

凝结红岩老师在新东方和北大20余载英语写作教学经验精华
令你技巧与实力精进的10天备考计划

10 Ten-Day Guide to TOEFL Writing 天

搞定托福写作

张红岩 编著



10 Ten-Day Guide to TOEFL Writing 天

搞定托福写作

张红岩 编著



图书在版编目(CIP)数据

10天搞定托福写作 / 张红岩编著. — 杭州 : 浙江教育出版社, 2019.1
ISBN 978-7-5536-7947-1

I. ①1… II. ①张… III. ①TOEFL—写作—自学参考资料 IV. ①H315

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第222724号

10天搞定托福写作

10 TIAN GAODING TUOFU XIEZUO

张红岩 编著

责任编辑 赵清刚
文字编辑 邱 韩
美术编辑 韩 波
封面设计 王 嵩
责任校对 马立改
责任印务 时小娟
版式设计 李 倩
出版发行 浙江教育出版社
地址: 杭州市天目山路40号
邮编: 310013
电话: (0571) 85170300 - 80928
邮箱: dywh@xdf.cn
网址: www.zjeph.com

印 刷 三河市良远印务有限公司
开 本 787mm×1092mm 1/16
成品尺寸 185mm×260mm
印 张 18.5
字 数 336 000
版 次 2019年1月第1版
印 次 2019年1月第1次印刷
标准书号 ISBN 978-7-5536-7947-1
定 价 48.00元

版权所有, 侵权必究。如有缺页、倒页、脱页等印装质量问题, 请拨打服务热线: 010-62605166。



十日笔耕之苦，
可换飞越重洋之自由。
世界之旅，始于笔下。

——红岩寄语

前言

P R E F A C E

本书的第一版诞生于新东方初创时代的黄金时期，今日的全新再版则处在英语教育与大数据技术结合的高峰时期，两版书的内容和指导思路也分别与两个阶段的特性相符。相对本书而言，作者本人也从当年被誉为“青春热血、幽默诙谐”的“新东方第一帅哥”（俞敏洪老师戏称），转而回到了北大校园，将新技术与英语教育结合，成为了“有内涵的大叔”。如果你想知道这本书能带给你什么，只需看看下面三个时间点发生的故事就明白了。

1997年6月在俞老师“有专业素养的帅哥老师肯定是值得培养的！”这条原则指导下，我接替了去英国访问的胡敏老师，主讲新东方初创期所有的托福阅读和写作课程。在那个年代，托福写作只被分配了约十个小时的总课时，我要探索如何带领大批考生尽快突破写作关。因为当时每个班的规模为800到1200人，很快我公布给学生的个人邮箱就收到了数以千计的学生习作，这几乎是所有英语老师的噩梦。而当年精力超级旺盛、大学时以“十项全能”著称的我，却憋了口气，一个猛子扎入到了这些看似纷繁复杂的大数据样本中，总结了学生们从刚接触托福写作到正式参加考试这个完整备考期之内所经历的主要问题，并结合这阶段积累的经验，在2004年出版了《十天搞定TOEFL作文》一书，于书中对这些问题一一予以了解决。这本书成为那个时代的简约派经典，直到今天我总结的内容诸如“十四条万能理由”，还常被匿名引用并拓展。后来此版被不断修订以适应新托福，但并未涉及综合写作部分。直到今天，在作者对ETS（美国教育考试服务中心）的考试有了更深刻的认识，并且经过最近五年业界积累的对托福写作充分认知的基础上，才有了今天本书的全新改版。这本书覆盖了托福写作的方方面面。

2009年10月，经过全国范围的遴选，我作为中国区的唯一专家，参加了ETS一项新考试标准制定会议。这场为期三天的闭门讨论会议，让我不但与当年不曾谋面的对手有了近距离接触，而且亲历了一项新的考试标准在定性和定量分析中出炉的全部过程。这让我对于ETS考试的规范性、科学性以及规律性有了更加深刻的认识，使我今天对托福的研究工作更有“他信”。



