

外语学习简明指南

for my 406 subscribers



wuyagege
15 hr ago



各位朋友大家好，

上周的文章《重估邮箱的价值》共有100位订阅者收到，邮件打开率超过 90%，有很多朋友阅读后转发了邮件。

因为你的推荐和转发，“不如读书”专栏新增了 306 位订阅者，感谢，比心～

本周想跟大家讨论一下“外语学习”，让我们开始吧。

Thanks for reading 不如读书! Subscribe for free
to receive new posts and support my work.

Subscribe

为什么学外语

时局如此，无需再议了吧？

它是精神生活的避难所，是横渡苦海的孤舟。

它是从隧道尽头透来的一缕光，是从牢笼缝隙里吹来的自由的风。



不只是英语

今天先讨论普遍的“外语”，包括日语、德语、法语等所谓“小语种”，关注一门语言从零到精通的整个习得过程。

欧陆的法国、德国提供低申请门槛、高质量的免费大学教育，对外国人一视同仁（有特例，别杠）。日本、意大利、西班牙留学也是高性价比之选。

对于出身普通工薪阶层家庭的孩子们来说，这是一条救赎之路。而最大的拦路虎就是从零开始的外语学习。今天我们一起打虎。

假如你只关心如何改善自己的英语水平，请直接拉到本文的最后一部分：“摆脱英语噩梦”。

学一门外语有多难？

说起学外语，中国人普遍经历精神创伤，它来自我们在初高中时期学习英语的痛苦回忆。

经历漫长的6年苦学，多数学生仍不能自豪地宣布自己已精通英语。糟糕的教材、失衡的考试、低水平的授课、以高分为唯一取向的教育方针.....这一套组合拳打出来，不仅不能培育出英语素养，还会摧毁年轻人对外语的好奇心，甚至植入一种深入骨髓的恐惧。

中国家长望子成龙望女成凤，却又普遍对教育本身怀抱神秘主义观念，不去了解教育的科学机制和学习的原理，把祈愿上交于神佛，把压力下压给子女。天才的孩子无师自通，“文曲星下凡”，在黑暗中摸索一套自己的学习方法。而普通孩子却无此幸运。

于是良好的外语水平，变成了大城市好家庭出身才有的 privilege，或者小镇做题家中天才的标志。

直到我们有机会去欧洲大陆游荡，才发现多语言习得是如此天经地义的事情。它不是天才和高等人的特权，而是公民的日常。在科学的教学方法帮助下，普通人能学好一门甚至两门三门外语。1000学时就够学好一门语言，你不需要六年。学习过程可以是，也应该是有兴趣的。

欧洲共同语言参考框架

作为一体化的经济组织，欧盟有着最繁杂的外语学习需求，求学、经商、政治沟通都需要跨语言。

而欧洲大地有 200 余种语言，横跨多个语系：印欧日耳曼语系、芬兰-乌戈尔语系、突厥语系。

语系下面还有语族。例如仅在印欧日耳曼语系大旗下就有多个语族，比如我们所熟悉的三支：

- 罗马语族（如法语、意大利语、西班牙语和葡萄牙语）
- 斯拉夫语族（如俄语、乌克兰语、波兰语和捷克语）
- 日耳曼语族（如英语、德语、荷兰语、丹麦、挪威和瑞典语）

不要以为欧洲人互相学对方的语言比我们东方人容易太多，他们同样会遇到跨语族/语系的挑战。

经历两代学者的努力，基于大量的语言教学实践和数据，2001欧洲终于搞出一份共同语言参考框架，简称 CEFR，覆盖20余种欧洲主流语言。

CEFR 的六阶段：

A1入门，A2 基础，B1 进阶，B2 高阶，C1 精通，C2 近母语。

日语 JLPT 的 N5 到 N1 五个等级高度相似。最高等级的N1 大致等同于 C1。

学到各阶段大约需要多少学时呢？

教育机构	语言	达到该等级的累计学习小时数					
		A1	A2	B1	B2	C1	C2
德国之声	德语	75	150 (A2.1) 225 (A2.2)	300 (B1.1) 400 (B1.2)			
英国剑桥大学语言测评考试院	英语	80–100	180–200	350–400	500–600	700–800	1,000–1,200
法国文化协会	法语	60–100	160–200	360–400	560–650	810–950	1,060–1,200

