



新航道学校指定新托福（TOEFL iBT）培训教材

# TOEFL iBT 真经 新托福写作

常远 ◎ 编著

2

15套综合写作真题 + 15套独立写作真题，先睹为快

- 30篇经典范文，同步赏评，精华尽握
- 阅读、听力原文，一应俱全
- 名师讲解高分写作技法，授之以渔
- 网罗写作高分词汇，妙词佳句信手拈来

附赠  
**MP3**  
光盘

全国热销，TOEFL考生必备！

中国出版集团  
中国对外翻译出版公司



新航道学校指定新托福 (TOEFL iBT) 培训教材

# TOEFL iBT 真经 新托福写作

常远 ◎ 编著

2



附赠  
**MP3**  
光盘

▶ 全国热销, TOEFL 考生必备!

TOEFL iBT

中国出版集团  
中国对外翻译出版公司

**图书在版编目 (CIP) 数据**

新托福写作真经 . 2 / 常远编著 . —北京 : 中国对外翻译出版公司, 2011.3

ISBN 978-7-5001-2910-3

I. ①新… II. ①常… III. ①英语—写作—高等教育  
—自学参考资料 IV. ① H315

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 045404 号

---

**出版发行 / 中国对外翻译出版公司**

**地 址 / 北京市西城区车公庄大街甲 4 号物华大厦六层**

**电 话 / (010) 68338545 68353673 68359101**

**邮 编 / 100044**

**传 真 / (010) 68357870**

**电子邮箱 / book@ctpc.com.cn**

**网 址 / http://www.ctpc.com.cn**

**策划编辑 / 吴良柱 吴 蓉**

**责任编辑 / 吴良柱 邹丽娜**

**印 刷 / 北京鑫海金澳胶印有限公司**

**经 销 / 新华书店**

**规 格 / 787×1092 毫米 1/16**

**印 张 / 15**

**字 数 / 350 千字**

**版 次 / 2011 年 4 月第 1 版**

**印 次 / 2011 年 4 月第 1 次**

---

ISBN 978-7-5001-2910-3

定价：38.00 元



版权所有 侵权必究  
中国对外翻译出版公司

# 前言

和学弟、学妹们一样，当时我决定出国留学多少包含了对西方教育的期待和对不同文化、生活方式的向往。当然，结识那些长相、肤色和我们完全不同的“老外”同学们，并熟练地掌握他们的语言、与他们交朋友也是我选择留学的原动力之一。就这样，经历了将近一年多的留学申请，我在2000年的2月5号幸运地收到了加拿大使馆寄给我的留学签证。那天是大年三十，也是我18岁的生日。我觉得自己特别幸运，倍受上帝的眷顾。但留学并不逍遥，接下来的长达六年零九个月的异乡生活经历是对心理、耐力和勇气的巨大挑战，但也让我收获颇多。期间的学习、感情、生活等经历绝对可以编成一本“留学生活大百科”，让即将出国的朋友们认识到留学其实就是漫长而孤独的取经之路。

虽然有艰辛，也有眼泪，但如果再让我选择一次，我仍然觉得学还是要留。留学的历练让我在不知不觉间积累了很多能力。比如，西方的教育理念更为开放、自由，从而培养了我独立思考、解决问题的能力，遇到再大的困难也不会当回事。另外，国外的作业、考试大部分需要通过各种渠道收集信息、做分析、提出并与同学们分享自己的见解。这种创造力体现在工作层面就是使我能够很快熟悉环境、进入工作角色，与同事、老板有效地沟通，尤其在英语交流、做演讲、谈判上更为突出。总之，父母的积蓄、宝贵的青春和自己的辛苦没有白费，换来的是自身实力的提升、更多的机会和今后生活的幸福感。相信即将赴国外留学的朋友们都会在开阔视野的同时，让自己变得更有竞争力，改变自己的命运。

