

超级“托福” 应试指南

TOEFL

主 编：丁明吾

副主编：成文德



北京广播学院出版社

超级托福应试指南

主 编 丁明吾

副主编 成文德

编 者 (以姓氏笔画为序)

丁明吾 王 萱

成文德 陈小全

北京广播学院出版社

前 言

本书系参照美国 90 年出版的最新托福教程而编译的。较之国内现行同类出版物,它具有如下不同特点:

1. 新颖性。本书从 90 年前的历次托福考试中浓缩提炼出五套全新的模拟试题和一套精心编排的词汇表,对未来的托福考试具有较强的针对性和预测性。

2. 实用性。本书与多数托福辅导材料的不同之处在于,上述五套模拟试题不仅附有正确答案,而且还逐题加以详尽而全面的解释,可令读者不仅仅“知其然”而且“知其所以然”,起到了各类“托福”辅导班教师的作用。不仅如此,书中还列有专题,介绍托福考试计分以及自我评估的方法,从而使读者对自己的现有水平心中有数。

3. 独到的应试技巧。本书归纳了带有导向性的托福试题的主要测试点以及“破译托福密码”的技巧和方法,如排除法、推论法等。读者掌握了上述测试点和技巧方法后,肯定能收到事半功倍的效果。

4. 可靠性。上述内容均为多年潜心研究托福考试规律的美国专家的经验之谈,具有较高的权威性。

1993 年 4 月 30 日

目 录

第一部分 了解托福考试	(1)
第一课 入门	(1)
第二课 托福概要	(1)
第三课 必要准备	(4)
第四课 测试点	(5)
第五课 知识面的重要性	(7)
第六课 发现秘密	(8)
第二部分 了解自己	(9)
第七课 做练习试题	(9)
第八课 托福考试的计分和练习试题分析	(9)
第九课 自我评估	(10)
第十课 组织好你的学习	(11)
第十一课 考试前的准备	(13)
第三部分 教程	(14)
第十二课 听力理解部分中的内容及其试题	(14)
第十三课 听力理解技巧	(19)
第十四课 语法部分题目	(44)
第十五课 语法部分应试技巧	(54)
第十六课 词汇题及其应试技巧	(65)
第十七课 托福词汇	(73)
第十八课 阅读理解的文章内容及其试题	(94)
第十九课 阅读理解应试技巧	(101)
第二十课 托福写作考试的题目及技巧	(119)
第四部分 练习试题	(130)
练习试题一 简式试题(摸底测验)	(130)
练习试题二 简式试题	(151)
练习试题三 繁式试题	(171)
练习试题四 繁式试题	(201)
练习试题五 简式试题(结尾测验)	(230)

第一部分 了解托福考试

第一课 入门

目标:

掌握一些关键术语

对下列问题要做到心中有数

1. 什么是托福?
2. 哪些地方要求托福成绩?
3. 及格分数是多少?
4. 一个人能考多少次托福?
5. 什么是托福写作考试?

什么是托福?

“托福”一词是英语“TOEFL”的音译, 字线 T-O-E-F-L 代表“Test of English as a Foreign Language”(作为外语的英语考试)。托福考试的目的是检验考生阅读和理解美国英语的能力。在全世界范围内托福考试每月举行一次, 在我国每年举行四次, 一般是在一月、五月、八月和十月。托福考试包括三部分内容: 听力理解部分、语法部分以及词汇和阅读理解部分。

哪些地方要求托福成绩?

在美国和加拿大有 2300 所大学和学院要求母语为非英语的申请入学者参加托福考试, 除此以外, 许多其它机构、政府机关和奖学金项目也用到托福成绩; 在一些国家求职活动中, 托福考试被用来评估一个人的英语水平。如果你对国外某大学或某机构感兴趣, 你首先也应了解一下那里要不要托福成绩。

及格分数是多少?

对于这个问题实际上没有统一的标准, 一般说来 600 分或是 600 分以上算优秀, 400 分或 400 以下算差, 托福考试的满分是 677 分。一些大学的入学要求不低于 550 分, 另外一些学校的入学要求是 450 分或 500 分; 有些学校在考生的分数处于某一分数段时要求考生参加英语补习班。总之, 不同学校, 不同机构对考生的要求都有可能不一样。

一个人能考多少次托福?

对一个人考托福的次数没有限制, 你可以想考多少次就考多少次。

什么是托福写作考试?

托福写作考试是作为托福考试附加题同托福考试一起进行的考试, 每年举行若干次, 因此并不是每次托福考试中都有写作的内容。托福写作考试是为考生提供表明自己英语写作能力的一种考试, 其分数不记入托福考试总分, 参加这样考试的考生在收到托福成绩的同时也会收到单独立项的写作考分。有些大学要求考生参加写作考试, 有些则不要求, 你可以按照托福考试的日期决定自己是否参加写作考试。但是, 如果你参加的托福考试中有写作的内容, 那么你就必须完成写作部分的内容。

第二课 托福概要

目标:

了解托福及托福写作中的各种考题

了解简式托福考题和繁式托福考题之间的不同

1. 托福考题
听力理解
语法
词汇和阅读理解
2. 托福写作题
对比写作
看图表写作
3. 简式和繁式考题

托福考题

听力理解

听力理解分为三部分:

- 第一部分: 句子
- 第二部分: 对话
- 第三部分: 谈话

听力理解部分的内容配有磁带, 做每道题时, 允许你标出答案的时间约为 12 秒。

第一部分: 句子

你将在磁带中听到一句话, 听完后在四个选择答案中选出一句, 选出的句子和听到的句子意思应最相近。

例:

当你听到:

It's difficult to get all my work done in time.

你读到:

- (A) My work is very difficult.
- (B) All my work is finished now.
- (C) It's hard to finish my work by the deadline.
- (D) I work in a watch factory.

答案(C)是正确的,因为它是录音句子的重述。“hard”和“difficult”意思相同,“in time”和“by the deadline”意思相近。

第二部分:对话

你将听到三个声音,首先是一男一女之间进行的简短对话,然后第三个声音就对话的内容提一个问题。

例:

当你听到

男: How about taking a break and getting some coffee?

女: Oh, that sounds great. I'm really exhausted.

第三个声音: What does the woman mean?

你读到:

- (A) She wants to stop work for a while.
- (B) She is going home to go to sleep.
- (C) She has broken a coffee cup.
- (D) She is too busy to get some coffee.

