

英語自學系列：掌握可理解輸入的秘訣

第1篇：什麼是「可理解輸入法」？

可理解輸入 (Comprehensible Input) 強調「先理解訊息，再學會語言」。語言學習關鍵在於大量接觸真正的英語內容，而不是死背單字或文法。專家指出：如果沒有語言輸入，就無法習得語言¹。大腦被視為「模式識別機」，需要從大量有意義的訊息中找出模式²。也就是說，多聽多讀英文（大量輸入）就像給大腦提供養分，才能建立語言模式與直覺。相反地，若只是在家對著鏡子講英文，或只是背一堆單字，效果有限³。

⁴。因為根據研究，死背的知識很快就會忘卻（一天後可能忘掉 66%、一個月後高達 80%⁴），只有在自然語境中反覆聽讀，才能讓單字從被動認知（看得懂卻不會用）轉為主動使用，真正留在腦海⁵⁴。

- **持續「聽與讀」**：每天都聽英文、讀英文，累積大量可理解的輸入¹⁴。例如搭車時聽Podcast、睡前看英文小說，都是好方法。

- **選擇有趣主題**：內容必須引人入勝！無聊的輸入會讓注意力分散，學習成效差⁶。相反，有故事性的情境或你感興趣的題材，即使遇到不懂的字，也能提高專注度⁶⁷。

- **適度挑戰 (i+1)**：選擇難度略高於自己目前水準的材料，才能保持學習的「剛剛好」刺激⁸⁵。這表示你可能會遇到 20~30% 不認識的新單字，**不用見詞就查字典**，嘗試依上下文猜測⁹。大量可理解但略有挑戰性的輸入，是自然習得語言的秘訣⁸⁹。

第2篇：通勤時間聽Podcast，讓輸入躍動起來

對許多臺灣人來說，上下班或上學通勤都要花不少時間。這時候不妨拿出手機，打開你喜歡的英語 Podcast 或有聲書。無論是 15 分鐘還是 30 分鐘，每天在捷運、火車或公車上聽英語，都能累積驚人量的輸入。舉例：早上搭公車時聽商業新聞，中午休息改聽英語學習 Podcast，晚上回家路上聽英語笑話節目，這樣每天都能沉浸在英語環境。

- **選對內容**：選擇自己有興趣且稍微聽得懂的主題。可以從語速較慢、針對學習者的節目開始（如英語新聞、語言教學或訪談），逐漸挑戰更高階內容。興趣能讓你願意花時間在聽力上，**保持「有趣>可懂」的原則**⁶⁷。

- **利用零碎時間**：規劃每天固定聽力時段。比如上下班各20分鐘、午休10分鐘，甚至排隊等餐時也能聽幾句。儘量保持連續聽的習慣，讓腦袋持續接收英文。

- **互動式學習**：在聽的過程中做筆記，遇到好句子或新單字可以重播、反覆聽，或事後查字典確認意思。也可加入 Line/IG 英語學習社群，分享心得，相互督促。每天累積 15-30 分鐘的輸入，長期下來效果絕對顯著。

第3篇：沉浸閱讀英文原版書，單字語感雙重提升

閱讀英文原著不僅可以學單字，還能培養語感與閱讀流暢度。例如臺灣人耳熟能詳的《哈利波特》系列英文版，就是很好的入門讀物。你已經熟悉故事情節，進入英文版時可以憑直覺理解，不懂的字彙也可以靠上下文猜測。這種方式幫助你 **將語言模式內化**：遇到重複出現的句型和片語，腦中自然累積語感。初學者可以先選擇較簡單的英文小說或漫畫，如《神奇樹屋》(Magic Tree House)系列、迪士尼故事書等，從易到難慢慢讀起。

- **善用雙語資源**：可以先看過中文版，然後對照英文版重讀，這樣比較能預測內容並掌握大意。或者使用有中英文對照的閱讀 app/書籍，遇到無法理解的句子時對照參考。

- **練習精讀與泛讀**：遇到關鍵句子、常見片語可仔細分析，其他非關鍵字不用逐字翻譯。保持理解大意的原則，避免讀書讀到一半查字典而打斷節奏⁹。長期大量閱讀後，你會發現很多單字默默變熟悉了。研究也證實，**大量閱讀可以顯著擴充詞彙量**¹⁰。

