

## 个人情况

全职上班族/做音乐的/陆本美硕。对语言学习有比较大的兴趣，本科（约十年前）选修过一学期法语解决了发音拼读问题，日语 N2，雅思 8 8.5 7 7。

首考参加 2025.5.16 的 TCF Canada **纸笔上海场**，下为出分情况：

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

  

Epreuves d'expression	Note /20	Niveau CECRL
Expression orale	13	<b>B2</b>
Expression écrite	13	<b>B2</b>

## 时间线

学习法语总**开销**见附录 A

完整的学习内容和时间线见附录 B

**总学习时长**可考的部分为 553.1 小时。A1A2 阶段大概 66 小时。不算中断的时间**总计**约 9 个半月（619.1 小时）。

### A1A2 学习阶段

在 2023 年启动，具体学习时长已经不可考，约**两个月**。当时是跟着淘宝买的新东方网课一天一个 leçon、做笔记和书上习题，但是工作很忙，所以总体是比较松散的时间安排。上下班的时候会听你好法语的课文，但也没有强求背诵。这个阶段总体来说是对 fsw 还有点幻想感觉早晚会降分的，没有坚定要走去法语。后来 A2 快学完的时候因为一些原因中断了学习。

### A1A2 巩固阶段

2024 年 8 月的时候年龄焦虑上来了，感觉非法语通道完全没戏，下定决心一定要把法语考出来。于是花了大概**一个月**（76 小时左右）把 A1A2 的知识巩固了一下，使用的

是橘黄色的语法渐进 A1A2，这本书中国有引进也有中文，作为 A2 巩固难度适中。

2024 年 9 月发现之前的雅思成绩快过期了，于是花一个月刷了点剑雅，没碰法语。

## B1 学习阶段

2024.10.28-12.27，大概**两个月（143 小时）**把**你好法语 B1 两册**学完了。其实有纠结过，到底要不要学第二册，因为买的新东方网课就到 B1 第一册。但是想想也不差这点时间，要学就全学完得了，于是又去买了**蜗牛法语**的网课。好彩这个网课讲得更**细致**，而且补充了很多**练习**。于是跟着蜗牛法语的网课学+做题完成了第二册。

不过学太快了总担心知识没进脑子，所以我又买了淘宝上私人印刷的**蓝色的语法渐进 A2B1**。语法渐进系列从这本开始中方就没有引进了，教材是全法语的，B1 这个水平已经可以看懂了没啥问题。这个教材好在它总是从低一点的水平导入，然后**逐渐引入**更难更深的语法点，所以每次做题都感觉是在复习已经学过一遍的知识。理论上 **Z-lib** 应该可以直接免费整到**电子版**不需要买，但是出于刷题的爽感和保护眼睛我还是更喜欢纸质版。（当然有条件的同学我们当然要支持正版！）

这段时间我上下班通勤都会听 **InnerFrench**，还会听一点法语歌。学完了 A1-B1 所有内容后差不多确定了**半年后首考**这个目标。结合上海法盟的排期，初步计划是 5、7、8 月考三次。

## 松散备考阶段

2025.1.2-2.24，约**两个月（85 小时）**精读精听了 3 套真题，差不多一天 5 题。这个时期总体来说是一个迷茫和倦怠期。B1 学习阶段学得有点太狠了，然后一下子没有新东西学，备考反而有些不知道该做什么。这个阶段不限时做题总分在 clb7 左右摇摆，算是给了一点信心。**精读精听**也打了听阅的底子，对后面限时做题有很大帮助。正确率上差不多 25 题前能看懂听懂（但是不保证对，我总是过度推理），甚至 20-30 题的正确率比 10-20 题正确率高一些。30-39 能看懂一半（我觉得就是看类似英语的词多不多），正确率也维持在一半。

## 听阅备考阶段

2025.2.25-3.28，约**一个月（100 小时）**。这个阶段买 **Seline 的听阅 Anki** 是我做得最正确的选择，大幅**加速**了备考进度。因为 Seline 和群里大佬建议每个科目**每天最少新**

**学 20 张**，由此形成了一种压力（动力/目标）。所以抱着“我也不能比大家躺”的心情开始刷 B1+ 的听阅，说实在的刷到后面总体题量（新题+复习）还是很可观的。

选择先刷 B1+ 的原因一方面是因为攻坚难题可以进一步**巩固提高**听阅能力（毕竟之前两个月已经确定了前 20 题能理解，把它们安排在后面做可以节省很多精力和时间），另一方面也是因为 **B1+ 分数占比大**，搞定这档难度可以多拿分。

此外这个阶段也开始上 Ludivine 的课接触口语输出，一周 **1-2 次** 练习 T2 对话。这个阶段说的最多的就是 **Pourrais-tu...? Pourriez-vous...?** 算是充分练习了这个 conditionnel 的**万能句式**。

