

一个月会说一门新语言(懒人版)

"The difference between who you are and who you want to be is what you do." – Unknown

Author: Cathesilta

序言

你很可能是出去旅游的人，期望通过一些语言学习在当地获得更好的旅行体验；你也许去参加一项运动，不想错过这个社交机会；你或许就是想学多国语言，但头疼于每个语言都有漫长的学习周期。

如果你真的好奇这个标题的话，那么恭喜你刷到我——即使我翻遍Reddit，也没有几个真正执行了这个挑战的网友——他们大多数只是对这个挑战进行可行性推测或质疑。而笔者，是真正执行了这个挑战的。并且，笔者是一个喜欢偷懒的人。因此我专门设计了一个让我可以放松学习的计划。

我并不想当一个标题党，因此我必须严格地说明，一个月不大可能流畅地说一门新语言，但是你可以走到一个不错的入门程度——可以与当地人简单交流。这跟我们应试教育中动辄花几大年学习一门语言但不能说是完全相反的学习方式。并且，所有应试教育的当事人永远都可以借鉴我这个方式以提高实际交流能力。

同时，我说了这是懒人版的方法，虽然你仍然需要为此付出每天半小时以上的时间，但是允许你一个月时间有1/3的时候休息，这就比上班、上学舒服多了，不是？并且我会告诉你，这个任务执行起来比复习一门考试容易多了，如果你觉得不可思议，只是你从未思考过具体方法而已。而我，作为实践者，将分享我的心得。

索引

1. 笔者所达效果
2. 确立目标(简化问题)
3. 听力练习
4. 表达练习
5. 已知语言杠杆
6. 巧背单词
7. 语法轻拂而过
8. 避开读写
9. 学习工具

1.笔者所达效果

我能用单纯的语言逗乐当地人。

当地人会觉得我简短的话语很好理解。

部分当地人会乐意与我交流5分钟以上。

而我一共只练习了9天(一个月时间我偷懒无数)，并且我当时还走了一些弯路。

在我的复盘下，我总结了一套更有效的方法。如果下一次我按这个方法来做，我能做得更好。

2.确立目标(简化问题)

这篇文章将重点针对一个月内学会用新语言与人对话。因此将忽略写作、阅读能力，因为对话的主要考察点是听与说。

这样看来，“听说读写”中去掉“读”和“写”，其实问题已经被简化了。我们可以抄答案于IELTS 和 TOEFL的“听”“说”测试。但这还不够——你一定听说过，存在托福高分者出国后开口说话仍有困难的情况，不是吗？笔者身为美国留子可以确认，确实如此。

因此，本文将以“能与真人对话”为目标，结合我一个月挑战日语口语的经验，设计一套练习方法。

3.听力练习

对于说一门语言，听力是与表达同等关键的。因为在对话时，如果你只会说而不会听，那么对话往往会在对方开口的瞬间戛然而止。

但，听力是一个极其需要长期练习的难题。即使第一天开始练习，一个月也无法达到一个满意的程度。但即使这样，也必须从第一天开始练习。

我将听力练习分为两步(每天)：

1. 听简单基础材料15分钟，譬如幼儿园到小学水平的简单句。这样既不会因为句子太长影响场景理解，也能吸收一些基本词汇。最好这个材料只有5分钟以内，那么15分钟足够听3次，再做做笔记，每天都能吸收一点新词汇。
2. 听真实材料10分钟(譬如直播间)。用笔写下主播说的大概内容。结束听力时后，复述主播所讲的内容。即便早期只能听懂5%，这个练习也有意义。这是Pimsleur语言学习法的一个应用。假设，一开始你完全没法听懂主播在讲什么，但你总知道她的话题、所用的停顿，转折，这些也值得你复述。你甚至可以复述那些有印象但不知其意的音节，这样，你会在你下一次听相似材料时对这些音节感到熟悉，以便于你去听更进一步的内容——这是一个循序渐进的过程。所谓“用目标语言思考”便可以用这种方法来练习。

我设定听力练习时间的原因有两点：首先，如果我听太多，记忆的内容会过多，变得不自然，容易陷入应试背诵的痛苦，反而不利于提升口语能力。其次，在前期，如果听一堆无法理解的素材，时间过长会让人感到疲惫，导致之后的听力完全没有效果。因此，我建议根据自己的耐受度调整练习时间。请让时间长于耐受度15%左右，以适当地给大脑一些压力。

这两步都不能省略的原因：如果只有第一步没有第二步，听力会一直处于模拟场景中；如果只有第二步没有第一步，就会一直在复杂语境中练习，缺少细分的训练，导致前期效率低下。

4.表达练习

表达通常是一个验证过程，而非自我满足式的造句。自己对自己的打分会陷入循环自证的误区，因此在一开始的练习中，你就最好有方式验证他者能否理解你的意思。

我的表达通常有以下练习(验证)过程：

1. 造句(自言自语)，这虽然是一个自证，但说出口的造句强于书面的，因为人的听力能自我监督发音。初期的我会在起床时尝试造句，用词包括天气、心情、早餐等简单词汇。
2. 录像。当我回看自己的录像时，我不一定能听清自己说了什么，这是模拟他人验证的过程。
3. 说给ChatGPT听。这已经接近他人验证了，如果ChatGPT能听懂，至少说明发音是没有问题的。
4. 说给真人听。能对声调、停顿、情绪等微妙的变化做出反应的，目前看来只有真人了。并且与人对话，受迫于他人的耐心与个体差异，你还能在你的表达里做出调整。加之，我们

