

一战托福106分备考经验分享 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__E4_B8_80_E6_88_98_E6_89_98_E7_c81_646551.htm 这次托福考试一战拿到了106分(R28 L27 S22 W29)，为了回报曾经帮助和鼓励过我的朋友们，决定写下这篇备考经验，希望对后来的同学有启发。写的全部是个人的理解，觉得写的好的就顶一下，让更多的同学看到，如果觉得写的不对的地方，也请一笑而过就好。首先先说说本人的英语基础 CET4 630 CET6 560 虽然我觉得四六级的分数和托福能考多少分没太大关系~ 但多少能反映一个人的英语基础~ 所以大家在看的同时也好有个掂量。还有我的基础大多在初中和高中打下，进大学之后只有退步~ 相信很多人也是一样。首先说说单词的问题，很多人都会问，考托福需要背单词么?红宝书要掌握到什么程度? 我觉得这是要看情况的，就我个人而言，我考四六级的时候没背过单词，全部吃的老本，所以我备战T的时候觉得不背单词心太虚了，就好好把红宝书过了一遍，掌握程度大概在70%左右。阅读听力的时候还是会有好多单词不认识，很正常，不过不影响做题。但有些同学本身词汇基础就比较好，只需稍微看一些分类词汇就好了。看自己词汇能不能应付托福很简单，做几篇阅读听几篇听力，看看自己做错的题是不是因为没听懂单词就行了。下面详细地讲一讲托福考试四个部分备考经验：我的主要复习材料：蓝DELTA,BARRON, TPO, 高分120 我的托福备考时间：45天左右 一. 托福考试阅读备考经验 备战前我浅意识里就觉得阅读应该是最容易的(应该不止我一个人这么觉得)于是我就拿了TPO1里的阅读试了试手，心想如

果OK的话就不花时间搞阅读了。结果好像是错了4个还是5个，注意：是一篇。于是我立刻纠正了自己的想法。我想说的是，尽管对于中国学生而言，阅读可能是4个PART中最简单的，但不要很天真的以为你之前什么4，6级或者学校的考试理阅读做的很好T的阅读就没问题了。我练阅读上手是用蓝DELTA的，用了一周左右时间做完，蓝DELTA里按阅读题型分类训练，很适合上手，不过里面的题目和真题比起来是篇简单的。搞定那本之后，我继续拿TPO1的第二篇阅读试了试手，好像还是错了3个，不过明显感觉自己做题无论从速度，思路都有所提高。然后进入第二阶段，掐时间做TPO，TPO我那时候是出到17，我留了两套想放在最后模考，其余15套的阅读平均每天一套，掐时间认真做，由于TPO的难度也不一，所以成绩也时好时坏。这里要强调的是，TPO绝对是复习的最好资源，原因很简单，是真题。所以做完不要只对对答案登个分数就扔在一边了，按照新东方的老师说这是在摧毁题不是在做题，好好分析错误的原因！还有定时做点统计，看看自己哪几个类型的题容易错，之后做的时候就多注意一下，当做完15套的时候我是有感觉我的阅读水平有质的飞跃~做完TPO没东西做了我才开始做高分120，高分120和真题的差距还是蛮大的，他很多时候一上来第一道题目就定位全文，让你总结MAIN IDEA 或者 BEST TITLE~ 真题不会干这种事。这里就又要牵扯到做阅读题的方法了，像我的话是直接看题再定位原文找答案的，有些人是先读全文，有些人是先读每段第一句，大家都可以试试，哪个方法适合自己就选哪个。最后上考场的时候，阅读还是很顺的，第一篇做完还剩4分钟左右，第二篇比较难超了时间，碰到这种情况不要