100学时入门，最多1000 学时就能将一门语言学从零开始学到B2/C1水平。

而欧洲诸多大学的申请标准，就卡在B2阶段。因此学到B2就是学会了一门语言。

何时才能达到C2圆满的母语水平呢？也许这是无底洞，不如调整自己的心态：你可能这辈子也没办法把它学到母语水准，但这并不重要，它不影响你在该国工作生活，C1就够了。

这便是我在推特上常说的“1000学时定律”：

1000 学时定律：高密度持续学习1000个小时，我们就能掌握一门外语。

1学时 = 全神贯注物我两忘的一个小时

精力超群的年轻人一天最多也只能干出8个有效学时，普通人最好按照 5 学时/日来计算。

这也符合我们的日常观察：脱产一年考过日语N1、德福4分、TCF 500分的大有人在。然而同样有大量的人无法做到，问题出在哪里？

高密度持续学习

学习，是一场记忆与遗忘不断对抗的过程，如逆水行舟不进则退。在你没有学习的空闲时间里，遗忘的水流带着小船向下，只有学习的时段才能艰难向前。

因此划船时尽量一口气多往上游划几个小时，不要间断太久，以防遗忘的水流把你冲走。

A1阶段，休假一周可能摧毁你前面的50个学时。B1阶段断一个月可能让你掉回A2.

不能慢也不能断，断续之间是无情流逝的光阴。

高密度持续学习，全力冲刺，一旦开始绝不停下，一路到 B2 是最高效的方法。

如果你无法脱产，每天只能抽出 1 小时学习，那你最好充分利用各种碎片时间把学时堆到 2 学时/天。每天 1 小时太少了。

如果你是 996 工作的程序员，连 1 个小时都无法保证，那建议你好好休息不要为难自己，身体是一切的本钱。

听说读写，学以致用

- 强输入：听和读
- 强输出：说和写

四项不可偏废，这需要很好的教学计划和教材体系支撑。

在过去的半个世纪，语言学和教育学（教学法）的学术水平持续不断进步，尤其是互联网和音视频流媒体带来了巨大改进。相应的教材体系也在不断迭代，2010年代的新教学方法突出以下特点：

- 全外语教学，甚至从A1第一节课开始
- 课堂教学中大量的分组讨论，引导学生不断地张开嘴说外语
- 利用互联网海量的音视频内容，进行听说训练
- 靠课后小作文和频繁的随堂测试堆起来写作量

学以致用，把语言还原为沟通工具，鼓励各个阶段的学生勇敢使用这项工具来进行沟通，在沟通中走向流畅和丰富。

因此请不要自学！（除非你是语言天才），至少在B1阶段之前不应该以自学为主。

你省下的钱都是你浪费的时间。请相信科学，相信当代教育体系。

把钱花到刀刃上

我并不是说你应该去报名新x方、樱🌸日语、莱茵x天。

中国外语培训机构的突出特点是教学水平差和收费价格高。他们唯一优点可能是善于考试冲刺高分（我对这点都很怀疑）。

疫情时代带来的一个好处是：你想去的国家的官方、半官方或私营的语言教育机构很可能提供了线上 ZOOM 课程。这些课程使用新教材体系，教育质量大幅高于国内的线下培训机构。

