

# 托福备考经验&心得

——小唐同学

最终成绩：109 = 28(R) + 28(L) + 27(S) + 26(W)

## 一、 阅读

阅读部分我觉得练习的重要性占 8 成，技巧 2 成。我一般用电脑上 kmf.com 直接练习 TPO，频率大概是一天一套，但实际实施起来没有很严格，最后备考三个月的总练习量大概是 20+套。

虽然我先考了 GRE，但是阅读能力一直比较弱，尤其是速度非常慢，所以刚开始做托福阅读的时候依然做不完。我先计时做了 3 套 TPO，分数都在 21 上下，当时心态很崩溃，看了很多经验帖，有的说要全文阅读，有的说只读相关句段。后来还是实践出真知，慢慢找到了适合自己的方法。我的备考大致分两个阶段，“精读”和“刷题”阶段。

一开始熟悉适应托福的阅读节奏和题型非常重要。做完那 3 套后，我放弃了对速度的盲目追求，降低短期的预期，转而**精研精读**，一篇一篇做透吃透，这个过程大概花了一个多星期。每篇我尽量在 20 分钟内做完，做完后先不看对错结果，而是从头到尾通读文章，逐个分析拿不准的单词和句子，消除所有盲区。然后重新过一遍题目，看看这次再选的结果会不会和之前不一样，如果有出入，仔细分析原因，看是思维的原因还是粗心。粗心的原因我会专门写在一个小本子上，比如“插入题没有注意看原文的指代词，可以用排除法”、“六选三题没有注意副词 quickly”，这些小细节可能平时看来理所应当，完全不觉得自己会错，但真正做题的时候很可能因为粗心、紧张等种种原因出错，好记性不如烂笔头，写下来对自己的警示作用可能更强一些。这个阶段的时间花费很高，我每天做 1-2 篇阅读大概得花上三四个小时，但收获是熟悉了常见的题型、出题点，常见的分析和解题思路，速度也获得了提升。

精读阶段完成后，开始了**刷题阶段**。这个过程大概持续了半个月多一些。我每天早起，在精力最旺盛（脑子最清楚）的时候开始计时 54min 做一套 TPO，做完后不再浪费时间精读全文，而是只快速代入语境，分析错题的错因，记录下来，也会回顾以前的错题分析。

备考过程中，我慢慢摸索到了适合自己的方式，**没有阅读全文**。每篇文章先看**标题**，然后开始做题。每题先看题干，选项如果短的话就看选项，记住每个选项的关键词，如果长的话就直接记住题干对应的选段。我一般不会通读全段，除非问的是 except 题，否则一般只读**首句和问题句**。读首句的好处是对文章的脉络有较为清晰的了解，方便最后的六选三题。

其实一开始很担心不通读全文的话，会导致**六选三**的时候遗漏信息，无法判断。但经过练习后，我发现，因为六选三题都是选 summary，前 9 道题做完以后其实基本对文章大概讲了什么是有了解的（不需要精准记忆每一段讲了什么，有个大概印象就行），然后扫一遍六选三的选项，一般有两个是能够直接排除的错误选项（明确的错误信息），剩下的四个里面可能有一个是你没有印象的（一般一点印象都没有的就是无中生有的了），有一点点印象但不确定的可以回去看看（时间来得及的情况下），如果没时间的话就排掉那个看起来概括性不是很强的。六选三我一开始做的时候基本没对过，经过了精读的阶段后正确率大幅提升至 90%，对 details 的选项也有了更深的体会。打个比方，如果某个选项里提到了人名/地名，不要急着把它当做 details 排掉，需要回忆一下文中对这个人的描述是不是主要的，如果只是作为一个一句带过的 example，那毫无疑问是细节选项；但如果文章是在描述一个事物的 develop 过程，而这个人的某个 invention 是重要环节，用了几句乃至大半

段叙述，那这不能算做细节，是可以算作正确选项的 summary。之所以特意强调这个点，是因为之前看到有朋友说看到 such as 等字眼就作为细节排除，就我自己做题的体验来说是不能这么武断的。六选三这个题并不难，只是需要时间习惯和练习，相信练习量上来了慢慢就会找到感觉了。

