

经验交流：超详尽托福考始末经验谈托福考试(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\\_\\_E7\\_BB\\_8F\\_E9\\_AA\\_8C\\_E4\\_BA\\_A4\\_E6\\_c81\\_645300.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/645/2021_2022__E7_BB_8F_E9_AA_8C_E4_BA_A4_E6_c81_645300.htm) 一、一点引言 首先

是我的名字，h4a，意思是herbert for america。我是在06年年底的时候下决心走出国这条路的。之前一直打算考研。我之所以选择争取出国，有两个原因。第一、我想出国。第二、我受了一部美剧当中一段情节的鼓舞。剧名叫the west wing。这段情节是：总统由于在第一次竞选过程中隐瞒了自己的病情，受到国会的谴责。再加上身体的原因和家人的反对，对于是否竞选连任非常犹豫。坐在办公室考虑的时候，恍惚中看见一位已故的好友，对他说，if you don't want to run again, i respect that. but if you don't run because it is too hard or you

think you are going to lose, well, god, I don't even want to know you.这正是我当时的情况。我觉得出国可能很难，GRE和托福可能很难，我可能出不去。但是，听了这段话，我决定放手一搏。当时已经临近期末考试，在06-07年的那个寒假之前复习显然不可能，于是我报了4月17日的GRE机考，6月9日笔试。并且成功抢到了8月25日的托福名额。二、托福复习计划及执行情况 1. 参考书：delta书及光盘（自己购买正版）

、OG中文版书（同学借）、kaplan书（同学复印）、longman书（同学借）、还有新东方出的一个什么口语特训的书（自己买正版）软件（包括书的听力材料和模考软件）：delta、longman、barron、kaplan、OG。所有软件（包括后面提到的the american accent training）网上均有下载。我下的已经删了（硬盘空间有限）所以抱歉不能上传了。这里需要说明一

下：我并没有把以上所有资料上的所有的题都做完。我的口语和作文复习基本上是独立于这些资料的。前一个是靠题库，后一个靠机经。至于以上提到的书，主要是用来参考，也就是说主要是看指导的部分，搞清楚ibt考察的主要是哪些方面的能力，答题的具体要求是什么。而上面提到的软件主要是做模考的时候用。而且可以听一听口语的sample。

2. 计划：（以下引用我自己当时写的计划的一部分）

2.总体规划：阅读和听力不进行特殊训练，而是与仿真练习结合。口语和写作应进行额外的训练。大致分为以下部分，总计31天。

[1] 阅读能力和听力能力的基本训练与题型熟悉。七天。（已完成）

[2] 官方指南（OG）体验。三天。

[3] 基本技能巩固。参考书目：Longman。六天。

[4] 基本技能提高。参考书目：Delta。四天。

[5] 中档题挑战。参考书目：Kaplan。四天。

[6] 考前冲刺。参考书目：Barron。七天。

3.执行情况的说明：（1）实际上执行的时候和这个计划有很大的出入。我7月中旬放假，在家里呆了两周。其中的第二周用来做delta除了模考部分的练习。要求是只要是题，不管例题还是练习，都做。具体的计划是按照delta最前面的一个安排表。但是他那个安排表上给的每一周的内容太少。我基本上是按照每天做那个安排表上一周的内容的速度进行。（口语和写作部分完全没有做，因为没有办法自己评分）也就是一周之内做了delta的书上阅读和听力的部分。其实这个安排是非常轻松的。每天最多只要两个小时就能完成这部分内容。这段时间我最大的收获第一是建立起了对托福的信心（delta的题目毕竟不算很难），第二就是对托福的题型有了大概的了解。（这个时候我还没拿到其它的书。比如OG。）

（2）我7月30日

回到学校，本来打算正经的好好复习（就像考GRE之前那样）。但是很遗憾的是，由于天气、图书馆的环境等等原因，并没有真正完全投入。再加上中途在wow四区玩了一个猎人的号，而且又有同学来看我。所以基本也是“三天打鱼一天晒网”（差不多就是这个比例，而不是我不知道这句话本来该是两天晒网。呵呵。）