另外你还可以通过一对一的全球化教师平台找到外教，得到个性化的家庭教师方案（贵但是值）。

这类课程一旦入学，就会进入一个稳固的分阶段学习体系，有写不完的作文、背不完的书，听不完的音频材料。

你需要付出的是摒弃杂念，一心一意，一路向前。

连上语言班的钱和时间都没有？那我建议吃点好的，好好休息，不要为难自己。身体是一切的本钱。

以上就是简明指南的核心内容。

下面讨论两个高争议话题：背单词和标准发音，以及英语学习有何特殊之处。

不能背单词？

当然能。

老前辈们背单词书是很低效的行为，当代年轻人用手机APP背单词 YYDS！

因为百词斩类的手机app 有提供发音、例句，而且利用记忆算法和闪卡来复习，可以说是非常高效的语言学习工具。

只是你得明白背单词仅是外语学习中的一小部分，更大的部分是听说读写四项互相支撑的教材/课堂体系。没有后者只有前者是不行的。

发音不需要标准吗？

当然需要。

如果从A1阶段没有把发音练好，会给你后面的听说训练带来极大困难。

所谓不要在乎发音，是指一种语言不存在唯一标准，你可以稍微偏离，这点口音会成为你有趣的 identity。

而且不要被标准发音束缚你的说话欲望。

“我发音不标准所以我不张嘴啦”❌反而只有大量说，才可能把发音练好。

摆脱英语噩梦

以上两个问题在英语学习中极为常见。

经历过初高中教育/大学四级考试的同学，至少学习了6年英语，理论上应该早已超越B2水平。

然而受制于我们的英语教育缺陷，这是一个失衡的B2:

- 没跟外国人长时段交流过，张不开嘴
- 没怎么写过英语文章，提笔不能写

但你有一个很不错的单词库，甚至会一些特别偏门的考试用单词，你有一个强大的语法框架，虽然不知道怎么用它们。

不同于从零到一学日语、德语和法语，我们所谓的“学英语”是改善我们已经学会的语言，摆脱掉往日的噩梦，享受沟通的乐趣，以及考个雅思7.0😂

这个过程完全可以全靠自学，因为我们只是在复习和使用我们本就拥有的语言工具。

我有以下建议。

先纠音

天南海北的英语老师们教会了我们一些稀奇古怪的发音，这成为我们听力和口语的巨大障碍，阻止了我们把自己的单词库和日常听说能力建立起有效关联。

请随意找一个英音（国际音标）或美音免费教程，认真突击一周，跟读对比纠正，你会有巨大进步。不只是口语，也包括听力。

记住你的目标不是变成主持人，发音大体不差就够了，不要追求什么伦敦腔。

背单词

推荐从牛津高频 3000 词和 5000 词开始，这是基于数据分析挑选出来的英语中最高频使用的词汇。

两张表背完，日常看新闻的压力就松解了。

而且绝大部分词汇你都认识，只需要补背很少一部分。

大量的语料输入

把你日常新闻源从中文直接切换到英文，读英文听英文看英文视频。第一个月很痛苦，坚持三个月豁然开朗。

疯狂使用它

你需要给自己寻找使用英语的场景，写作或者口语表达。

有人请一对一的外教，有人给全世界的陌生人写电子邮件，有人在 Reddit 里纵横捭阖，有人在 discord 游戏群聊房口吐芬芳，有人在虚拟世界里用 VR Chat 免费尬聊。

丰俭由人，创意百出。你要有什么奇葩玩法，请留言教教我。



最后让我们做一下技术总结

- 1000 学时定律：高密度持续学习 1000 学时就能掌握一门外语
- 短时间高投入，不要中断
- 听说读写结合，学以致用
- 以B2为目标，不求精通但求够用
- 一心一意，有始有终
- 相信科学，拒绝恐惧

以上就是本周的更新，感谢您的阅读。

如果喜欢请推荐给朋友或家人，欢迎订阅“不如读书”。

反馈可在 Substack 内进行，也可到 Twitter @wuyagege 找到我。

感谢阅读 不如读书! 下方输入电子邮箱即可订阅，如有更新会收到邮件全文推送。推荐使用 Gmail 订阅。

Subscribe

4 Comments



Write a comment...



Jacob 11 hr ago  Liked by wuyagege

Hi wuya, thank you!

I'm 42 years old, from a small city in China. I leave school in seven grade, so my English is not good.

4 years ago, my children go to an college in Amerian, from that time, I want to learn English again.

But you know, I'm old and I don't have many freetimes, I'm work so hard for money, for my children's tution fee.

Now I using the "duolingo" APP, I think the APP can help me learn 1000-2000 keypoint words and basic grammar.

 1 Reply Collapse

1 reply by wuyagege



上官 12 hr ago

哈哈，乌鸦哥哥棒！

♡ Reply Collapse

1 reply by wuyagege

2 more comments...