这个阶段尾声去 RFI 做了**水平测试**，B1 卷是 11/15，B2 卷是 10/15，也就是听阅 **B1 还没到 B2 的水平**。口语第一次试课 Ludivine 给我的自我介绍**评估在 B1 水平**。

## 口写备考阶段

2025.3.31-4.27，约**一个月 (90 小时)**。这个时候开始刷 B1- 的听阅题，算是一直放松和获得正反馈的途径，每天只花很少的时间就可以很好地完成，可以增强自信。

这个阶段主要练**不限时写作**，文章结构参考雅思 Simon 的思路（议论文总分总，T1 遵照信件格式）。练完的习作给 chatgpt **修改打分 (prompt 见附录 C)**，要求它先**逐字改一版**、再根据**原文观点给一版 10 分的**（后期习作稳定在 10-13 分后，可以要求它提供 C1 水平的例文）。个人情况而言，T2T3 相对简单，因为议论文的结构相对固定，这部分结构分可以轻松拿到，判分也比较高。T1 反而容易暴露我的语法和词汇短板，有大量的拼写、性数、变位错误，用词也过于基础，在前期总是达不到 10。（备考期习作样本见附录 D）

Ludivine 主要在帮我**练习不限时 T3 口语**，每节课 45 分钟正好练习和 review 一个 Tâche。她会打字记录下所有我说的内容，然后我们一起批改。这个阶段虽然练了很多很多 topic，但是因为我每次上完课都不复习，导致出现了很多语法顽固问题一错再错。好处是**无准备时间直接开说**的练习还是很大程度地锻炼到了临场反应能力，不管什么 topic 都能聊两句。后来还有几节课对练**介绍书籍/经历**，因为 Ludivine 觉得我叙述能力不够强，万一碰到 T1 提问可能会趴窝。Ludivine 的课不能提前一个星期约，根本约不到，吃了抢课的亏我有一个星期都在跟 AI 对话。但是**提前近一个月**约好了 5 月份的课。

开始上 **Sophie 的团课**，一周两次。Sophie 会**英法双语**，授课使用法语（非常便于理解，

应该是针对考生水平做了自适应) 学生有表达不出来的跟她说英语也可以。课程会根据学生的需求选择侧重点, 我们请求侧重口语兼顾写作。课上讲解了考试**得分要点和高级表达**, 我受益最多的就是知道了写信**称谓一致、礼貌用语、时态多样化** (有意识地使用包含 **subjonctif 和 conditionnel** 等时态的表达) 和**法国化词汇** (相较于英语词汇而言) 的重要性。以及我们会针对 EO T3 的**观点**进行头脑风暴, 这很有帮助, 我课后练习时也会跟 **AI 脑暴**。Sophie 批改的作业和课堂跟练让我很快抓到了应试技巧。以及第一次模拟 EO T1 时, Sophie 说我呃啊太多不连贯只能给到 B1 狠狠打击了我的自尊 (?), 导致这个阶段**每天晚上洗澡我都在练自我介绍** (浴室的混响和淋浴的白噪声可以帮助我专注)。然后练到没有结巴停顿以后, 我再跟**每日法语听力的 AI 模拟 T1**, 让他给我批改错误和打分, 这个阶段 T1 的内容已经比较充实了。

## 备考的冲刺阶段

2025.4.28-5.15, **半个月 (65.25 小时)**, 这个阶段学习和工作压力都非常大导致精神紧绷经常失眠。另外就是上一阶段练习的老师和 AI 的评分给了我很多信心, 开始觉得首考说不定能过, 所以更想好好准备, 压力更大。

五一不上班陷入彻底疯狂, 计划通过先通过五天高强度的写作练习把水平**稳定到 10+**, 然后再**每天限时三篇作文**保持状态持续到考试。做完了 réussir 的五月新题, 还有一部分四月和十二月题目。(本来在 pass 上做题的, 后来发现 réussir 的题更 up to date。)因为考试是**纸笔**, 所以练习形式是**手写三篇拍给 Chatgpt 批改** (Deepseek 几乎认不出完整的手写句子, 慎用)。一开始**写作速度**没有办法达到 **10、15、5+25**, 而且总是写超字数 (类似于多一个观点多一整段), 解法是先**计时练习**, 然后再一点点**缩短时间**。控制时间也是在控制字数。这个方法让我最后的写作总时长可以控制在 51 分钟左右, 也不会超字数。但是有一点要注意, 在家练习时我会做一个 tâche **暂停秒表休息**一下, 而且我**根据篇幅大致判断字数**让 gpt 来帮我最终**数字数**, 所以实际上考场上时间是**更紧张的!**

**口语**方面 Ludivine 和 Sophie 穿插上课, 保证**每天都有真人模拟**可以练。这个阶段基本上 Sophie 的模拟我已经可以达到近 B2 的水平了, Ludivine 判断我还是 B1 (让我很丧气)。应试方法上 EO T3 基本就是**迁移** EE T3 的表达 (一些固定的结构可参考附录 D, 我很喜欢用 **de nos jours.../certains pensent que... tandis que d'autres disent que.../bien que+subjonctif...il est important...**), 但是我一开始语速慢且不够流畅, 3 个观点老超时。Ludivine 建议我只说两个观点就行了, 结果练到最后流利度上来了只说两个又有点不够, 需要在总结部分疯狂即兴。T2 因为之前跟 Ludivine 对练得最多, 所以**自然聊天**算是比较擅长的部分, 练多了也有一些可以迁移的**划水**问题。T1 Ludivine

