

一直以来都非常感谢提香老师和群友们，我们的宝藏群在我的备考路上给予了我无法衡量的帮助！非常庆幸能找到这样一个充满正能量的组织，也分享自己的一些备考心得，希望能帮助到正在拼搏的大家～

背景情况：

全职工作+全职带娃，从事英语相关工作。法语零基础

2023 年 6 月，雅思 听 8.5，阅 8.5，写 7，口 7

2025 年 2 月，TCF CA 听 C1，阅 B2 (446 没过)，写 12，口 9-复议-13

2025 年 4 月，TCF CA 听 C1，阅 C2，写 13，口 9-复议-12

第一阶段：考完雅思，龟速学语法

2023 年 6 月获得雅思 8.5，8.5，7，7 的成绩后，正式开始了法语学习。

这个时候我对法语、TCF、TEF 都一无所知，也完全没有加入任何群或组织，身边没有任何人和法语有任何关系，就这样一个人在一片茫然中孤军奋战。

当时我仅凭学习英语的经验来看，觉得要打好语法和语音基础，就在某宝上买了 A1-B2 的录播网课，教材是你好法语 123+Alter ego (B2)，开始自学法语基础。

由于需要白天全职工作+晚上带娃，每天刷网课的时间大概 2 小时，所以进度极其缓慢，有多慢呢，整整刷了一年的时间。。。。。。

坏处：只见树木不见森林，对于备考没有全局性的眼光，在这一阶段浪费了大量时间，直接导致目前雅思快过期的悲催境遇。。。

好处：由于进度缓慢，语法知识点的消化较好，词汇基础较好，对于后面的高强度备考有点帮助。

所以关于这一阶段打基础的时间，因人而异，我看有群友推荐刷完 B1 就可以开始准备刷题，我觉得是可以尝试的。因为，录播法语课的质量确实很一般，老师的讲解让我昏昏欲睡，后面 B2 的效率很低，感觉是无效学习。而且学完 B1 以后基本就是文章更长一点，主题更深刻一点，新知识点确实较少。

关于语音的学习，录播课的语音讲解只能说介绍了有哪些字母和音标，完全没有重点分清发音难点和易混淆的点，甚至部分发音是错误的，我只能在小红书搜索其他方法，最后在 YouTube 找到一些有用的视频：

1. 密歇根大学法语语音课
2. 上海外国语大学法语语音课

这两个视频都很长，我只挑了自己搞不清楚的一些发音听，做比较。有一些帮助，但是没有完全解决我的语音问题，真正弄清楚是在后面～

第二阶段：迷茫搜题期

慢悠悠地学了一年法语，猛然发现备考时间只有不到一年了，心里有点慌，这才开始到处搜搜法语考题，看看自己到底水平怎么样。

像很多群友一样自然地来到了 TEF Canada 和 TCF Canada 的分叉口，尝试了一下真题，以下是我的自评：

听力：第一道题完全听不懂，试了好几套，都完全听不懂，自信心遭受史无前例的打击，冷汗夹背。。。

阅读：刷到 B1 的时候开始读一些法语文学小说，所以阅读的回馈是最明显的，所以没有刷题。

口语：完全哑巴。

写作：不敢尝试。

自我测评结束，心里更慌了，冷汗更多了，开始疯狂寻找备考方法帖子。。。就在这个产生存在主义危机的时刻，我遇见了提香老师，也遇见了提香群。

第三阶段：加入提香群，有针对性地备考

入群后，激动地发现各种备考资料、模版、真题、经验贴，无比清晰，事无巨细，真是兔子掉进胡萝卜坑。以下是我针对每一项考试的准备；

一、 口语

这个老大难必须放在第一个说，从我自己和群友的经验，这一项都是耗时最多而且最难通过的单项。

1. 提香老师口语集训

攻克口语大关最幸运的一件事，就是我居然排上了提香老师的集训营！当时本来没有机会排上，提香老师也嘱咐我千万不要只等她的课，要多去找一找，因为排的人比较多。我当时主要在攻克听力，也没有去找其他口语练习的老师，没想到后面开通会员群的机会让我有一个优先排名，就很幸运地报上了 11 月口语集训，对我帮助极大：