答案是(A)。我们知道女士是想把工作停下来休息一会儿,因为她对男士提出休息一会儿的建议反应积极并且说她累了。

第三部分:谈话

在这部分中,你听到的是一个人的谈话或是两个人之间进行的较长一些的对话,首先将谈话或对话完整听完,然后回答几个有关问题。

例:

第1和第2个问题是关于下列谈话的。

你听到:

Good morning, students. Before we get started on our main topic for today, I'd like to make an announcement for all of you who are working on campus. We have a new rule that every person who is hired on campus must take a CPR course. CPR, as you probably know, stands for cardiopulmonary resuscitation. It's a simple procedure, but a lifesaving one. The classes will be held on Saturdays from 10 a. m. to 3 p. m. all through this month. You need to go to only one session. If you already have had CPR training during the last five years, you don't need the training course. Otherwise, sign up for a session at the end of this meeting.

1. 当你听到:

Who must take a CPR course?

你读到:

- (A) Every student who is working on campus
- (B) All graduate students
- (C) All students who are in health classes

(D) Those who took it five years ago

2. 当你听到:

How long is each CPR session?

你读到:

- (A) One month long.
- (B) Almost all day
- (C) The whole weekend
- (D) Five years

第1个问题的答案是(A)。因为谈话人说过“Every person who is hired on campus must take a CPR course.”第二个问题的答案是(B)。因为谈话的人说:“The classes will be held on Saturdays from 10 a. m. to 3 p. m.”从上午10点至下午3点当然是“almost all day.”

语法

语法部分题分成两部分:完成句子和辨认错误。

完成句子

你需选词或短语填空后使句子成立。

例:

A Healthy meal _____ foods that give the body a variety of vitamins and minerals.

- (A) that includes
- (B) if it includes
- (C) includes
- (D) to be included

答案(C)为正确答案,句子中需要动词的一般现在时态形式。

辨认错误

你必须找出用错的词或短语。

例:

A fast-swimming fish, such as a trout or mackerel has an ideal shape for move through water.

正确答案是(D),在介词“for”的后面应该用动名词“moving”。

词汇和阅读理解

词汇部分要求你选出一词或一短语替换句中划底线部分,替换后全句的意思保持不变。

例:

George Washington Carver gained international fame for his work in agricultural research.

- (A) prizes
- (B) efficiency

- (C) misfortune
(D) recognition

正确答案是(D),“recognition”和“fame”意思相近。

阅读理解部分中的内容是若干段短文以及各短文后面的问题。

例:

Since sea coral is similar to human bone in its mineral content and its porous nature, it has been used effectively in bone grafts. It is especially useful in areas that are not weight-bearing. Traditionally, when human bone is defective it has been replaced with a graft from somewhere else in the person's body, usually the hips, ribs, or skull. This however, requires surgery on two parts of the body and results in a longer operation and an increased chance of complications. In addition, bone grafts tend to be gradually absorbed by the body and they eventually need to be replaced. Using common sea coral from the South Pacific is an ingenious solution to this problem for plastic surgeons. When the coral is implanted in the body, the body's natural bone slowly begins to grow into the pores of the coral, making it stronger as the tissue grows.

1. What is this passage mainly about?

- (A) How sea coral grows
(B) An alternative replacement for damaged bone
(C) How a bone graft is made
(D) Problems that plastic surgeons have

2. According to the passage, what is one problem with using human bone in grafts?

- (A) It grows into the pores of coral.
(B) It is not strong enough.
(C) It becomes absorbed by the body.
(D) It is too porous.

第一题的答案是(B),短文的主题是:“How sea coral can replace human bone in graft.”

第二题的答案是(C),短文中谈到“Bone grafts tend to be gradually absorbed by the body.”

托福写作题

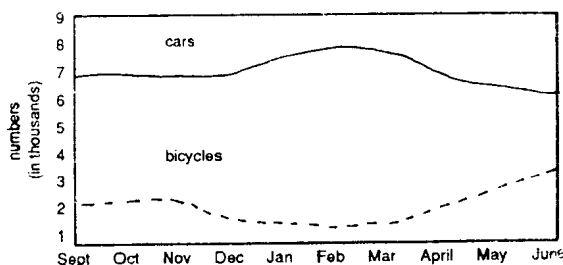
托福写作题分为两类:对比写作和看图表写作。

对比写作

所谓对比写作是指在你的文章里对两种不同的情况进行对比,然后做出选择。比如,你计划去某个国家旅行,你的一些朋友认为你应该随旅游团去,你的另一些朋友认为你应该自己去,那么就需要你对这两种旅游方式进行对比,选择其中一种方式并说明为什么选择这种方式。

看图表写作

下列图表显示的是开车上学的人数和骑自行车上学的人数的对比,谈一谈这个图表,解释一下在一年当中使用两种不同交通工具情况的变化。



简式(short form)托福试题和 繁式(long form)托福试题

托福试题有两种形式,简式和繁式,两种考试的时间均为两小时或三小时。考试的前半个小时是准备阶段,在这段时间里,你需填写姓名、地址及申请入学学校号码等。然后是做托福试题的时间,有时除了做托福试题还要做托福写作题。含有托福写作题的托福试题称为标准(简式)托福试题,不含托福写作的托福试题称为繁式托福试题,繁式比简式内容多,不过换算后的分数是一样的。下面的表显示繁式考题比标准考题多出80道题。因此做繁式考题的时间也多出大约50分钟。另外,做繁式考题时,允许你做每道题的时间也稍微少几秒。不管考题的多少,也不管考题的难度如何,换算后的分数是一样的。

简式和繁式托福试题的比较

Total Time in Testing Center

Standard (Short) Form

Filling out forms = 30 minutes (approx)

TWE = 30 minutes

TOEFL = 1 hour and 40 min

Total = 2 hour and 40 min

Long Form

Filling out forms = 30 min

TOEFL = 2 hours and 30 min

Total = 3 hours

Number of Questions	Standard	Long
Section 1: Listening	50	80
Section 2: Structure	40	60
Section 3: Vocabulary/Reading	60	90
Totals:	150	230

试题内容的多少及考试时间

TWE(托福写作题) One question: 30 minutes

TOEFL: Standard Form

Section 1: Listening Comprehension

(50 questions—Time: approximately 30 minutes)

Questions 1—20 Part A: Sentences

Questions 21—35 Part B: Conversations

Questions 36—50 Part C: Talks

Section 2: Structure and Written Expression

(40 questions—Time: 25 minutes)

Questions 1—15 Sentence Completion

Questions 16—40 Error Identification

Section 3: Vocabulary and Reading Comprehension

(60 questions—Time: 45 minutes)

Questions 1—30 Vocabulary

Questions 31—60 Reading Comprehension

TOEFL: Long Form

Section 1: Listening Comprehension

(80 questions—Time: approximately

50 minutes)

Questions 1—30

Part A: Sentences

Questions 31—55

Part B: Conversations

Questions 56—80

Part C: Talks

Section 2: Structure and Written Expression

(60 questions—Time: 35 minutes)

