

七战托福终过百心得篇托福考试(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__E4_B8_83_E6_88_98_E6_89_98_E7_c81_645116.htm 我是七次考托福的70后

，这一次终于拿到107。看样子以后7要变成我的幸运数字了，^_^ 此帖是为了总结这七次的心得，尤其是我这第七次能够突破的原因。107对大牛来说是小菜一碟，且不要说随便考一次就能上，甚至随便裸考也能上110的多得是。对我们广大非牛人来说就是一次又一次的失败，然后在疼痛和旧伤中咬牙爬起来，继续往前跑。态度篇 心得一：要及时调整，不要因为过去的挫败一蹶不振。重要的应该是看到希望，总结教训，而不是自怨自艾，自怜自伤。更不能怀疑自己。想想上次我为什么没有取得理想的成绩，下次在哪些地方使劲用功。我失败了6次。发现自己的主要问题是毅力不足。总是三分钟热度。如果说把每次的复习时间分成四份的话，只有首尾部分我是投入的，因为开头总是信心满满，结尾总是慌不择路，中间的两个部分却总是空白，心猿意马，荒废懈怠。我第七次报名以后，明白要在督促自己的方面下狠功夫。心得二：要有行之有效、具有可执行性的计划。太高的计划完不成，而且更加要命的是打击自己的积极性；太低的计划就会浪费很多宝贵的学习时间啦。我前面6次也有过计划，但是执行不了两天就发现根本没法做完所有功课。这次我干脆将发呆、休息、娱乐都放进去，总算更容易执行了（虽然最后也没有完全执行）。再贴一次我的计划：8-week preparation for TOEFLzoneTimeMonTueWedThuFriSatSunAM8:30-9:00ESLESLESLESLCom.

Labhouseworkword9:00-11:30listeningPM1:00-2:30listeningspeakin
glisteningspeakingFHlisteninglistening2:30-4:00meetinglisteningsho
pping4:00-5:00speakinglisteningspeaking5:00-6:00writingwritingcoo
kingspeakingspeaking6:30-8:30wordWells HallwordWells

Hallwordwordwriting 学习方法篇：心得一：关于阅读 将我历来的阅读心得放在一块就是：第一，你得背单词。王玉梅的单词书和张红岩的《词以类记》都得背。我7次复习中总共背了4遍。阅读的理解能力就提高了。第二，你得拼命练习。我在考GMAT前用了差不多1个月，每天1小时读文章做题，而且每次提醒自己：读快一点、再快一点。这么一段时间下来，速度就达到了G的要求，这7次托福我都准备得很少。心得二：关于听力 也是以王玉梅的单词书和张红岩的《词以类记》为基础。用带了MP3的版本听，努力记发音和释义。然后就是像《非牛人考托福》里面说的，循序渐进，吃透每一本参考书。关键不是要将那个帖子里面的所有材料都听完，而是真正听懂你听了的所有材料。我没有一次听完的，但是前面几次没有听完就很慌，总想着我的任务没有完成，最近一次沉下心来，安慰自己说没有关系，我听过的这么三四套我还是听得够仔细的。心得三：关于口语 说真的，我以前感觉良好，不知道为什么不能超过20分，因为我身边的美国朋友总是夸我说得好（也许他们真的是安慰我呀），我就没有拿口语当回事。我也练习了一些口语题目，比如黄金80题什么的。都是自己练，录音，然后自己听、评分的。觉得很放松，说得挺流畅。这一次我找了要考托福的同学一起练。发现在她目前就跟在考场面对计算机一样紧张，结结巴巴、口不择言的情况时有发生。我们练了所有的《口语真经》第1、2

题，还有大概1/5的185作文。刚开始1个小时只能练1道题，后来渐渐就说顺了，能练4—5道了！而且我们互相启发，我的语法和她的点子交相辉映，最后总能合成完美的回答。呵呵。心得四：关于写作小作文就是听力障碍。我以前确实都听错了一两点，所以没有拿到good，这次走狗屎运，都听明白了。就这样：）大作文我是跟上次一样，good。我的方法就是看以前有人帮我改过的作文，记住自己的常见问题。我在考G和T期间大概写了四五十篇，就都一一看过。实在没有时间再写和看范文了。还有一个方法是自己积累名人名言和谚语什么的，虽然没有用到这次的考试中，但我相信对表达能力是有帮助的。我这次用了一句培根的“读史使人明智”在口语的第二题。还有啊，打字不快的同学一定要多练习。我要是打完了，估计就不会丢那一分。再罗嗦一句，平时打惯了笔记本电脑的同学也要练练台式机。我用自己的本本打字不算慢，但是台式的键盘太久没有用，就很生疏。我在考G前有一个多星期专门每天用半个小时在。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