最后关于时间把控问题。可能有的朋友和我有一样的苦恼，觉得自己阅读速度很慢，担心没办法在 GT 中考出好分数。结合我自己的经历来看，即使经历了上述练习，我也没办法提前做完托福阅读，一般做 TPO 都是卡着 54min，甚至经常做不完，但考试的时候后面几篇难度都很低，基本上每篇 15min 内能完成。GRE 也是，我因为阅读速度太慢，是直接放弃长阅读而选择保短阅读的正确率的，事实证明这样也是可行的。

另外我感觉 TPO45-54 的难度稍微有点高（不知道是不是因为那时候不熟悉题型的原因），后期我刷的是 TPO30+，感觉比较接近考试难度。还有，kmf 的打分的比实际得分低的，因为真实考试中会有调分的操作，所以即使像我一样考前一周突然连着几天 24 分也不要心态崩，尽量减弱得失心，注重练习的过程和总结就好了。

## 二、 听力

听力真是我最泪目的一个 part 了!!! 以前我是一个听力弱鸡，对托福最深的恐惧就来源于听力部分。两年前去裸考托福的时候，听力只拿了 16 分，5 分钟的听力我只能 focus 最多 1 分钟，并且体验是完全听不懂在说什么!!! 只能凭借几个听到的词汇来猜选项。因此听力给我留下了巨大的心理阴影，这也是为什么我甚至觉得 GRE 比托福简单。

所以初期向很多朋友讨教了经验，总结下来也就一个字，“练”！身边有朋友练习时间长达一年的，但我亲自体验下来三个月足够发生像我那么大的改变了。

我的练习强度是一天一个 TPO，用的是托福考满分 app 在手机上练。每个 con/lec 先听一遍 1.5x 速，做题，然后 1.5x 精听，直到听懂每一个句子，这样一套流程下来，每偏要花上一个小时。所以一开始的强度大概只有每天 1con+2lec，两天一个 TPO。过了一周，看着每篇错一半的正确率，我咬咬牙发发狠，决定再怎么样也要一天听完一整个 TPO。所以每天花在听力上的时间增加到了 5、6h，但较多的练习量很快使得我的效率也获得了提升，三四天过后，我基本能在 3.5h 内完成 1 个 TPO，再过三四天后，每天 2.5h 就基本能完成任务量了。习惯了 1.5x 后，我把速度降到了 1.2x，看提升很明显的是，以前根本听不懂的文章，慢慢能坚持 focus 听完全程，即使细节没听明白，也能基本梳理出脉络，根据脉络做题。坚持到 30 个 TPO 左右时，正确率大概是每篇错 0-2 个，有时遇到很难的也会错一半。

关于是否做笔记，我觉得应该视个人情况而定。比如我是那种记笔记会非常分心的，所以我习惯不做笔记，全程认真听，只用脑子记。记忆的过程也是有方法的，真正听进去并理解，和死记硬背的感觉是不同的，比如有的 lec 教授讲到某人穿过沙漠的过程中发现了一处遗迹，我的脑海里会构造出这个景象辅助理解，也就顺便记住了这个过程。我记得有一篇讲生物的端粒学说的 lec，教授说到随着繁殖的过程，DNA 分裂会使得端粒变短之类的，我的脑海中也会画出一个 DNA，动态演示它缩短的这个过程，记忆就变得很生动又牢固，做题的时候只要回想过程即可。

一些小 tips：托福听力的出题顺序一般是按照叙述的顺序来的，因此网上有很多分层听力记忆法。我没有特别看过什么材料，基本上就是由量的积累来自己体会，即使到最后也没有刻意的去分层听，只觉得最重要的是听“**逻辑**”。比如教授下了某个 statement，然后举了一个 example，即使听不懂这个 example，只要知道它的出现是为了印证前面的 statement 即可。有时候老美的逻辑可能是有一点怪的，听的时候我逻辑没有听懂，很可能影响后面的内容的记忆，所以我后来就尝试听不懂的逻辑就死背，比如说“A, so B”，