“积跬步成千里”，这一切收获的得来需要我们首先解决一下“托福”这个不大不小的问题。就写作而言，一直以来，中国大陆考生在新托福考试中的写作平均成绩分布在18-20分之间，而要申请美国排名前50的名校，理想成绩需为每项平均25分或更高。因此，很多考生在新托福写作方面都还有很长的路要走。在教学过程中，我也发现，很多考生并不是不努力，而是苦于找不到有效的方法。为此，结合自己这些年学习以及托福教学的经验，在《新托福口语真经2》出版后销量不俗的激励下，又筹划、编写了这本《新托福写作真经2》。相信这本书可以让学弟、学妹们将有限的体力和精力用在刀刃上，通过认真研读书中的解题思路和技巧，结合足够的练习，有效提高写作技巧，考出好成绩。

书中收录了2010年新托福考试写作部分的真题，包括15套综合写作真题和15套独立写作真题，每套题的讲解都是为了让考生在短期内提升写作成绩，达到25分或以上的水平。具体来说，本书将从以下几个方面直击考试，帮助考生考出理想成绩：

1. 迅速搞定一篇“综合写作”。很多考生在应对综合写作任务时常常不知所措，不知该如何筛选、记录阅读以及听力材料中的关键内容，并在 20 分钟内按题目要求完成一篇 150-225 字的小作文。本书第二章专门详细分析了笔记技巧，并提供了几种实用的答题模板，这样，将笔记内容有效地融入模板中，迅速地完成一篇高质量的“综合写作”就不再是件难事。

在第二章的 15 套综合写作真题中，前 4 套不仅提供了阅读和听力笔记以及如何进行笔记转述的技巧，而且还总结了“假说 - 反驳结构”，教考生如何将阅读和听力材料中提炼出来的笔记内容整理、组织成一篇文章。后 10 套在讲解上略简，为考生在摘录笔记、将笔记内容组织成文方面提供了练习实践的空间。

2. 提供实用、易操作的段落展开法。在解答“独立写作”任务时，很多考生面对题目，脑子里只是有一些模糊的想法，却不清楚文章的每个段落应该具体写些什么、如何展开，在茫然中经常找不到北。在本书第三章对 15 套新托福考试独立写作真题的讲解过程中，巧妙地将段落展开技法的讲解与参考范文的赏析融为一体。其中前 6 套的 outline 部分为考生展示了详细的提纲示例，让考生学习如何将自己的模糊想法理顺成纲；而在后面的 8 套题中，该部分则空出，让考生进行实际的提纲写作练习，最后再将自己的文章与参考范文进行对照，并在学习范文的过程中学到实用的写作技法，从写作的迷茫中找到方向。
3. 提供灵活、实用的语法，准确有效地表达观点。国内的英语教育在语法方面为考生打下了坚实的基础，但考生们应用语法知识的能力却不够强大。本书的“低碳语法”（P151）和“英语写作的三大定律”（P177）部分为考生揭开了英语表达背后不为人知的规律。
4. 汇总高频实用词汇。与其捧着一本托福词汇书狂背到吐血，不如积累一些常用、有效的用语，这样才可以真正提高你的写作和表达能力。本书的第四部分收录了大量常用动词、形容词、短语以及一些强有力写作表达，帮助考生解决词穷的现象。

在书稿的收集整理、编写、修改的过程中，我也时常会感到力不从心，但还是坚持把自己这些年的学习和执教沉淀总结下来，这不仅是对自己这段时期工作的小结，也真心希望本书能为参加考试的学弟、学妹们解答托福写作中的疑惑和难题，为大家实现自己的梦想助一臂之力。

常远

2011 年 4 月

# 本书使用说明

## 综合写作

2010年2月21日托福iBT考试综合写作真题

### Writing Based on Reading and Listening

#### Description

For this task, you will read a passage about an academic topic, and you will listen to a lecture about the same topic. You may take notes while you read and listen.

Then you will write a response to a question that asks you about the relationship between the lecture you heard and the reading passage. Try to answer the question as completely as possible using information from the reading passage and the lecture.

The question does not ask you to express your personal opinion. You may refer to the reading passage again when you write.

Typically, an effective response will be 150 to 225 words. Your response will be judged on the quality of your writing and on the completeness and accuracy of the content.

You should allow 1 minute to read the passage. Then listen to the lecture. Then allow 20 minutes to plan and write your response.

Write your response in the space provided.

#### (Reading)

You will have 3 minutes to read the passage.