（3）回学校的这段时间我重点关注了三个问题：[1]关于持久战的问题。托福考试时间很长，非常长。因此体力的保持和注意力的集中变得尤为重要。其实我还是懒，从来没有做过完整的模考练习，但是，我每天至少保证做2个section的阅读和2个section的听力（也就是没有加试的题量。）而且在这之间坚决不休息。培养自己的持久战能力。至于具体做的哪些题后面再详细说。这是首先要解决的问题。[2]关于听力笔记的问题。在家的那段时间做delta听力部分的练习，一方面是有比较充足的时间记下我想记的内容，另一方面是即使我一点都不记，我也能基本做对题目。但是随着练习难度的增加，要保证记下所有想记的内容同时保持听懂文章变得越来越不容易。我通过练习，找到了一个适合我自己的平衡点，回答了到底记多少笔记，如何分配注意力这样一个问题。对于这个问题，告诉大家我的答案其实没有意义。个体差异所致。但是我想强调的是：首先，语言作为交流的工具，本身是不应该有笔记的问题的。就好像你听中国人说话绝对不会想记笔记一样。对话最好是不记。集中精力理解对话双方的处境、问题、态度、情绪等等。第二，讲座的部分。因为托福不会考察细枝末节的问题（比如问你某个事件的年份等等），所以关键是听懂大意和结构。最重要的两个问题你需要在听完讲座之后问你自己的

是：教授这节课的重点是什么？教授是怎样引出这个重点并且逐步深入逐步发展的？同时，你可能需要知道，教授说某些话的目的是什么。（比如，引起讨论、表示赞许、表示不确定、更正之前的错误、引入新话题、回顾上次课的内容等等。）至于笔记，最好的办法是就好像你在听中文讲座，只记有助于你回答上面的问题的内容。这些内容甚至可以是你自己的理解而不是教授的原话。总之有助于你回答上面的问题就行。另外，这里有个技术细节：通常来讲，你并没有足够的时间记完你所想记的全部内容[我专四的听抄应该是满分]，而且简略的笔记、过多的代码和符号可能引起歧义，此外，答题的过程中，通常的情况是：你写过一遍（记在笔记上）的内容你都记得（写过一遍不容易忘），而你最需要笔记作为参考的、你遗忘了的内容恰恰是你没有记录的。再者，对于本来答题速度比较慢的人来说，也许时间不足以让你仔细的根据笔记去回想讲座的内容。 [3] 关于口语质量的问题。到底什么是好的口语？这个问题我考试之前本来一直不知道。后来听了很多人的录音，包括OG里的sample，结合我自己的分数和感受，发现了好口语的标准大概是以下几条：（内容的准确性是自然需要的，这里不再强调。） a，语音语调。尤其是语调。外国人对语音的包容是超乎我们想象的。相信大家都看过CNN上面说话的非洲国家和一些亚洲国家驻联合国的外交官，那些语音按照我们通常的标准简直就是垃圾。但是CNN播放对那些人的采访的时候一样不用加字幕，就说明绝大多数美国人听得懂。为什么呢？因为语音是可以猜的。就是说，只要你通过语调来让听你说话的人预料到你的话题会怎么发展，他能够猜出来你在说些什么单词。当然，

其它条件相同，语音越好成绩肯定越高。不过，在语音语调不可兼得的情况下，语调优先练习。我推荐的语音语调教材是the american accent training。网上到处都有下载。一点点跟着CD读，反复练习。会有提高的。我大概总共照着练了十几个小时吧。（当然不是一天当中，分了好几天练的。练得我嗓子都哑了，然后上呼吸道感染，发高烧39度多。病了好多天才缓过来。所以回学校之后其实也没有怎么好好复习。大家练口语千万注意保护嗓子！！）

b，遣词造句和段落结构。不要以为口语就是随便怎么说，对方听懂就算事儿。语法、词汇、句子结构这些在作文中重要的因素，在口语中同样重要。一段好的口语段子一定是一段好的作文段子。这里同样有一个技术问题。由于好的口语段子句子结构一般并不简单，所以没有一定的语调作为基础（比如重读、弱读、连读、断句、停顿等等），非常可能让听你说话的人搞不清楚你的句子结构从而产生不知所云的感觉。所以，口语段子的准备一定要量力而行。不要随便照搬别人的段子。（本来想把自己准备的段子发上来，结果发现已经找不到了。可能和那些模考软件一起删掉了。抱歉。）

c，清晰和连贯性。试想，一个中文说得再好，文学素养、言说技巧再强的人，如果是个结巴，你绝对不会认为他的口语好，只会认为他说话听起来费力而可笑。英语是一个道理。所以，千万不要为了遣词造句而牺牲连贯性。不要总是嗯嗯啊啊。遣词造句和句子结构主要体现在你的模板和段子里，而不是在你的即兴发挥的部分里。（一些英文演讲不用打草稿的绝顶牛人不适用此条。）

