果用听写和跟读学习方法、还能同时练习听力和口语。(手头有该书旧版《TOEFL 6分作文》的朋友们可以不用买新版，两书的范文是一样的，旧版所缺的MP3和数页新托福作文介绍及对策分别可以在下载贴编号IW03和导航帖之三十一找到)。这本书也同样可以在一开始复习托福时就看，开始时熟读一些范文，熟悉作文写作基本格式，并积累其中的词汇、短语、句式。之后最好能配合MP3进行听写和跟读。

8.

《TOEFL.iBT听力新思维》此书目前可能还没上市，或还没大规模铺开销售(截至写此帖时)。其实是邱政政编写的《TOEFL听力新思维》的新版。旧版书中又很多听力方面的真题总结和不错的听力指导，新版又有针对性的加入了一些针对新托福的内容。此书属于指导类书籍，并什么题目可做

。适合配合旧托福听力材料和Longman教程进行练习。此阶段的时间安排：考前的第五个月：重点是背诵《TOEFL词汇》，兼看OG、“攻略”熟悉IBT。同时看“高分作文”的范文。结合“新思维”练习一些旧托福听力题。有时间的话，做“阅读技能与考点精连”（也可以那旧托真题练手）。考前的第四个月：结束《TOEFL词汇》的第一遍背诵（开始复习词汇，最好每天都复习，直到考试。）重点是Longman的教程和OG。根据考过的朋友们反映，Longman的主观题和考试不是特别接近，建议Longman主要做客观题部分，特别是做前面的有指导信息的部分。可以结合“新思维”的指导练习其中的听力。开始用听写和跟读练习“高分作文”，在Longman做了一部分客观题后，认真看OG，并仔细做上面的题目。有时间的话，继续做做“阅读技能与考点精连”（本月最好能完成此书）。在听说读写的单项上，建议开始认真准备口语，鉴于口语题和作文题的相似性，可以和作文一起练，尤其是自己找TWE185的题目练习（打字）写作和“脱口秀”。可以的话，找人用互改的方式练习口语和作文，效果会比较好。考前的的三个月：重点是OG，本月应该完成大部分（留少量题目考前练习，找感觉，毕竟是ETS官方的题目，很接近考试真题）。继续“高分作文”的练习（特别是用跟读来提高口语）。继续用“互改”进行口语和作文的训练。完成部分Longman和OG相应的题目后（其中Longman的重点是客观题，主观题和OG风格不太一样，所以不建议多做），对前一阵的复习进行总结。找出自己的强项、弱项。再有针对性的进行一些练习。接着就可以进入冲刺阶段，重点练习Dleta教程。另外，这个时段还可以做些泛听、泛读的练

习。比如看些“探索发现”、“国家地理”的DVD；看些美国情景喜剧、电影（特别是动画片，因为考虑到儿童观众，动画片的配音相当标准）；浏览国外的新闻网站。最好找几个T友，大家一起练习口语、作文的互改。

第二阶段：冲刺阶段

时间：考前2个多月

需要准备的教材：1. Delta教程（即新东方引进的《新托福考试备考策略与模拟试题》）2. 新东方的《挑战TOEFL iBT作文满分》

这两个月的重点就是完成Delta教程，并针对自己各个单项的强弱有针对性的进行练习。其实，Delta教程的书里提供了一个完成此书的时间表，有15周之多。（当然，之前时间如果充足，也可以在考前三个月时就做此书）

个人觉得，每天花3 - 4个小时，此书大概可以2个月内完成。在做Delta的同时，词汇的复习，以及作文特别是口语的训练不要拉下。像口语，可以抽空随机挑一道TWE185题，用一分钟练习，哪怕是不说用大脑“默念”。

根据9.15归来的朋友们反映，Delta和考试难度、风格非常接近（考试的阅读比Delta稍难一点，听力比Delta稍简单一些，但是主观题部分，特别是口语后四题和综合写作的听力材料比考试难很多，也快不少）。

《挑战TOEFL iBT作文满分》一书的旧版是针对旧托福TWE185编写的，目前还新增了一个关于综合写作的章节。由于新托福作文题的一半独立写作题，6题口语题中的2题独立回答题，都是采用TWE185中的题目或者采用风格一致的题目，所以这本“挑战满分”对于新托福的作文和口语也很有帮助。此书名为“挑战满分”，里面的内容也主要是教授大家把TWE185从4、5分的基础提高到6分的办法，很适合考前2个多月时冲刺提高作文、口语用。等到临考前的一周到十天，开始进行模考。（此时Longman的

模考软件应该还留着1套完整的仿真模拟题)另外,请从下载贴下载Kaplan模考题(此时kaplan也应该还留着2套题目可以模考)。要注意的是,Longman的模考难度比较简单,Kaplan的比较难一些,甚至有考过的CDers反馈可能要比考试真题还要难些。所以如果Kaplan的模考结果不太理想,也不用太在意。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)