Questions 1—23 Sentence Completion

Questions 24—60 Error Identification

Section 3: Vocabulary and Reading Comprehension

(90 questions—Time: 65 minutes)

Questions 1—45 Vocabulary

Questions 46—90 Reading Comprehension

第三课 必要准备

目标:

了解托福试题的说明

学会如何标出答案

了解猜测的好处

学会运用排除法

考前应做的准备

1. 搞清楚试题说明

2. 标出答案

3. 猜测有益

4. 排除选择答案

5. 不知道答案时应采取的办法

搞清楚试题说明

在参加正式托福考试以前,认真阅读并彻底理解托福考题每一部分当中的说明非常重要。这是因为,如果你这样做了,你便可以在参加正式托福考试时节省一些宝贵的时间。托福考题每部分当中的说明可在本书第三部分“教程”中找到,在做练习以前要仔细阅读这些说明,一定要搞清其中每一个词的含义。本书中托福考题的说明同正式托福考题中的说明完全一样。

你阅读本书中托福考题说明时,要注意试题中不同部分具体说明之间的不同,在做练习和练习试题时严格按照说明去做。这样严格要求自己实际上是在为参加正式的托福考试做准备,正式考试前认真学习试题说明有下列好处:

1. 你可以在正式参加托福考试时节省些宝贵时间。
2. 你会更透彻地了解托福考试。
3. 你会对自己及对自己迎战托福的能力充满信心。
4. 你可以避免不必要的错误。

另外,本课中也包括一些有关整个托福考试的注意事项,请看下面的五点内容:

1. 做托福试题时,一次只能做其中一部分内容,不能做下一部分内容或回过头来做已做过部分的内容。
2. 不要看别人的答卷,也不能看笔记或有关的书,这些都是作弊行为,如果被监考人员发现,你的考试资格就要被取消,当然也不会得到任何分数。
3. 不要在考题上面做任何标记,也不要做笔记或在词和句的下面划线;在答题纸(answer sheet)上也不要

做任何标记。

4. 当主考人说时间已到时,应立即停止做题,如果你继续做题,你的考试资格也有可能被取消,你也有可能得不到分数。

5. 在考试当中也许不允许你离开考场,你要做好在考场坐上三个小时的准备。

标出答案

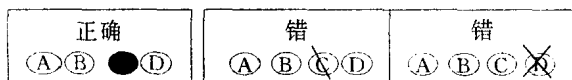
标出托福试题答案用的是单独一张答题纸,托福试题的阅卷评分都是由机器进行的,因此正确标出答案非常重要。

1. 去考场要带两支#2铅笔和一块橡皮。

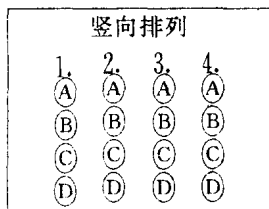
2. 标出答案时要填满整个椭圆形,使其很黑,在答题纸上不要做任何其它标记。

3. 对于你不选的答案不要在椭圆形上标出“X”符号。如果机器辨认出一题中标有两个答案,你将不能得分,如果你标错答案想改正,请用橡皮将已涂黑的答案擦净。

4. 按照下面的方法标出正确答案。



有两种托福答题纸,一种是字母竖向排列,一种是字母横向排列。你在答题时应首先注意这一点,要熟悉这两种排列形式。



猜测有益

我们说猜测有益是因为在计算托福考试得分时只计算答对的选择,错误的选择并不扣分。因此,回答出每个问题是得分最有效的手段,在没有把握的情况下进行猜测便是最好的办法了。但有一点要特别注意:在四个选择答案中只能选一个,否则,你不会得到分数。

排除选择答案

当你**对哪个选择是正确答案没有把握时**,首先可以排除**肯定是错的**答案,然后再猜测正确答案,这样命中率可以高一些。

如果不采用排除法,得到正确答案的可能性为25%。

如能排除一个答案,在三个选择答案中进行猜测,那么得到正确答案的可能性为33%。

当然,如果你知道四个选择答案中有两个是错的,你只需在两个选择答案中进行选择,那么你得到正确答案的可能性为50%。

不知道答案时应采取的办法

我们在上面谈过,标出每道题的答案是最有效的得分办法,但是如果我们不知道正确答案怎么办呢?你可以试一试下面的办法:

1. 排除你知道是错的答案。

2. 用你的背景知识排除错误答案。

3. 凭你对英语的感觉排除错误答案。

4. 在未被排除的答案中进行选择。

5. 如果时间来不及,你可以直接在答题纸上将未完成的每个题选出同一个字母涂黑作为答案。

第四课 测试点

目标:

搞清测试点的意义

了解测试点在本书中的应用

学会做托福试题时运用测试点

1. 什么是测试点?

2. 测试点在本书中的应用

3. 为什么要找出测试点

4. 如何运用你的测试点知识

5. 目标物体及背景理论

什么是测试点(testing point)?

本书中,测试点是指测试托福考生的重点。托福中的每一道考题都是用来测试考生某一项或某几项英语语言点的,下面的例子是听力部分中的习语(idiom)

例:

你听到:

My sister always looks on the bright side of things.

你读到:

(A) My sister is very intelligent.

(B) My sister always wears glasses.

(C) My sister has a positive attitude.

(D) My sister likes sunny days.

上面的例子中,主要测试点是习语“looks on the bright side of things.”

答案是(C),因为“looks on the bright side of things”就是指“a person has a positive attitude.”下面是本书“教程”中出现的一些常见测试点:

听力中的测试点:

- 某个特定的英语单词
- 某个特定的习语
- 某个语法结构
- 两个发音相近的英语单词之间的区别

语法部分中的测试点:

- 正确的动词时态
- 正确的单词形式(如:形容词或副词形式)
- 正确运用形容词短语或副词短语
- 主语和动词之间的一致

词汇及阅读理解中的测试点:

- 某个特定单词的意思
- 某段文字的大意
- 理解某个推论
- 理解作者的观点

测试点在本书中的应用

本书“教程”部分 12、14 和 18 课中列有 1984 至 1989 年托福试题中出现过的最常用的测试点,“教程”中的应试技巧(Test-taking skills)部分也安排有练习可以帮助读者熟悉、运用测试点。另外,本书中的五套试题均按照实际托福试题中出现过的测试点设计,其中的解释性文字可帮助读者找出测试点。

为什么要找出测试点?