着重跟我练了一下提问，感觉就是称述性的语言，话题不外乎工作学习家人宠物计划经历这些。课后我会跟**每日法语听力的 AI** 练课上没有练到的 tâche，以保证**每个 tâche 每天都会练到**。

开始整理**写作错误大全** (见附录 F)，很多要点**高亮标记**每天看。因为这个阶段 chatgpt 打分总是说我语法错误过多，固定搭配和用词太尴尬，词汇太基础。想要稳定拿到 10+，高级的表达固然重要，但是**拼写/语法**才是关键。这个时候刷**动词变位渐进**已经来不及了，Lingvist 的动词变位练习又有点无聊。我把错误大全里的易错动词全放到了 Sophie 推荐的 Tatitotu 里每日练，勾选“présent, passé composé, imparfait, futur, subjonctif, conditionnel” **每天 15 分钟**帮助非常大。

## 考试

考前一晚又失眠了，不知道是太过紧张还是褪黑素吃过量。睡前看了一会儿整理的高频错误语法点以后一闭眼脑海里回响的全是飞来飞去的句子和法语观点。

上海法盟考点在虹口区，当天下雨从浦东出发卢浦大桥堵得开不动。眼睁睁看着时间从十分充裕（可以提前抵达半小时），一直堵到即将开考。去这个考点的同学们一定要**留够时间**，能住附近就住附近，或者尽量搭乘地铁。你们一定不会想像我一样雨中狂奔。

考点有一个候考室，抵达以后需要签字和拍照，包和手机都放在这里。到点进入另一个教室考试。考试的听力是电脑+教室的音频设备播放的，**响度大很清晰**，屏幕上也有写**时间**（所以不需要手表）。考场可以带水（和纸巾？看到有同学带），我带了铅笔和黑笔，结果铅笔根本没时间用。先考听力，紧接着阅读，写完以后**可以提前交卷**出去。因为前一晚失眠所以考听阅的时候就感觉格外困，可惜交卷以后的时间也不够补觉。

到了考**作文**的时候就已经感觉精神恍惚。T1 是邀请朋友一起过一天，一句很简单的开场白我反复看（发呆）了好久以确保我语法没错，中段写的时候一直很努力地往里面塞我背的分类别分场景的“**高端词汇**”，导致 T1 直接写超时到 16 多分钟（应该预计 8-10 分钟完成的）。到 T2 的时候超时严重我已经有点慌了，题目是 la formation professionnelle，我直接开始叙述现实中我**自己专业**（这方面的词汇是最熟的，为了准备 **EO T1 的背景提问**，跟 AI 头脑风暴了很多**专业词汇**）的职业培训（提到录音棚、录音、麦克风、合成器之类的比较小众的词汇）。本来想少写点把进度赶上，结果收尾前数字发现稍微少了点，又补了一大段上去，结果又超时了。T3 是 la colocation，考完我才知道这是四月份的老题（我没有见过这个阅读材料，但是之前练过 T2 的 colocation）。汇总材料观点的时候看到了两个生词，又迟疑了一会儿担心 **rephrase（一定要 rephrase**

**不要照抄**)的时候表述错。最后写了两个观点(平常写三个),总结句没有写完,三篇字数都是估算的(但是应该是既没少也没多)。事实证明考哪怕没练到,也还是可以快速过一下所有作文 t3 的阅读材料的(起码保证没有不确定的词)。

**口语**考场分配和**时间表**贴在候考室的门上,有好几个小口语教室(考场)。所有没轮到考生都在候考室休息,考完的就可以解放了。比较好的是考试的时间点和教室都比较固定,所以靠后的考生可以安心地吃点东西,不用一直待机。我遇到的考官很 nice,她能念对我的中文名,签字的时候还一直安抚我不要紧张不要焦虑深呼吸。**T1**就是自我介绍,有意识地用了比较多的时态,没有提问。**T2**问 Ottawa 的餐厅,总体也比较顺利,过程中反应过来犯了一个语法错误立刻纠正了。除了一系列由浅及深的问题,也问了点诸如停车之类的划水问题,另外也提了几个包含“高端词汇”的问题。**T3**问 Internet 影响,科技算是我最擅长的问题类型。答得很顺,很克制地只说了正反两个点(平常我常用**导入+正正反+结论**的结构),结果太顺了导致哪怕总结段拼命加了很多料(不方便新开一个大段,因为担心**正反正**这样地呈现观点会让结构变得混乱)说完了还剩点时间,我还以为考官会追问,结果考官说好的就这样。