2013年9月起，我开始在北京大学软件与微电子学院任教。在这个交叉学科前沿的阵地，我热爱的英语教育事业和大数据、人工智能、机器翻译进行了“亲密的接触”，并碰撞出“理性的火花”。2017年至2018年，我带领我的计算机辅助翻译专业的研究生们再次对托福写作进行了全面深入的研究。这一版的研究成果全面覆盖了托福写作中的需求。我们在研究中借鉴了这些年在新东方和北大积累的学生数据。再版题目仍以“十天”为主题，主要是针对小伙伴们不断蔓延的拖延情绪，希望以此强化问题的紧迫程度。当然如果你愿意用二十天或更多的时间我也绝不反对，你需要做到在有效备考期中给予写作足够的重视。

在本书的编写过程中，北京大学软件与微电子学院2016级计算机辅助翻译专业的研究生钱康、缪浩协助我进行了数据收集分析和部分章节的内容编辑，北大软微学院2012级研究生尹玉珺女士协助我做了项目管理和审校，在此特别表示感谢！

与本书内容相关的微课正在制作当中，请大家关注红岩英语公众号来获得更多有益信息。

张红岩

于北京大学



“红岩英语”
微信公众号

如何使用本书

HOW TO USE THIS BOOK

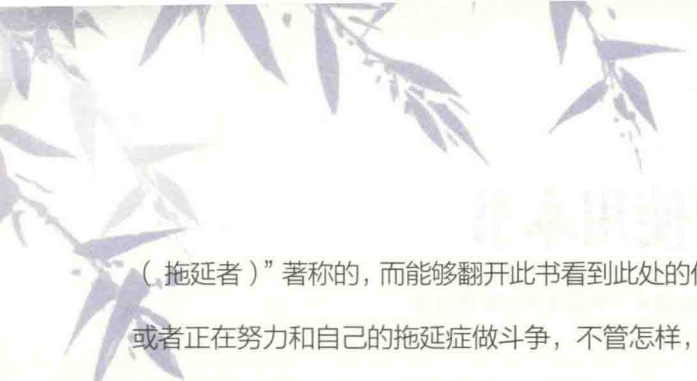
从新东方到北大，从本科生到博士生，只要上过我的英语课的学生我都会敦促他们采用 3 天、7 天和 10 天的时间概念来安排学习进度。尽管这种方法对极个别长期习惯拖延的学生见效不大，但对于绝大多数学生来说，这给了他们足够理由说服自己产生合理的紧迫感。这背后的逻辑如下：

如果一件认知性的事情，当你认真投入 3 天时间，你应该能够对此事产生一个清晰的认识，对这个问题的复杂程度、能否胜任、需要继续投入的时间和精力有相对清晰的认识。如果 3 天后还摸不着头脑，或一点也找不到感觉，那么这件事情很可能已经超出了你的认知范围。比如当你看广义相对论百思不得其解的时候，你可以选择放弃。但实际上，有些事情我们放弃不起。放弃写作等于放弃托福，甚至于学习外语的一个重要目的可能就此泯灭了。如果你认识到，绝大多数英语学习者都应该也可能提高写作水平，那么你要做的无外乎是刚强壮胆，按照本书的方法和内容进行实践。

如果一件事情你努力 7 天却不得要领，你要反省你的方法是不是有问题、获得方法的信息源是否有问题。正常情况下，7 天时间足以让我们对一个新的领域有所感悟，即便有些较为深刻的问题不可能理解透彻，但基本上能把握的已经把握，不足的部分，也知道如何向下开展了。

如果一件事情，你经过 10 天的努力却没有取得任何突破，那么一定是哪里出了问题，极有可能是心理因素导致的。你要问问自己的初心何在？你真的要做这件事吗？世界那么大，我真的不要出去看看吗？一门全世界 170 多个国家都有很多人学好的语言，真的有那么难吗？

我们的生活确实需要紧迫感，确切地说是需要人生有所成就必备的时间管理技能，如果你稍加留心，你就会发现身边那些“泯然众人”的同伴常常是以“procrastinator



(拖延者)”著称的，而能够翻开此书看到此处的你，或许本身就是很好的时间管理者，或者正在努力和自己的拖延症做斗争，不管怎样，我们在观念上是相通的。那么，请将本书为你安排的计划付诸实践吧，不要怀疑，就像如果你有一项打磨了 20 多年的技能，你也定会赢得我的尊重一样。

下面本书就要告诉你在這十天要做什么和如何去做。You are on the stage now!

