A0阶段起始水平默认为高考英语不及格水平，对英文没有半点认识，完全不知道怎么学，更不知道怎么自我规划和自我认识，这样的人适合从A0开始

如果本身大学时候英语就一般般，毕业后多年不碰英语（2年以上），那么最好也从A0开始

A0需要选用教材

《赖世雄美语音标》

《赖世雄英语入门》

《赖世雄初级美》 上、下

《赖世雄中级美语》上、下

以上几本书学完后，可进入A1

书自己亚马逊买就好

别问我要不要学语法和高级部分，既然没列，那么当然是不规划之内，也别问我为什么，我实在没心思回答，有点智商的看后面的规划都能明白大致原因

学习方法：

CD里的录音都是讲课录音，所以每天认真听课，记笔记，复习，正襟危坐，像中学上课一样听赖老师讲座，这个阶段就是补足你中学时候拉下的课程

记住，正襟危坐，认真听课。

复习方法：

赖世雄音标自己反复跟着学就好，不用考虑

主体教程入门初中级方面，用记忆表格按时复习

复习表格根据艾宾浩斯曲线画得，具体使用说明在word文档中

http://pan.baidu.com/s/1i3Jvp7v

打印一张复习表格，想好每天学习多久，多少内容

复习方法就是把上课学习时候的笔记看两眼即可

A0可能需要半年到一年吧，没办法，基础太差的人必须打好基础，这个阶段是最慢的，一定要谨慎小心，不能加速。

注：绝大部分人，可以从A1直接开始，不需要浪费时间，可以花两三天学习下，如果发现实在无法适应A1难度，那么退回到A0重念。

少部分人可以从A2开始，但是不推荐盲目跳级别学习，更不建议把不同级别不同难度的材料糅杂一块学习。个人建议你能选择的最高级别是A2，不要妄图从A3和以上级别开始，原因？需要在小站读书的，英文都没好到那个程度可以自主做规划的

极个别英文超棒的人，可以从B级别直接开始，自己选择把握

但正如我说的那样，英语基础不好就别瞎自作主张自以为聪明，极大影响学习效果。认真听我规划严格照做，接受就认真学，不接受就离开，少问为什么，更别没事搞个大新闻无中生有批判我一番，我这不是商业行为，我没有任何义务照顾你的个人需要和解答你的个人疑问，爱来不来，无所谓

大家相安无事，对你我都好。