总体来说这次考试运气不错,很顺利。Topic 比较常见,所以没有长时间思考或者结巴的情况。考官没有刻意为难。5.16 考试,6.5 出分,花了 **14 个工作日**。6.3 报名了 7.11 的考试,但是因为考过了所以 6.5 号当天发邮件申请了**退考**(法盟收取 **50 元**手续费)。

## 技巧和心得

### 1. 清楚考试内容和评分标准

也就是说,除了题型是必须了解的,得分要点也很重要。比如口语,评分点主要是流利、词汇、语法、发音四大项。其中**流利**不仅仅指较少重复和“呃啊”结巴,还包括**清晰的逻辑**(有过渡词、有清晰的表达结构,尤其是 T3),还有**对话感**(跟考官的互动、语速适中有气口有强调有语气,顺着聊天脉络说而不是话题跳来跳去天马行空,杜绝**死板背稿的嫌疑**)。最后提一下 Sophie 提过的一个非常非常有价值的观点,就是 T2 聊天脉络像一个**漏斗**,先从广泛的面开始聊,最后慢慢集中深入到一个点(细节),可以通过**层层递进**的方式去说。(比如餐厅,先问餐厅有什么菜系,再问做得好不好吃菜量大不大,然后问听起来很棒但是我对辣椒过敏他们餐厅可不可以不放辣椒。)如果想到什么说什么,(比如上一个问题问菜贵不贵下一个问题就跳到我能不能带狗,最后问我想坐公交来有没有公交车站),每个问题就没有 develop 得很深入,也不能很好展示对语言

的掌握，而且很容易没话可说。General 型的问题（问交通价格时间表）都是可以迁移的，跟题目和考官的回答没有很好地 **engage**，不加分不减分。另外如果对话中能**提到考官之前提到的信息**，也是一个加分项（说明理解了，而且有 rephrase 的能力）。

## 2. 清楚自己每个阶段的目标，明确自己在做什么。

要思考自己目前在学/练的项目对**通过考试**有什么帮助。这毕竟是一个考试，**筛选**好资料和学习内容、**做好计划**并减少松散时间可以大大提升备考效率，要减少自己的无效用功。学法语有太多资料是面向其他（非移民备考）人群的，比如分级阅读、小红书上整理好的 vlog 语料库等等，个人认为这些可以提供语境提升趣味，但是作为主要学习资料去**备考是非常不足够的**，它不能对考试范围内的知识（比如**科技、文化、社会**方面的词汇，比如常用 **Collocations / Prépositions**）**精准打击**。

**定期检测**水平明确自己的位置也很重要，可以去 RFI（见附录 G）鉴定听阅，找 AI 鉴定口写水平，**交叉验证**自己的 Niveau 并根据检测结果**灵活调整**自己的**备考计划**。这样既有正反馈，也可以看清自己离通过考试还有多少**距离**，减少无用努力的几率。大家备考节奏肯定会参考现有的备考经验文档，一定要**结合自己的情况**。当然也有很多同学明明水平足够，但是考试给分不行。那我觉得可以尽量降低自己“**背题**”的嫌疑、寻找**通过率更高**的考点（没必要死磕）、多做好事提升一下运势（信则有）。

## 3. 听阅刷题库方法

不要光记个答案、原文大意和题干，那这跟考驾照刷题没什么区别了，我打赌你肯定不记得刷题的那些交规。TCF Canada 的**题库**本身就是很好的**语料库**，听阅的**行文方式、固定搭配还有词汇**跟口写是高度**重合**的。同时，因为听阅题目有很多社会文化政治相关，这也形成了一个移民**了解加拿大/法国社会风貌的窗口**。因此在刷听阅的时候，可以**第一遍做题**，**第二遍记录**重要的固定搭配、句式、词汇，（见附录 E）最后在练习**口写**的时候把这些新知识**用一遍**。

我和 Ludivine 对练时经常有意识地用这些新学的词，有时会得到诸如词语太过时或者太“沉重”太 official 这样的反馈。那就需要注意这种 **nuance**（掌握不同词汇之间的 nuance 也是冲击 B2+ 的要点，在确切的地方准确使用高端词汇比胡乱替换高端词汇更有用）。

有余力的话，一些**有趣有难度**的题目可以拿出来做 **Dictée**，一方面是磨耳朵，一方面也是内化一些语料和表达方式。重复多了就会说，pêche blanche 这题感觉很好玩印象深刻，口语 T2 提到加拿大相关有时候会拿来说。除了 passtcf/réussir 这种听阅原题库，

TV5MONDE 我也很喜欢，免费又清楚（既没有人打呼也不像蒙在鼓里），上面还有一些 dictée 的分级练习，需要补充练习材料的可以做。

## 高强度的集中学习

如果是三天打鱼两天晒网地学，而且光输入不输出（不做题也不说不写）学得还不如忘得快。学你好法语 0-B1 的课程一定要注意跟练，我一开始买的网课没有练习的部分，所以我只刷了课学得飞快，但是基础不够牢后面很多小语法点都忘了。学网课补充一本语法渐进跟着高强度地做（一天一章节）可以在前期打好基础。