学习本书的读者仅仅找出每道题的答案是不够的,还应找出每道题的测试点,这样做在开始时可能要花些时间,但经过一段时间的练习就会达到用更短的时间找出正确答案的效果。找出测试点的训练是让应试者从出题者的角度考虑问题。

下面是训练找出测试点的一些好处:

1. 托福考题涉及的面很广,人们很难知道每次具体的考题中有些什么句子,出些什么问题。而测试点的面要小得多,测试点在年复一年的托福试题中只是简单的重复。
2. 如果你知道在以往的托福试题中哪些测试点经常出现,你就可以集中学习这些关键的测试点,从而更有效地利用时间。
3. 如果你对测试点有所了解,便可以运用本书提供的频率表对托福考试有个全面的了解。
4. 在实际参加托福考试时,你可以利用所学的测试点的知识快速找出每道题的答案,托福试题中一些很难搞清楚的问题也会变得清晰明了。
5. 搞清楚测试点不仅可使你了解试题中的问题本身,还可以使你了解问题是怎样提出来的。
6. 运用所学有关测试点的知识,你实际上有了一种检查答案是否正确的新方法。
7. 有了测试点的知识可以减轻你考前的紧张情绪,因为你知道在托福考试中哪些内容可能出现。
8. 找出测试点的训练可以帮助你建立某种意识,使你在实际考试中对自我的错误判断迅速给予纠正。

如何运用你的测试点知识

“教程”中的每一课都给出运用测试点的策略,由于每部分当中的测试点不同,运用测试点的策略也不同。下面是语法部分中运用测试点知识解决问题的一个实例:

My friend Jean, who is a virtuoso with castanets, are performing at the University Theater tonight.

A B C D

这个句子中 A、B、C、D 四处划底线部分中有一处有误,要求考生找出来。如果你学完 15 课当中有关测试点的内容,就会得到下列线索:

1. 句子中的两个逗号表明,以 who 引导的从句可以删去,从语法上讲,删去后并不影响句子的正确性。
2. 最常用的测试点之一是主语和动词之间的一致。
3. Jean 一词是单数,因此与 are 用在一起是错误的。

这样,你便可确认(C)是错误的。

这个句子中,你的测试点知识可在下面四个方面对你有帮助:

1. 运用测试点线索(两个逗号)获取信息。
2. 既然你懂得两个逗号的用法,你就不会将 castanets are 两个单词放在一起考虑,误认为它们在一起是正确的。
3. 先从测试点出发考虑问题,再去弄懂全句的意思,这样做可以赢得时间。
4. 你可以认识到,找出正确答案根本没有必要搞清楚 castanets 和 virtuoso 两词的意思,这样便节省了时间和精力。

本书“教程”部分里有关于测试点的实例、运用测试点的方法及测试点线索等内容。

目标物体及背景理论(Figure/Ground Theory)

人的眼睛同照相机不一样,我们常常不能把眼前的一切尽收眼帘,我们注意到的往往是我们感兴趣的东西,请考虑下面两种不同的情形:

一天,你外出寄信,看到信筒后把信投进去。第二天,你又外出,快到中午时感觉很饿,想找个餐馆吃点儿东西,这时你看到的是什么?是信筒还是餐馆?当然是餐馆。

上面所谈两种情形就是目标物体及背景理论的两个实例。在我们周围总有许多事物,我们能够记住的只是那些我们感兴趣的东西。目标物体及背景是指一幅画的不同侧面。背景指的就是画面的背景,目标物体则是指兴趣的中心,有时人们的注意力集中在目标物体上,有时集中在背景上,注意力的不同即是欣赏画面的角度不同。正如欣赏一幅画一样,我们也可以从不同角度看待托福试题,也可以训练自己将注意力集中在托福试题的不同方面。本书中托福考题的测试点、测试点线索就摆在你眼前,你可以去发现它们、运用它们,从而提高自己的应试技巧。

第五课 知识面的重要性

目标:

了解托福考试中知识面的重要性

学习扩大知识面的方法

1. 知识面指什么?
2. 知识面的重要性
3. 扩大你的知识面

知识面指什么?

我们这里所说的知识面是指对事物一般性的了解。作为一名大学生,仅仅有一定的知识面是不够的,还需对所学的专业有全面的、系统的了解。但是,做托福试题情况不同,只要你有较宽的知识面,做起题来就能克服许多困难。

知识面的重要性

托福试题中阅读理解部分和听力理解部分的考题不是测试考生对具体知识的掌握,而是测试他们阅读和听的能力。通过考试你要证明自己理解文章大意、推论、重述和掌握作者观点的能力,换句话说,你要能够在考试中表现出自己的英语水平和应试技巧,而不是表现出自己掌握具体知识的能力。

如果你对所读的内容及所听的内容有所了解,即有关于这些方面的知识,那么你便会更快、更好地理解读到、听到的内容。下面我们给出例子,说明知识面同理解之间的关系。

情况介绍

下面提到的三个人均有同样一张菜谱,准备做菜,他们阅读理解菜谱的能力各不相同。

第一人(高水平)

第一人准备做的菜他本人就常见常吃,他也曾经做过这道菜,因此他知道做菜的程序,也知道这道菜的色、香、味如何;他不知道的只是应该放多少盐、多少糖、多少调料。因此,他阅读菜谱的目的只是了解细节,这样的阅读速度就很快,在理解上也不会出现问题。

第二人(中等水平)

第二人也曾做过这道菜,但只是偶一为之,平常基本见不到也吃不到这道菜。她虽然平时知道如何做菜,

但对具体这道菜的做法并不熟悉,对菜的色、香、味也不太了解。总之,她对这道菜的做法知道很少。我们可以想象这第二人阅读菜谱的速度就要慢得多,有些地方可能要费些心思,才能看明白。

第三人(低水平)

第三人从不做饭,他做这道菜的唯一依据就是菜谱,他不知道做菜的程序,甚至菜谱中还有一些自己不认识的词。显而易见,他阅读菜谱的速度一定很慢,在理解上也有不少困难。

我们所谈的阅读理解菜谱的三种水平和托福考试有什么关系呢?下面让我们看一看具有不同知识水平的人阅读科学短文时的情况。

高水平

高水平是指你运用母语已经掌握了一些科学概念和一般性知识,这是你经常阅读科学读物的结果;在你用英语阅读时,能够运用已经掌握的背景知识预测短文中所谈的有关内容。

中等水平

中等水平是指你用母语阅读的能力很强,但是你对科学概念并不是很熟悉,这样,在你阅读英语科学短文时,既要读懂文中讲述的事实,又要读懂科学概念,你的阅读速度比起高水平的人要慢。

低水平

低水平是指你用母语阅读都不多,也不熟悉一般的科学概念,更很少阅读科学读物,这样你就很难读懂英语科学短文。

归 纳

托福考试并不是要考你对具体知识的掌握,而是要考你理解的能力,如果你掌握了有关的词汇并对有关的概念有所了解,那么你理解起来就要好得多。无论是阅读理解还是听力理解,情况都是这样。

