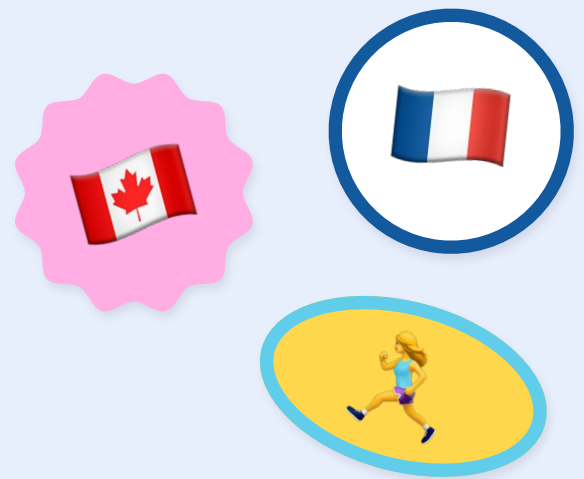


法语零基础 TCF Canada 备考经验分享



Ryan Lau spetembre 2024

🗨️ 写在开头

- 写下这份分享的原因，很大一部分来自于回馈的心：在备考的过程中，许多群友前辈的经验分享给予了我偌大的帮助，而作为受益者，我也希望能尽自己的力所能及，帮助到后来的人。
- 作为 INFJ，习惯于事无巨细地把每一段经历记录下来，但细致的另一面也意味着带来许多无效信息。这篇经验分享总体按照时间顺序进行记录，并以小标题目录作为辅助定位；如果阅读中你认为有更好的结构组织方式，欢迎向我提出意见，毕竟分享最重要的是能以易懂且高效的方式给予读者以帮助。
- 这份分享仅代表个人的经验，每个人的背景、条件、优势不同，因此**照抄某一套方案并非理想的做法**。但我亦理解面对着一门陌生的语言，每个人都渴望一条现成的、被验证过的路所带来的安心感，我曾经也抱着相同的心态，期待着在前辈所分享的实战经验中获得答案。而事实是，当我回望来时的路时，我可以清楚地发现：起初我对即将面对的一切缺少概念，而此时，前辈们的经验指引了我最初前行的方向；而学着学习的深入，自己的长处与短处逐渐显现出来，而在这个阶段里，我几乎每个月都会再回顾一次前辈们的经验，**尽管阅读的是相同的内容，却常看常新**：我发觉相比过往，我可以透过选择看到背后的初衷，学习到解决问题的思路，再沿着这个思路寻找适合自己的学习方法。就如同「授人以鱼，不如授人以渔」一样，**将他人的经验内化为自身思考方式的一部分**，方可以最大程度地帮助到自己。

目录

 **我的成绩单** p.3  **个人背景** p.3  **学习时间线** p.3

1 基础学习 (A1-B1) p.4

App 自学: Frantastique p.4

网课教学 p.6

参考书《简明法语教程》 p.8

词汇积累 p.9

该阶段的其他资源 p.10

2 备考学习 (B1-B2) p.10

听力 p.11 口语 p.17

写作 p.20 阅读 p.22

该阶段的其他资源 p.23

考后心得 p.25

考场体验 p.25

写作考后反馈 p.27

口语考后反馈 p.28

写在最后..... p.30

资源整理 p.31



我的成绩单

考试时间	考点	听力	阅读	口语	写作
2024.7	上海	CLB 10 690	CLB 10 690	CLB 9 14	CLB 8 12
2024.8	大连	CLB 9 547	CLB 8 518	CLB 9 14	CLB 8 13




个人背景

- 国内医科本科出身，无留学经历
- 工作四年，在办公室几乎不使用英语
- 生活中是英美文化爱好者，日常频繁使用英语接触外部信息。可以直接使用英语思考，不会因为语言而妨碍自己的表达
- 22 年备考过雅思 A 类：听 9 读 8.5 说 6.5 写 6.5；
24 年雅思 G 类裸考：听 9 读 9 说 7 写 7
- 算是个语言爱好者，对于不同语言同源词汇不同的发音和相似的拼写感到有趣，也善于捕捉不同语言的特征，例如荷兰语拼写中的 ij，葡萄牙语的 ção 等。本科时选修过一学期德语，但基本已经忘光
- 法语零基础，学习前对法语的印象充其就是变音符而已



学习时间线

 2023.4-2024.7, 共计 15 个月

- 2023.4-2024.4 期间是**未脱产学习**，每天会利用工作午休和下班回家后的时间学习，保守估计平均每天 2-4 小时
- 2024.5-2024.7 期间是为**脱产备考**，每天平均学习 3-5 小时左右，但因为中途时值上海国际电影节，还是摸了不少鱼（但还是尽量多排了一些法语片）

- 总体每天给自己的负荷并不大，虽然每天的时长不短，但是因为自己的专注度很有限，真正有效率的时间比例大约只有 60% 左右，因此对于自律性强的人来说，这个时间参考还可以更紧凑一些。以下是学习时间线的 breakdown，分为 **A1-B1 的基础学习**，以及 **B1-B2 的备考阶段**

1 基础学习 (A1-B1)

📅 2023.4-12

初学时还仅是出于对法语的兴趣。过去一直听说过某些几百小时可以学会一门语言的理论，而同时作为一个 Switch 玩家和 self-proclaimed 的语言爱好者，看着自己过往几年上千小时的游戏时间时，毅然决定要在接下来的一年里，把每天玩游戏的时间抽出一小时来学习法语，看看一年后的自己能发生什么变化。

基础学习 1

App 自学：Frantastique

📅 2023.4-12

初学的阶段不想给自己太大的压力，故目标定为尽量无痛地逐步将每日的习惯确立下来，为此想先基于手机 app 进行规律性的轻量学习。根据几年前高强度刷了半年 Duolingo 德语最终毫无建树的个人经验，认为 Duolingo 太重游戏性，缺少语言体系和思维方式的构建，于是选择了另一款课程组织方式**更接近传统教材**的 app：**Frantastique**。



Frantastique

[Website](#) [App Store](#)

这款 app 在过去比较小众，一方面是因为宣传有限，另一方面是订阅费用相当高（Premium Plan 每年两千多元人民币），大约在 2023 年底时，这款 app 成为了法盟官方推荐的自学工具，也算是在教学方式上获得了一些背书。

在 2023.4 完整试用了一个月后，又紧接着付费订阅了一年，事实上也有期望通过付费来激励（逼迫）自己学习的用意（which proved quite effective）。由于在 2024 年初便切换到了备考模式（后续会具体说明），我并没有完整使用完毕 Frantastique 的一年订阅，故在 2023.4-12 的九个月时间里，我对 Frantastique 的体验如下：

