



升值君
4.1万粉丝



三、跨入成长庭院，找到适合自己的步伐

于是，找到自己的学习区和焦虑区的界限，迈出合适的步子走出舒适区，才是正确的成长方法。学习区和舒适区的对应关系，可以由一个在语言学习上的「**i+1**」理论来描述。这是著名二语习得专家克拉申的核心假说。

只有当学习者接触到大量的「可理解输入」，语言习得才能实现。而「可理解输入」，就是略高于学习者现有语言技能水平的输入，这样学习者能够把注意力集中于对意义的理解。

如果你现在的水平是「i」，那么就要给你提供「i+1」水平的输入。换句话说，「+1」就是在你现有的水平上增加一点点难度。如果太难，或者太简单，都是无效输入。

所以健身这件事有私教，学习这件事有老师，

人问米个之问上走的刃刀，但缺的是一把适合自己向上爬的步伐的梯子。而这把梯子，得需要专业人士来提供。

我常说学习一个新技能最快的方法，就是找到这个领域里最好的老师来教自己，而不是对自己的自学能力过度自信。学习是一个发散的射

/ 写评论...