(1) 纠正语音

前面说到我自己刷了一年的法语网课，口语完全是哑巴状态，没想到这一点是值得庆幸的。

第一次交作业提香老师就给了我很大的鼓励，这对我的信心建立也是意义非凡的！

但是，对语音比较敏感的我自以为法语发音是准的，没想到很多地方都是错的，是提香老师纠正了我所有的发音错误，讲清楚了我混淆的音，如；

清浊辅音不分，/j/和/ʒ/混淆，/e/和/ɛ/没有注意区分

提香老师每一次都纠正了我，慢慢地我也找到了感觉。语音纠正对我的听力、拼写、口语自信表达帮助都非常大。

(2) 积累结构和 idées

一个月每周 5 次的高强度练习，让我迈过了张口说话的大难关，从第一周的每个任务准备一天时间，到最后一周一天可以准备两三个任务，自己都觉得很惊讶。

最重要的是，在反复的练习中，自己大概知道了答题的结构，积累了自己的框架和万能理由，对 EO 也没有那么陌生和恐惧了。

这是我形成一篇口语回答的方法：常用框架——4 个常用理由——GPT 填充具体内容——适当修改：

一般框架，以适用于大部分题目：（因为我的语速不自觉地就很快，所以框架准备得比较丰富）

你怎么看 A？

开头：我认为 A 对现在的世界影响很大，这有好处也有坏处，但个人认为好处多于坏处（或相反）。

首先，好处 1

其次，好处 2

但是，虽然 A 很。。。同时，它也。。。。

首先，坏处 1

其次，坏处 2

总结（很短，因为我的时间到这就基本不够了）

分享一些很好用的理由，正反都可以说：

放松（这个时代的人太忙碌——旅行、科技、运动、宠物、时尚可以让人放松——心理健康，避免焦虑、抑郁）

了解其他文化（国外学习、工作、学语言、移民、科技、旅行——探索世界，满足好奇，理解文化多样性——带来灵感——enrichissement）

提升沟通能力（多种职业、换工作、工作到 70、在国外工作、学习、移民——锻炼沟通能力——丰富人际关系）

孤独（移民类、国外类、工作类——缺少人际沟通——导致心理疾病）

经济发展（旅游类、移民类、科技类——创造就业岗位——发展经济）

伤害其他领域（免费类、旅游类、环境类）

(3) 优化内容

此外，提香老师还发现了一个我的很大的问题，就是内容写得太复杂，句式也太复杂（因为 GPT），其实完全没必要。我的目标就是 10，完全可以把精力用来准备更多类型的题。而且太复杂的内容，到了考场上，发挥好的难度也很大。所以我及时调整，改成简单直接也顺口的表达，感觉轻松了很多。

(4) 口试风格

我认为提香老师多次提醒我们的点都是很关键的，比如，注意流畅表达，不要过分在意虚拟式的使用；不要套用网络流行的模版。我的两次口语都被卡 9，但是两次复议都成功，个人估计以下原因：

(a) 我的回答句式较简单，没有使用花哨高深的虚拟式、条件式、高阶词汇这些，估计和同考场的其他考生相比逊色一些，所以被卡 9。

(b) 一些基本的语法错误较多，应该也是被卡 9 的原因。

(c) 但是我的回答很流畅，内容很丰富，特别是第一次还有很多即兴内容，估计法方复议比较看重这一点。

具体案例：

关于 T3 的流畅丰富，还是依赖于平时对各种题目 idées 的积累，比如我第一次考试遇到的题目是“人们为什么关注意星”，很多群友应该比较熟悉这道高频考题，但当时我是完全没准备，第一次听到，头脑一片空白。

