

托福104分积累下的种种“教训” 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_8F104_E5_c81_646530.htm

导读：本文作者托福考试104分，作者从阅读、听力、口语、作文这四个方面来向读者介绍托福备考阶段的一些备考经验及注意事项。说来惭愧，托福竟然只考了104分，实在丢人。本不该在此大放厥词丢人现眼，但为了收OFFER、攒RP以及亲爱的孔方兄，只得冒着被后人耻笑的危险，根据鄙人在准备托福考试中的种种与各位分享。谈不上什么心得，谈不上什么策略，作为一个差生，比别人多的只是些教训而已，谨希望诸位不要重蹈我的覆辙。

阅读一、不要以为阅读很难，不要造成心理负担。对于绝大多数人来说，阅读绝对是托福最简单的一个部分。拿个28、29甚至满分都是情理之中的，考试时大家要有绝对的自信！我当初考试时就是因为对阅读的预估和实际情况相差太大，以至于有点不敢相信自己的眼睛，每道题都看上两遍确定自己没看花眼，因此浪费了很多时间，导致最后一篇的最后一题都没做完(幸好是加试)。所以大家在不轻敌的同时也不要妄自菲薄。

二、不要把背单词放到最后或者把背单词和其他事情一起干。其实托福考阅读就几乎约等于是考一个人的单词量。基本上把单词关过了，阅读对你来说也就是小菜一碟。所以一定要把解决单词问题作为托福备考的核心部分。建议大家把单词在备考的最开始一两个月时间里搞定。因为托福阅读给你的全是英文，所以大家背单词只要背到看到一个单词能很快反应出它的意思就行，不要看中文回忆英文，也不用背拼写，读音也只是用来帮助记忆的。

三、托福阅读

参考书目：词以类记(背熟完全够了。有充足的时间再去啃红宝吧)；OG(这是必做无疑的)；黄金阅读22篇(网上有下载。好像已经有新版本出到23篇还是29篇了)。基本上把以上两样做透，阅读就基本不成问题了。红Delta，蓝Delta，甚至Barrons和Longman，时间真的多的话做做也没关系，否则就不要浪费精力浪费金钱了。对于提高阅读速度和积累词汇量，大家可以时常去看看21century，很适合托福考生的英文报纸。

听力一、不要刻意去记笔记，如果你真的不习惯边听边记的话。当然前提是你不记笔记的效果比你记笔记要好得多。我考前曾经十分努力地去练习记笔记，只可惜脑子太笨，就是不能做到听、写兼顾，常常是记了满满一张纸，结果都记了些没用的东西，反倒是有用的都没听到，结果可想而知。但是如果让我专心听的话，7分多钟的听力的内容还是能记个大概的，正确率也颇高。最后考试的时候一开始还想记点，结果越想记越记不清，索性从第二篇开始把笔一扔专心听耳机。最后成绩也还可以。所以，大家做听力要选自己最适合的方法，不要刻意从众。当然，练习记笔记对以后的学习是很重要的，肯定要多练，但就准备托福考试而言，在短时间内，改变不了的也不要刻意去改变。可能会适得其反。

二、听力练习材料：OG(必须的)；Barrons(用来熟悉长时间听力很有必要)；老托听力(网上有下载，有稿子，是熟悉语音现象很好的材料)。其他的如红蓝Delta啦什么的，还是那句，有时间就做，多做总不会错。

口语一、千万不要不把口语当回事！考前两个礼拜，应该把阅读和听力全搞定了。除了定期写几篇作文，工作的重心绝对应该放在口语上。我相当对不起自己的口语老师，在此诚挚地道歉！到了考试前一天

，口语3到6题，除了上课时候做的，我一道都没做过。结果直接导致最后口语成绩惨不忍睹。

二、一定要注意时间的把握。在时间上我吃的亏那是相当大，希望大家引以为戒。1分钟的时间说长不长，说短不短，我由于考试前缺少充分的练习，考试的时候，低着头对着草稿纸狂念，说完了一抬头，基本都才到45s左右，然后一惊，只得在那瞎扯。毫无疑问这种情况肯定影响分数，所以大家最好时不时用余光扫两眼屏幕上的计时器，当然最好在考试前做足练习，能练到精确控制在1分左右。

三、练习的时候一定要录音。自己的口语都是不听不知道，一听绝对吓得你自己再也说出口。练习口语的时候一定要录下来反复听自己的语音，一开始很吓人，但自己要注意到问题所在，反复改，反复录，反复听，最后就会稍微好那么点了。口语一定是吼出来的，有人没人的时候就多吼吼！因为是机考，所以大家一定要多练练自言自语。不要管内容是什么，只要句子语法没问题就行，想到什么说什么。我当时就是每天上学放学，骑在莫邪路上，总是自言自语，从人生感慨到粗口全有，引得回头率颇高= =|||

四、口语练习材料：黄金口语80题(用来准备第一第二题必备。网上有下载。自己把80题归下类，然后每一类都准备好一个段子，考试时候前两题基本就没问题了)；老托听力(用来练跟读，练语言现象。听完一遍，跟读一遍。记忆力强的背几篇吧，好处大大的)；American Accent Training(网上有电子版，也有音频。相当好的东西。有时间一定要看。用来当听力材料也不错)。我口语真的什么题目都没做.....有好几个同学都买了《口语真经》，他们口语分数都很高，所以应该是本好书吧。

作文 一、写作文一定要计时！托福作文的时间并不是

很宽裕，所以大家一定要在写作时间上下功夫，要提高写作速度。提高写作速度，一个可以提高打字速度。还有就是大家可以讲究点写作策略。因为是电脑输入型的写作，所以大家可以先准备好几个固定的开头结尾的句型，以及每段的开头句。读完题目，先不管三七二十一把开头段，结尾段和中间段落的第一句输进去。这样一个大致的框架就出来了。在输入的时候大家就可以想想根据题目能套用的例子了。这样就省下来了开始时思考的5分钟，对于总共30分钟的独立写作，这点时间绝对不算少！

二、作文一定要多写。虽然现在出的作文题目并不全是《李笑来185》上的，但那本书里的题目涉及范围是相当广的，不管什么题目，总有类似的可以在里面找到。考试前大家可以把185篇分个类(网上也有各种不同分类)。每个分类写一篇，考前总共写20篇左右基本上就差不多了。作文一定要多写！多写了思路才会开阔。写惯以后，自然而然的也就上去了。我周围的同学，作文在28分以上的都是考前疯狂写作文的。

三、作文准备材料：李笑来185(看透它！起码写20篇，整理下里面的连接词和例子什么的。考试前当你感觉里面的文章很垃圾的时候你作文也就成功了！)；找个老师帮你改作文(好作文都是改出来的不是写出来的)。最后，备战托福是段漫长而艰苦的旅程，如果身边有几个朋友跟你志向相同的话，那就大家一起共勉，朝着梦想前进吧！在这种时候有人在身边和你一起奋斗的感觉是无与伦比的。你会永远记住这段大家一起奋斗的时光的。祝大家成功Cracking TOEFL！

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