## 总结错误并且花时间记忆

尤其是练到最后，我发现有很多**介词搭配**我学过，但还是反复错，还有**连诵、阴阳性、变位、拼写**等问题也是很顽固。写一张表放在桌上电脑前等经常看的地方是非常有用的，时刻提醒自己。另外阴阳性除了按类别（比如**外来词**几乎都是阳性，**气体**几乎都是阳性）和词尾分类记忆，无规律的词可以标出颜色（**红阳蓝阴**）、连同冠词一起辅助记忆。（见附录 F）

## 自我舒压

学累了，有资金的情况下**找老师对练**模拟可以分担压力，也是一种前进的方法。备考过程中压力太大，很迷茫疲惫，这都很正常。重点是不要停止或者放弃，如果有老师每天/每周出现作为一个锚点可以防止摆烂。

**Sophie 的团课**我真的很推荐，给了我非常多的信心。每次跟着学到的要点练一周回来再模拟考就能看到进步，稳稳地很安心。而且有同学一起很有学习氛围，可以从其他同学那里学到一些好的表达或者要注意的点。

另外一点，有家属同住的考生一定要跟**家属**做好沟通工作，让他们理解我们的压力和付出，我们需要一个安静的**备考环境**和来自家人的**情绪/行动支持**。

到了密集备考期一定要注意**休息**，晚上要**睡好**。上班族周末可以**留一天**时间放松，换换脑子，做做户外运动等。毕竟周末过完还要上班，如果一直疲劳作战是没有办法持续的。虽然我们是要集中精力，但是也不能把自己逼坏了，适得其反。休息都是你该得的，**不要有罪恶感**，把握平衡就行。心态不好过度紧张会直接影响考试发挥。

## 法语娱乐

书籍、影视、动画、音乐、纪录片总能找到一款适合的，重点是找到你**享受/能放松**的类型。推荐得比较多的视听材料有《百分之十》、《传奇办公室》、《小猪佩奇法语版》《小驴托托》，建议不爱看就换下一个，没必要强行死磕某一个畅销材料，不感兴趣只会起反作用。更年轻化的剧集可以看《Skam 法版》，或者 Netflix 上有**法语吹替/配音的英语剧**。对**法国新浪潮/电影**感兴趣的可以看戈达尔和瓦尔达的作品。法国的**动画**也很强，比如《双城之战法语版》《大坏狐狸》《自杀专卖店》《疯狂约会美丽都》《发明家》都很棒。此外，**Arte**的**纪录片**非常有意思，讨论的问题往往就是我关心的社会/历史问题。还有 **youtube 频道** J'irai dormir chez vous 和 HugoDécrypte，前者类似游记 vlog，后者是报告和访谈。书籍也可以看**法文译本**的英语流行小说，Zlib 能找到很多，我一开始在看鸡皮疙瘩系列的法文版。**广播节目**苹果可以下载 **RadioFrance**。**音乐**的话很多法语学习歌单都是比较老的 chanson，我觉得偶尔听听还行不能满足日常听歌需求，可以在 apple music 里找 Apple Music French Pop 和 French Rap (**法语说唱**这个领域感觉现在是 **afrobeat** 的统治区) 这两个 Category，听歌单：**L'alternative/New in French Pop/Hits français** 等。听歌品味这个东西比较私人，每个人爱听的风格都不一样，找到自己喜欢的很重要，**跟唱怎么不算影子跟读呢**。这里推荐一些比较符合大众青年人口味的（见附录 H）

# 附录

## 附录 A

类目	开销 (CNY)	备注
提香会员	299	
Serena Gao	199	帮助不太大, 可省
法语小说	284.52	增加趣味用, 还没看完
教辅书籍 (你好法语 3+语法动词变位渐进+全新法语语法)	185.69	纸质版方便刷题, 也可以 zlib 省钱。动词变位渐进不如刷 tatitotu 记得牢
Lingvist 会员 vip 一年	113	降低词汇学习难度, 但进度较缓慢。 <b>法语助手</b> 可以替代。
网课打包	36.49	(谢谢互联网精神) 建议购买 <b>蜗牛法语</b> 的你好法语网课
Ludivine Italki 口语陪练	4970	692 usd, 另续了 20 节课 356 usd (2557cny) 考后继续巩固。最好提前半个月订课, 我经常抢不到。
Sophie 团课	1643.97	200 欧, 超值
考试费	2700	
每日法语听力+法语助手 vip	168	到过年过节就会有 bundle, 可蹲
总计	10599.67	算上续课共是 13156.67