扩大你的知识面

在后面第12课和第18课中,你将可以看到关于听力理解部分中的谈话和阅读理解部分中的短文的内容分类情况。了解这一情况,实际上就了解了过去托福考题中常出现的听力内容和阅读理解内容,因为第12课和第18课中所谈的有关内容分类情况是根据过去若干年来的托福考题归纳整理出来的。了解有关内容分类情况的意义在于我们可以有的放矢地准备托福考试。因此,在做准备时,不要将很多时间花在具体的某篇文章内容上,因为你在考托福时,并不知道要考哪些具体内容,我们应该从大的方面着眼,努力去学习了解某些领

域的基本概念和一般性知识,并对相关的词汇有所了解,这样去做将大大提高我们的听力理解和阅读理解能力。

既然知识面的广与不广直接影响我们的阅读理解,那么我们就应该努力扩大自己的知识面,这里我们除了应该强调阅读英语的东西外,还应强调用自己母语阅读的能力。其实,英语作为外语的中国人所获得的大部分知识是通过汉语得来的。有些阅读上的知识、技巧很难说是个英语问题。例如,理解文章大意的能力,推论的能力,重述的能力等等。

下面是一些扩大知识面、增加词汇量的建议,通过认真学习,一定对你的阅读理解和听力理解有所帮助。

1. 了解“教程”当中的阅读理解频率表,这样可以对近年来托福考题中阅读理解短文内容分类有个大致的概念。

2. 用频率表指导自己选择阅读材料,一定不要把自己限制在阅读某一类读物上。

3. 为了扩大自己在科学、艺术、音乐等方面的知识,可阅读些语言非常简单的读物。

4. 为了获得有关美国历史和美国地理方面的知识,一定要阅读英语读物,这样可以对美国人名、地名及事件方面的词汇有所了解。

5. 在阅读英语材料时,要注意学习新的词汇,特别要注意学习描述某个领域基本概念的词汇。

6. 在阅读英语文章时,要注意文章的风格及结构,特别要了解美国人写文章的风格和技巧,这对考托福的人来说也很重要。

7. 我们的目标是了解托福考题中所考内容的背景知识,因此,不要在某几篇文章上读得很精而不注重广泛阅读,广泛阅读、扩大知识面、增加词汇量,这些才是我们应该做的。

第六课 发现秘密

目标:

破译托福密码

1. 托福考试是一种秘密

2. 托福考试的题型

托福考试是一种秘密

托福考试常常被看作是一种秘密,准备参加托福考试的人总在心中盘算,听力理解部分中要考些什么?词汇部分中要考哪些词?阅读理解部分中会出现什么内容的短文?做托福试题应采取什么样的策略?有些什么具体技巧?这些都是人们关心的问题,人们也越来越认识到了解这些情况的重要性,因为了解与不了解结果会大不一样,知道如何做托福试题与不知道考分也会大不一样。在国内就曾有过这样的报道,某大学一名学生与一

位有着 20 年教龄的英语教授同时参加托福考试,结果教授的考分低于学生的考分。当然,我们并不排除学生的英语水平高于教授的水平,但是我们更不能排除教授的英语水平远远高于这位学生的可能性。有一点我们可以肯定,在没有水平差异的情况下,一旦掌握了托福考试的应试技巧,就会大大提高考试得分。

题型

在世界范围内,托福考试每月举行一次。因此托福试题一定会有规律可循,否则参加考试的人就考难度而言就不会有一个统一的标准。事实上,每一套托福试题都是按照某种统一的标准设计的。考生如果了解这种设计标准,了解设计中的各类题型,并能运用逻辑推理,一定会收到良好效果。请看下面的三道改错题:

1. Wood, which is used for cooking food, heating homes, and construction buildings, is extremely important as a natural resource.

2. John Adams grew up on his father's farm, doing the usual country chores, including feeding the horses, milk the cows, and chopping wood.

3. Translated into scientific terms, a host is a living plant or animal which provides food, gives shelter, and to have a profound effect on its parasites.

如果你不了解托福考试题型,可能会做成下面这样:

1. A B C ● (correct)
2. A B C ● (correct)
3. ● B C D (incorrect)

如果你觉得第一题中(D)应该改成 constructing buildings,第二题中(D)应该改成 milking the cows,那么你也应该做对第三题。你可能会觉得以 translated 开头的句子不常见,但这里并没有错。如果考虑一下题型,考虑一下测试点线索,我们可以看到上面的三句中均用了逗号,表明句中用了并列结构。做这类题首先就应该从句型出发,然后再考虑具体的词,上面的三个句子中的每一句都有三个并列的成分,它们的形式也应该是相同的。请看:

1. ... cooking food, heating homes, and constructing buildings...
2. ... feeding the horses, milking the cows, and chopping wood...
3. ... provides food, gives shelter, and has a profound effect...

在上面前两句中,并列词均以 ing 结尾,第三句中,并列动词均为一般现在时第三人称单数形式。通过这个例子,我们得到的一点启示是:每当句子中出现由两个逗号和 a and 相连的三个并列短语时,我们便可断定句中用的是并列结构。

第二部分 了解自己

第七课 做练习试题

目标:

了解做练习试题的有关情况

尽可能模拟正式托福考试

1. 做摸底测验
2. 做其它练习试题
3. 把练习试题当作正式考试

做摸底测试:

在前一部分里,你对托福考试已有一个总体概念,那么,现在是该看看你有多大本事的时候了。你的托福考试总的情况如何?你哪些方面较强?哪些方面较弱?你常用哪些应试策略?这里我们将帮助你弄清这些问题,以便使你能更好地安排好你的学习时间。

首先你要把练习试题1做完,这也是摸底性练习。这套题附在本书后,在读完本课后,而尚未看本书其它部分之前,立即动手做该试题。在做完之后,根据附在题后的答案,检查你做得如何,然后应用本书关于托福考试评分的方法,给你自己打一个大概分数。

做其它练习试题

本书后还有四套练习试题,根据考试前你所剩的时间多少,把时间拉开做题,考试前把四套题做完即可。安排好正式托福考试前几天,做完最后一套题。

把做其它练习试题当作正式考试

把练习试题当作实际托福考试,尽管这一点不容易做到,然而它却很重要。同正式托福考试相比,在家里自己进行测试总要容易得多。

因此,一定要严格要求你自己。做练习时,就当你是参加真正的托福考试。因此,希望你做到下列几点:

- a. 超过规定的时间,就别再做题;
- b. 在做其它部分的题时,别再返回去看刚才做过的题,也不要修改答案;
- c. 即使你来不及标出答案,也别停录音机;
- d. 选择一个没有电话或门铃干扰的地方,也没有人来的地方做题;
- e. 在做每一套题时,一定要严格遵守规定的时间,不许中断。

另外一种准备托福考试的方法是大脑的训练:设想

你是在不同的情况下做题,当你做练习试题时,就要认为你是在进行真正的托福考试,强迫自己处于考试的那种压力之下。同时,在以后的真正考试中,要认为自己只不过是在做练习试题,而且是在自己家里做题,这样,你就会放松得多,发挥也会好得多。

第八课 托福考试的计分和练习试题分析

目标:

了解原始分和换算分的不同

学会计算托福成绩

1. 什么是原始分?
2. 什么是换算后的分数?
3. 为你的练习试题打分
4. 成绩换算表:标准式(简式)
5. 成绩换算表:繁式

在做完摸底试题之后,阅读本课。在这之前,先用所附在题后的答案,检查你做题的情况,然后用下面介绍的方法,逐一分析,计算出你的托福的大概成绩。

什么是原始分?