In the reading passage, you will learn that small amounts of iron are found across the upper layers of the ocean. It will stimulate algae and phytoplankton growth. Phytoplankton absorbs carbon dioxide from the air as it grows and, when it dies, traps the carbon dioxide in the deep ocean where it is effectively removed from the atmosphere. Thus, many scientists believe that iron fertilization could be a way to combat global warming. In fact, the fertilization is believed to have some negative impacts on the environment.

#### 【Note-taking】文章的主要内容记录如下：

##### 假说

Folic acid is an essential B vitamin that helps the body produce healthy cells. However, taking too much folic acid can be very dangerous.

##### 【Paraphrasing】 笔记转述】

Folic acid is an important vitamin known as B vitamin, which helps keep our body I gers people's he

##### 【假说 - 反驳】结构

本文争论的核心是在海洋中施行铁施肥法 (iron fertilization) 是否有益于生态环境。阅读材料中提出铁施肥法帮助缓解或抑制全球变暖，但是存在着很多问题：施过肥的海藻只能吸收少量的二氧化碳，产生有毒藻类，破坏海洋生态环境。但是听力材料逐一反驳了这些观点。我们可以将阅读材料中的假说和教授讲义中的反驳结合，得出【假说 - 反驳】结构。

铁施肥法在抑制全球变暖方面存在很多问题。>< 铁施肥法可以有效抑制全球变暖。  
The professor is skeptical about the reading passage's idea that iron fertilization helps slow or even reverse global warming, but this approach has some negative

##### 【假说 - 反驳】答题模板

###### Introduction

In the lecture, the professor is skeptical about the idea of the reading passage that阅读材料中的假说。

The professor argues that讲义中的反驳

###### Body paragraphs

Firstly, in the reading passage, 阅读材料中的论据 1

On the contrary, the professor says that反驳理由 1

On top of that, the reading passage describes that阅读材料中的论据 2

However, professor asserts that反驳理由 2

Finally, the professor disproves the reading's idea that阅读材料中的论据 3

The professor points out that反驳理由 3

## Response

#### 【参考范文】

##### 【假说】

In the lecture the professor questions the reading's assertion that Ivory-billed Woodpecker is extinct. The lecture asserts that the theory in reading is inconvincible.

##### 【反驳】

Firstly, the reading mentions that some evidence of photographs proves the birds exist, but it is likely the sighting of another birds of similar appearance. However, the professor suggests that the photographs must have been taken by researchers professional in the field of birds' studies. So they are able to distinguish between the birds by looking at their color or wings.

以 2010 年最新真题为素材学习综合写作

学习如何摘录笔记，并转化为多样化的表达

学习如何将笔记内容进行整理组织

根据实用有效的模板，将散乱的内容撰写成文

每道题目都提供地道范文，考生可将自己的文章与参考范文进行对照、学习

# 独立写作

2010年1月31日托福iBT考试独立写作真题

## Writing Based on Knowledge and Experience

### Directions:

For this task, you will write an essay in response to a question that asks you to state, explain and support your opinion on an issue.

Typically, an effective essay will contain a minimum of 300 words. Your essay will be judged on the quality of your writing. This includes the development of your ideas, the organization of your essay, and the quality and accuracy of the language you use to express your ideas.

You have 30 minutes to plan and complete your essay.

Write your essay in the space provided.

### [Essay Topic]

Do you agree or disagree with the following statement?

**Physical exercise is much more important for the old than the young.**

Use specific reasons and examples to support your answer.

## Outline

### Introduction ■■■

Thesis Statement: The elderly benefit from exercise to a greater extent than youths, for two primary reasons.

### Body 中纲

#### Topic:

The old need to exercise more than the young.  
Without physical exercise, young people are the same may not be said of the elderly.

#### Topic:

It is crucial for the elderly to maintain their physical exercise.  
The body of the aged is inevitably decreased, maintains their mental and physical health, if it did not would diminish rapidly.

### Conclusion 尾纲

Summary: Exercise is much more important for the old than the young.

## Outline

### Introduction ■■■

Thesis Statement:

Exercise is much more important for the old than the young.

Introduction ■■■

Thesis Statement:

Exercise is much more important for the old than the young.