当时第一个理由说“因为明星很漂亮”，考官都笑了出来，而且 célébrité 和 star 都是阴性，要用 elles，我全过程用的 ils。。。。。

但是说着突然想起了“美丽重要吗”里面的观点“大众被媒体和商业影响”，一下子就套用在这道题里面。也用到了“金钱重要吗”里面的内容。又说着想起“志愿者”相关的 idées，说“明星为社区做贡献，推动保护动物、环保等等”。

考完我感觉很糟糕，因为犯了很多基础语法错误，而且第三部分有点跑题。最沮丧的是准备了那么多话题，居然碰到一篇陌生的。但最终结果是好的，所以大家也不用太有心理压力～

关于题库

非常感谢 Selline 老师在群里分享的 <https://tcfcanda.opal-ca.net/expression-ecrite/>

4 月的 Réussir 没咋更新，但是口语原题上面这里题库里面有的~

2. ITALKI 老师 Ludivine 模拟考试

值得重点说一说的是，在两次冲刺备考阶段，我都很幸运地上了 5 节 ITALKI 里 Ludivine 的课，对我帮助也非常大。

(1) T2 互动与追问

T2 是 Ludivine 帮助我对多的部分，她在复盘的时候会提醒我哪里可以和考官互动一下，比如她的某些回答不会直接给答复，而是回复“看情况”“因人而异”，这样的回答我在第二次口语考试就遇到了，也反应迅速地进行了补充追问。

在 T2 里，我看见有小伙伴强调“人设”，我现在也没太弄懂这是什么意思，我粗浅地以为应该是“对互动和追问的敏感性”，我觉得这个对于口语高分很重要，我在 2 次 T2 里也发挥得比较好，虽然提问的句式有点糟糕。

比如，第一次 T2 是“咨询邻居去乡村放松”

我：你比较推荐哪个类型？山里，湖边还是森林？

考官：我觉得森林更好吧。

我：为什么你喜欢森林呢？

考官：因为。。。 (没完全听懂，大概说他在森林里很放松)

我：是的。我也很喜欢森林的宁静。(然后下一个问题)

再比如：第一次遇到的“乡村旅游住宿”和第二次遇到的“咨询钢琴课”都会涉及到价格，

不同类型的住宿和不同难度、人数的课程价格都不一样；

我一般先问酒店、一对一课程这些价格高的，然后吐苦水说太贵了，自己预算有限，有没有便宜的选择。

这样就能和考官“聊起来”。

(2) T2 避免反复犯错。

另外，Ludivine 的速记能力实在太强了，她能把我的 T2、T3 的回答几乎一字不差地记下来。这个对于纠错和复习很有帮助。

而且她的风格很冷静，也很有重点和针对性。在约不到她的课期间，我也尝试了

一些其他 ITLALKI 的老师，最终感觉 Ludivine 太适合我了～也非常谢谢之前群友的推荐～

二、听力

听力也是我花了很多时间的单项，一把辛酸泪啊。

1. 精听文本

由于刚开始刷题 A1 都完全听不懂，我决定暂停刷题，认真做一段时间的精听，逐字逐句听写。因为热爱文学，我选了一本有声小说听写，叫 Chanson Douce。一开始非常吃力，进度也极慢。坚持了一个月后，在刷题，前 15 道题没什么问题。

所以很建议大家通过精听迅速提高，材料可以是自己感兴趣的内容，重点是能坚持下来～

2. 刷题库

这时做 B1 和 B2 的题还是非常困难，咬紧牙关刷完了 Seline 老师整理的题库 1 遍，听力水平和做题经验都有极大提升，在这里再次非常感谢 Seline 老师～～～

3. 娱乐法语

刷完一遍听力以后，基本这一块就不用担心了，可以留很多时间给其他单项～不过我的一些闲暇时间（如骑车、地铁、干饭），会听一些法语节目，也会看一些影视剧，推荐大家～

（1）视频博客

第一个是 YouTube 的 arte，很多主题和口语考试重合度很高，节目大概 20 多分钟，语速很播音腔，字正腔圆，对基础一般的我很友好。而且每一期内容较浅，有很多理由可以直接放在 T3 里，比如有一个“Unhappy”系列，里面有讨论睡眠、孤独、金钱、旅行、健康、创意、孩子等。