原始计分就是数一下你在答题纸上做对了多少道题。当你参加正式托福考试时,阅卷机会计算出你做对了多少道题。做题时一定要把每道题都做了,因为即使做错了,也不倒扣分。尽量把选择答案涂得黑一些,机器才能很容易识别。

什么是换算后的分数?

在计算出原始分之后,这个分数还要进行换算。在实际托福考试中,这种换算是根据每次考试的数据分析后进行的。采用这种方法,主要是为了确保所有托福考试的成绩都是等效的,以免某次考试因题太容易而分数偏高,而某次考试又因题太难而分数偏低。这里的成绩换算表只是一个近似表,只给你一个实际成绩的估计数。

为你的练习试题打分

为了计算出你的成绩,首先数出在试题每部分中你做对了多少题。这就是你的原始分数。然后根据这里的成绩换算表,换算出你的估计成绩。在每做完一套本书所附的试题后,也都应这样做。

第一步:数出你在试题部分做对的题数,然后填在每套题后成绩分析表里的“原始成绩”一栏里;

第二步:在成绩换算表里找出原始成绩分数段;

第三步：在换算表里找出换算成绩分数段，然后将原始成绩分数段及换算成绩分数段都填进成绩分析表里的“换算成绩分数段”一栏；

第四步：将每一项成绩乘以 10；

第五步：把每一项成绩除以 3；

第六步：把各部分成绩加在一起，就得出托福考试的大概分数。

下面是使用简式换算表的一个例子：

项目	原始分	原始分段	换算分段	托福近似分
听力	30	30-32	$(50-51) \times 10 \div 3 = (500-510) \div 3 = 166-170$	
语法	25	24-26	$(48-50) \times 10 \div 3 = (480-500) \div 3 = 160-166$	
词汇及阅读	25	24-26	$(42-43) \times 10 \div 3 = (420-430) \div 3 = 140-143$	
总分约为 466-479				

在做完每套练习试题之后，都照此填好题后的成绩分析表。这有助于你分析自己的成绩，并以此指导你安排好自己的学习时间。

就下列问题进行自我检查：

1. 哪些是你的强项？哪些是你的弱项？
2. 你认为本套试题能反映你的水平吗？
3. 你所做的每套题的成绩都近似吗？你做题技巧是否有所提高？

4. 在试题各个部分，哪些是你的强项？哪些是你的弱项？

听力第一部分：简单句子的理解；

听力第二部分：简短对话的理解；

听力第三部分：较长对话或谈话的理解；

语法第一部分：选择一个不正确的词或短语；

语法第二部分：找出一个不正确的词或短语；

词汇：选择一个词或词组的同义词；

阅读理解：阅读文章并回答问题。

用下面的表，换算出你第 1、2 及第 5 套练习试题的成绩。

成绩换算表：标准式(简式)

换算分数			
对题数	第一部分	第二部分	第三部分
60			68
57-59			66-67
54-56			62-64
51-53			60-61
48-50	65-68		57-59
45-47	62-64		55-56
42-44	59-61		53-54
39-41	56-58		51-53
36-38	54-55	62-68	50-51
33-35	52-53	57-60	48-49
30-32	50-51	54-56	46-47
27-29	48-50	51-53	44-45
24-26	47-48	48-50	42-43
21-23	45-46	45-47	40-41
18-20	43-44	42-44	37-39
15-17	41-43	38-41	35-36
12-14	39-40	36-38	31-33
9-11	35-38	33-35	28-30
6-8	31-34	29-32	26-27
3-5	28-30	25-28	23-25
0-2	25-27	21-24	21-22

用下面的表换算练习试题 3 及 4 的成绩

成绩换算表：繁式

换算分数			
对题数	第一部分	第二部分	第三部分
			68
86-89			66-67
81-85			62-64
77-80	65-68		60-61
72-76	62-64		57-59
68-71	59-61		55-56
63-67	56-58		53-54
59-62	54-55	62-68	51-53
54-58	52-53	57-60	50-51
50-53	50-51	54-56	48-49
45-49	48-50	51-53	46-47
41-44	47-48	48-50	44-45
36-40	45-46	45-47	42-43
32-35	43-44	42-44	40-41
27-31	41-43	38-41	37-39
23-26	39-41	36-38	35-36
18-22	35-38	33-35	31-33
14-17	31-34	29-32	28-30
9-13	28-30	25-28	26-27
5-8	25-27	21-24	23-25
0-4	21-24		21-22

第九课 自我评估

目标：

了解你的应试策略

1. 什么是自我评估
2. 第一套自我评估题
3. 分数说明了什么？

什么是自我评估

通过自我评估帮助你了解自己的应试策略，检查自己回答托福问题的方式。

在做完摸底练习试题 1 之后，立即回答自我评估问

题。迅速把问题看一遍。不要纠缠在某一问题上,花费过多时间。按你的第一反应做出回答。如果你记不清试题的有关内容,也可翻回到试题有关部分,找出答案。有些问题的答案,可能你还没读过,那么,可以猜测,也可留下不答。在把本书读完之后,你会懂得这些问题的。

这里有两套自我评估题,内容都一致。你应该就这些问题回答两次:一次是在做完摸底练习试题1之后,另一次是在做完第5套练习试题之后。第二套自我评估题附在第五套练习试题之后。这两套自我评估题目的目的在于:就你在开始学习应试技巧之前和做完本书第5套练习试题之后的应试策略进行比较。

第一套自我评估题

说明:在做完摸底练习试题之后,再做本套自我评估题。阅读每一个问题,然后你认为哪个正确,就在后面相应的数字上画圈。不必对某一个问题的花费太多时间,要按你的第一反应。要诚实。最后再看结果。

