

零基础 TCF Canada 备考经验

By p 某某

1. 个人基本情况

非语言专业，2012-2014 美国读研后回国，2023 年 8 月登陆加拿大读 MBA，G 类雅思 8877，A 类 886.5 6.5。无法语基础。

2. 备考时间线

a. 概述：2023 年 6 月左右在小红书刷到有人说把多邻国上的法语课学完了，然后去法国留学了。信以为真，下了多邻国开始每天学半小时左右。到 10 月份开始感觉不太靠谱，那时候也是开始正式考虑 EE 法语通道这件事，11 月份开始正式学习，因此前面这段时间基本可以算是非常松散的兴趣时间。

b. 时间线：

- 2023.11 – 2024.2 学完了《你好法语》的 A1, A2，觉得自己学得还是有点零散，想找个老师系统地串讲一下知识点。
- 2024.2 – 2024.4 春节期间找到了一个老师飞速地把各种语法知识、语态等过了一遍，期间经别人介绍知道了提香老师，加入提香法语备考群。
- 2024.5 – 2024.8 第一次备考，5, 6 月平均每天学习时长 4 小时左右，7、8 月平均每天学习时长在 6-10 小时（暑期实习在老板眼皮子底下分屏练写作）。
- 2024.8.31 第一次考试，Toronto GB Center 考场，口语差 1 分，复议失败。
- 2024.9 – 2024.10 第二次备考，战线太长，有点疲惫了，每天学习时间浮动比较大，平均在 3-4 小时左右。
- 2024.11.1 第二次考试，Toronto GB Center，11.20 出成绩。
- 总体学习时间 550-600 小时左右。

c. 两次考试成绩单

Résultats aux épreuves

Epreuves QCM	Score /699	Niveau CECRL
Compréhension orale	547	C1
Compréhension écrite	546	C1

Résultats aux épreuves

Epreuves QCM	Score /699	Niveau CECRL
Compréhension orale	690	C2
Compréhension écrite	690	C2

Epreuves d'expression	Note /20	Niveau CECRL
Expression orale	9	B1
Expression écrite	12	B2

Epreuves d'expression	Note /20	Niveau CECRL
Expression orale	12	B2
Expression écrite	14	C1

3. 基础篇

发音。发音基础是非常重要的，由于我一开始是跟着多邻国学的法语，导致法语的发音一开始并不好，而且自己一开始没有很重视，以为跟雅思一样，口音并不是那么的影响分数。但从开始学《你好法语》的时候才发现发音对法语非常重要，不仅意味着能否拼读一个单词，还会影响对话双方的理解。我是跟着 B 站上的“clara_法语了解一下 这个 up”主学的，刚开始觉得发音

规则很多很繁杂，但随着之后不断地使用，逐渐就都能够记住了。提香老师的口语课如果能够报名的话，强烈推荐，听好几个群友说老师会帮忙纠正发音，我知道的时候太晚了=。=

词汇量。我背的单词主要来自于学习《你好法语》A1 和 A2 课本时候课本上的单词，以及法语助手词汇里面的 TCF/TEF 常用单词词库，后面还加入了自己的自定义词库，自定义词库里主要是备考期间做阅读和听力遇到的生词。大多数词汇我只要求自己做到会读、见到了知道是什么意思，常用的动词等会专门去记一下固定搭配。整体而言我没有花特别多的时间去背单词，法语助手上的设置是每天 80 个新词。

语法。语法一直是我的老大难问题，我学英语的方式比较特别，导致完全无法指导我的法语学习（这也是为什么后来我不得不去找个法语老师来串讲语法的原因）。我学英语的路径是无脑背短文到无脑背长文，当时上的英语班不强调拼写、不教语法、不教音标，就这么背了 3 年，神奇地建立起了语感，三年后忽然发现自己可以跟老外对话了。但这个方法带来的一个弊端就是语法知识稀烂，五分钟可以做完完型填空，全对，但讲不出为什么对，句子成分分析不出来，甚至分不清什么是状语。英语可以这样学，但到了法语，到了必须要分清楚直接宾语、间接宾语，必须要搞清楚句子成分、句子结构的时候，自己就是真的抓瞎了。所以一定要重视语法的学习，因为这对做阅读的正确率和效率非常有帮助。

4. 备考篇

a. 总体

就备考而言，我认为在当前状况下，TCF Canada 的备考确实有一定的策略的。首先听力和阅读因为 re 的存在，对于备考来说，可以节省出一部分时间去提升难度更大的口语和写作。但对我个人来说，我仍然认为前期非功利心的、扎实的备考过程十分重要，因为这对提升真实的法语水平必不可少，毕竟整体法语水平的提升对于口语和写作能力的提高一定是有帮助的。