第二个是提香老师推荐的播客，grand bien vous fasse，听这个的时候是我备考的很后面、听力水平提高很多之后，感觉内容比上一个丰富、深刻很多，时长也是接近 1 小时，讨论的内容和口语 T3 更加契合！

（2）影剧

刷完了群友推荐的《百分之十》所有季，开始无感，越看越喜欢，后面喜欢到不行～腾讯视频里法语电影资源比较多，看完了几乎里面的所有法语喜剧～

三、阅读

阅读是我备考中最戏剧的一项，秉着对自己的蜜汁自信，我的第一次阅读是裸考的。。。。。。因为草草看了一眼最后几道题觉得自己能做对，也因为刷听力、练口语的时间不够了。。。。。。

事实证明，裸考阅读是万万不可的，因为根本做不完题，我第一次考试的阅读最后 20 道题都是机选的。。。。。。最后成绩出来 447 分（B2）。但是当时并不知道需要达到 453 分，还以为自己过了，还去复议了口语。。。。。。

总之，阅读要认真刷题。。好像也没有什么特别的分享了～

四、写作

练习写作的时间也很少，因为写作完全可以和口语一起准备，比如写作 T2 的灵感完全可以来自口语 T2 的提问，而写作 T3 和口语 T3 契合度就更高了。

1. 认真练习，重点注意常错的地方。

但庆幸自己认真练了 5 套左右，因为发现了大量的拼写错误和经常犯的语法错误，把这些记下来避免再犯，分数会有很大提高。

我的方法是，自己先写一遍，让 GPT 批改，记下错误，注意避免。

我写作练得不多，但是第一次考 12 分，第二次考 13 分，感觉是托口语准备充分的功劳～

2. 准备大致框架和行数。

经常看见大家对作文有字数的担忧，我的方法是提前规划好每个任务的结构，记行数。

比如 T1 我计划 90 词左右，我一行是 8 个词，就需要 12 行左右。所以我练习时的模版就是 4 段：3 行-3 行-3 行-3 行

同理，T2 计划 130 词，是 3-5-5-3

T3 计划 160 词，是 6-5-5-4

这样心中有数就不会在考场上太担心字数问题，有更多的时间发展观点和检查。

3. 关于阴阳性

写作最困扰我的是阴阳性，建议大家让 GPT 帮忙总结一些规律，蛮好记的，给大家举例：

规律的阴性

绝大部分 ence 结尾的名词

competence

concurrence

consequence

preference

绝大多数 ance

croissance

connaissance

ambiance

indépendance

除了 le romance

以 tude 结尾的

solitude

attitude

té 结尾的多是阴性

ture 结尾的多阴

规律的阳性

-age 除了 la plage, la page

-ment

-isme

所有-ème

特殊：

la grève

le rêve

le modèle

le commerce

le phénomène

la scène

以上整理得很粗很粗，大家核实一下，小心直接使用～

最后：

回首整个过程，感觉搞定了这一关，后面应该不会有什么再难到我们了～

相信和很多群友一样，我也是带着强烈的 motivation 开始备战的，所以当我病困交加还要熬更守夜刷题的时候，当我开口练习有如全身火烤、如坐针毡的时候，当我面对口语卡 9 还要继续再战的时候，我会告诉自己这是我第一次自己做的人生选择，所以再苦再累也要自己吃下这个 shit sandwich～

幸运的是，群里已经配备了所有我们需要的神兵利器了，剩下的就是我们的坚持而已～

但愿我的经验能帮到大家。

愿大家都能找到最适合自己的方法与步调，坚定而从容地走向通过的那一天！

Bon courage à tous，期待在群里看到你们的好消息！