



托福 3 个月备考计划

Week 1 : 打好基础，知己知彼

本周的主题在于打好基础，搞清新托福考试的内容、板块分布、流程、考试重点等，对自己即将面临的挑战要做到心中有数，也为之后的复习做好准备。第一周的任务看似简单，但磨刀不误砍柴工，打基础的工作千万不要混过去哈~

A. 官方指导：

如果你对新托福考试的内容和形式还不甚了解，那么建议你将托福的官方指导 (OG) 认真研读一遍 (最好是中英双语版，看得更明白哦)。此外，还要用五到七天的时间把书中的样题、范例等等都做一遍，找找自己在分数线上的位置是高是低，优势劣势分别在哪里。俗话说得好：知己知彼方能百战不殆！

B. 背单词

除了研究 OG 之外，另外一项非常重要的工作也要从第一周开始做，那就是——背单词！无论是阅读、听力、口语还是写作，积累词汇是永远绕不开的一个步骤。在阅读部分，充足的词汇量是高效完成题目的保证；而如果能在写作时用上几个又高端又准确的词汇，那更会让你的作文锦上添花。

背单词也是可以分主次的。比如，一些不太常用的名词就不必把用法记得太详细，只需记住它的意思，在试题中出现时能认出来即可。但如果是一些关键的词汇，诸如动词和常用形容词等，则要求掌握具体的用法，会写会用。

每天数量不求多，50 个左右就差不多啦，贵在坚持，积少成多！

Week 2—4 : 阅读听力为主，预热口语写作

第二阶段的三周内，我们复习的重点放在阅读和听力部分，用读、听预热说、写。

如果从语言传递方向来看，阅读和听力属于输入 (input)，口语和写作属于输出 (output)。因此，在复习的开始阶段，建议大家着重语言的输入，这样一方面加强阅读和听力的能力，另一方面也为语言输出积累素材，培养语感，打好基础。

当然，这也不是说，非要等到自己觉得非常熟练了才能开始动笔写作，这样的话难免迟迟不动手，结果拖得太久。其实，我们的写作练习基本可以和阅读同时启动。从一开始的抓耳挠腮半天憋不出几个字，渐渐变得行文流畅、下笔如有神，这是一个在实践中进步的过程。

另外,托福写作主要考察比较生活化的东西。因此多多关心身边的事件。写作时要把事情写细,理清逻辑,尤其注意文章结构的整体性和连贯性。!用阅读听力提高口语写作?具体操作其实很简单:做完一篇阅读之后,不要急着做下一篇,而是回过头把这篇文章当作学习素材,反复朗读,记忆消化文中出现的生词。

如果时间精力足够的话,还可以做一做精读分析,摘抄背诵实用的词组和句型。如果能把一篇阅读认认真真学下来,连词汇和语法都会大有提高,效果超好,一篇顶过去五篇哦!

听力材料的使用原理也类似:录音可以做跟读练习,如果不是太过学术的段落,也可以试着模仿语音语调,或者用来做听写。不仅如此,结合原文 scripts 还可以总结出不少实用的语法句型哟!这个阶段的练习也是重质不重量,每天基本保证精练一两篇阅读,精听一两套听力,口语和写作隔天交替练习。不过,忙着阅读听力之余,可不要忘记每天必做的功课——背单词哦!

Week 5—8 : 听说读写,全面启动

第三阶段为期四周左右,是全面提高听说读写能力的重要时段!在这一阶段,我们针对四个单项进行专项练习,对自己比较吃力的部分再进行强化,查漏补缺。具体时间表可以根据个人情况自己安排调整,这里仅给出一个参考样例:

周一、三: 阅读+写作

周二、四: 听力+口语

周五: 薄弱环节专项加强(比如口语单项练习)

周六: 完整做一套题,归纳总结

这段时间的练习材料不仅限于托福题库或模拟题。在拼命做题之余,大家可以增加新闻听力和阅读,比如美国本土的 CNN, VOA, New York Times 等原汁原味的音频和文章,还有与托福考试内容形式比较类似的电视演讲节目 Ted, 这些都是很好的练习素材。

当然,这些素材的难度相比托福题要高不少,刚开始会感到比较困难,大家一定要有心理准备哦~~不过俗话又说了:一切困难都是纸老虎!在这长达四周的全方位练习中,我们可以循序渐进地增加这些材料的比重,比如从每周一次渐渐增加到每周三次,相信你能慢慢看到自己的进步!还得再唠叨一句:不要忘记背单词哦亲~ ^_^

Week 9—11 : 回归试题,快速提高

经过一个月的全方位训练,相信你的英文已经有了扎实的进步,现在就该把目光转回托福题上来啦,锁定考试本身才不会跑偏哦。到了第四个阶段,CC 也没什么好对你多说的了,只能送你五个字:“做题!猛做题!”真题模拟,单项突破,一个都不能少!

不过当然,做题的数目不是重点,最重要的还是要在做题的过程中发现自己存在的问题,然后有针对性地专项训练。阅读时生词多多看不懂?赶快去背单词啦!听力笔记不得要领?看看别人的经验之谈!口语一张嘴还是 I, I, I? 读读背背优秀句型!写作思路匮乏至极?多读多想才能拓宽思路!

Week 12—13 : 调整状态, 冲刺高分

一眨眼,三个月的期限只剩最后两周了。这个时候,让我们先来做一套 TPO (托福的官方模拟试题),体验一下真实的考试感受吧。做完之后,你应该对自己目前的水平大致有数了,那么在最后半个月的冲刺应该也有方向了吧?

在这段时间,建议保持单项与套题相结合的路线,不过套题的频率要增加到每周三次左右,而且要严格按照考试时间练习,保持考试状态。单项训练也得适当向最薄弱的环节偏移,比较有把握的项目的比重可以稍稍放轻一些,但也不能完全放掉哦~

在考前的最后一周,无论你是资深夜猫还是赖床天使,这会儿一定要开始倒时差啦!别忘了正式考试是在大白天,千万不要昏昏沉沉地上考场哦!终于的终于,还有两天就要考了,紧张么?临近考试,最重要的已经不是临时抱佛脚了,比烧香拜春哥更有效的工作,就是要调整好自己的心态。放下成堆的题库和单词书,像张无忌同学一样把大脑内存暂时清空,用最轻松的心情迎接考试。要相信,经过三个月的艰苦奋斗,你的付出一定不会白费!

***以上经验仅供分享,每个人的情况不同,请根据自身情况适当调整。**



下载更多资料:
扫一扫

沪江留学微信

沪江留学课程