课程机制

- 可以设定每天推送课程的时间，每天只能学习一课，不可以在课程推送时间前提前获取，也不可以提前预支下一天的课程，避免了 Duolingo 模式中的卷王问题
- 只有在学习上一课后，第二天才会推送新的课程，如果自己某一天没有上课，就等于那一天的钱白花了，也是一种变相的激励
- 每周可以自定义设置两天的休息日，个人认为非常符合现代人的心理

课程内容

- 课程的设置相对科学，分为复习、单词、课文、语法点、练习题、文化延伸几部分，每个部分的比重是动态变化的
- 可以设置自己每天的课程量，我设置为每日 15 分钟，但由于基础一般，基本上这个体量的课程我需要 30-45 分钟才能完成，但个人认为仍是一个足以每日养成习惯的合理区间
- 课程内容很法国，内容都是 Frantastique 团队创作的原创故事，有时会引用一些法国历史上的故事和梗。主创团队非常喜欢 Victor Hugo，因此将他设定为了整套课程故事的主角，非常有趣
- 课程中的法语语料相对贴近真实生活，甚至可以见到一些粗话（可以在设置中禁用），总体上是非常适合作为一个「语言环境」进行学习的（点名对比 Duolingo 的古怪例句）

学习效果

- 拼读：可以自学模仿法语拼读，但由于缺少录音对比练习，建议初学者还是需要找老师专门纠音
- 阅读：由于课程内的语料相对 native，与英语结构类似的句法密度不大，还是很有挑战性的；因此认真啃下来以后，对于法语阅读能力还是有相当大的提升
- 听力：比阅读更有挑战性一些，甚至某些角色会带比利时、魁北克口音，不同角色语速也不同，不那么适合作为日常训练的资源以及跟读，适合磨耳朵

- 词汇：每天的新词基本在 20 个左右，会配合适当的例句，适合初学阶段打基础
- 整体水平：我最后一次使用（23 年 12 月）时，是学习法语的第九个月，此时 app 内对我的定级为 B1，但由于这期间有接触其他学习资源，保守估计是可以达到 A2-B1 的临界门槛的

整体评价

- 👍 适合初学者入门，在碎片学习 app 中，学习效果绝对强于 Duolingo
- 👍 可以提供一个地道的法语文化环境，学到的知识也是相当扎实且可以运用的
- 👍 相对于游戏、练习核心的 app，Frantastique 更像是课本的数字化版本，适合习惯于传统教学方式的人群
- 🤔 对于急于考出成绩的学习者，整体时间线较难控制
- 🙄 收费确实太高了，如果不是自控力太差非要花这钱的话，可以再三估量下.....

基础学习 2

网课教学

📅 2023.7-2024.2

其实在使用了 Frantastique 几个月后，个人认为还是很够用的，加之自己是上班族，自认为不适合上课，所以一直没有上网课的想法。直到七月份在小红书上刷到了一些网课的免费试听（提醒一下：所谓的免费上课其实都是试听，虽然我可以理解吸引生源的初衷，但确实不那么诚实，大家还是要根据老师的上课质量来甄别）。在试听了一位老师的直播大课后，出于 1. 给自己再加一把推力；2. 上课频率可以接受（每周 2.5 小时）；3. 不会布置课外作业；4. 老师的价值观比较合得来（第一节课上就鼓励女孩子通过学习语言成为自己的大女主）以上几个原因，报名了八个月的课。老师的承诺是在一年后能够达到 B1，对于当时的我还是一个可以接受的进度。

事实上由于同时使用 Frantastique 等自学资源的原因，我在网课的学习进度远快于课堂预设的节奏，在八个月的学习完成后，通过一些自测方式已经达到了 B1 中等的水平。而在那之后，我便调整了目标，结束对法语的打基础和散点学习，切换为备考模式，不再续约网课大课。在这里我不会直接提及老师的名字或涉及公开的推荐，只总结一下八个月网课中我的体验和对我的帮助：

课程体验

- 🤔 大课是从零基础开始教学的，固定的课程进度通常会落后于一些自学的进度
- 👍 很好地弥补了自学拼读的缺陷，及时完成了纠音
- 👍 虽然进度与自学有差距，但每节课大约 60% 的内容可以用来巩固过去的知识，剩余 40% 的新内容作为知识的延展，对于上班族是一个很好的复习巩固机会
- 👍 每个人在课上都会被选中开麦，而在学习的初期就被鼓励联系口语对话与独白，对于法语思路的构建很有利
- 👍 老师的教学风格强调理解和运用，而不是事无巨细面面俱到地抠细节与语法，学习起来相对是有效率的，也不会被一些使用频率边缘的知识点牵绊
- 🤔 大课中每个人的开麦时间有限，可能无法符合每个人的预期
- 🙄 大课中，由于不同学生的学习能力不同，需要根据班级整体的水平调整上课进度，对于有课外自学的学生，进度的落差感乃至时间被浪费的感觉会更强
- 🤔 因此建议在大课学习时，每过一个时间段需要 reorient 一下自己的目标是否仍与课程保持 aligned，如果课程对自己的帮助已经不大时，可以勇敢地去选择更适合自己的方式

整体评价

- 整体上利远多于局限性，尤其对我的拼读、开口说法语有很大帮助
- 在始终保持以自身为核心、为自己的学习进度负责的心态下，也可以将大课为己用作为一种更具互动性的复习、巩固方式
- 依照上一点，只要能找到其他的纠音、复习以及开口说法语的方式，网课并不是必要的一步，重要的是找到自己需要提高的点，并找到适合的方式帮助自己提高

参考书 《简明法语教程》

📅 2023.11-12

因为前述的 Frantastique 是课程单元性质，而直播大课又是互动为主，没有讲义和作业可以后续参考，而我又是一个笔头很懒不爱做笔记的人，所以在后续遇到一些不明确的语法点时，还是需要一本纸面的教材用来巩固和查阅知识点。

我在选择教材时偏实用性和功利一些，因此没有选择一些更具趣味性和故事性的教材，也没有选择使用法语教学的教材，而是选择了国内的《简明法语教程》。我接触这本教材时，已经学习了半年的法语，因此跳过了书中的入门教程部分（1-18 课），而在两个月的时间里，我选择性地学习完了横跨上下册 19-42 课的内容。下文是我使用这本教材的方式：