Conclusion 尾纲

Summary:

Conclusion 尾纲

以2010年的最新真题为素材学习独立写作

前6套真题提供详细的写作提纲范例，供考生参照、学习

后8套真题特意将提纲部分空出，考生可练习将自己头脑中散乱、抽象的想法理顺成纲

每道题目都提供经典参考范文，并同步予以点评，考生可将自己的文章与参考范文进行对照，并跟随范文点评学习段落展开技法

# 其它特点

## Smart Source

### 关键词：英语写作的三大定律

1. 好的篇章结构  
2. 精美的语言表达  
3. 高频词汇的运用

总结“低碳语法”、“英语写作三大定律”等重要知识点，收录大量托福写作常用高频词汇，学词法、句法，积累高分词汇表达

# 目 录

<b>第一章 托福 iBT 写作简介及例题讲解 .....</b>	<b>1</b>
<b>关于托福 iBT .....</b>	<b>2</b>
<b>关于托福 iBT 写作 .....</b>	<b>5</b>
<b>例题讲解 .....</b>	<b>11</b>
<b>第二章 2010 年托福 iBT 考试综合写作真题 .....</b>	<b>25</b>
<b>2010 年 2 月 7 日托福 iBT 考试综合写作真题 .....</b>	<b>26</b>
<b>2010 年 2 月 21 日托福 iBT 考试综合写作真题 .....</b>	<b>33</b>
<b>2010 年 3 月 6 日托福 iBT 考试综合写作真题 .....</b>	<b>40</b>
<b>2010 年 4 月 10 日托福 iBT 考试综合写作真题 .....</b>	<b>47</b>
<b>2010 年 5 月 8 日托福 iBT 考试综合写作真题 .....</b>	<b>54</b>
<b>2010 年 6 月 12 日托福 iBT 考试综合写作真题 .....</b>	<b>60</b>
<b>2010 年 7 月 10 日托福 iBT 考试综合写作真题 .....</b>	<b>66</b>
<b>2010 年 8 月 28 日托福 iBT 考试综合写作真题 .....</b>	<b>72</b>
<b>2010 年 9 月 12 日托福 iBT 考试综合写作真题 .....</b>	<b>78</b>
<b>2010 年 9 月 18 日托福 iBT 考试综合写作真题 .....</b>	<b>84</b>
<b>2010 年 10 月 9 日托福 iBT 考试综合写作真题 .....</b>	<b>90</b>
<b>2010 年 10 月 31 日托福 iBT 考试综合写作真题 .....</b>	<b>96</b>
<b>2010 年 11 月 14 日托福 iBT 考试综合写作真题 .....</b>	<b>102</b>
<b>2010 年 12 月 3 日托福 iBT 考试综合写作真题 .....</b>	<b>108</b>
<b>第三章 2010 年托福 iBT 考试独立写作真题 .....</b>	<b>115</b>
<b>2010 年 1 月 31 日托福 iBT 考试独立写作真题 .....</b>	<b>116</b>
<b>2010 年 2 月 7 日托福 iBT 考试独立写作真题 .....</b>	<b>120</b>
<b>2010 年 2 月 21 日托福 iBT 考试独立写作真题 .....</b>	<b>125</b>
<b>2010 年 3 月 6 日托福 iBT 考试独立写作真题 .....</b>	<b>129</b>
<b>2010 年 5 月 8 日托福 iBT 考试独立写作真题 .....</b>	<b>133</b>
<b>2010 年 6 月 12 日托福 iBT 考试独立写作真题 .....</b>	<b>137</b>

2010 年 7 月 10 日托福 iBT 考试独立写作真题	143
2010 年 8 月 28 日托福 iBT 考试独立写作真题	147
2010 年 9 月 18 日托福 iBT 考试独立写作真题	156
2010 年 10 月 9 日托福 iBT 考试独立写作真题	161
2010 年 11 月 14 日托福 iBT 考试独立写作真题	164
2010 年 11 月 21 日托福 iBT 考试独立写作真题	169
2010 年 11 月 28 日托福 iBT 考试独立写作真题	173
2010 年 12 月 4 日托福 iBT 考试独立写作真题	179
<b>第四章 托福 iBT 写作词汇总结</b>	183
托福 iBT 写作高频替换词	184
托福 iBT 写作高频词汇	188
托福 iBT 写作常用的强有力表达	192
托福 iBT 写作高端加分词汇	195
<b>附录</b>	209
附录一：托福 iBT 独立写作 185 题库	210
附录二：笔记策略	226