慌，3篇总有1-2篇是恶心的。最后28也在预料之中。二. 托福考试听力备考经验 很多人觉得口语是4项中最难的，那是因为中国的英语教育方式决定了我们的口语不可能太好(我指仅仅从课堂上学，自学例外)，其实撇开先天劣势，从技术层次看，托福的听力绝对是最难的。托福其实说白了是听力的考试，因为口语和写作里面都考察你的听力，听力不过关，T想考好是不现实的。训练听力的方法归结起来有那么几种：精听，泛听，听写，做题。先说泛听：我在我的IPOD里面塞了一堆VOA的东西，平时吃饭，走路的时候就那样放着，说实话，在注意力不集中的情况下基本听不懂，所以我试了两周放弃了，觉得效果不大，泛听对听力的提高肯定是有的，只能说短期内不显著，再说听写，因为很多人都推崇这种方法，所以我也试了一下，但是太耗时间了，感觉付出和收入不成比例~当然也有人觉得听写的方法很有效，建议有足够时间备考的同学可以试一试。所以我练听力就只剩下精听和做题，做题上手还是蓝DELTA，同样偏简单，几乎可以全对。接着还是TPO，问题来了，刚开始2个SECTION下来经常错10个左右，很绝望，这时候就要开始精听了，我一般听3遍，做题前一遍，做完题对着题听一遍，看看哪里漏了，最后对着文本听一遍研究思路和出题点。基本3遍下来，能把LECTURE听透，CONVERSATION两遍就够了，这个也根据自己情况。接下来说说笔记的问题，这个东西也纠结了我很久，一开始的时候我知道笔记很重要，于是就拼了命记，试图把自己听到的尽可能多的记下来，事实证明这个方法是很愚蠢的，就算你的写字速度再快，总没有人家老美说话速度快吧，然后我又尝试了一种极端的方法，不记笔记

，CONVERSATION效果还不错，错误率很小，LECTURE就不行了，一些淫荡的细节题总是错，还有一个问题就是不记笔记很容易走神，所以我总结下来，笔记是必须的，少记，精记，我的话，只记名词和重要的形容词，然后一些关键逻辑的部分，比如教授分析时候的REASON, EXAMPLE, RESULT 等，一般出题点都在这里。由于笔记都是按顺序往下记的，一定程度上也帮你理清了文章的思路。最后一阶段我用高分120和BARRON的听力，BARRON的听力是公认最难的，我自然错地也比较多，不过做这些东西就不要太在意结果了。最后不得不说17号那天的听力!! 第一篇CONVERSATION后我就懵了，明明都听懂了，题目愣是选不出来，那个选项迷惑性太大。之后的几篇感觉也都不好，然后我就觉得我听力悲剧了。出来估分大概在22左右吧。结果出来27大大出乎我的意料。我分析了一下可能有两个原因：第一是加试，我碰到的是听力的经典加试，我事先准备到了而且当场也认真听了(因为有人说经典加试的题目可能会换)最后感觉就加试比较有把握，可能是加试把我的分数拉回来了一点。第二就是传说中的正态分布，我那天回来后上论坛发现很多人听力都悲剧了。。我顿时欣慰了。。所以大家考的时候感觉差不代表分数就低。三. 托福考试口语备考经验 这个部分我就没什么发言权了，22 很平庸的一个分数，而且是在我碰到机经的情况下，大家随便看看就好。口语我是在考前两周左右才开始准备的，第一是本身对口语比较恐惧，一直不敢开始。第二是好多人和我说练早了用处也不大。口语我只用了两个东西准备：口语真经2 竹子的机经。先说口语真经2：的确是本很好的复习资料，虽然我不知道他是怎

么还原真题的，但是相似度可以说在90%以上，我用它主要练的是TASK3-6，因为有录音有答案，我一般也是掐时间说三次。第一次就是做题，结果一般惨不忍睹，第二次：给自己一分钟的时间结合笔记整理下思路。第三次：看过答案后修改自己的版本。口语真经2里有20多套真题：绝对够练的了。然后是TASK1，2：我认真准备了竹子的机经和网上传的高频真题，大概自己写了也有二三十个段子吧，我不背，因为背和说的语气是有明显差别的，像我们这种NON-NATIVE SPEAKER 临场是不可能像背书一样说英语的。这种做法的确有点投机，不过我想说要是认真准备了这些东西，哪怕你考试的时候没碰到原题，也不会无话可说的。大家练口语的时候最好掐时间录音练，不要不好意思，连你自己都不好意思听自己的口语，你让老外情何以堪，开始一般会很绝望的，我也是，自己的口语怎么可以烂到这种程度。。。但是慢慢地会有明显提高。然后说说模板的问题，网上不难找到各种模板，我用的就是竹子的模板，不过没那么死，大致就似乎他的思路，有模板你讲的时候就会有条理，不至于想到哪说到哪。但是模板绝对不能太多，我是觉得后面的3-6要想把点都答上时间是很紧的，特别是4和6，我4就没说完。我考试那天碰到了机经，觉得自己说地蛮顺的，应该能上24，结果3个FAIR 22，本来想复议，一上论坛发现好多人和我一样，就打消了念头，心想可能是因为大家都准备到了，大家都说地不错，ETS不希望大家分数都高~