按天推进模式

第一天：

你的任务是了解托福机考作文是怎样考的，对考试中涉及的综合写作和独立写作有清晰的认知，了解考试难度、评分标准还有自己实际水平和理想分数之间差距的大小。

第二天：

你将开始攻克综合写作这一难关，了解综合写作科目的常见题材和相应的备考策略。这一天学习的重要任务是了解综合写作听力部分内容的技巧，并且进行针对性训练。本书中所提供的练习来源于 TPO (TOEFL Practice Online, 即托福线上练习)，请各位同学自行根据 TPO 的阅读文章和听力材料，按照本书指导进行写作练习。

第三天：

想要在综合写作中拿到高分，同义转述和摘要写作的能力必不可少，这一天你的任务就是系统地了解同义转述和摘要写作的多种实用方法，并完成相关训练。

第四天：

在前两天的学习中，你已经掌握了写好综合写作的技巧，接下来就需要通过实战训练固化这些技巧。这一天你的任务是针对生物类和社会与文化类这两大重点学科进行练习。

第五天：

你的任务是继续完成历史与考古类、环境与科技类的综合写作重点学科的专项实战训练，在训练中请注意使用第一天中为大家准备的自主批改的 checklist（评分表）。

第六天：

接下来你将开始另一大项“独立写作”的学习，你需要了解可能考到的各种题型、相应的文章布局 and 结构，并且学习各种常用句套构造文章框架。

第七天：

你的任务是学习一篇优秀习作中每个部分的具体写作方法，以及在行文过程中众多需要注意的细节问题，只有把握好细节才能够扎实地提高你的写作分数。

第八天：

学习过写作技巧之后，需要大量的练习以巩固所学内容。这一天你的任务是针对两大重点题材——Life Style 和 Attitudes、Education 和 Parenting——进行实战练习，并且积累相关语言素材。

第九天：

你的任务是继续完成 Technology 和 Media 类、Global and Social Issues 和 Culture 类的独立写作重点学科的专项实战训练，同样请在训练中使用第一天中为大家准备的自主批改的 checklist 自我评测。