整体时间分配上，口语>写作>听力>阅读。

考场：Toronto GB Center，私人开办的考场，考试费用比法盟贵 50 刀，好处是考位充足。

b. 听力

我本来是打算一上来就做套题的，结果发现听力水平差到差不多从第一题开始就得反复听好几遍，有时候还听不懂。于是先放弃了 re，在每日法语听力 app 上听《循序渐进法语听写》从初级第 20 课开始听写全文，刚开始经常只能半句半句听，还需要反复听很多次，渐渐地可以将一句完整的话听写出来了。听写完之后我会对照原文，把错误的部分标出来，搞清楚是为什么错的，是因为生词，还是因为动词变位、连诵导致的没有听出来，然后跟着语音朗读全文，着重重复没有听出来的部分，最后背诵全文。差不多保证每天听 1-2 篇左右，一开始每篇耗时在 40-60 分钟左右，后期随着不断地积累，所用时间会缩短。

期间还会听 innerFrench，这个播客的内容难度是按照发布顺序的，越早发布的越简单，我会在开车或者打扫卫生时候把这个播客作为背景音乐，遇到有的话题跟考试相关的，我会把里面一些好的句子和表达记下来，例如有一篇是讲塑料垃圾污染的，我就记了不少表达以便应对考试。

2024 年 4 月我开始做 re 套题，一开始根本没有办法在限时内做出来，基本上每道题都要重复 3-4 遍，而且到 15 题之后就开始了“听天书”了。刚开始很沮丧，觉得已经做了这么多铺垫，还是听不懂试题，觉得自己离能去考试还有很远。但还是硬着头皮逼自己继续，每一篇的做法跟练《循序渐进法语听写》差不多，做精听，反复听反复跟读，

不要求自己背诵了，但会把没听出来的部分读到跟音频差不多的语速（有几个快嘴大王的除外，我认输），期间把不认识的单词收入法语助手的自定义词库里。

对答案的过程中，我会专门去找答案跟原文是如何对应的，一般都会有同义词或相似表达的替换，以及去找在原文中提到答案之前，会有什么样的【提示词】，例如转折、停顿，或者作者说“我的观点、我认为、我的目的”等等。这个训练可以让自己逐渐对一些词汇变得更敏感，利于定位答案。

差不多在第七、第八套题目开始，渐渐地自己的成绩能达到 B1（网站打分），并且逐渐稳定到 B1，然后在十几套的时候到 B2。（终于渐渐有点正反馈了）

因为精听真的特别特别费时间，所以精听的过程我做到了差不多第 15 套真题，之后不会每套都听写，但是会把听不清楚的句子写出来，然后反复跟读，高难度题，例如从第 33 题之后只跟读，不听写。

我考了两次，前前后后一共把真题完整刷了三遍。第一遍是精听，第二遍是泛听，着重找定位，找内容跟答案的联系，第三遍是边做边加深对正确答案的记忆。这时候会发现有些时候当朗读者说到某个关键词的时候，可能已经能够回忆起这篇在讲什么了。因为精听真的做了很多工作，所以其实第二次去考试的时候，最后面那几道题自己也能够比较清楚地听明白朗读者在说什么了。

c. 阅读

阅读是我最早收到正反馈的科目，我基本上只做了真题，一开始只能做到 A2 的成绩，时间也是不够用，读得很慢，还时常看不懂长句子，需要停下来慢慢分析句子结构，但差不多第 7-8 套真题的时候就可以做出低分 B2 的成绩了，虽然还不稳定，但真的很开心！

阅读每道题我会先看题目，然后再去读文章。我所有套题的每一篇都做了精读，第一遍跟听力的方法比较类似，不认识的单词收入自定义词库，找到答案在原文中的定位，找答案前面的定位词。

第二遍刷题的时候，我会尝试“详略得当”或者“有节奏”地阅读，一般题目问的都是作者观点、结论、目的等等，因此我的阅读顺序是重点看每段的首末句，以及段中的转折等。

第三遍的目的就是巩固记忆。

期间一定要比对提香老师群里整理的错题集，修正网站上的错误。

d. 写作

我从 2024 年 5 月开始练习写作，刚开始只练习 part1，之后是 part 1 和 part2，因为考过雅思，对我来说三个部分中，反而是第三部分最容易，可能也因为这个部分最像八股文，只要秉承一定的顺序写出来就可以了。

这三部分我的篇幅长度大概是 part 1 90 词，part 2 130-140，part 3 不超过 180。

Part1 我针对四类题目分别总结了自己的模板，例如，除了投诉信之外，其他三类都用相同的问候语，邀请类题目提到价格的句型、提到地点的句型等，这样可以节省很多思考的时间，考试的时候可以直接把脑子里的句子写出来，然后根据题目把主题词替换进去。Part1 一般我会在 7-10 分钟之内写完，因为练多了之后需要动脑子的部分真的不多，而且这一 part 最重要的就是保证不要出错，只要不出错，就不会掉出 B2，所以只要保证不出错就好了，不要花太多时间和功夫。