可能这个逻辑我觉得非常怪，思维上无法理解，但我就在脑海中构造一个图“A→B”，只要记住这个映射关系就好，不用强求理解，继续听后面的内容即可。除此之外，托福听力考察的主要是对全文的理解，而不是细节（比如时间地点人物等），比如常见的框架是教授介绍了一种探究方法，这个方法的发现基于 xxx，还有一个可能的方法是 xxx，但这种方法的坏处是 xxx，教授对这个方法的态度是 xxx(positive/negative/neutral)。

有几类题型很容易出现，purpose 主旨题、main idea 主旨题、态度题、example 作用题、重听题。要注意 purpose 主旨题、main idea 主旨题的做法是不同的，第一种一般是 professor/student 自己说的“I come to ask about...”，是开启 con/lec 的原因，而 main idea 是整个 passage 的主旨。打个比方，可能学生来找教授的目的是问一下期末考试的范围，但教授想起来要让他安排组织学生春游的事情，所以期末考只是开头提了一下，但大部分内容在谈论春游，那么学生来的 purpose 就是期末考，但 main idea 是春游。所以细心非常重要。另外 lec 的主旨题里面经常有一个选项是“The process of xxx’ s development”，这种题一定要注意 develop 的时间线和每个时期的变化有没有体现出来，不能盲目选。态度题很重要，一定要听清楚教授的态度是什么，多做一些题就能很容易地分析出教授的态度了。Example 题之前提到过，例子本身是什么不重要，重要的是它的作用是什么，一般是印证/反驳 xxx。重听题 TP030 以前的还算中规中矩，一般听懂就能选对，我记得从 30 开始的一些题会有更难的地方，也许这句话的态度是反讽、夸张，要能结合上下文分析出这句话实际的作用/态度是什么，而不止拘泥于表面意思。这个感觉也是多练就能习惯了。

总的来说，听力要重视逻辑和全文理解，不要在意细节！精听完以后可以尝试在脑子里过一遍文章的主要脉络是什么，每个例子的作用是什么，听的时候能基本记住，做题的时候有印象即可，不用强求每个句子都听懂。听力前期我特别痛苦，但到 10 多篇的时候，当我开始尝试在脑子里构建图像，想象自己真的在国外的课堂上听教授讲课，听到他们表达中的那种热情和自己讲述的东西的熟悉，就莫名觉得很振奋，也愈发觉得练习听力的过程很快乐，更想要体会国外的课堂了。

### 三、 口语

其实这次出分最最最没想到的就是口语的分数了，27 对我来说的确是不敢想象的，我之前估分大概是 22，完全没想到有这个分数。口语我的练习其实很有限，备考材料仅有 Fiona 的 task1 口语段子（附在资料里了）。大概在考前一个月开始，我把这些段子都背了下来，然后每天早上起床从头到尾背一遍，想象对面有一个人，想象我是真的在回答这个问题，尝试着如何让回答听起来不像是背诵的，更像是真正地交流。

**Task1（独立写作）**的经典回答结构（参考 Fiona 的段子很容易理解）是“选择+原因+解释+example/on the contrary(+conclusion)”。

除此之外，受到一篇经验帖启发，自己针对 task1 另写了一个段子，变一变可以解决很多题型。这个段子叫“save time”。比如我是计算机专业，我写的段子就是“xxxxx, because it can save me a lot of time. You know, I am a senior student and I major in computer science. I have tons of work to do every day, like staying abreast of the latest technology, writing and debugging my code and preparing for endless exams. I spend most of my time in libraries and also, I have to do some internships in my spare time. Therefore, I really don’ t have any time to waste.”

这个段子作为一个“大理由”，可以应用在很多题型，比如：“朋友之间如果有分歧是否应该继续友谊”，如果一时组织不了正面的理由，不妨选择“不继续”，大理由就是上面

的段子，现在我只需要想出一个小理由（解释）来说明为什么“不继续友谊可以 save time”，这个就非常好想了，因为有分歧时我需要花时间给朋友解释我的 idea，需要花时间解决冲突，需要花时间达到共识，所以最终的回答就是“*Well, I think that it's unnecessary to maintain the friendship (选择), because it can save me a lot of time (原因). I mean if we choose to continue to be friends, it will cost me a lot of time to explain our own ideas to each other, solve the conflicts and reach an agreement (解释).*” + 上面的段子（大理由）。也就是说在考场上其实只需要想那句“解释”，也就是把题目和 save time 连接起来的理由。