学习方式

- 以每 1-3 天一课的频率学习，这里重在保持习惯，同时给予自己足够的时间消化知识，以及有适当的休息空间
- 认真阅读课文，并学习附带的单词表，以及语法部分；通常第一遍阅读会困难重重，但在学习了词汇与语法后，再进行二次乃至三次回顾，确认自己有吸收进知识点
- 个人比较懒动手且急于求成，所以没有做课后练习，只做了阶段性的模块测验，当然因此在模块测验的时候发现了很多薄弱的知识点，需要返回课文复习；这里想说的是，课本中的每一个环节都并不是必须的，重要的是找到那个自己力所能及且不会负担过重的平衡点

整体评价

- 👍 学完 42 课后，可以明显感受到知识的系统性更强了，换种方式说就是自己对于知识体系有了更多的掌控感
- 👍 对 B1 的所有语法知识都有了基本概念，为 B1 到 B2 的学习阶段提供了稳固的基础
- 🤔 学习过程相对比较枯燥
- 🤔 词汇量并不完全与考试需求对应，只有部分重合
- 🤔 个人认为这本书帮助最大的是构建了语法知识的体系，但如果追求绝对效率的话，或许可以直接啃语法书，如上海译文的《全新法语语法》

📅 2023.11–2024.2

关于背单词的课题，我主要使用的是**法语背单词 app**，这款 app 和法语助手 app 内置的背单词功能是互通一致的，只是拆分为独立 app 后更为简洁了。如果之前备考过雅思的朋友或许用过欧路词典，因为是同一个团队开发的，因而核心功能模式也是一脉相承。

词书的选择上，我先学习了**词汇量 1,800 的《TEF、TCF 考试高频词汇》**，而如果时间充裕的话，可以直接开始背诵**词汇量 5,400 的《TCF、TEF 考试词汇》**，后者也是提香老师推荐的词书。

《TCF、TEF 考试词汇》同时有纸质版和 app 中的电子版，两者均需要收费。**推荐购买纸质版**，并使用其附赠的兑换码获取电子版词书，纸质版叠加淘宝凑单优惠后，基本与单独购买电子版的价格一致，等于用电子版的价格多获得了一本纸质书。

实话说，背单词的过程还是蛮痛苦的，花了四个月背完 5,400 的词书，但最后 passive vocabulary 是否有达到词书的 80% 感觉都很难说，而真正能学会使用的 active vocabulary 就更加少了。但结合后续真实考试的经历，我认为 TCF Canada 达到 C2 并不需要过多的词汇量，甚至**大部分词汇都不需要掌握所谓的「高阶词」和同义替换词**。

细分地说，TCF Canada 的输出部分（口语与写作）的所要求的词汇量，我体感上是远小于词书的范围的，毕竟 B2 对应到雅思也就是 5.0–5.5 左右的水平。而对于理解部分（听力与阅读），词汇量要求会比输出部分更高一些，我在考试中阅读后 15 题的理解程度大概也只有 80%，但这并不需要太过焦虑，因为考试中大部分题目都是可以通过捕捉关键词来获取解题思路的。因而面对词汇积累，个人认为不妨采取一种更为开放的心态，如果日常的时间足够的话，可以设定一个软性的目标积累词书中的单词；而如果时间较为紧张的话，可以通过日常接触的语料、考题中的生词来积累。

该阶段的其他资源

法语发音教程



密歇根大学法语发音教程

[Bilibili](#)

英法词典 app



WordReference Dictionary

[Website](#) [App Store](#)

2 备考学习 (B1-B2)

📅 2024.1-7

我的心理正式进入到备考状态，是在 2024 年的 1 月，此时已经是我学习法语满九个月的时候了。其实这个时间点可以更早一些，只是因为 2023 年自己的工作与私人生活有着更高的优先级，所以法语只是保持为一个次优的生活习惯。但如果 23 年中能把法语的优先级放高一些，压缩一下学习时间，提前两个月进入备考阶段，应该也是没有问题的。

备考阶段与上一个学习阶段最大的不同在于，从这个阶段起，我围绕着 TCF Canada 的四个科目来设定自己的学习计划。关于 TCF Canada 和 TEF Canada 的区别及如何选择，强烈推荐大家阅读[提香老师的这篇分析](#)。简而言之，TCF Canada 的科目共有听说读写四项，在个人的体验中，四个科目的难度层次为：口语 > 听力 > 写作 > 阅读，而接下来的分享内容也会以这四个单元进行拆分。

听力

COMPRÉHENSION ORALE

备考听力 1

听写

📅 2024.1-2

听力部分一直是我的弱项，因此我安排了两个月的时间来强化听力输入。使用的音频是《Comprehension orale》这套书的 Niveau 2 和 Niveau 3，这套丛书音频网上的资源很多，我选择了在每日法语听力 app 上收听，使用「单句精听」模式一句一句在备忘录上听写。

关于这套丛书的难度，我没有选择 Niveau 1，主要是因为个人已经学习了半年有余，实际上已经可以直接跟得上 Niveau 2 的难度，但如果读到这里的你选择在更早的学习阶段就开始听写的话，可以尝试从 Niveau 1 开始。至于最高难度的 Niveau 4 我没有硬磕，一方面是对我来说确实有点困难，另一方面是我觉得通过前两个 niveau 打好基础之后，剩下的听力进阶可以放在刷真题阶段去提高。

个人比较懒所以没有花额外的经历去做跟读，但根据前辈的经验，跟读可以进一步强化学习的效果。听力磨耳朵是一个比较漫长的过程，刚开始时，听写的效率可能会很低，即便在听写完 Niveau 3 后，可能也不会马上发生质变。但**重点在于持续的输入**，以及初期的 dictée，而在这个阶段《Comprehension orale》确实是一套不错的资源。

备考听力 2

收听法语播客

📅 2024.3 起的碎片时间

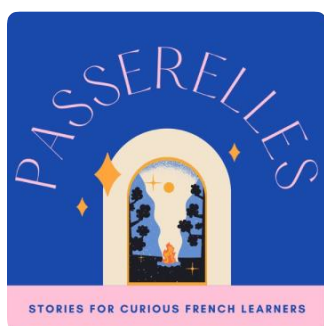
为了在身边营造法语环境，我会在日常生活中见缝插针听法语播客，不求完全听懂，但听得多了也能潜移默化地找到一些说话的感觉，或许还能积累到一些有用的语料。

我的听力相对一般，主要问题出在能听懂单词但大脑不能及时地获取到整个句子的含义，因此其实许多前辈推荐的播客，我都很难做得到理解其中的 50%。但我认为仍需要坚持收听，一方面可以选择筛选较为简单的节目，另一方面可以选择偏难但是涉及个人感兴趣的主题的节目，这样既可以保持一定的个人成就感，也可以通过自己的兴趣，进一步融入法语的文化环境。