最终的目的是对真人表达，那么这些微妙的调整练习也相当重要。

笔者在学习日语的第8天开始找到Discord一个日语交流组，一番尬聊败下阵来。一觉过后，发现之前背的词汇、句子竟异常清晰。那时我很后悔我为什么第8天才去“尬聊”，我应该第三天就去。不，我应该第一天就去。

5. 已知语言的杠杆

譬如，意大利语与西班牙语共享许多语法、词汇。英语与日文片假名有许多相似读音、意义。在你学习一门新语言时，你要尽早学会利用你的老语言。你可以像我这么找到杠杆：

世界上有许多“相近”的语言共享词汇、语法、发音等。
我想练习法语口语，我会中文和英语。
在我会的语言里，有什么是可以迁移到法语口语上的？

通过搜索，我们可以在互联网上找到前人总结的可迁移语言杠杆。并优先练习这些杠杆。通常，这些杠杆毫不费力，且练习的回报最高。譬如，你只需要掌握日文片假名，你就迁移了许多英文单词。

6. 巧背单词

在我们这项以对话为目的挑战中，单词的唯一目的是为了应付听力。

因为在我们说的時候，我們的語言範圍是能提前自我確定的。但是聽的話，因為對方是不盡相同的人，如果沒有足夠詞匯量，很難應付他人不確定的輸出。

語言學家的詞匯頻率研究表明，要應付日常對話，詞匯量通常需要1200-2000個。

有以下兩個路徑：

1. 直接從對應聽力場景中獲取詞匯。譬如，如果你是探親拜訪，你就應當優先聽拜訪他人的聽力材料。通過對特定場景的練習，你還能通過聯想擴展相應的詞匯。這麼做的好處是你避開了那些不大可能用到的詞匯，避免了無用功的同時，還對特定的場景有更深刻的印象，這適用於出行目的性較強的人。
2. 通過搜索查詢語言的前1000個高頻詞，使用聯想記憶法+詞根詞綴模式化的學習，一天記憶多個單詞。這麼做的好處是，你足額的詞匯量將能面對更多的不確定性。

不管用以上哪種方式，你都應該在表達練習中直接使用它們。如在錄像練習時，最好配上一定程度的場景模擬(表演)。這麼做的好處是，你可以直接獲得這些詞匯的使用經驗——你背這些單

词的目的终归是使用它们，不是吗？

7.语法轻拂而过

语法是一种在较为官方的场合中增加语言权威性的工具。

即使在较为正式的场合，语言也并非要求语法的完全严格性。更不避谈在普通交流时，他的地位如此之次要，以至于只要一句话能让人理解，便不必花时间去折腾它(与应试相反)。

你有没有曾花大时间学习语法，但在与当地人交流中，发现他们的表达却是如此零碎而随意？

你唯独需要注意词性顺序、连接词的使用。

其中词性顺序让人容易理解你的意思、连接词向听者表达你的逻辑与重点。

你可以像我这么询问一个GPT(ChatGPT, Claude, Grok, Kimi, Deepseek等)来获得一个新语言的常用词性顺序：

请告诉我在日语的一句话中，每种词性的先后顺序。

例句：

私は (主语) 昨日 (时间副词) 学校 (地点) へ (助词) 行きました (动词) 。

总结：

1. 主语 (S) → 2. 时间副词 → 3. 地点副词 → 4. 宾语 (O) → 5. 动词 (V)

如果有其他复杂成分，如修饰语、连词等，它们会根据上述规则排列。

8.避开读写

一个月要学一门语言，学习读写是相对没有意义的事情。

不过，这里的避开读写并不是一个字也不写。在草稿纸上写一些句子有助于理解句子结构，读作为一种输入材料也能帮助单词理解。不过此文强调的是如何说一门语言，则一定不要把重点放在读写上。

9.学习工具

在你通勤、工作摸鱼、点餐、做饭等不动脑的重复性活动时，你不妨带上降噪耳机，听一些podcast，这有助于你增加对目标国家文化方面的理解，这是增加你口语表达尊重程度且自信的方式。

我比较推荐LanguageTransfer，这个免费工具主打一个语言理解而非死记硬背。它会引入一些让你主动思考的话题，这非常有助于主动学习。不过LanguageTransfer是英文听力材料，并且它强调你听的时候集中注意力。

并且我会强烈推荐你去看一些感兴趣的东西，譬如通过YouTube视频的口音对比视频，来了解一些官方用词与方言的区别。这样的词汇摄入方式是有趣的，有助于你坚持下来。

10. 社会工程学

有一招非常讨巧的方式，就是学会那些会让人更想与你对话的词，这些词可能是拟声词、表认同、表疑惑或表示你在认真听的发音，加以有趣的音调和适当的情绪，可以调节对话的趣味性。

最后一招——请学会这句话的外语版：“我是一个外国人，我还会说这个语言”。之后，你只要每多说一句外语，你都会获得更多认同。

后记

如果你对这样的语言学习感兴趣，你都可以直接与我探讨、甚至发起语音留言。我对Language Exchange很感兴趣。