问题后数字表示的含义:1—根本没有;2—很少;3—有时;4—常常;5—总是。

回答听力方面的问题:

1. 我听懂了录音内容。 1 2 3 4 5
2. 在听磁带之前,我读了第一和第二部分的四个选择答案。 1 2 3 4 5
3. 为了集中精力做下个问题,我停止考虑任何难题。 1 2 3 4 5

语法结构方面的问题:

4. 比起每个单词的意义来说,我更注重语法。 1 2 3 4 5
5. 我运用测试点方面的知识来选择答案。 1 2 3 4 5

6. 我没有花时间去改正改错部分的错字,只是挑出来而已。 1 2 3 4 5

词汇及阅读理解方面的问题:

7. 即使我很熟悉的单词,我也很注重其在句中上下文的含义。 1 2 3 4 5
8. 我对阅读短文中的第一句和最后一句给予特别注意。 1 2 3 4 5
9. 我运用了快读及扫描式阅读技巧,以迅速找出答案。 1 2 3 4 5

关于整套试题方面的问题:

10. 我先把遇到的难题放在一边,以后有时间再去解决。 1 2 3 4 5
11. 遇到不懂的问题,我猜测一个答案。 1 2 3 4 5
12. 即使我不懂我也要标出答案,决不留空白。 1 2 3 4 5

你的总分是_____

分数说明什么?

你的分数越高,也就说明,你应用本书的应试策略

越好。在你做完第5套练习试题之后,再做一遍自我评估题,然后比较两次的分数。如果第二次比第一次分数高,这就是说,你较好地掌握了应试策略。用这种较好的应试策略,你的托福成绩就会大大提高。

第十课 组织好你的学习

目标:

要有自己的学习笔记

要清楚托福成绩的换算方法

1. 订好学习时间表
2. 学习笔记
3. 找出最有效的学习办法
4. 学习应试技巧
5. 记住你学的内容

订好学习时间表

为了更有效地利用你的学习时间,你应订好学习时间表。首先,根据你日常工作学习或家务事的情况,订出一个全面的学习计划。然后回答下面三个问题。

1. 你准备什么时候参加考试?
2. 到考试时候,你还有多少时间?
3. 你准备用多少时间为考试做准备?

学习笔记

在学习时,应为托福考试准备一个学习笔记本,把那些有必要记住的东西记下来。这就是你个人的学习笔记。把你想要记住的新单词、语法要点都记下来。给新单词写下你自己给的定义。记下任何有用的东西,往往寥寥数语,会使你记住一个特殊的语法规则。为了帮助你记住一条语法规则或一个新单词,写一个你所明白的例子,比如,你总是忘记“since”和“for”的用法,那么就写两个你能懂的句子,并记住这两个句子。(例:I began my English class last September. I have been studying English since Septmber. I have been studying for nine months.)

当你开始记笔记时,你可能会想,这样记下去要用很多时间,但是,记笔记和将来重温笔记内容都是至关重要的。如果不经常温习,头脑里记住的那些东西也会被忘记。

经常翻阅你的笔记,你就会对所记内容加强记忆。在参加考试那天,迅速回顾所记内容,对学过的东西就不会忘记了。

在安排好了你的学习时间表,并且准备好学习笔记之后,你需要计划好你的学习内容。当你做完练习试题1,并且分析了你的成绩之后,就会对你的强项和弱项有

个大概了解。再阅读下去,你就会对托福成绩的换算办法有个全面的了解。

找出最有效的学习办法

如你所知,在托福试题中,有三大块:听力理解,语法结构,词汇及阅读理解。每一部分的最高换算分数都一样,都是68分。应用前边文章里的换算公式,你会算出你的托福近似成绩。所以每部分的最高成绩就应是 $68 \times 10 \div 3 = 227$ 。

你也可以用做对题的百分率来计算出你的分数。比如,在简式算法中,如果你的正确率为70%,你托福的成绩则为:

1. 听力 50 道题

$50 \times 70\% = 35$, 35 的换算分数为 53

成绩则是: $53 \times 10 \div 3 = 177$

2. 语法结构 40 道题

$40 \times 70\% = 28$, 28 的换算分数是 52

成绩则为: $52 \times 10 \div 3 = 173$

3. 词汇及阅读理解 60 道题

$60 \times 70\% = 42$, 42 换算分数是 53

成绩则为: $53 \times 10 \div 3 = 177$

由于每部分最高分数都是68分,而每部分的题数却不一样。因此,托福考试中各题的“份量”、即分值不一样。比如听力理解部分中有50道题,所以,每道题只是五十分之一,只占百分之二;在语法结构部分,有40道题,每题是四十分之一,占百分之二点五;在词汇及阅读理解部分,有60道题,每题六十分之一,占百分之一点六七。因此,语法结构部分每题的分值就是词汇及阅读理解部分每题分值的1.5倍。这对于你学习中应首先抓哪个方面,不是有一定的意义吗?阅读下面的例子:

例1:如果你在语法结构部分的原始统计分是28,占百分之七十。换算后, $520 \div 3$,就是173;

如果你再做对五道题,那么,你的原始统计分就是33,换算后就是190。

例2:如果你的词汇及阅读理解部分原始统计分是42,占百分之七十,在换算后, $530 \div 3$,就是173。

通过你的努力学习,又多做对五道题,你的原始统计分就是47;换算后 $560 \div 3$,就是187。

把上述两个例子中换算后的分数做一比较,如果你在语法结构部分多做对五道题,你的成绩就提高了17分,从173分变成190分;相反,如果你在词汇及阅读理解部分多做对五道题,你的成绩只从177分,变成187分,才提高10分。所以,在语法结构部分多做对五道题的份量就比在词汇及阅读理解部分多做对五道题的份量大得多。因此,如果你准备托福考试的时间有限,你就应把有限的时间用在英语语法方面,这将会对提高你的成绩有举足轻重的意义。

学习应试技巧

为了更好地展示你的知识水平,在学习语言知识的同时,学习应试技巧也很重要。把学习语言知识及提高

应试技巧相结合,这样更可相得益彰。本书的教程部分,指导你学会运用应试技巧,通过学习那些课程,你可学会:

1. 在听到听力理解部分的问题之前,练习选择问题的阅读技巧;

2. 利用经常出现的测试点,指导你做语法结构部分的题;

3. 利用你的逻辑推理思维技巧及上下文的线索,思考出新单词或句子的意思。

记住你学习的内容

托福考试同大多数考试一样,主要的困难是时间不够。因此,你要尽可能快地找出答案。采取下面一些办法,可帮助你记住那些你已经知道的或正在学习的东西。

1. 当你学到一点新知识时,考虑一下用什么办法将其归类记下来。在这本书里,你会学到一些常出现的测试点。这些测试点就是帮助你记住东西的好办法。在学习过程中,你还需经常复习这些测试点的含义