在收听工具方面，推荐使用 Apple Podcasts 或者 Spotify 收听，这两个平台都提供了免费的自动文本转录（transcription）。

以下是我会回听的一些节目，分为学习向和兴趣向两部分，前者更适合广义的学习和备考人群；而后者偏个人口味，是一些 native 同样会听的节目，用于接触自己感兴趣领域的法语语料，基本上是泛听。

学习向推荐



Passerelles
[Apple Podcasts](#)

推荐：★★★★★

难度：★★★

主题：生活、文化、心理

一位法国姐姐的独白节目，很有私密感。主题非常贴近生活，我尤其喜欢其中涉及当代心理以及文化（影视、书籍推荐）的单集。语速较慢，吐字非常温柔且清晰，非常适合初级和中级学习者。每集的文稿非常有结构性，可以借鉴其组织的方式，应用于考试的输出科目的 Tâche 3 部分。



InnerFrench
[Apple Podcasts](#)

推荐：★★★★

难度：★★★★

主题：语言、文化

法语学习经典节目。主持人的语速较慢，吐字也相对清晰，但因为涉及的主题会更往严肃的方向走一些，词汇量也会相对更加丰富。尤其适合对法国的文化、政治感兴趣的学习者。



Easy French
[Apple Podcasts](#)

推荐：★★★

难度：★★★★★

主题：语言、文化

法语一档非常经典的对谈节目，在 YouTube 上也有视频节目。作为对谈节目，难度会偏高一些，适合中级学习者。



Grand bien vous
fasse !
[Apple Podcasts](#)

推荐：★★★★★

难度：★★★★★

主题：生活、学术

是一档 native 也会收听的广播栏目，因此难度也相对较大。优势在于内容丰富，语言非常讲究，且可以接触到来自各行各业的嘉宾的观点。总体来说比较难听懂，但对问题的讨论深入，分析问题的方法讲究，作为磨耳朵的材料还是蛮适合的。



Little Talk in Slow
French
[Apple Podcasts](#)

推荐：★★★★★

难度：★★

主题：语言、文化

非常适合初学者的节目。语速很慢，主播会时不时用英语讲解部分疑难词汇，方便理解和学习生词。并且在每期节目的最后几分钟，主播会切换为常速再把本期节目的内容重新说一遍，用于检测学习效果。



Le français avec
Fluidité
[Apple Podcasts](#)

推荐：★★★

难度：★★★

主题：语言、文化

语速和难度适中，总体上来说是一档相对容易听懂的节目。只有三星推荐的原因是节目的时常较短，很难深入地讲解一个话题，并且每期节目的前几分钟套话太长了，如果按列表播放的话，基本是 4 分钟广告加上 10 分钟内容的节奏，对于不喜欢摸手机调进度的人有点烦.....

兴趣向推荐



Les idées larges

[Apple Podcasts](#)

[YouTube](#)

难度：★★★★★

主题：社会、文化

ARTE Radio 旗下的栏目，YouTube 有视频版本。每期会邀请一位嘉宾探讨议题，时长大约 20-30 分钟。如标题所言，会讨论一些社会层面的议题，例如：如何处理性别平等与浪漫关系、如何从亲密关系中抽离、工作是否有意义等。



Folie Douce, genre, culture et santé mentale

[Apple Podcasts](#)

难度：★★★★★

主题：心理

今年新推出的一档围绕心理健康、性别、文化展开的访谈节目，最初被吸引到是因为标新立异的封面设计，但节目中每个嘉宾真实的访谈内容也令人动容。每期节目开始时的那句话总是令我感到温暖：« Si vous, qui écoutez, traversez un moment particulièrement difficile, si la vie vous semble accablante, c'est ok, ça arrive, ça m'est arrivé, ne restez pas seul. »



La Story

[Apple Podcasts](#)

难度：★★★★★

主题：政治、文化

一档紧贴实事的时评栏目。相比 RFI 的法语新闻，每期聚焦一个主题，更为深入。制作精良，总体的听感也非常不错。



La vie en rose

[Apple Podcasts](#)

难度：★★★★★

主题：心理、亲密关系

一档相对私密的节目，围绕年轻一代的心理问题与亲密关系展开。节目中很多探讨的主题也是自己日常所困惑的，适合 emo 的时候听点法语冷静一下 or 更加发疯.....

更多个人提名



Une musique, un film...

[Apple Podcasts](#)



Les Couilles sur la table

[Apple Podcasts](#)



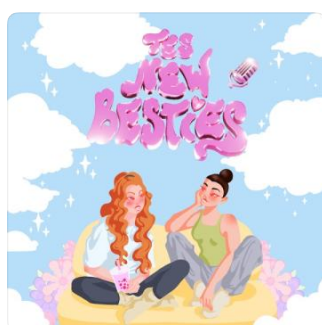
Encore heureux

[Apple Podcasts](#)



Tais-toi (aka t'es toi)

[Apple Podcasts](#)



TES NEW BESTIES

[Apple Podcasts](#)



Bip sonore - Shera

[Apple Podcasts](#)

刷听力真题

📅 2024.5-6

我大约在考前的两个月开始做听力真题，这个时间节点也完全可以根据自己情况适当提前。截止目前，排除免费的五套题目，[Réussir TCF Canada](#) 上共有 32 套听力真题。

我的做题习惯是先按照真实时间要求做一遍题目，提交答案批改后，再一题一题重听，如果第一遍重听仍有较多不解的话，再对照着文本重听。

听力考试的题目是有难度阶梯的，因而我也按照不同的难度给自己定了细分的复盘标准，这部分也参考了前辈分享的心得总结：

- **1-19 题：**考前达到必须全对的状态。如果遇到错误，需要通过精听的方式做到完全明白为止，并分析自己犯错的原因和模式
- **20-29 题：**争取全对，错误控制在不超过 2 个。如果遇到错误，需确保之后遇到相同的题目不会再错
- **30-39 题：**难题部分，作为阅读题面对文本都不一定能全部选对。不需要多次重听死磕，作为泛听材料就好，做错的话留一个印象，争取在考场遇到时能够选对

按照以上的三个阶梯对待题目，可以最大程度地减少失误丢分，并在力所能及的情况下，尽量多地在难题部分多得分。

关于考场真题的比例，我参与的两场考试中比例差距比较大，因此不鼓励寄希望于押题上。刷题的目标应该首先放在巩固自身的基础，尽量减少 1-29 题的失分，再考虑在 30-39 题中留下印象。