第十天：

你将学习到通过大量经验总结的考生最容易出现问题的十大语法现象，补足基础语法知识，并且学习熟练使用高级语法，为你的文章增添色彩。

目 录

CONTENTS

DAY 1 托福写作：考试概览与自我评价

TOEFL Writing: Know the Test and Know Yourself

1.1 考试流程及细节 / 2

1.1.1 明确自己的水平 / 2

1.1.2 TOEFL iBT® 考试内容 / 2

1.1.3 综合写作 / 4

1.1.4 独立写作 / 4

1.2 评分标准 / 5

1.2.1 标准详解 / 6

1.2.2 案例与分析 / 8

1.3 自测题 / 17

1.3.1 自主模拟写作题目 / 17

1.3.2 自主模拟写作说明 / 21

1.3.3 自主批改的 checklist / 21

1.4 常见备考问题精选 / 30

DAY 2 综合写作：阅读与听力

Integrated Writing: Reading and Listening

2.1 阅读题材与策略 / 34

2.1.1 阅读题材有哪些 / 34

2.1.2 阅读策略 / 35

2.2 经典句式与长难句解析 / 37

2.2.1 倒装句型 / 37

2.2.2 定语从句 / 38

2.2.3 同位语从句 / 39

2.2.4 特殊结构 / 40

2.3 提炼内容三步走 / 41

2.3.1 笔记策略 / 41

2.3.2 结构记心中 / 42

2.3.3 笔记结构相结合 / 44

2.4 笔记练习 / 47

2.4.1 有辅助的练习 / 47

2.4.2 模拟实战练习 / 51

2.5 综合写作听力策略 / 53

2.5.1 听力与阅读的关系 / 53

2.5.2 听力解决方案 / 53

2.6 速记方法 / 56

2.7 笔记练习 / 58

2.7.1 有辅助的练习 / 58

2.7.2 模拟实战练习 / 61

DAY 3 综合写作：同义转述与摘要

Integrated Writing: Paraphrase and Summary

3.1 Paraphrase 的重要性 / 66

3.2 Paraphrase 的方法 / 67

3.2.1 使用近义词和同义词（组） / 67

3.2.2 改变单词或者句子顺序 / 67

3.2.3 使用不同的语法结构 / 68

3.3 Paraphrase 实战与参考答案 / 69

3.4 Summary 的重要性及写作框架 / 72

3.4.1 起始段 / 72

3.4.2 主体段 / 73

3.4.3 结尾段 / 73

3.4.4 框架性词汇积累 / 74

3.5 Summary 实战 / 76

DAY 4 综合写作：重点学科专项训练（上）

Special Training for Key Topics in Integrated Writing (Part 1)

4.1 综合写作（生物类） / 85

4.1.1 练习与修改 / 85

4.1.2 背景知识强化 / 94

4.2 综合写作（社会与文化类） / 97

4.2.1 练习与修改 / 97

4.2.2 背景知识强化 / 105

DAY 5 综合写作：重点学科专项训练（下）

Special Training for Key Topics in Integrated Writing (Part 2)

5.1 综合写作（历史与考古类） / 108

5.1.1 练习与修改 / 108

5.1.2 背景知识强化 / 116

5.2 综合写作（环境与科技类） / 119

5.2.1 练习与修改 / 119

5.2.2 背景知识强化 / 127

DAY 6 独立写作：考前准备与审题立意

Independent Writing: Pre-test Preparation and Analysis

6.1 主要题型与常见话题分析 / 130

6.1.1 主要题型 / 130

6.1.2 常见话题 / 132

6.2 文章段落结构 / 135

6.2.1 经典五段式 / 135

6.2.2 特殊段落形式 / 136

6.3 经典句套 / 139

6.3.1 句套总结 / 139

6.3.2 强化练习 / 142

6.4 写作提纲和立场 / 144

6.5 论据的锤炼 / 145

6.5.1 规避五类陷阱 / 145

6.5.2 二十条“万能论据” / 148

6.5.3 论据的顺序安排 / 155

6.5.4 练习 / 156

DAY 7 独立写作：写作过程与行文规范

Independent Writing: Writing Process and Rules

7.1 正文写作 / 160

7.1.1 首段写作的五种方法 / 160

7.1.2 中间段落的重要环节 / 165

7.1.3 末段写作的三种方法 / 170

7.2 行文规范阶段 / 172

7.2.1 文体要正式 / 172

7.2.2 句式要多样 / 176

7.2.3 修辞要使用 / 180

7.2.4 写作要迅速 / 183

7.2.5 人称善使用 / 184

7.2.6 避免歧视性用语 / 186

7.3 检查阶段 / 189

7.3.1 检查任务是否完成 / 189

7.3.2 改正拼写错误 / 190

7.3.3 改正语法错误 / 190

7.3.4 选词纠正 / 191

DAY 8 独立写作：重点题材专项训练（上）

Special Training for Key Topics in Independent Writing (Part 1)

8.1 Lifestyle 和 Attitudes / 196

8.1.1 经典题目与观点 / 196

8.1.2 范文赏析 / 202

8.1.3 素材积累与语言扩充 / 205

8.2 Education 和 Parenting / 213

8.2.1 经典题目与观点 / 213

8.2.2 范文赏析 / 218

8.2.3 素材积累与语言扩充 / 220

DAY 9 独立写作：重点题材专项训练（下）

Special Training for Key Topics in Independent Writing (Part 2)