（4）关于做题的顺序和语感的保持 [1] 做题的顺序。（有关计划的制定）我当然首先是做的delta上之前的练习部分。

然后做模拟题的顺序是longman kaplan delta barron。我想解释一下这个顺序。首先做longman是因为刚回学校，病好之后需要一段时间恢复语感。所以不要做太有价值的题。而且难度适中就可以了。第二做kaplan的题，首先是因为kaplan有乱码，所以质量不高，再者是因为想找找打击，激励自己在剩下的时间里努力，而且由于看到大家说k的题思路与真题不一致，所以早点做，以免留下太深的印象从而影响考场发挥。delta实际上只做了test 1和test 2的阅读部分，而且都没有做到全对。（因为那几天人特别烦躁，不想看书，也没怎么做题，听力都没做，只是大概晃了两眼阅读，一般一个test的阅读半个小不到就做完了。）barron最后做当然是为了最充分的利用这几套题。但是由于不能保存答案，所以价值其实是有限的。加上考前最后一次barron模考的时候不小心按错了键，之前做的听力阅读答案都洗掉了，直接导致了第七套模拟题的浪费。（不过我当时告诉自己，要相信自己，虽然没对答案，但是实际上做得很好。）之所以说到这个顺序，倒不是想推荐大家都照这个顺序做，而是想介绍一下我安排做题顺序的原则和其中的一些考虑。希望有助于大家制定符合自己情况的学习计划。

[2]语感的保持。如果把一个熟练掌握其母语的成年人一个人放在荒岛上十几年，等他回归社会的时候，就会发现他的语言能力已经丧失了，连母语都要重新学起。这就是不常使用语言的结果。所以，为了保持语感，我不管多么烦躁，复习期间尽量会争取每天至少做一点题，不是阅读就是听力。其实根本花不了多少时间。我的cet4 cet6 tem4都是这样复习的，买上几十套（cet一般20套左右，包括真题；tem4做了40多套题。）每天做一套（但是很多时候不

做听力和作文)。这样即使你的水平不提高，也不会有明显的退步。再说简单一点：每天做点题，对于保持语感从而取得好成绩真的很重要！！

三、最核心一点的感想和体会 很多人争论英语考试到底对提高语言能力有没有帮助。我想说：有。但是，具体有多大帮助取决于你如何对待英语考试。考试的设计者们都不傻。他们不会花费这么多心血和精力还有金钱去设计一个本质上会使得学生的英语水平不升反降（比如：变成哑巴英语）的英语考试。美国的考试设计者们尤其如此，比如ETS。有大量的调研和统计作为基础，考试本身的设计的质量一般不会有太大问题。所以，never, never, never question the quality of the test。简单的说，我鄙视那些自己考不好怪题出得不好或者考试设计得不好的人。这叫拉不出屎怪茅坑。我说这些话不是针对任何一个人，而是想强调端正态度的重要性。我想，正确的态度应该是：只要以提高语言能力为目标进行复习，一定能取得好成绩。只有以提高语言能力为目标进行复习，才可能取得好成绩。

四、Tips 总体的：

- 1 根据自己的情况（比如其它考试的成绩）做好复习计划。列出每一个阶段要做的题和为什么要做这些题（熟悉题型、巩固某个技能、保持语感等等）。
- 2 复习计划要留出充足的时间给自己的郁闷、外出、探亲、访友或者纯粹的懒惰。这份计划应该让你自己相信：“保质保量地执行完，我就能实现自己的目标”。
- 3 练习很重要。无论你是否去追求什么不用读懂文章就能做对题的所谓的解题技巧。你自己不练习，你自己不大量练习，你自己不海量练习，是不可能掌握不可能提高的。
- 4 练习不是坐公车。坐公车的关键是，在合适的地方上车，在合适的地方下车，至于在车上做什么，不重

要。而练习的关键是：按时开始、按时结束，同时要保证开始和结束之间的每一分钟都投入，都思考，都体会。否则不能叫练习，只能叫浪费模考题。

5 心态很重要。不要妄自菲薄。只要认真地制定了合适的计划，就要相信完成计划就意味着达到目标。东摸一下西摸一下，今天看看这个明天看看那个只会让你什么也做不完什么也做不好。如果你在计划执行到一半的时候认为你的计划不合适，那么，请利用那些留给懒惰和郁闷的时间做些补救工作。不要轻易的全盘推翻之前的计划。当然，必要的时候也要有这个勇气（我考G的时候就有这种经历）

6 读不懂文章/不用读完文章就能做对题和看不见一样东西/只看见一样的东西的一部分就能知道这是什么东西一个道理：不是绝对没有可能性，但是你最好不要把你的未来交给这种可能性。踏踏实实的读文章。读懂文章。才是最省时间，最能提高正确率的办法。