- **定期檢測**：每閱讀一段落或一章，可以用自己的話寫下摘要或重點，確認理解程度。這樣做既是輸出練習，也能幫助吸收。

第4篇：看電影學英語：Netflix 英文字幕實戰

在臺灣，追劇、看電影是常見休閒娛樂，不妨善用這些娛樂時間學英文。Netflix 等串流平台通常都提供英文字幕：你可以先選一部熟悉的影片或劇集，先看過中文字幕理解劇情，再反覆看英文字幕版。剛開始可以開啟中英文字幕對照，漸漸地挑戰只看英文字幕。透過影像與字幕雙重輸入，你能同時訓練聽力和閱讀，對句子結構、慣用語的記憶更深刻。舉例：看美劇或電影時可以模仿主角對話，或學習熱門影片中的俚語。

- **步驟示範**：選擇一集影集或一部電影，打開英文字幕開始播放。遇到聽不清或完全不懂的片段，先跳過不必回看，先試圖理解大意。看完整部後，再回頭重看並紀錄下幾句你感興趣的台詞，查詞典、模仿朗讀。

- **慣用英語句型**：通過看影視劇，你能習得大量口語化的句型和慣用法。比如跟朋友聊天常用的俏皮句、幽默梗都可以從影集中學到。盡量不要逐句對照翻譯，而是體會「語感」：多聽多看、順著字幕讀，就能慢慢加深理解。

- **主題式學習**：如果你喜歡特定主題（科幻片、愛情片、紀錄片等），可以專門看該類影片並開啟英語字幕。興趣是最好的老師，有吸引力的情節能幫助你更長時間專注，長期下來輸入量自然成倍成長。

第5篇：分級讀本輕鬆入門，循序漸進

閱讀大量英文時選對讀物很重要。**分級讀本**（Graded Readers）就是為自學者設計的循序漸進教材，一般按難度分級並附有詞彙表。臺灣的書店或網路上有多種分級讀本系列，例如 Penguin Readers、Oxford Bookworms、Fantails 等。你可以從最簡單的等級開始（如小學程度的故事書），等適應後再慢慢提升難度。例：喜歡小說的學習者，可以嘗試《小王子》英文版或簡易版；對冒險故事有興趣的可讀神奇樹屋或其他青少年系列。

- **選書原則**：找你感興趣的題材，並且難度「刚刚好」（約 90-95% 的詞彙認識度）。內容要有故事情節，避免太枯燥的教材。開始時別貪多，讀完一篇短篇故事就算完成目標。

- **自主閱讀習慣**：每天安排固定閱讀時間，哪怕只有 10~20 分鐘。讀時心態輕鬆，遇到幾個生詞無妨，不需要查每個新字。先依靠前後文猜意思，慢慢增加到遇到太多不懂詞就換本書。持續累積讀量後，你的閱讀速度和理解力會明顯進步。

- **配合練習**：讀完後可以簡單寫下故事大意或和朋友分享內容，訓練用英語組織語句。也可以聽書本對應的有聲書（若有），加強聽讀結合。

第6篇：持續學習的秘訣：堅持、有趣、循序漸進

學英語最難的是**持之以恆**，這就是「可理解輸入法」能成功的關鍵：只要每天給自己固定的輸入時間，長期累積就會有成效。建議設定可達成的小目標，例如每天聽 20 分鐘英文 Podcast 或每天閱讀 1 篇英語文章，並利用行事曆或學習App提醒自己。記錄下每天的學習成果（例如紀錄聽過的時數、讀過的文章），能增加成就感。

- **找樂子**：選自己喜歡的學習方式與素材，讓練習變得有趣。比如將聽Podcast當作娛樂，或和朋友結伴做「英文電影挑戰」、互相打卡分享心得；這樣能大幅提升動力。

- **循序漸進**：隨著能力增長，逐步提高閱讀或聆聽難度，遵循「i+1 理論」。如果一開始就超高難度，容易挫折而放棄；太容易則無成就感 8 5。

- **適度回顧**：定期用簡單測驗或翻譯練習檢視學習成效，但不要老是焦慮考試成績。重要的是確保每天都有在接觸英文內容。記住：**大量而有趣的英語輸入**才是自學致勝的關鍵 8 3。只要不斷暴露在英文環境中，聽力和閱讀能力就會自然而然穩步提升，最終自然而然「學會」說和寫英語。

1 3 6 7 10 5 Things You MUST Know to Improve Your English - Download Page | ESLPo

<https://tv.eslpod.com/p/5-things-report-download>

2 4 5 8 9 游紹玄老師 學習語言最重要的理論：Comprehensible input

<https://vocus.cc/article/65153072fd897800011872de>