口语

EXPRESSION ORALE

口语的要诀唯有多说。具体到操作层面，有几点备考心得或许可以提供参考：

备考口语 1

构建法语思维

📅 2024.3 起（越早开始越好）

逐步尝试将自己脑中的话用法语说出来，构建自己使用法语思考的思维。这件事在起初会非常 daunting，我也是意识到这个方法后软磨硬泡了两个多月，才算真正上路——不得不承认，初尝试时一句完整的话都无法造句，是很容易令人沮丧而退缩的。但一旦跨过了这个坎子，后续的进步就会流畅许多。大家在这里还可以多多借助 ChatGPT 的帮助：我开辟了一个专门翻译日常碎碎念的对话流，GPT 会将我输入的中文与英文内容翻译为法语。需要特别提到的是，我规定 GPT 必须同时提供五种法语中的表达方式，这是因为，如果只提供一种翻译的话，我们容易构建起一种一一对应的背诵思维，而当面对着多种表达方式时，我们可以意识到哪些部分是可以灵活变换的，可以从中学学习到 GPT 是如何「搭建」这个句子的，而且即便想背诵下来，也可以选择一个最顺口的版本，降低我们的记忆成本。

有许多人提到 GPT 的提供的文稿英语味重，个人认为在 CLB 7 为目标的情况下，**不需要担心「讲一口英语味的法语」这个问题**。如果本身英语水平良好，这种与英语思维近似的法语语料，对临场口语的流利程度是有正面影响的，嫁接自己舒适的思维方式也有助于我们更清晰地表达。在当前阶段，**流畅与自信比地道更重要**。

备考口语 2

学习答题思路

我在提香老师的推荐下使用了《Pierre - Réussir au TCF》这本书来学习口语部分的答题思路，这本参考书的讲解非常细致，可以作为**第一次接触口语部分前的启蒙**。个人认为其中的写作思路也值得学习。

一对一训练

🗓️ 2024.3-6

除了自身的努力之外，在水平达到 B1 后，可以通过外部老师的训练针对性地提高，尤其是面向 TCF Canada 口语的备考训练。我在 Preply 上找了一位专攻 TCF Canada 的法国老师上了四个多月的课，并参与了提香老师的口语集训营。

口语外教

🗓️ 2024.3-6

个人推荐的外教是 [Preply](#) 上的 [Farid B](#)。之前在 italki 和 Preply 上尝试过其他两位外教的课程，最终选择并推荐 Farid 的原因在于：

- 他可以毫无法国口音地使用英语沟通，英语流利到我曾经怀疑他不是法国人 😄
- 他会主动地记录学生错误的地方，并给予反馈。在这里「主动」很加分，作为老师能对学生的需求有预期，而非被动地等待学生要求，会让上课的体验好很多
- 他非常熟悉 TCF Canada 的答题结构和得分标准。他会教给学生针对每个 tâche 答题的方法论，通过教学和 mock test 一步一步增强学生的答题能力与自信心

除此之外，Farid 的整体上课风格非常 sympa 且 chill，交流起来不会有架子。且因为目前老师移居到印尼，与中国只有一个小时的时差，在上课时间上也相对匹配。

考前我总共上了四个月共 42 节课，有速度快的前辈 30 节课就首考上岸了。在第一次上课时我还是连自我介绍都错漏百出的人，到了最后一节课时，虽然 tâche 3 算不上完全得心应手，但对于 tâche 2 已经可以做到流利提问且自如地应答和扩展了。我最终两次考试都拿到 14 分 CLB 9，甚至比 Farid 的预估 11-12 分还要更高一些，即便我认为他上课时已经对我有些过于鼓励了 😊

📅 2024.5-6

非常推荐，据说现在已经排队到 25 年 4 月了.....关于集训内容的介绍可以查看 [提香老师的网站](#)。这里谈一谈个人的感受与收获：

- 很想夸夸提香老师设计的集训模式，每个工作日一题非常适合约束像我一样面对困难不够自律的人，而每道题给予了三天的交作业时间，加上周末两天的休整，又给予了供个人灵活调整的空间
- 批改非常细节，即便是自己发送是非常有自信的录音，都经常可以被提香老师揪出不少错误，甚至许多天前犯下的 repeating errors，提香老师都会特别提醒
- 除了改错之外，提香老师还会针对时长、结构、内容提出建议，比如我在训练初期时被提到抽象内容占比过多，后期自己便有意更多地使用简单短句，并会提醒自己要引入例证
- 提香老师选择的题目都是近几个月题库内的题目，我在两次考试中都遇到了之前说过的题目（此处并不是鼓励背诵，只是之前有过组织语言的经验的话，考场上再次即兴也会更加自信流利）

提香老师的集训我最终参与了两个月，到七月时，老师认为我的水平在考场上已经 ready 就没有向我提出续课邀请，很感谢提香老师一路踏实专业的教学风格。

备考口语 4

熟悉口语题库

📅 2024.7

目前 [Réussir TCF Canada](#) 网站上搜集了近两年来 tâche 2 和 tâche 3 的真题。据前辈的反馈，近半年来的考题都是有可能再次出现的，因此我在 Notion 整理了一份 2024 年 1 至 7 月的 tâche 3 考题：[文档链接](#)，大家可以按需自取。

在这份表格中，我凭个人感觉标注了每个题目的 catégorie 和 mots clés，并且在详情中放上了 ChatGPT 的延展思路（并非答题模版，仅供思路扩展）。

我个人的时间相对有限，并且认为背诵不现实，因此只在考前一周把 ChatGPT 提供的思路看了一遍，避免考场中最差的无话可说的情况。我认为**熟悉真题的意义在于保持自己思路的开放和活跃**，如果要求自己逐一把每道题说过一遍的话，反而会造成太大的压力，并且考场时容易不自觉地去背诵自己说过的版本，而背诵痕迹通常都会被考官看出并导致失分。

写作

EXPRESSION ÉCRITE

在写作部分并没有花太多时间备考，仅在考前一个月时写了完整的三套题目练习。个人总体认为写作并没有太多的技巧性，tâche 3 的结构对于考过雅思大作文的人，稍加修改一下就可以掌握。而因为写作有词数上限不能写太多，在我看来就像一个小型的口语 tâche 3，口语的语言组织技巧是可以直接运用在写作上的。

备考写作 1

考前试写

📅 2024.6

考前因为时间有限，我并没有尝试去试写题库中的主题，原因和口语类似，一是希望**避免背诵痕迹**，二是**押题的性价比太低**，三是写作的词数要求较少，只要掌握合适的结构，延展内容的压力并不大；于是我选择将写作备考的重点放在**熟悉题型，把握时间节奏，以及掌握组织结构**上。我也将这三个目标体现在了考试前仅有的三次试写上：