再举一些例子，比如“是否可以在校外人士进入大学学习？”——不让，因为这样助教需要更多时间批作业，我需要排队等 professor 解答问题，不能 save time。

“旅行时是否需要和家人保持联系？”——不要，因为会 waste me a lot of time，我只想 enjoy myself and get relaxed in the beautiful scenery，因为平时实在是太忙了，所以要更珍惜自己 travel 的时间。

“是入校选专业还是学一年再选？/是否需要修其他专业的课”——入校选/不修，因为 save time。学一年/修别的课会学很多 useless 的 knowledge，是 a waste of time。

“喜欢线上课还是线下课？”——线下，因为 save time，省掉了 check the network and devices in advance 的时间，也避免了上课过程中可能要去 fix yongnetwork or device problem 的时间，有更多时间去做上面的事情。

“要教老人用智能设备，是雇专人还是让学生去？”——专人去，学生没时间。

如上所示，save time 和 save money 可以解决大部分相对主观的题目，但还是尽量把小理由（解释句）想得稍微有逻辑一些，看起来不那么突兀。不过很多朋友告诉我托福不是很在意逻辑，你的理由可以很主观，可以很扯淡，可能考官更在意的是你的语气语速和清晰度。我每次早上练习的时候，因为早上起得比较早路上没什么人，就直接在通勤的路上大声背，也很注意咬舌音和非咬舌音的区别，练几天会明显觉得舌头顺了。

背这 11 个段子基本上可以应付大部分 task1 的题目了。

**Task2-4 (综合口语)** 我练习量很少，只是在考前一周花了一个下午看了一下“吴奇口语”中关于每个 task 的介绍和解题技巧部分，每个 task 跟着网课练了几道，感觉他的方法挺实用的。但我考试的时候没有很快找到 task2 中的两个原因（没有明显的 first/second）标志词，但也要稳住心态，大不了多花点时间找，记不全就记大部分，舍弃修饰的定从，抓主干即可。Task4 我考试很崩，没有听出来听力里的 background information 和主要 information，到看题的时候都不知道要问的是哪两个东西。于是凭借残存的印象和乱七八糟的笔记乱说一通凑够了一分钟，当时因为整个考场只有我在说还觉得有点尴尬。不过事实证明 task4 的影响也不是很大，所以大家不管哪个 part 崩了一定要稳住心态继续下面的，大不了就把听到的多复述复述，总不会太差的。

## 四、 写作

写作我投入的精力和时间也很少。

**A. 独立写作：**考前一周时，花了一个下午看了一下黎老师写作的网课，主要看了破题思路（教育、生活、社交的那三个），其他也没太看。自己总结了一些破题口诀（如右图），写了 3 篇。考完口语，等着写作的那个间隙我就把这些思路写在了草稿纸上，节省了后面回忆的时间。

### 学习类

知识兴趣效率 **academic accumulation**  
人际时间合作 **necessary skills**  
独立坚持创新 **sterling qualities**  
面试竞争晋升 **career development**

### 生活类

工作生活——效率、人际  
日常生活——健康、人际

按照黎老师的思路，其实只需要想两个理由，分别对应右边的“学习类-英语部分的 academic accumulation 等”、“生活类——工作和日常”。每个大理由再尝试拆成两个小的 reasons，对应“学习类的中文部分（知识、兴趣、效率等）”和“生活类的效率、人际、健康”。

写作的词汇和句式不是很重要，重要的是逻辑和论证的详实，逻辑是纵向的 A->B->C->D，环环相扣的感觉，比如想要表达“我喜欢喝奶茶”的原因是“我喜欢喝甜的东西”，这个逻辑在我们的思维里非常理所当然，但是写作的时候需要纵向扩展为“我喜欢喝甜的东西”->“奶茶是甜的东西”->“我喜欢喝奶茶”。逻辑链要注重**纵向扩展**，尽可能完整。

除此之外**横向扩展**也是高分的要领，横向扩展就是在 A->B->C->D 中把 B 拆分为 B1, B2, B3, 用 such as, like, for example 等句式来扩展即可，比如说到 sports, 就可以 such as basketball、 football and volleyball; 说到压力, 可以说 pressure from all aspects of their lives, including maintaining pleasant relationships with their parents, their children, their leaders and so on.