# 第一章

## 托福iBT写作简介 及例题讲解

# 关于托福 iBT

## 什么是“托福”？

- TOEFL = The Test of English as a Foreign Language
- 由 ETS (美国教育考试服务中心) 举办的英语能力考试。
- 全名为“检验英语为非母语者的英语能力考试”，中文音译为“托福”。

## 为什么考托福？

- 美国和加拿大共有 2300 多所院校要求外国留学生必须提供 TOEFL、GRE、GMAT 或 TSE 中的某一项或两项成绩，作为取得入学或申请奖学金的资格。
- 此外，欧洲（如英国）、大洋洲（如澳大利亚、新西兰）以及东南亚一些国家和地区也都已承认 TOEFL 考试成绩。
- 国内的联合国驻华机构、外企及合资企业在招聘录用职员时，或国际基金组织在测试职员的英语水平时，也都采用 TOEFL 考试成绩。

## 新托福（托福 iBT）

- 2005 年 9 月，美国教育考试服务中心 (ETS) 在全球推出新托福考试，即 TOEFL iBT (Internet Based Test)。
- TOEFL iBT 能够反映学生在一流大专院校的教学和校园生活中的语言应用能力。

## 新托福的构成

Task	Number of Questions	Time	Score
Reading	3–5 passages / 12–14 questions each	60–100 minutes	30
Listening	4–6 lectures / 6 questions each 2–3 conversations / 5 questions each	60–90 minutes	30
Speaking	Independent — 2 questions Integrated — 4 questions	20 minutes	30
Writing	Integrated — 1 question Independent — 1 question	20 minutes 30 minutes	30
<b>Total Score 120</b>			

## 加试

- 出现在听力或阅读部分，也有可能阅读、听力两部分同时被加试。
- 加试部分不算分，但考生事先并不知道哪一部分是加试。

## 备考要求和技巧

- 机考——在网上进行。考前最好做 2 至 5 套机考化的模拟题。
- 听力能力要强。平时要多听一些校园场景对话以及各个学科的学术性讲座。[putclub \( www.putclub.com \)](http://www.putclub.com) 这个网站不错，有很多相关听力内容。
- 词汇量要大。其实，大部分词汇服务于阅读。既然如此，考生只需要记住“难词”的模样就可以了。但四、六级范围内的词汇要重点记忆，这部分词汇直击口语、写作。
- 打字要快要准确。平时多练习打字，拼写一定不能马虎。
- “玩命”做笔记。听力、口语、写作都需要做笔记。考试时放录音的时间只是短短的几分钟，题里面有很多重要的细节一定要记下来，这样在答题的时候才有把握。所以考生一定要养成记笔记的习惯和快速记笔记的能力。建议用简单符号做笔记，加快笔记速度。《新托福口语真经 2》和《新托福口语真经 3》针对速记和笔记符号的实战应用提供了详细的讲解和相关练习。本书附录 2 中也提供了一些常用的笔记符号。
- 练习抗干扰能力。由于考生的答题速度不一样，考场环境嘈杂，口语部分的回答尤其容易受影响。所以考生也要练习在短时间内组织语言、发表对问题的看法的能力。
- 事先算好最后“期限”。根据自己的考试时间，预留 2-3 个月的时间复习，这样取得理想成绩的把握会更大。

## 考试信息

- 报名：可在线报名 [www.ets.org](http://www.ets.org)

- 考试费用如下：

托福网考考试费	人民币 1415 元
逾期报名附加费	人民币 200 元
转考费	人民币 600 元
退考费用	人民币 707.5 元
恢复已取消的成绩	人民币 160 元
成绩增送费（每份）	人民币 136 元
口语或写作单项复议	人民币 480 元
口语和写作双项复议	人民币 960 元