- **第一次练习**：用于熟悉三个 tâche 的题型，不对时间有严格要求
- **第二次练习**：开始摸索自己的或挪用现成的写作结构，同时开始控制时间节奏
- **第三次练习**：强化对写作结构、字数控制的掌握，并满足理想的时间分配

在以上三次练习完成后，我基本达到了对应的预设目标。如果感受到自己在几次练习后仍对结构有些许陌生，或无法较好地控制时间，可以在分析相应地原因后，适当地多练习几次，直到自己能够达到相对得心应手的状态。

备考写作 2

时间分配

考前的试写中，我会有意识地控制三个 tâche 的时长，分别为：

- Tâche 1: 8–10 分钟
- Tâche 2: 15 分钟
- Tâche 3: 25–30 分钟

写完后可以留下至少 5 分钟的灵活时间，用于检查错误或应对意外情况。

备考写作 3

作文批改

作文批改可以基本依赖 ChatGPT，绝大多数的错误 GPT 都可以纠正，并且可以让 GPT 进行对应等级、控制次数的改写。

除此之外，我还购买了一次提香老师的作文批改服务，主要用于了解自己实际能够达到的等级，以及**自己的结构是否需要及时调整优化**。客观上说，提香老师提出的建议对于有特定等级目标的学习者会更有帮助一些，并且**对等级的判定更加接近真实情况**。提香老师批改后给到的等级预估是 CLB 8，与我最终考试的成绩一致，而 GPT 给我的分数始终都特别苛刻，居然一次都没有超过 B1！因此还是建议**有条件可以找一次人工批改**，避免因为 AI 评分太过严格，导致自己不必要的焦虑。

阅读

COMPRÉHENSION ÉCRITE

TCF Canada 的阅读没有什么技巧性，全都是一段文字对应一道单选题，因此只要词汇量和阅读速度提升之后，都不会有太大的问题。

因为大部分时间都在备考口语和听力，只在距离考前两个月（2024.5）做了两份阅读真题，得分都稳定在 580 分（CLB 10）左右，且发现自己能够卡点做完题目，后续就没有再进行针对性的训练，相信平时的词汇积累可以保证一个稳定的结果。

备考阅读

是否要刷题库

在备考过程中看到有许多人在刷阅读的题库，个人觉得总体的性价比一般。因为做一套阅读需要 1 小时的时间，且不算上后续复盘的时间，要刷完全部 30 多道题花费的时间精力相当大。作为四个科目中相对轻松的科目，对于时间有限的学习者，我认为可以将更多的时间利用在其他科目上，通常随着口语、听力能力的提升，阅读的能力也会随之有提高，而对于其他科目能够达到 CLB 7 的考生，阅读大概率也是不会有问题的。

该阶段的其他资源

除了以上针对四个科目的备考方向之外，还有一些更为通用的积累与查缺补漏方式，横贯在整个备考过程中，以下是我用到的一些方法与资源：

法法词典 app



Antidote Mobile – Bilingual

[App Store](#)

在学习的初期，我更多的使用法语助手 app 来查生词，但随着词汇量的增大，逐渐发现**中文解释难以反映近似词汇之间的 nuance**，于是从使用中法词典变为使用英法词典（前文提及的 [WordReference Dictionary](#)），再到 B1 阶段开始使用 Antidote 这款法法词典。

Antidote 会对每个词给到详细的法语解释，并且提供了近义词、反义词、同源词的互查功能。在达到 B1 等级后，我已经完全转向使用 Antidote，仅在遇到部分缺乏语境难以理解的词汇时，才会搭配法语助手进行中文助记。

翻译和现实语料库



Reverso

[App Store](#)

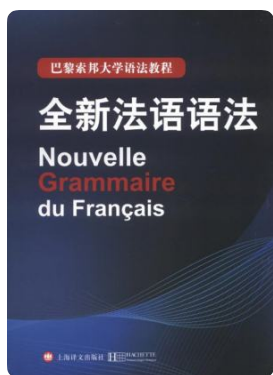
Reverso 和 ChatGPT 是我最常用的两款翻译平台。由于 Reverso 目前也引入了 AI 翻译，其翻译质量基本与 GPT 持平。在这个情况下，使用 Reverso 的另一个重要原因是，它可以在翻译的同时，**提供 AI 的润色建议，并一键展示使用了相应词汇的现实语料**，可以用于学习如何运用词汇，以及**验证某个词汇使用起来是否地道**。以上操作都有固定的功能入口，在某些轻量级的场景，会比 ChatGPT 用起来更加顺手便利。



Des idées pour l'expression écrite et orale [PDF](#)

除了 ChatGPT，我还同时使用这本电子书来丰富自己的法语观点语料，这本书涵盖了一些通用的话题，尽管颗粒度远不足真题题库，但可以作为一个起点在自己的思维中抛砖引玉。

语法答疑书



巴黎索邦大学语法教程：全新法语语法 [PDF](#)

本书是一本对各个语法点解释的十分详细的书，比《简明法语教程》更为全面细致。我并未有机会和时间有系统性地从头到尾阅读这本书，仅作为备考期间按需进行自助答疑。


考后心得

因为前后两个月在上海和大连分别参加了考试，且目前都已经获得成绩，在对比两次考试的体验与结果后，以下是一些临场的心得和关于评分标准、考核重点的个人推测：

考场体验

考场 1

上海法盟

 2024.7.12

上海的考试时间为：

- 听力 10:15–10:50
- 阅读 10:50–11:50
- 休息五分钟
- 写作 11:50–12:55
- 午间休息
- 口语 13:20–18:10

上海考场的口语教室中仅有考官一人，没有旁听考官。

需要注意的是，因为只有三个口语教室，所有的考生需要按照预设的顺序依次口语考试，考试顺序会在中午时公布。最早的一批考生 13:20 进考场，意味着在上半天的写作结束后只有不到半小时的休息和准备时间。而最晚的一批考生当日被安排到了 17:50，因为等待时间较长，在考试前是被允许离开法盟的，可以到临近考试时再回到考场。此外，越靠后的考生通常可以打听到前面考生的题目，据传当日基本上是在 3-4 套题目中抽选的。

如果被安排在了较早的次序，也请不要担心。实际上，我考试时就被分配到了口语最早的 13:20 轮次。尽管较早的轮次可能打听不到题目，但请抱着自己对一路走来的努力的信任，带着可以面对任何话题侃侃而谈的自信进入考场吧！

听力设备方面，**上海考场为公放**，我考试的当日，整体环境安静，声音清晰。但也有其他时间场次的考生反馈存在隔壁教室的噪音干扰（可能当天法盟有教学），但通常考生对此并没有可以干预的空间。