7 如果按上条进行的时候时间不够，请通过练习提高阅读速度。

8 做题的时候拿不准的选项不要猜，不要空想，再回头读读文章。你认为某两个选项都正确或者所有选项都不正确99%的原因是你没有正确理解文章的内容或者你错过了某些细节；只有1%的原因是你的思维方式实在是足够奇怪，以至于和绝大多数命题人和考生不相同。题目出错或者答案出错的可能性：0%。

9 如果按上条进行的时候时间不够，请学会放弃。总分优先。把握住节奏把握住战略。不能让一道难题毁了一整场考试的心情。要相信自己的水平还没有达到整场考试不会觉得任何一道题难的程度。

10 如果你没有把握10分钟做完一篇文章，剩下的10分钟再做一遍，那么，请第一次做的时候就当成是最后一次做。寄期望于检查的结果通常是彻底失望

。尤其对于第一篇阅读而言。听力的：11 听对话的时候请站在说话人的立场考虑问题。否则你很难理解为什么说话人要说某句特定的话，即使你笔记记得再多。12 要相信，大多数文科生不能彻底理解理科的讲座，而大多数理科生听6分钟的文学史和艺术史和没听没有多大区别。所以，尝试抓住要点！理解不了的细节问题就让它过去吧。（记得问问自己上文中提到的那些问题，比如：教授这节课的重点是什么？）13 听力的时间是有限的。所以除了最后一题，不要花太多的时间思考某一个题。试想：第二题你就觉得难，你怎么能保证后面几题不会比这个更难？换句话说：听到了就是听到了，没听到就让它过去吧。14 如果时间有剩，写写口语和作文的模板。不用提前结束听力部分。万一老师不让在休息的过程中写这些模板怎么办？口语的：15 清晰第一！连贯第二！语调第三！遣词造句第四！语音第五！16 机经很重要！机经很重要！！机经很重要！！！机经很重要！！！！机经很重要！！！！（那个social event的题我完全是照着草稿纸念的。因为之前把完整的段子写在草稿纸上了。这是我准备的三个完整段子之一。）16 练习同样重要！！学会表达自己。熟悉常用的句型。练习任何一道题目的推荐顺序：口头说一遍，自评，如果不够好，口头再说一遍，自评，如果不够好，口头再说一遍，自评，如果不够好，最后考虑用笔写下完整的段子。记住：考试的内容是口语，不是背段子。练习的目的是提高口语，不是积累段子。（我总共练了将近200道不同的题，也就只准备了五个段子，包括两个不完整的。）写作的：17 没有所谓的托福的标准和GRE的标准的区别。只有时间限制的区别和字数的区别。好文章的标准是相同的。18 很多

范文通过装傻（比如装作不知道问题的另一面或者装作不理解题目的难点从而把题目往简单的方向解释）来绕过题目设置的难点，这是不可取的。阅卷的人虽然不会因此说你跑题，但是他会知道你在投机取巧。这是很严重的态度的问题。尝试着直面试题的难点，做一些全面的分析，引用些贴切的例子。即使你写的不够好，阅卷的人也会了解你的认真和勇气。19 for example后面跟一段话描述一个事件并不是举例。举例的最高境界在于只用几个词说明例子的内容（比如：水门事件、罗斯福新政、海王星的发现）而用大部分的笔墨分析这个例子，阐述其与主题的相关性，说明为什么它能支持你的观点。20 字数不是问题。但是太多或者太少都不行。

（150字的作文可能什么都说不清楚，750字的作文把握不好就会写得没有重点、不知所云。）确定字数的原则：1. 不能让时间不够；2. 该说的要说清楚；3. 废话一句都不要加。

（这一点在综合写作中尤其重要。大段照搬材料并不能显得你能写很多，能力很强，只能显得你没有自己的语言，还想通过抄材料蒙混过关。这可既是水平问题，又是态度问题。

）附加的一点别的：21 ibt不可怕，我（i）也不变态（bt）。谁都可能胜利。22 不要试图通过研究某一本书（比如barron）的出题风格来取胜。首先，你不知道真题的出题风格。第二，语言能力是一切。出色的能力不会因为所谓的“出题的风格”而打折扣的。至多只能说，中国人和美国人思维方式的差别可能会带来一些障碍。但是语言学习的本身就是文化从而思维方式的学习。这就是为什么语言专业的课程总是包含大量的文化和文学历史之类的内容的原因之一。23 复述一下重点：计划= 信心= 练习= 心态= 发挥= 胜利！

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)