Part2 对我来说反而是一开始比较难上手的，练多了之后也有个大致套路，例如开头的引入我也写了模板，后面的每段大概写哪个方面等等，这样有利于快速下笔。当然，对于一些特殊的题目我会单独写了进行背诵，例如最喜欢的艺术家、看过的音乐会/艺

术展览等。Part2 我一般花时间在 13-15 分钟左右。

Part3 是最好总结模板的，我在一开始在总结阅读材料的时候很容易超字数，自己写完之后让 ChatGPT 帮忙缩减了几次，慢慢找到了方法。

对我来说，我认为拿到 B2 的等级，并不需要特别高难度的词汇，因为我自己的词汇量并不丰富，很多时候我能认出来单词的意思，但并不会拼写，考场上我也有几次因为不确定单词的拼写，最后选择了相对简单容易的词汇进行替换。我个人觉得 B2 等级更重要的是不要出现低级语法错误和拼写错误。由于前述，我对自己的语法并没有自信，所以我也没有使用复杂语法。Part1 现在时，part2 分享一个经历，使用复合过去时和未完成过去时，中间穿插一些现在分词。

我的写作练习量：5、7 月的大部分题目以及 8、9、10 月的所有题目。Ps 不要太相信 chatgpt 的打分，它坚持认为我是 A2 水准 orz。

e. 口语

我的口语备考整体策略比较功利，过程中只练了真题，而且基本上 80%的时间都在练 part3，part 1 是先写好了稿子，考前 3 天准备的，part2 是考前半个月开始练了几道题。所以我就只分享 part3 的备考心得吧。

一开始我是根据题目先用汉语把自己的观点列出来，然后每个观点想 3-5 句支撑的话进行展开说明。我的语速不是很快，所以差不多 2-3 个观点就能够凑够时间。但因为考试时候紧张会语速加快，所以我会多准备一个观点备用。我个人的感觉是口语更不需要复杂的句式、语法和词汇，只要能够持续不断地输出，不要太频繁地犯错就可以了。

我自己准备了一个模板式的开头，跟写作 part3 开头模板比较类似，基本就是复述题目 + 正反方立场 + 我的立场。然后陈述 3 个观点，再加一个可以根据剩余时间灵活调整的结尾。我因为口语的时候经常动词不变位就说出来了，所以选了个投机取巧的办法，就是使用 je peux, il peut, cela peut... 这样就可以光明正大使用动词原型了。

我把文章整理好之后，会让 chatgpt 去修改，但 chatgpt 有时候改得太难了，我会告诉它只用 A2-B1 的词汇来修改，这样我发现我掌握起来会更快。

刚开始我会背诵准备好的文稿，之后因为记忆松动，再进行自由发挥。后面随着练习的数量增多，会从提前准备中文观点，变成提前用法语准备，再变成直接用法语表达。我觉得直接表达这个过程非常重要，一定要逼迫自己张口说，期间会因为表达不出来，拼命思考有没有替代方案，这个过程能够很好地提高自己的表达灵活度，避免在考场上遇到没准备过的题目而头脑空白。

练习的时候我会对着手机版的 chatgpt 进行语音输入，然后让它听完之后对我的内容进行修正。第二次快考试前我找了 italki 上的外教，帮我听一下有没有语法错误等，但外教并没有讲太多方法或者思路，我个人认为帮助不是特别大。提香老师的课太抢手了，如果大家能抢到的话，强烈推荐去上，我觉得有详细的有针对性地反馈是很重要的。

准备的题目数量到一定程度之后，我会根据主题总结观点和核心支撑句子，作为自己的数据库，这样之后遇到类似的题目可以举一反三。这一步也可以从一开始就做，我是在二战之前才开始做的。

写经验分享的时候才发现，口语练了 97 篇 orz。

.....	97
95. Faire des études aide à réussir sa vie professionnelle. Qu'en pensez-vous ?.....	89
97. Pour être en bonne santé, il faut arrêter de manger de la viande. Que pensez-vous de cette affirmation ?.....	91

5. 其他杂七杂八

备考期间使用了一个名为 Forest 的番茄钟，每完成一个任务会种一棵树，考完之后看着自己这一年种出来的密林还是很有成就感的。

我始终认为法语很难，但这一路最难的应该是每一天都拿出固定的时间去学习的这份坚持，以及忍受很长时间没有正反馈的沮丧，熬过这个阶段之后，会清晰地感知到自己的进步。希望大家在感到孤独和挫折的时候及时调整自己，只要坚持，语言的学习一定会给自己想要的结果。同时再次感谢提香老师的法语备考群，群里大家分享的备考经验帮助了我很多。

祝大家都能够顺利通过考试!