提示：逾期报名日是指距考试日前第 7 天至考试日第 3 天（不含考试日）。

- 成绩有效期：2 年。

例如：2003 年 1 月 18 日参加考试，这次考试成绩的有效期是从 2003 年 1 月 18 日到 2005 年 1 月 18 日。

- 成绩确认：自考试之日起 15 个工作日（不含周末、公休日）以后即可在线查询，邮寄成绩需 8-12 周。
- 考试时间及次数：每月 2-3 次（周六或周日）。

## 考试要求

- 身份证件：护照、身份证件（含香港和澳门身份证件）、驾照或中国军人证件。
- 到达考场时间：7:30 以前（如果考试开始时间在上午 8:00）。
- 个人物品：考场仅限身份证件。考试时在考场领取笔记用纸和笔。
- 签订保密协议书。
- 进场前拍照、确认身份。
- 阅读和听力考试之后有 10 分钟休息时间。



## 关于托福 iBT 写作

### TOEFL iBT Writing 考题类型

#### 1. Integrated task 综合任务

Skill	Time	Answer	Topics
Read ↓	3 minutes	Summary (Reading & Listening) 150–225 words	history science environment society
Listen ↓	3 minutes		
Write	20 minutes (preparation time included)		

#### 2. Independent task 独立任务

Skill	Time	Answer	Topics
Write	30 minutes (preparation time included)	Essay (Introduction ↓ Body Paragraphs ↓ Conclusion)	personal preference lifestyle education social and global issues science and technology culture the media

## TOEFL iBT Writing 考试界面

### Writing Based on Reading and Listening

#### Directions

For this task, you will read a passage about an academic topic and you will listen to a lecture about the same topic. You may take notes while you read and listen.

Then you will write a response to a question that asks you about the relationship between the lecture you heard and the reading passage. Try to answer the question as completely as possible using information from the reading passage and the lecture. The question does not ask you to express your personal opinion. You may refer to the reading passage again when you write. You may use your notes to help you answer the question.

Typically, an effective response will be 150 to 225 words. Your response will be judged on the quality of your writing and on the completeness and accuracy of the content.

You should allow 3 minutes to read the passage. Then listen to the lecture. Then allow 20 minutes to plan and write your response.

Write your response in the space provided.

#### [Reading]

Microcredit is the practice of giving small loans, called microloans, to those in poverty in order to stimulate entrepreneurship. Microcredit is designed to target those who are not eligible for traditional kinds of credit but possess the desire to enter into business. This radical approach to lending has alleviated poverty and given hope to millions of people around the world.

Thanks to microcredit, people from around the world now have the ability to start their own companies. In 2007 alone, 106 million people received microloans. The businesses created not only contribute to the well-being of the borrower and his family, but also help lift his country out of poverty by providing jobs and increasing productivity.

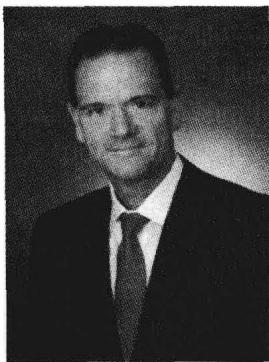
Microcredit also specifically targets underprivileged or disadvantaged people, those that traditional banks and governments have ignored. Women have perhaps benefited the most from the microcredit revolution. 95% of traditional loans are given to men but it is almost the opposite with microloans. One of the earliest banks to specialize in micro-credit now gives 96% of its loans to women.

Microcredit works because there is a disparity between rich, developed nations, and poor, developing nations. Though a couple of dollars is not worth much to the average American, it can change the life of someone in a poorer country. By investing money from richer countries into poorer ones, microcredit makes the world more equal and helps many in need without burdening others.

***Then you will hear:***

**Now listen to part of a lecture on the topic you just read about.**

**[Lecture]**



**[Essay Topic]**

**Summarize the points made in the lecture you just heard, explaining how they cast doubt on points made in the reading.**

**You must finish your answer in 20 minutes.**

## Writing Based on Knowledge and Experience

### Directions

For this task, you will write an essay in response to a question that asks you to state, explain and support your opinion on an issue.

Typically, an effective essay will contain a minimum of 300 words. Your essay will be judged on the quality of your writing. This includes the development of your ideas, the organization of your essay, and the quality and accuracy of the language you use to express your ideas.

You have 30 minutes to plan and complete your essay.

Write your essay in the space provided.

### [Essay Topic]

Do you agree or disagree with the following statement?

**It is better to relax by watching a movie or reading a book than doing physical exercise.**

Use specific reasons and examples to support your answer.