结构方面，大家一般采用的是【开头+reason1+reason2+让步+结尾】五段式，但我考试的时候时间来不及，让步的理由想得不是很充分，就把让步句写在了 reason1 的开头，感觉也是可行的。字数尽量多一些（450—600 也许更有优势？），论证尽量充分一些，不要跳逻辑，横向纵向扩展起来，分数就有保障了。

接下来举两个例子，第一个是我备考过程中和朋友交流，朋友给我分析的破题思路，第二个是考试的时候我自己的破题思路，结合着两个例子就很能体会到“横向扩展”和“纵向扩展”的重要性了。

#### 1. “agree or disagree: 社会对年轻人的要求变高了”

选择认同。有两个点要着重写，比较扣题，【1、年轻人】【2、变高的“变”】

(1) 找工作对学历、工作能力上要求变高，所以对年轻人的要求变高了。

找工作竞争变大 + 大学生进入社会后必须找到一份工作 + 社会变化激烈→年轻人在大学里学习一些技能，比如独立和坚持→对比以前找工作要求没那么高的时候，对大学生提升能力、社会适应力的要求就不那么高。

(2) 社会交往日趋复杂，在社交方面对年轻人要求变高了。全球化的工作环境与生活环境，工作生活中我们都需要和更多人打交道→尤其对刚进入社会的年轻来说，社交技能需要花费很多时间精力学习、磨练。（可以插入例子，比如年轻团队协作办公。。）→对比以前，大家工作相对独立，不需要太多合作，所以对年轻人在学习社交技能上，没有那么高的要求。

然后在写的过程中，可以突出一些年轻人的特点，比如：喜欢坚持自我（对社交、合作更困难）、刚进入社会不懂谦逊（找工作、面试困难）等。

2. 考试题“遇到困难应该尝试自己解决还是向其他人寻求帮助”——根据黎老师的方法破题的典型：

选择寻求帮助。

(1) effective, 可以节省时间，避免错误(reduce time, reduce error)。因为年长的人有更多经验，问他们的时候可能会让他们想起他们的过往经历，可以基于这些给出合理的建议，提醒可能遇到的错误。举例（临时编的例子，要和前面的逻辑链一一对应）：我刚参加工作的时候毫无头绪，问同事，他给我讲了他的经历，帮我分析具体问题，让我的事业起步变得轻松了，省了时间，避免了一些可能的错误。

(2) It benefits personal development, 培养了与人相处的能力和 cooperative 能力(necessary skills)。当考虑如何向别人求助的时候，要斟酌 words 和 tones, 尽力获

得别人帮助。除此之外还要避免自己的 facial expression 和 body language 给别人造成 terrible impression。所以需要多思考和练习，可以提高与人相处的技能。In addition, 在 teamwork 里面，每个人都会遇到各自的 problem，如果自己解决的话会很浪费时间，甚至会 miss deadline，但是如果大家一起解决，都提出自己的想法，可以让 projects 更顺利，每个成员也培养了 corporative 能力。这些 skills 都有助于长期的个人发展。

除此之外，可以去 tb 买 grammarly 的会员来修改语法错误，感觉比 e-rater 好用。

如果时间很充足的话，可以去看一下黎老师那本五年真题破题详解，我从后往前看了几页（总共 100 多页），按她的方法画了一下逻辑链图，看了那几页之后就觉得破题

**B. 综合写作：**这个 part 感觉就是一个技巧性的东西，我也是看了黎老师写作的方法技巧的网课，背了她的模板，但感觉作用不大。她的模板里强调每一个听力的论点用两句话写完，但实际上有时候听力内容很多，两句话写不完。我觉得这个部分就是着重记住听力说了什么，把逻辑推理链记下来，然后尽量多写听力内容，阅读的内容一句话概括即可。背模板感觉意义不大，只需要记住几个常用的动词和短语，如 challenge/assert/contend/suggest/cast doubt on/discredit/contradict 等，其他的内容根据具体题目自由发挥即可。综合写作我也就练了 3 篇的样子。因为打字速度足够，所以没有太多练习。字数大概在 280—320 字。总之尽量多写听力内容，字数多点没关系。