### 附录 B

时间线	科目 1	科目 2	科目 3	科目 2	科目 2	阶段目标
2023.8.29-10.10	你好法语 A1 网课					A1 学习 (非准确日期)
2023.10.11-11.9	你好法语 A2 网课 1-22					A2 学习 (非准确日期)
2024.8.16-8.21	你好法语 A2 网课 23-35	语法渐进 A1-A2	动词变位渐进	lingvist 每日 200 词		A2 学习
2024.8.22-9.11	语法渐进 A1A2	动词变位渐进	lingvist 每日 200 词	CO1 Dictée		A1A2 巩固
2024.10.28-12.27	你好法语 B1 两册网课	语法渐进 A2-B1	lingvist 每日 200 词			B1 学习巩固
2025.1.2-2.24	题库阅读不限时练习+精读	题库听力不限时练习+Dictée	lingvist 每日 200 词	和 ai 聊天		备考/熟悉题型巩固基础
2025.2.25-3.28	AnkiCEB1+20 条每日刷题	AnkiCO B1+20 条每日刷题	tcf 词汇每日 210 词	Ludivine 口语		备考听阅
2025.3.31-4.27	AnkiCEB1-20 条刷题	AnkiCO B1-20 条刷题	tcf 词汇每日 210 词	Ludivine+Sophie 网课	写作不限时练习	备考口写
2025.4.28-5.15	AnkiCE 复习卡片	AnkiCO 复习卡片	tcf 词汇每日 210 词	Ludivine+Sophie 模拟	写作 T123 模拟测试 订正	考前冲刺

### 附录 C

1. 请帮我按照 tcf canada 标准严格地精确评分 (tcf20 满分, 没有小数点, 6-9 分段 B1, 10-13 分段 B2, 14-15 分段 C1 水平, 16-20 分段 C1-C2), 另外告诉我是否达到 CLB7 或 B2 水平。2.校对字数, tache1 要求 60-120, tache2 要求 120-150, tache3 要求 120-180 字 3.判断是否扣题, 逻辑是否紧密, 有没有不够强的论点或者偏题 4.在我今天的 3 篇原文上逐句标注出所有错误,不要忽略最基本的错误(如拼写或者性数错误) 我需要详细地逐个批改错误(我需要订正语法等) 5.基于我的文章观点修改一版更好的(B2+水平, 13-15 的, 如果有观点不够充分的地方可以补充例子, 可以使用 B2+或 C1 的一些语句或高级词汇, 但是最好标注出来供我学习。字数要符合要求) 。

## 附录 D

Beaucoup pensent qu'on ne passe pas assez de temps avec nos proches. Il est temps de repenser la place du travail dans notre société. Certains estiment que travailler moins nous offrirait plus de temps pour profiter de la vie. Document 2 : Certaines personnes ont pris la décision de ne plus travailler pour changer leur mode de vie. Cependant, aujourd'hui, le travail est un moyen de se définir. Lors de nouvelles rencontres, on nous pose souvent la question : « Que fais-tu dans la vie ? ». Cela montre que notre emploi est lié à notre identité. Jean-Daniel Remond, spécialiste du sujet, affirme que la vie en entreprise est essentielle. Les interactions quotidiennes, les réseaux sociaux, les amitiés et même les défis sont des éléments qui contribuent à façonner notre personnalité et notre identité.

订正:

De nos jours, quasi tout le monde travaille. Le travail occupe une grande place dans notre vie. Cependant, est-ce que le travail est-il favorable ou défavorable ? Cela présente un argument diversé/contraversé. Certains pensent que le travail est une source de fatigue et de contraintes, de plus, (En outre, De surcroît) il occupe trop de temps, ce qui empêche les gens de communiquer avec leurs proches, et de profiter de la vie. Tandis que d'autres disent que le travail est un moyen de se définir, ce qui façonner notre personnalité et notre identité.

À mon avis, il y a certainement de nombreux avantages à travailler. Tout d'abord, le travail est une source de l'argent d'argent (非特指某一笔钱, 就是紧急来源), ce qui permet aux gens de payer les frais quotidiennes quotidiens. Les dépenses exigent/récessitent de travailler.

En outre, le travail est un moyen de réaliser le rêve de la vie/on projet de vie/ses rêves personnels. Certaines personnes poursuivent l'établissement-on carrière l'épanouissement professionnel, cela peut donner aux gens à la fois la satisfaction de soi, et la réalisation de soi. Le travail peut enrichir/enrichir certaines personnes.

Néanmoins, travailler excessivement présente des limites qu'on ne peut pas ignorer. Tout d'abord, les gens peuvent être surchargés, c'est-à-dire que le travail excessive/excessif peut nuire à la santé. De plus, le stress à cause du/lié au travail peut être nuire au bien-être personnel.

En conclusion, bien que le travail soit pratique et bénéfique, concernant le but de la vie, et les revenus, car il concerne à la fois le but de la vie et les revenus. Il est aussi essentiel de trouver le juste équilibre entre le travail et la vie.

B2

De nos jours, le travail joue un rôle central dans notre société. Mais est-il réellement favorable à notre bien-être, ou représente-t-il un fardeau au quotidien ? Ce débat soulève de nombreuses réflexions.

