虽然学界对人类语言习得机制的原理尚未完全弄清，****但主流学派都认同语言输入的重要性****。行为主义（Behaviorism）学派认为，人需要通过模仿、练习语言输入，从而习得语言。内再说（Innatist）学派认为，语言习得是大脑天生的一种机制，如果人在语言习得“关键期”（一般指12岁之前，但此说存在争议）之前没有一定量的语言输入，人脑的语言机制就会被抑制、受损，从而无法真正习得语言。

但是即时语言单方面输入有用，也要考究用什么材料输入语言学习。即是不是看什么美剧都对学习英语有帮助。

苏联心理学家列夫·维果斯基认为学目标应该略高于学生当前的水平，并通过互动将语言能力拔高。如果你想看美剧学英语，****最好能选“稍微难一些”的美剧****，在一知半解、似懂非懂中进步。

美国教育学家史蒂夫·克拉申也提出过类似的“i+1”理论。克拉申假设，如果学生的语言能力水平是i，那么拿来输入的语言材料难度最好为“i+1”，即略难于学生当前水平，这样学生才能从中学到知识。

针对语言的不同方面，像看美剧这样“单方面输入”的学习方式所能带来的效果也有差异。施密特教授认为语法学习是一种规则学习（Rule-based Learning），需要持续不断的专注力、兴趣和努力。由此他提出了“注意力假说”（Noticing Hypothesis），认为只有****被语言学习者注意到了的语言输入才能转化成吸收****，从而被习得。

元语言意识（Metalinguistic Awareness）是指人将语言与意思剥离开来，从而思考语言的特征和运作方式的能力。一般来说，三岁左右大的孩子就能发展出元语言意识。意识到语法错误、多音字等现象；他们还会刻意控制自己的语言，比如根据场合酌情选择字词。元语言意识越强，人的认知能力也越强，外语习得也越容易。

总的来说语言的习得需要外语学习者做有效的输入和持续的输出才能达到逐步习得。与语言学习一般，教育也是需要持续甚至是终身进行的，不论是起点在哪个阶段，人人都享有终身教育的权利，南海国际学分平台，坚持以“学习有结果”的教学理念，真正关注学生有效学习，倡导终身学习，南海国际学分平台目前与“一带一路”沿线国家达成深入合作，致力于服务国内职场人士提升自我，满足学历晋升的需求。