

托福巧取高分考前准备工作托福考试(TOEFL) PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/646/2021\\_2022\\_\\_E6\\_89\\_98\\_E7\\_A6\\_8F\\_E5\\_B7\\_A7\\_E5\\_c81\\_646015.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/646/2021_2022__E6_89_98_E7_A6_8F_E5_B7_A7_E5_c81_646015.htm)

新托福得高分其实并不仅仅是靠几个月甚至几年的学习和努力，考前的准备工作也是相当必要的。辅导班老师在考试前特意给我“传授”了考前准备经验，我又结合自身情况加工了一下，拿出来和大家分享一下。一、脱产 老师告诉我们考前一两周左右一定要脱产，用这段时间调整生物钟，适应考试时间，还要通过模考找到考试的状态和感觉。就我个人分析，如果基础比较好的同学，托福准备期时不用脱产的，有点不划算。但是如果和我一样底子不太好又有足够的时间的，不妨参加一些脱产的托福班，大家一起学比较有效率。二、模考 考试临近，delte之类的参考书上的模考题大可不必太纠结。书面模考建议大家提前做，算是为电脑模考找感觉。报名时发的官方的模考题一定要看看，但也别拖到考试前，毕竟每块只有一道题。

barron我觉得难度和内容都比较合适，kaplan我觉得太难了，为了不伤害我脆弱的自信我没有做。三、机经 网上把机经穿得神乎其神，我倒觉得就那么回事。不过老师说看一下还是很有必要的。因为加试部分的篇目已经很泛滥了。看过机经以后，很容易能在考场上认出来，绝对增加信心。四、其他老师说考试前一定要按照这几项做好准备，新托福是体力、心理和脑力的三重考验，要想得高分，都要有所准备。1.锻炼身体 4个小时的考试可不是闹着玩的。如果身体不好肯定吃不消。一定要积极参加体育运动。不过要小心不要受伤哦！2.调整生物钟 早睡早起，要不等到考试时晕头转向哈欠连天

可就不好了。不过为了以防万一，还是尝试找到适合自己的提神方法，什么喝咖啡、红牛，涂清凉油什么的，以不影响作题为前提。

3. 摆正心态 不要盲目追求高分，给自己太大压力。心态放好，过了就好，大不了下次再考嘛。平时多给自己一些心理暗示：告诉自己我能行。

4. 集中精力 因为考试时间长，耗费精力大，所以难免会有走神的时候。老师推荐我们学瑜伽，既锻炼身体，又锻炼精神，一举两得。

五、考前24h 根据我高考的经验，踩点是考前最要紧的事情。熟悉一下地形，要不到时候找不到考点还要麻烦警察叔叔。一定要检查考试用具。身份证、学生证或者护照，笔和草稿纸，吃的喝的有需要也装一点。按时睡觉，不能早也不能晚。和平时一样就可以。调整心态，放松。考前一天就不要再复习了，全身心放松。

相关推荐：[过来人托福听力经验谈：巧记笔记可获高分](#) [牛人经验分享：托福考试116分感受总结](#) [新托福18天106分复习准备经验](#) [新托福考试111分详细准备经验分享](#) [托福110分考试准备经验分享](#) [托福考试7天复习119分经验分享](#) [托福考试10月17日二战115分备考经验](#)

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)