

托福达人分享：懒惰女生三个月复习得109分托福考试(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\\_\\_E6\\_89\\_98\\_E7\\_A6\\_8F\\_E8\\_BE\\_BE\\_E4\\_c81\\_645915.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/645/2021_2022__E6_89_98_E7_A6_8F_E8_BE_BE_E4_c81_645915.htm) 阅读：27 口语：27 听力：28 作文：29 成绩出来之后大大松了一口气呢！爸妈一直不相信这是我考的成绩，连查了好几遍才相信。主要是因为我在背考托福时表现的太懒了，每天睡到中午，背单词什么的也不刻苦，他俩一直觉得我考不过，呵呵，这下好了，充分证明了懒人有懒福。下面把我的懒惰学习法给大家说说啊。我提前三个月准备的，计划是每天八点起床，结果第一周持续睡到十二点...赶紧放弃计划重新定了个适合自己的。我的心得是学习计划一定得适合自己，为自己量身打造。别管别人是几点开始学习的，学到几点的。重要的是结果，每天你学到了什么，掌握了几个单词。每天中午十一点前务必起床收拾好自己，洗澡，保持好的心情与清醒的头脑。一边吃早午餐一边回想昨天自己昨天学到了什么，重点与难点等吃完饭再简单看一边，重复记忆效果特别好。接下来是下午一点到三点半，因为上午睡的好所以这会儿不存在困的问题，反而觉得头脑还是比较清醒的，我会连着做6篇阅读，把每一个阅读当作美文来欣赏，不会觉得枯燥。个人觉得托福考试时时间的控制特别重要，每篇阅读的时间要控制在20分钟以内。多练几次，心中就有这个时间控制能力了。来源：考试大的美女编辑们 三点半到五点半，我会准备点心，饮料，犒劳一下自己，边吃东西边听听力，我用的是Step by Step四册书听，难度一点点加的那种，里头还带题。除了这个以外，还有就是听广播和上网听。VOA，BBC，CNN，进去以后都

可以在线听的。这个听力就得完全看你自己的坚持程度。坚持的时间越久，你的听力会越好。五点半到七点是晚饭时间。来源：考试大的美女编辑们 七点到九点写作文时间，先把之前作文里的错误再看一遍，防止再犯。再重新写两篇新的，因为我爸爸是英文教师，所以就直接找他修改了，其实你放到网上，太傻或寄托，都可以跟别人互相修改，共同进步的。有时候不想写作文了就在这个时间段从网上下载听力资料，因为托福的要求是综合英语(论坛)能力,听力尤其重要，听力不好，会直接影响口语和写作.只要听力好了，托福一般不会有问题。而我的听力是弱项，所以一有时间就练习。晚上九点到十一点，是我的放松时刻，去pps上看美剧，《Gossip Girl》是我的大爱~里面都是很地道很新鲜的口语，以前上学时，一遇到对话，满篇都是how do you do,nice to meet you之类的，当时就觉得美国人说话怎么那么死板，不想中文那么灵活多变。现在看了美剧才知道自己以前过于孤陋寡闻了，教科书害死人呀！把我喜欢的《Gossip Girl》里的几个说法给大家举例：Serena you ' ve been gone, doing who knows what with god knows who. 来源：考试大的美女编辑们 Serena你一直都不在这里,在鬼知道什么是哪儿的地方做鬼知道是什么的事儿. 很可爱的说法吧。any interest in fresh air?想出去走走透气么？好了，邀请别人终于不用说do you want to...这么俗气的说法了。还有gossip girl很爱说的一句"game on" 游戏开始了。个人觉得on是个很神气的词语，on的用法如果掌握了，很多句子的表达就会更简洁明了了。当然，除了自己看电视剧以外，你也可以找老外直接练习，由于我爸的工作关系，他的美国同事跟他介绍了这个口语网站，我只用了3次，

感觉外教水平还行，但是大多数情况下都是跟我爸和他同事练习的。来源：[www.100test.com](http://www.100test.com) 最后是十一点直至睡着（一般我都是快两点才睡）。我是个夜猫子，越夜越精神，所以选择在这个时候背单词，我用的是新东方的红宝书，半夜很安静，我自己背单词觉得效率特别高。这个时间段我把它整体四六分，六分用来学新的单词，四分用来复习旧的。复习很重要，大家背单词时千万不能象狗熊拿玉米一样，拿个新的丢了旧的。我自己的经验是周一背的单词，周三简单重复一遍，周四把难一点的重复一遍，周五自己测试自己，捂着中文，命令自己三秒之内拼出这个单词，拼不出来就重新记忆，周六一般你花五分钟快速把单词过一遍，主要是心里有个底，周日，再背一遍，把单词放你熟悉的句子里背熟。这样一周七天单词在你脑子里循环播放，想忘记也很难。对于那种特别顽固的单词，你准备个随身带的小本，把它写下来，吃饭时，睡觉前，心里默念，不出两天你就觉得这个单词脱口而出。来源：[www.examda.com](http://www.examda.com) 最后我想说，不管什么样的方法，什么样的秘诀，如果你不坚持，是不可能有任何提高的。坚持，就是与自己的懒惰和贪玩作斗争的一个过程。托福的阅读，听力，作文，口语，考的是听说读写的硬工夫，每一天的切实付出最终才会有收获。祝大家都能实现自己的梦想，有个美好的未来。继续奋斗吧，大家加油，我也加油！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)