D'un côté, le travail peut être source de stress, de fatigue et de manque de temps pour les proches. Beaucoup se sentent accaparés par leurs responsabilités professionnelles, ce qui nuit à leur qualité de vie.

Pourtant, le travail apporte aussi des avantages indéniables. Il permet non seulement de subvenir à nos besoins (expression B2+), mais aussi de réaliser nos ambitions personnelles. Certains trouvent à travers leur carrière une véritable épanouissement (vocabulaire C1), que ce soit dans la reconnaissance sociale ou la satisfaction de soi.

Toutefois, travailler de manière excessive comporte des risques. Le surmenage peut entraîner des problèmes de santé et nuire à l'équilibre mental. Il est donc crucial de ne pas laisser le travail envahir toute notre vie.

En conclusion, bien que le travail soit essentiel pour la stabilité économique et le développement personnel, il est fondamental (mot C1) de maintenir un équilibre sain entre vie professionnelle et vie privée.

## 附录 E

37	en particulier/surtout/particulièrement/notamr	尤其		
38	reduire ses dépenses	减少开支		
39	par ailleurs	此外, moreover		
40	toutefois, cependant, necanmoins	然而		
41	a l'origine de	是...的原因		
42	le fait que...	...这件事,		
43	ameliorer competences	提高能力		
44	pour autant	却没有		
45	il en ressort que/il ressort de que,	由此得出结论,		
46	permet a qn de f.	使动		
47	une opportunité qui s'ouvert a qn	对某人敞开的机会		
48	la majorite de/la plupart	大多数 (动词要与它表达的人多数一致)		
49	des que possible plus vite possible	asap		
50	tandis que	while		
51	rentable, avantageux, beneficiaire, interessant, f	profitable		
52	metier, travail	工作, 职业		
53	charger d'aider	负责帮助		
54	enseignant, professeur, pedagogue	老师		
55	les cotes negatifs	消极面		
56	je dirais	我或许会说 (条件时)		
57	qu'apprécie qn	某人如何评价		
58	pourrais-je f. qch.?	请问我可以 (条件式, 礼貌)		
59	rendre	归还 (有时指退货作退货时可与echanger做替换)		
60	modele	款式		
61	recrutement	招聘	embauche	
62	entreprise	公司		
63	postuler	求职	postuler a un pc poser sa candidature a un poste	
64	je me souviens	我记得		

## 附录 F

阴阳性Articles & accords		固定搭配Collocations / prépositions			动词变位
la clarinette	plein de changements	un problème d'argent (抽象方面的问题, 泛指领域无冠词)	demander à qn de faire	maîtrise de l'harmonie/de soi	un petit coup de main 帮助, 一臂之力 je découvre
de la fluidité	un accord 和弦	la variété des instruments (多种类)	conseiller à qn de faire	ce qui donne à sa musique une grande richesse de couleurs	Pas mal de+nom 相当多的, 不少的 tu fais
la flûte	des bois 木管乐器	importance du sport (体育活动整体)	proposer à qn de faire	évoque une ambiance mystérieuse	Je me suis dit que...我想着, 我对自己说 tu as
une atmosphère	Le contraste entre les instruments	près du métro/proche du métro	recommander à qn de faire qch	ce qui m'intéresse, c'est	je pourrais compter sur toi我可以依靠你 tu veux
l'utilisation variée	le voyage	quelque chose de+adj (阳性单数)	interdire à qn de faire	Il constitue un bienfait autant qu'un problème.	Ce qui demande beaucoup d'efforts. tu peux
la culture	le tourisme	en matière de就...而言: (in terms of)	ordonner à qn de faire	Certains... D'autres... (指人)	surveiller le sommeil Réfléchis-yl
la patience	le café	qch. de manière +adj	autoriser à qn de faire	qu'il existe	la fréquence cardiaque Tu pourras
la promenade	le bureau	maintenir la diversité de la faune= biodiversité	promettre à qn de faire	même s'il existe plusieurs raisons de...il est essentiel de	les cycles menstruels Je vous écris
la pharmacie	le couloir	faibles en santé 在某方面弱	apprendre à qn à faire	Ça fait longtemps qu'on ne s'est pas vus.	prévenir certains problèmes médicaux vous offrez
la richesse	un ordinateur	les personnes à faibles revenus 某类人	permettre à qn de faire	tu as dit que... ça m'a fait très plaisir/j'étais ravi de l'apprendre!	Des données peuvent être piratées je t'écris
la oeuvre	le jardin	de plus en plus de + 名词	aider qn à faire	Tout d'abord...Ensuite...Enfin...	générer du stress Pourrais-tu
la trahison	le journal	met un accent sur 特别关注	inciter/motiver qn à faire	dans les environs/à proximité/près d'ic	Ses oeuvres parlent à tout le monde.他的作品打动每一个人 se détendre
la espèce	un accueil chaleureux	les effets néfastes sur qch/impact sur	inviter qn à faire	je vous recommande de faire, si vous aimez ...	fort en mathématiques, mauvais ce qui permettrait
une atmosphère harmonieuse	du sport 不可数	populaires chez les jeunes 在年轻人中流行	obliger qn à faire	Merci d'avance pour ton aide, j'attends la réponse avec impatience.	Savez-vous ce qu'est...你们知道...是啥吗 Serais-tu 条件式
la gentillesse	un bijou		donner qch. à qn.	On bénéficie de nombreux avantages	des espèces rares ils conviennent
une personne sportive	un problème financier		transmettre qch. à qn	J'ai besoin de	l'activité humaine ils peuvent
la musique détonante	quel est le loyer		recommande qch. à qn	Qu'en penses-tu? J'aimerais connaître / avoir / savoir ton avis	l'oiseau kiwi soin反身代词 (ils
la chance	un grand concert		participer à + nom, assister à+nom	Ça fait longtemps qu'on n'est pas vu! J'espère que tu vas bien!	a presque disparu t' intéresse