出分速度方面，综合往期考生的反馈，上海考场基本上需要**至少 3 周**才可以拿到成绩。

考场 2

大连法盟

📅 2024.8.20

大连法盟的教室容量较小，无法容纳所有的考生同时笔试，因此会把考生分成几组，而**不同组的考生的考试顺序是不同的**。我当时被安排的考试顺序是：

- **写作** 09:30–10:30
- **阅读** 10:40–11:40
- 午间休息
- **听力** 13:00–13:35
- **口语** 13:40–14:00

大连考场有**较长的午间休息时间**，且由于将考生分批的安排，基本上不会出现像上海一样最晚需要等到傍晚才能考完的情况。

听力设备方面，**大连考场为电脑耳机播放**，每个听力教室有三台电脑，一次进入三位考生，每人一台电脑和耳机，但**仍然是纸质答题卡**。耳机的好处是可以自己调节音量，但由于三台电脑的进度是手动控制的，可能会出现自己的耳机不在播放时，听到隔壁设备漏出的声音的情况，但不是一个很干扰的问题。

口语考试方面，大连考场的口语教室除了提问的考官之外，还会有**另一位考官坐在教室的角落旁听**。

出分速度方面，大连考场似乎会更快一些，也有可能是因为每场考试的考生容量比上海少。综合往期考生的反馈，基本上**2–3 周**可以拿到成绩。

考场选择

个人认为，尽管上海与大连考场在考试当日的时间安排有差别，但并不构成对成绩的影响。除此之外，主观科目的评分标准也基本一致，因此并不构成特定的考场推荐。

建议大家还是根据自己的实际情况，如时间、交通、开销等因素来选择考场。

对于考试月份的选择，需要特别注意的是：由于每年 8 月是 FEI 的暑期休假，7 月的考试存在出分延误的风险，我于 7.12 在上海的考试，直至 8.23 才收到出分邮件，共耗时 6 周。

写作考后反馈

字数问题

写作字数太多是否不好？ 从个人体验看，只要字数未超出规定范围，就不会存在问题。我在第一次考试中字斟句酌，将字数控制在规定的中位数以下。而第二次考试时写得比较放开，几乎都是在接近字数上限时才停笔。有趣的是，第二次的成绩反而提高了一分。

卷面问题

作文是否需要一气呵成，避免改错？ 个人认为这个担心是不必要的。只要保持基本的工整，但在遇到写错词时，正常的划线改正是不会有影响的。我的两次考试中，几乎每篇大作文都会修改十次以上，并没有看到对分数有明显的负面影响。

口语考后反馈

Tâche 1

灵活开放，避免背诵。我在上海的第一次考试中，仅仅说完了自己的名字、年龄、出生地，就被考官打断，并问了我 « *Que pensez-vous de votre ville natale ?* » 这个问题，而剩下的时间里都偏离我本身预设的回答思路（例如提及自己的学习、工作、爱好），全都在即兴回答这个有关家乡的问题。虽然我并没有用法语准备过这个问题，但好在我过去有用中文思考过，以及用英文回答的经历，而这些过往思考的碎片，可以帮助更好地应对 Tâche 1 中的即兴提问。

Tâche 2

如果说我的 Tâche 2 表现有什么亮点的话，我认为是能够做到自然地**对考官的回答进行追问与延展**。

我在上海遇到的考题大意为 « *J'habite au Canada. Posez-moi des questions sur les habitudes alimentaires des Canadiens.* » 我在询问考官 « *Où habitez-vous ?* » 并得到 « *Au Québec.* » 的回答后，我很自然地想到了魁北克的法语文化，于是顺着问了 « *Est-ce que vous pensez que les habitudes alimentaires au Québec sont influencés par ceux en France ?* » 这个问题。在得到肯定的回答后，又进一步追问 « *Pouvez-vous me donner quelques exemples des plats typiques dans ce cas ?* »，这就是一个相对完整的**由提问到追问**的延展过程了。在 Tâche 2 中，我们可以抓住机会去努力表现自己的追问能力，我相信这也是帮助我两次获得 14 分 CLB 9 的原因。

Tâche 3

我认为自己的两次 Tâche 3 答题都是「非典型」的。尽管在过往的备考训练中，一直强调要及时在四分半钟内收尾、论证部分需要多用连接词等，**我在两次考试中都没能很好的实践这些基础原则。**

实际上，因为我两次抽到的题都是我日常生活中相当关注的议题（即我在中文语境下也能掰扯许多句的话题），因而在简要的开头引入后，我就彻底放飞想到啥说啥了，完全忘记了自己身处一场限时的口语考试中。

最终的表现我认为有好有坏：好的点在于我滔滔不绝**几乎不缺观点，也几乎没有超过两秒钟的卡顿**，并且自认为有**充分表达清楚自己的所想**；坏的点在于造句全是简单句，几乎没有连接词，几乎没有注意同义词替换，论点缺乏递进层次，且没有来得及结尾就被掐表了。

但出分后令人惊讶的是，**即便有如此多的硬伤，我仍然两次取得了 14 分的成绩**，这或许可以从侧面印证，能够**自信、流畅地表达出自己的观点**，是口语考试的核心。而词汇的丰富、造句的技巧，都是服务于流畅表达这一目标的，只要不妨碍表达，**使用简单的结构、时态以及 A2 的词汇**都不会对达到 CLB 7 这一目标产生负面的影响。

综上，大家或许可以把更多的精力放在**提高即兴表达的流畅度**上。

🗨️ 写在最后.....