9.1 Technology 和 Media / 230

9.1.1 经典题目与观点 / 230

9.1.2 范文赏析 / 232

9.1.3 素材积累与语言扩充 / 234

9.2 Global and Social Issues 和 Culture / 239

9.2.1 经典题目与观点 / 239

9.2.2 范文赏析 / 242

9.2.3 素材积累与语言扩充 / 244

DAY 10 托福写作：语法再夯实

Grammatical Skills Reinforced

10.1 主动规避易错语法 / 258

10.1.1 时态错误 / 258

10.1.2 主谓不一致 / 261

10.1.3 语态错误 / 263

10.1.4 成分残缺 / 265

10.1.5 动名词 / 266

10.1.6 不定代词 / 268

10.1.7 现在分词 / 269

10.2 积极使用高级语法 / 271

10.2.1 悬垂修饰语 / 271

10.2.2 词性使用 / 272

10.2.3 介词 / 274

附录一 常见易拼错词汇表

附录二 适合引用的名言警句



DAY 1

托福写作: 考试概览与自我评价

TOEFL Writing: Know the Test and Know Yourself





考试流程及细节

1.1.1 明确自己的水平

当你翻开本书的时候，我能想象你内心渴望突破托福写作的迫切，甚至想尽快略过本章直奔主题。坦率地说，在我过去教授的二十多万学生中，自诩作文不错的很少，即便有，也常是反例。国内某知名报社海外版的一位记者，因整日编辑英语新闻自诩写作是自己的强项，并没有重视针对托福写作的练习，结果在满分6分的时代只考出了5分，就像在今天的时代30分满分拿到了25分。这个成绩貌似不低，对于申请一般专业的学生来说，招生说明上写作的最高要求也就是25分，但对于申请传媒专业的考生来说，要和最会玩文字的人在全球平台上竞争，这个成绩只能意味着完败。简言之，在这场世界上几乎最经典的英语能力测试面前，谁也没有优势。努力快速认知并进入角色是必不可少的过程，你只有快速熟悉考试并知晓该如何绕过各种陷阱，找到自己的盲区，并在实践中摸索出克服自己的问题的方法，然后写出足够多的习作，才能最终胜利！

知晓你自己的真实情况是迈向成功的第一步，所以无论如何请你一定要虚心地从了解自己开始。当你阅读这些范文时，请认真设想如果要你写这个题目，你所写的会和哪个范文的相似程度最高，以此初步判定自身的情况。了解自己的水平有助于你脚踏实地，树立清晰明确的目标，而后者是成功的重要第一步。

1.1.2 TOEFL iBT® 考试内容

TOEFL iBT® 为网络形式考试，使用英语语言出题。考试内容包含四项（阅读、听力、口语和写作），整场考试大约需要4小时30分钟，包括报到的时间。

此考试综合考查四项技能：阅读、听力、口语和写作。

在考试期间，您需要将多种英语沟通技能相结合，例如：

- ★ 阅读、听录音，然后口头回答问题。
- ★ 听录音，然后口头回答问题。
- ★ 阅读、听录音，然后写出问题答案。

TOEFL iBT® 考试项目

项目	考试时间	问题	任务
阅读	60~80 分钟	36~56 个问题	阅读从学术文章中选摘的 3 个或 4 个段落并回答问题。
听力	60~90 分钟	34~51 个问题	听演讲、课堂讨论和对话录音，然后回答问题。
休息	10 分钟	—	—
口语	20 分钟	6 项任务	针对一个熟悉的话题发表观点；根据阅读及听力任务的内容口头表达观点。
写作	50 分钟	2 项任务	根据阅读及听力任务的内容完成一篇作文；在作文中要阐述自己的观点。

了解 TOEFL iBT® 考试分数：

TOEFL iBT® 评分方法

技能	分数范围	水平
阅读	0~30 分	高级（22~30 分） 中级（15~21 分） 低级（0~14 分）
听力	0~30 分	高级（22~30 分） 中级（14~21 分） 低级（0~13 分）
技能	分数范围	水平
口语	0~30 分	良好（26~30 分） 一般（18~25 分） 合格（10~17 分） 差（0~9 分）
写作	0~30 分	良好（24~30 分） 一般（17~23 分） 合格（1~16 分） 0 分（0 分）
总分	0~120 分	

虽然这四个考试项目（读、听、说和写）的分数范围都是 0 到 30 分，但是每个项目都是独立评测，而且每种评测都有自己的评分方法。因此，在同一项目所获得的分数，可以与同一项目的其他得分互作比较，但是把不同项目的得分互作比较则不恰当。