四. 托福考试写作备考经验

这是我四个部分分数最高的，但绝不是我原来的强项，所以我我觉得短期内提升空间最大应该是写作。先说综合写作，我综合写作用的复习资料只有TPO，并且我也没花很多时间，

就练了5篇左右吧，因为综合写作都是一个套路的，熟悉了就好，第一段分表表明阅读和听力的观点，并指出是对立关系(99%都是)。然后3段对应阅读里的三点写出听力里面是怎么反驳阅读观点的。要注意几点：一.三段里阅读略写，听到的内容详写，我一般阅读都是一句到两句带过。二.阅读的内容要改写，不要照抄，听力里的听到什么就写什么，能总结更好，没听到的别自己编(除非你漏听了一大点，没办法了)。三.在写出阅读或听力里的观点时要有REASON。四.留出时间检查拼写，标点错误。关于字数：有人说300字以上最好，我当时打了260，感觉够了。关于模板：可以用，也最好用，别全盘用别人的，自己稍微改一下。然后是独立写作，这是一开始除了口语让我绝望的第二个东西。30分钟，连构思带打字300字，IMPOSSIBLE!!我写都不一定写地出那么多。最后我考试的时候25分钟打了400字，事实证明，PRACTICE MAKES ANYTHING POSSIBLE. 独立写作我分两个阶段练习：第一阶段，不限时，题目从185的分类里面选，大概练了5篇左右，每篇平均花1个半小时左右，尽自己的可能把文章写地充实，语言用地丰富，字数尽可能在350以上。写完之后改两遍，第一遍改语言，逻辑，论据等，第二遍改错误，然后我会发给我美国的同学帮我改(大家有外教什么的也可以利用起来)，很多我们认为对的老外其实看起来很奇怪的，我就经常被改出来一堆。第二阶段：我用机经的题目掐时间练，倒不是为了押题，反正是练，何不选有可能做考题的题目练呢?这时候练就会发现一个问题，怎么也不能在规定时间内写出满意的文章(我掐时间的时候基本没篇都超那么几分钟)，我后面总结自己太过于纠结于语言了，总想些出很好看的，样式

很多很复杂的句子，那个185的范文有一定误导作用，我是写不出那样的文章的。后面我就知道自己必须放弃语言这一块，尽量在思路，逻辑，论证有利等方面取胜。事实也证明，T的作文对于语言的要求是很低的，他考的是你能不能把问题说清楚，说地让别人信服。我附上我的考场作文供大家参考，还原度在90%以上。最后考试的时候，虽然没碰上机经，但那个题目相对比较好写，里面的论据自己在准备机经的时候都写过了，29分略高于我的预期~ 一战能有这样的成绩自己已经很满足了~ 自己感觉运气还是比较好的。每次看到那些5战6战依然不放弃的人，总会很佩服他们，觉得自己不可能有这样的毅力。对于出国这条“不归路”，托福只是其中很小的一个障碍，相信大家都能很好地跨过去~ 我的这点托福考试备考经验就说完了，祝大家都能顺利拿到100，Good luck ~ 相关推荐：[#0000ff>首战托福阅读、听力满分经验分享：听力篇](#) [#0000ff>首战托福阅读、听力满分经验分享：阅读篇](#) [#0000ff>加油站：备考托福需注意的四个关键](#) [#0000ff>让托福阅读分数缩水的2个致命“绊马索”](#) 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