2. 把新的知识变成自己掌握了的东西。不要仅仅使用书上的语法例子,写出你自己的例子来。这对你更有意义,这样你会记得更牢靠。

3. 将新单词分类,并经常复习这些新单词。当你学习新单词时,将其置于一个你能记住的背景里。学会把新单词与你所知道的事物联系起来。使用本书中词汇部分的办法,或使用你自己的办法均可。无论什么办法都可采用,只要能学会即可。要反复温习新单词,不要只念单词表,也要练习使用这些新单词。经常不使用或不复习的东西,是很容易忘记的。

4. 在学习新的文化知识时,想一想与自己本民族文化的联系。二者在什么地方相同?什么地方不同?怎么不同?稍微用一点时间考虑一下这些问题,其实,这就是在复习新的知识,这可帮助你记忆,并可在考试中加以应用。

学习方法归纳

1. 首先,把学习的和想要记住的东西记在你自己的笔记本上,并且要用自己的例子;

2. 经常浏览自己的学习笔记,经常应用你记下来的知识。这样,在考试时,你就可迅速回忆起你学过的知识;

3. 经常练习运用本书中的应试技巧。这样,在考试时的时间压力之下,你才会满怀信心地安排好做题时间;

4. 利用更多的时间,推展语法结构部分。一是因为其“份量”大,二是因为学会这些语法结构,对你在考试中做其它部分也会有帮助。

第十一课 考试前的准备

目标:

考试前的焦虑情绪也有积极的一面

做好考试前的准备

1. 焦虑是正常的
2. 考试的前一天
3. 考试那天

焦虑是正常的

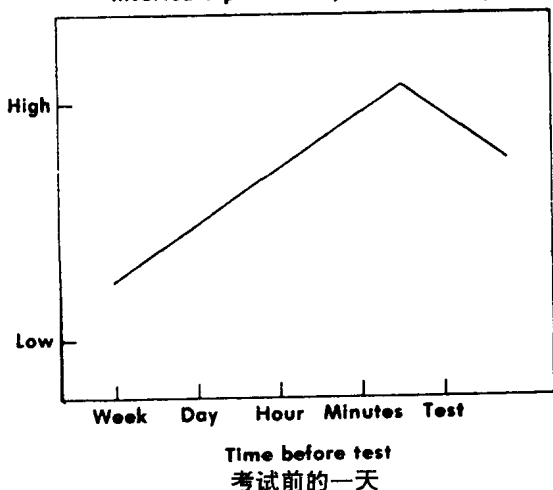
你对参加托福考试焦虑、紧张吗? 如果那样, 并不仅你一人是那样。每位参加托福考试的人都在某种程度上焦虑不安。

然而焦虑并不一定都不好。在某种意义上来说, 这可提高你的应试能力, 你焦虑的部分原因可能是由于你急于参加考试及激动的心情, 加之你已做好准备, 一展身手的愿望, 都可能使你坐立不安。在这种情况下, 你的意识能力增强, 你可能对声音听得更清楚, 你可能在考试中更易集中精力。

随着考试的临近, 别为你日益增加的焦虑不安而犯愁。这属于正常现象。下面的图表显示了一种“倒 V 原理”。这种原理说明: 越是在时间上接近你为之着急的一件事或一个活动, 你就会变得越焦虑不安。你可能会意识到你的心跳加快, 或你的双手出汗。而当你一旦开始这项活动时, 你的着急也就逐渐减少。也可能在活动中你的焦虑不安仍然在持续, 但也比你开始这项活动之前变小了。这种对焦虑不安的解释或许会帮你在考试中发挥得更好。

考试前焦虑不安的倒 V 图形:

Inverted-V pattern of pre-test anxiety



1. 复习你的笔记。浏览一下你学习中记下的所有东

西, 这样, 你对所有东西都有一个全面的了解。温习一遍你所记忆过的东西, 以便快速运用这些东西, 在使用过程中, 你就不会犹疑不决;

2. 在脑海中, 将考试的实际情况过一遍。设想一下, 你将会坐在什么位置。尽量感受一下时间的压力, 而且设想出你准备怎样应付。记住所有学会的应试策略及在这种情况下, 你准备怎样运用这些策略;

3. 别再读新的书籍、学新的单词或语法规则。你没有时间再用来学会怎样使用新的知识, 所以, 这并不能帮你什么忙, 相反, 可能只能使你对不知道的东西更着急万分。你应集中精力于你已学会的东西;

4. 散散步, 或做一些适度的体育运动, 以减轻焦虑不安的心情;

5. 晚上睡好觉。别开夜车到很晚才睡。因为那样根本无济于事。按通常的时间就寝, 也别迟, 也别早。

考试那天

1. 吃好早饭, 这样, 你才能有足够的精力应付考试;

2. 别喝太多咖啡或茶。因为考试中不一定允许你离开考场。你将在考场进行三小时的考试;

3. 提早从家出发, 以便有足够的时间找到考场。尽量在考试前半小时到达。如果你以前去过考场, 并知道路, 这样, 你最好在考试前 10 至 15 分钟到达为好。有时, 人们站在考场附近等着考试开始, 也会着急不安;

4. 在等着进入考场时, 把你自己的思维集中在语言技巧上面。温习你个人的学习笔记, 思考一些应试策略。在头脑中将策略用一用。别和那些谈论考试的人聊天。这只能增加你的焦躁。听到别人说学会了什么, 没学会什么, 或其它类似感受, 这对你是有害无益的。你就把自己的注意力集中在技巧及知识上;

5. 你可以自言自语, 以增加你的信心。比如你可以对自己说:

- a. 我学过各种类型的托福试题。我对一般测试点已了如指掌;
- b. 我学过的测试点的应付策略将会有助于我很快而且正确地选出答案;
- c. 在听力部分, 通过预先阅读选择问题, 我会额外获得一些信息, 以帮助我很快理解问题;
- d. 我练习过的听力技巧将帮助我跟上听力、阅读及选择答案的速度;
- e. 我已经在类似情况下, 做过多次托福考试的练习, 我足可以应付时间压力及解决难题;
- f. 这场考试会使我得以展示我的英语才能;
- g. 这场考试只不过是场游戏。如果我的分数不够理想, 我将再考一次, 而且要发挥得更好。

6. 坐在考场后, 尽力放松。做几次深呼吸, 尽力使你平静下来。如果你觉得两肩紧张, 搓搓你的脖子及肩肌。在监考人员未下命令之前, 别试图打开试卷。一定要严格遵照监考人员的指令行事。

7. 放松自己, 开始做这场“游戏”吧!