## 附录 G

### 扩展资源

站名	网址	备注
Tatitotu	<a href="https://conjugaison.tatitotu.ch/accueil">https://conjugaison.tatitotu.ch/accueil</a>	最方便有趣的练习 conjugaison 的网站, 可以 charger 我的 défi: <b>73-RT-H3-YM</b>
TV5MONDE	<a href="https://langue-francaise.tv5monde.com/jouer">https://langue-francaise.tv5monde.com/jouer</a>	可以分级 dictée, 不同水平表述方式不同
RFI	<a href="https://françaisfacile.rfi.fr/fr/tester-son-niveau/">https://françaisfacile.rfi.fr/fr/tester-son-niveau/</a>	快速检测当前水平
Radio France	<a href="https://www.radiofrance.fr/">https://www.radiofrance.fr/</a>	非常多样的主题节目
看片狂人	<a href="https://www.kpkuang.org/">https://www.kpkuang.org/</a>	没有 Netflix 也可以在这个网站下载到多语言声道/字幕的影视资源

## 附录 H

法语流行乐推荐 (更符合 2025 口味)				
歌手名	代表作 (含超链接)	专辑封面	风格	备注
Kaky	<a href="#">Brooklyn</a>		International Pop/Melodic Rap	旋律说唱, 参考 Post Malone
Adé	<a href="#">Tout savoir</a>		Folk/Country	副歌很 upbeat 多听两遍就能跟着唱
Gauvain Sers	<a href="#">Y'a plus de saisons</a>		French Pop/Folk	同上, upbeat 且副歌很洗脑
Ours	<a href="#">Aigu</a>		French pop/Folk	有些让人想起 Elliott Smith
Solann	<a href="#">Marcher droit</a>		Neo-Folk	气质类似 Maiah Manser
Laura Cahen	<a href="#">Partout</a>		Chanson/Folk-pop/Electronic	很温暖的声音, 有传统 Chanson 的元素
M83	<a href="#">Atlantique Sud</a>		Electronic/Shoegaze/Synth Pop	PUBG 8 周年音乐他们做的, GOAT
Terrenoire	<a href="#">un chien sur le port</a>		Pop	Film Score-ish, 融入了原声管弦乐器
TSS	<a href="#">Fantasize</a>		Metalcore/Electronic Rock/Emo	重型乐, 参考 Bring Me the Horizon
Mauvaise Bouche	<a href="#">T'es pas sexy</a>		Pop/Hip-hop/Soul	参考 Billie Eilish
Mathieu Boogaerts	<a href="#">Ma jeunesse</a>		Chanson/Pop/Indie	非常规配器和 lofi 质感
Robin	<a href="#">PAS CHEZ MOI</a>		Soul-pop/R&B	参考 Bruno Mars
Enchantée Julia	<a href="#">Onze</a>		Neo-soul	参考 Sza
Bilal Hassani	<a href="#">Roi</a>		R&B/Pop	英法双语你就唱吧
Stanislas	<a href="#">Dépersonnalise</a>		Rap/R&B	参考 Frank Ocean
Oscar Emch	<a href="#">Mumu</a>		R&B/Pop	

ELOI	<u>ODYSS X</u>		Hyperpop	参考 Charli XCX
Grégory Lemarchal	<u>Je suis en vie</u>		French Pop/Rock	经典的千禧流行乐，很像法国音乐剧风格。副歌旋律优美
Jena Lee	<u>J'aimerais tellement</u>		French Pop/R&B	经典的 2010s 流行乐，同上也属于副歌旋律好听
KYO	<u>Dernière danse</u>		Pop-rock	千禧年非常有名的摇滚乐队
PNL	<u>Deux frères</u>		Cloud Rap	电量拉满，走路上感觉自己像是凯南，很帅
Soprano	<u>Près des étoiles</u>		Pop-rap/Afro/Melodic Rap	
Ninho	<u>Eurostar</u>		Rap/Afro/Drill/Trap	以前 Trap, 现在 Afro 多, 听多了有点腻