## 五、 备考心态

备考的时候心态真的很容易炸！比如阅读做不完、快考试了还错很多；听力听不懂、选不对；口语没思路、总卡壳；写作破题难、写不完等。这些都是非常非常正常的现象，主要原因就是得失心很重，因为迫于压力想尽快出分，一次考过等等。

心态爆炸的时候建议就不要逼着自己再学啦，去做做运动、看看电影，暂时忘一下这件事情，即使是考前一天也没关系（我考前一天做了三篇听力，每篇错一半，心态爆炸于是开始玩耍，玩到十二点），最重要的是说服自己不要有负罪感。

如果是备考初期心态爆炸，就尝试跟自己说，把要求放低，时间还长，慢慢一点点提升，未来的空间还很大。“I am a slow walker but I never walk back.”

如果是临考阶段心态爆炸，就告诉自己现在焦虑也没有有什么用，不如开心地玩和放松，不要有负罪感，去考就是了，大不了过段时间再战。英语说到底也就是一门工具而已，是应用型学科，所以不要也不必对它有畏惧，当做是一门慢慢学习的技能即可。

## 六、 考场 tips

1. 阅读做完，有一段调整耳机的时间，这个时间是可以随便拖的，不点 continue 就不会开始听力。可以战略性拖几分钟，稍微比别人慢一点点，这样的好处是之后口语会有人比你先开始，可以提前听 task1 的题。（但是不要拖太长，不然就会像我一样，大家都做完听力了开始噼里啪啦动椅子，而我在做最后一篇听力 orz；后来所有人都做完口语，只有我还在 task4。。。）
2. 即使觉得自己备考得不够充分，也要在心态上藐视托福！不然就会像我一样，明明阅读和听力部分非常简单，但由于我非常畏惧，手心冒汗心跳加速，完全无法读文章/听进去记住，于是第一篇阅读和第一篇听力直接凉凉。。。所以心态上一定要觉得它不难，不要过于紧张！
3. 做完阅读听力会有休息时间，建议迅速去洗手间，然后回来吃点东西之后赶紧进考场，坐着偷听其他同学的口语 task1。听不到也没事，心态调整好，能听到是运

气，听不到是正常现象，段子背熟，脑子机灵，总能套上的。

4. 口语准备的时间可以直接说，提前练习一下句子，尽量减少卡壳。卡壳的时候不要 emmmmmmmmm，尽量用 I mean 和 You know、拉长气息来填充。另外口语根本不要想什么高级词汇，高中词汇完全够用，good/great/wonderful/fantastic/happy 这些可以张口就来。
5. 如果你和我一样不幸，没有听清楚综合口语和综合写作部分的听力，在听的过程中一定要多记下来关键词，然后准备的过程中快速拼凑逻辑（尤其是综合写作），伪造出一种自己听懂了而且逻辑很顺的假象。至少别写不出来东西就好了。大部分关键词写对了，逻辑是合理的，也许不会被扣很多分。（我的综合写作听力的后两个 reasons 都没听清，最后猜的 reason2 有遗漏，reason3 猜错了，但写作分数也还可以）
6. 写作的 examples 完全可以靠编，经典的“我有一个朋友、我的家乡政府、我小时候、我工作的过程中”等等，完全都可以编，只要能和逻辑链一一对应即可。
7. 写作注意掌握时间，我考试时独立写作破题大概 2min 的样子吧，不要花太多时间破题，但要把大概的 reasons 写下来，比如刚刚那道“求助他人还是自己钻研”的题，我的草稿纸上写下的就是 (1) effective: reduce time & error; (2) personal development: get along with xxx & teamwork。然后开始补充具体的逻辑链和 examples 即可。有时口语背的段子也可以直接用到写作中当做 examples，但可能需要换一下词避免被判重。（口语据我了解还没有判重的案例，所以背段子应该没什么问题）