- 很感谢你最终读到了这里，但愿我唠唠叨叨的文字没有消磨太多你的耐心。在学习法语的路上，我只是一个再平凡不过的普通人，远不配被称为所谓的大佬或学霸。在备考的过程中，我也与彷徨和焦虑为伴。幸运的是，我摸索出了适合自己的方法，并收到了这么多同行朋友的帮助与支持，这才让我达到了曾经认为不可能的目标。很荣幸这段文字有机会被你阅读，希望我的这段个人经历，以及许许多多前辈们的经历，能够给予文字前的你以启发，并帮助你找到属于真正属于自己的前行方向。
- 所谓心得，归根结底都是基于个人角度出发的，尤其是对于考核重点的推测。即便如此，我仍希望通过分享这些个人经验，可以某种程度上让大家感受到这门考试并非洪水猛兽，每个努力的人都值得成功。我们大可不必给予自己过大的压力，也不需要采用教条的方式学习。
- 学习语言对于每个人都是独特的过程与体验，在这个过程中，焦虑、孤独与痛苦都不会陌生。尤其在 B1 到 B2 的过程中，时常会觉得前行的方向不再清晰，渴望进步却无力可用，而肉眼可见的进步不如往日明显，但请相信**每一份付出的努力都会被印证**，再漫长迷惘的过程，只会让最后质变的时刻显得更加迷人。
- 如果条件允许的话，希望大家在学习的过程中，能够让**法语成为生活的一部份**。作为一位女权主义者，我在得之堕胎权被写入法国宪法时，第一次感受到了**法国文化与自我价值观的共鸣**。而我深爱的法剧《Dix pour cent》，其中丰满的人物与丰盈的情感也让我无比动容。这一切都令我相信，即便实现了考试的目标，法语也将作为我**探索世界与人生的窗口**，在我的生活中永远占据一席之地。这种语言文化的共鸣也成为我一路坚持下来的动力之一。在学习语言的过程中，我们的人格也相应地发生着进化，语言会相伴我们的一生，如果当下的你感到枯燥、迷惘，请多给予它一些耐心，并多开辟一些自己的好奇心吧，你会发现**语言能为我们带来的远比一份成绩、一张绿卡来得更为广阔**。
- 无论如何请相信自己，**相信自己的努力，信任自己的独特**。我是一个意志力相当差的人，并且不愿意突破自己的舒适区，许多前辈推荐的学习方法，诸如影子跟读等，我都没有成功坚持下来。但或许我幸运的地方在于了解自己吧：尽管我不适应一些被广泛验证的技巧，我在学习的过程中**始终保持着对自身能力范围的认识**，并根据自己的情况定制自己的学习方法。而对于正在阅读这些文字的你，最重要的是相信自己和保持自知。CLB 7 并不是一个难以逾越的槛，希望大家都能到达期许的彼岸！

📁 资源整理

快速查阅本文档中提及的学习资源

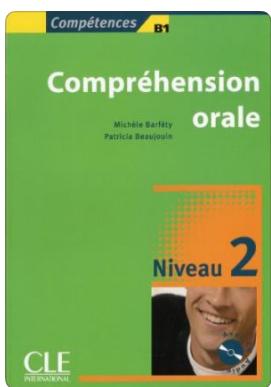
参考书



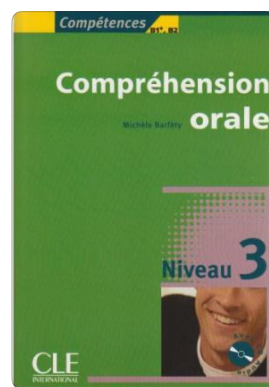
简明法语教程 (第3版)
上册
[PDF](#)



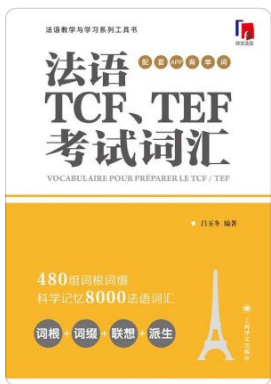
简明法语教程 (第3版)
下册
[PDF](#)



Compréhension orale
Niveau 2
[PDF](#)
配套音频 (每日法语听力 app)



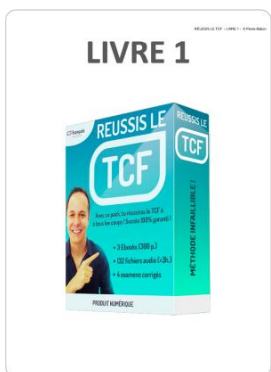
Compréhension orale
Niveau 3
[PDF](#)
配套音频 (每日法语听力 app)



TCF、TEF 考试词汇
可购买纸质版
或电子版 (法语背单词 app)



巴黎索邦大学语法教程:
全新法语语法
[PDF](#)



Pierre - Réussir au TCF
[PDF](#)



Des idées pour
l'expression écrite et
orale
[PDF](#)

网站

提香法语

tixiang.app

真题训练平台

Réussir TCF Canada

我整理的口语 Tâche 3 题库

[题库链接](#)

外教网课平台

Preply

App



法语背单词

[App Store](#)



每日法语听力

[App Store](#)



Antidote Mobile –
Bilingual

[App Store](#)



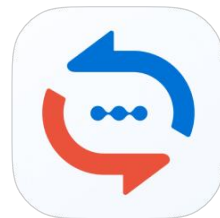
WordReference
Dictionary

[Website](#) [App Store](#)



ChatGPT

[App Store](#)



Reverso

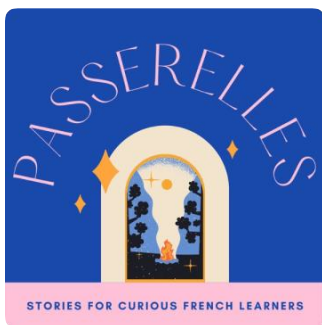
[App Store](#)

视频



密歇根大学法语发音教程

[Bilibili](#)



Passerelles
[Apple Podcasts](#)



InnerFrench
[Apple Podcasts](#)



Easy French
[Apple Podcasts](#)



Little Talk in Slow French
[Apple Podcasts](#)



Grand bien vous fasse !
[Apple Podcasts](#)



Le français avec Fluidité
[Apple Podcasts](#)



Les idées larges
[Apple Podcasts](#)
[YouTube](#)



Folie Douce, genre, culture et santé mentale
[Apple Podcasts](#)



La Story
[Apple Podcasts](#)



La vie en rose
[Apple Podcasts](#)



Une musique, un film...
[Apple Podcasts](#)



Les Couilles sur la table
[Apple Podcasts](#)

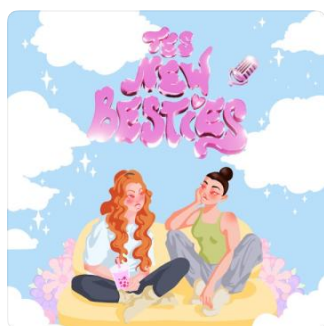
播客



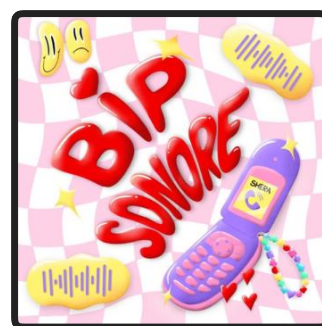
Encore heureux
[Apple Podcasts](#)



Tais-toi (aka t'es toi)
[Apple Podcasts](#)



TES NEW BESTIES
[Apple Podcasts](#)



Bip sonore - Shera
[Apple Podcasts](#)

