

法语零基础 TCF Canada 备考经验分享



Ryan Lau septembre 2024 · version modifiée



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与了我偌大的帮助，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。这篇经验分享总体会按照时间顺序进行记录，并以小标题目录作为辅助定位；如果阅读中你的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

✿ 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

🎯 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



资源整合 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

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，事实上也有希望通过付费来激励（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
- 👉 很好地补足了自学拼读的缺陷，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》

词汇积累

 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](#)

🎯 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刻了。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《Compréhension 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，而在哪个阶段《Compréhension 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

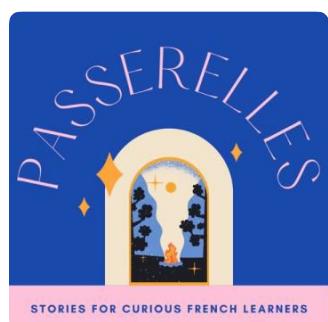
为了在身边营造法语环境，我会在日常生活中见缝插针听法语播客，不求完全听懂，但听得多了也能潜移默化地找到一些说话的感觉，或许还能积累到一些有用的语料。

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題的节目，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。

LITTLE
TALK
IN ▶
SLOW
FRENCH

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。



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。



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](#)



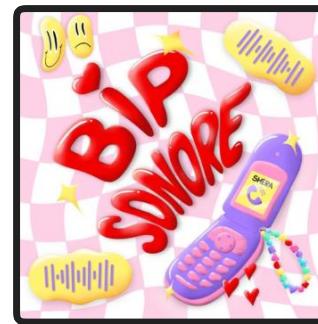
Encore heureux
[Apple Podcasts](#)



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的情况适当提前。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，后期自己便有意识地更多使用简单短句，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，可以在分析相应的原因后，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，提香老师的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太大问题的。

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。

输出观点库

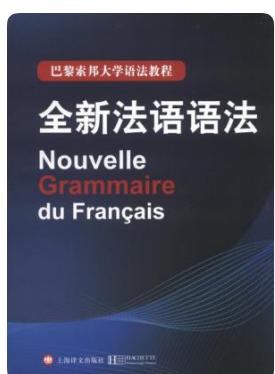


Des idées pour l'expression écrite et orale

[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，意味着在上午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.....

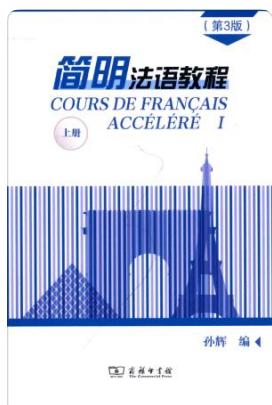
- 很感谢你最终读到了这里，但愿我唠唠叨叨的文字没有消磨太多你的耐心。在学习法语的路上，我只是一个再平凡不过的普通人，远不配被称为所谓的大佬或学霸。在备考的过程中，我也与彷徨和焦虑为伴。幸运的是，我摸索出了适合自己的方法，并收到了这么多同行朋友的帮助与支持，这才让我达到了曾经认为不可能的目标。很荣幸这段文字有机会被你阅读，希望我的这段个人经历，以及许许多多前辈们的经历，能够给予文字前的你以启发，并帮助你找到属于真正属于自己的前行方向。
- 所谓心得，归根结底都是基于个人角度出发的，尤其是对于考核重点的推测。即便如此，我仍希望通过分享这些个人经验，可以某种程度上让大家感受到这门考试并非洪水猛兽，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！



资源整合

快速查阅本文档中提及的学习资源

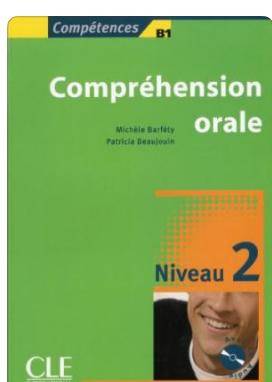
参考书



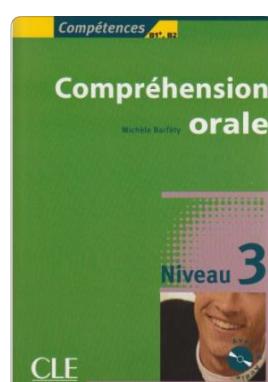
简明法语教程（第3版）
上册
[PDF](#)



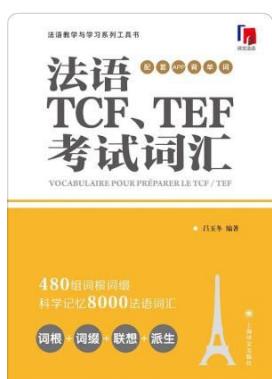
简明法语教程（第3版）
下册
[PDF](#)



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



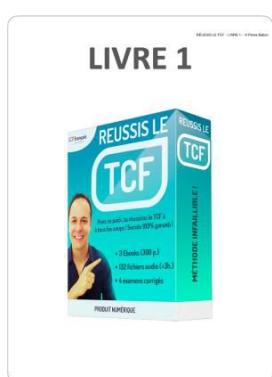
Compréhension orale
Niveau 3
[PDF](#)
配套音频（每日法语听力 app）



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](#)

我整理的口语 Tâche 3 题库 (2024.01–07)

[题库链接](#)

真题训练平台

[Réussir TCF Canada](#)

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

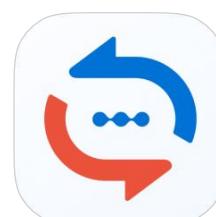
Dictionary

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



ChatGPT

[App Store](#)



Reverso

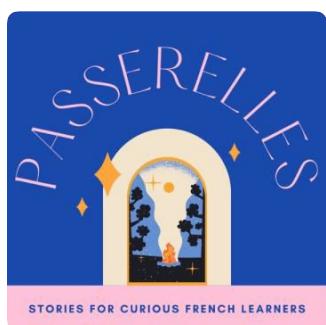
[App Store](#)

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](#)



Encore heureux
[Apple Podcasts](#)



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



TES NEW BESTIES
[Apple Podcasts](#)



Bip sonore - Shera
[Apple Podcasts](#)

