

成年人学英语最大的骗局：你不是没有兴趣，而是把兴趣当成了粒子

原创 约翰老师 五宝爸约翰聊英语 2026年8月1日 13:48 河南

一、你以为兴趣是一颗种子，其实它是一片海浪：重新认识兴趣的存在方式

要探明成年人如何激发英语学习的兴趣，首先要追问：当我们在说“兴趣”时，它究竟以什么形态存在着？我们习惯将兴趣视为内心深处某种可以被点燃、被拥有、甚至被量化测评的心理实体。这种直觉背后，潜伏着一种粒子式的世界观——把兴趣看作一颗颗可数的、有明确边界的、稳定的精神颗粒。在英语学习中，这种粒子态的想象表现为：把兴趣等同于一个具体的兴趣点——喜欢某首英文歌、觉得某个电影台词很酷、对英国文化抱有好感。于是，激发兴趣就顺理成章地变成“寻找更多兴趣点”：多看几部美剧，多听几张英文专辑，多搜集一些“有趣”的学习材料。人们相信，当这些兴趣粒子的数量积累到一定程度，学习的整体热情便会自发涌现。

可现实反复昭示着这种策略的无力。成年人往往一边承认“我对英语其实挺感兴趣的”，一边在行动上持续拖延、感受不到任何内在推力。那些兴趣粒子仿佛悬浮在真空中，彼此孤立，无法聚合为稳定的动力。这正暴露出粒子范式的根本盲区：兴趣从来不是一个静态的“有”，而是一种动态的“涌”。在物理学的三种存在样态中，它更接近波——一种在时间中展开、有起有伏、有势头有阻力的流动推进过程。同时，兴趣还具备场态的特征：它弥漫在学习者所处的人际氛围、文化语境和自我认同之中，如磁场一般无形地左右着每一个具体的心理动作。

成年人英语学习兴趣的长期低迷，根源恰在于我们用粒子眼光去捕捉波状的存在，以为集齐若干兴趣颗粒就能拼出动力，却忽视了兴趣作为波所必须的连续流动、势头累积与环境共振。因此，本文将从波态入手，重新审视兴趣的轨迹、速度与粘性，并以此为基础，提出一种从“寻找兴趣点”转向“设计兴趣流”的激发范式。

二、兴趣不是突然出现的，它有自己的生长路径：为什么你的热情总在第三天消失？

波不是一团静止的能量，它总在沿着某种路径推进。在声波中，路径是介质分子的交替压缩与舒张；在兴趣之波中，路径则是一个完整的心理-行为序列：触发—涌现—试探—反馈—迭起或消退。一个典型的兴趣波始于某个感官或认知上的触发——一段打动你的台词、一次异国旅行中成功交流的雀跃、或仅仅是朋友流利说英语时那种“向往感”。随后，心理能量开始涌现，你想了解更多、想模仿、想靠近。“想”本身是波的前锋，它推着你进入试探阶段：开口说一句，搜一下歌词含义，或者点开一节试听课。试探能否转化为持续的动力，取决于紧随其后的反馈——如果你听懂了那句歌词，或者在对话中获得肯定，正反馈会让兴趣波叠加增强，顺利进入下一周期；如果反馈是挫折、无趣或冷漠，波的能量便在那一节点耗散殆尽，兴趣骤然消退。

成人英语学习的典型困境，就在于这个轨迹被频繁而规律性地截断。截断的第一把刀叫“功利前置”。不同于儿童通过游戏与故事自然浸入语言，成人拿起英语，往往背负着考证、晋升、移民等具体目标。这些目标本身并非恶物，但它们极易让人跳过触发与涌现的感性阶段，直接空降到需要高度意志力的执行阶段——背单词、练真题、抠语法。此时，兴趣之波连前锋都未形成，就被拉拽进荒漠，在那里没有可供它传播的情感介质。第二把刀叫“元认知监控过强”。成年人拥有发达的自我评价系统，在学习过程中，几乎每一个发音、每一次输出都会被内心的裁判官审视：“我口音太差了”“这么简单的词都记不住”。这如同在波浪行进的河道中插满细密的木桩，波每推进一寸，都被切割、散射，能量在不断的自我否定中耗竭。于是常见的一幕是：一个成年人偶然被某部英剧点燃好奇，头三天热情高涨，可一旦开始“正经学习”，那点微弱的波便在枯燥的刻意练习中溃散无形。

要让兴趣波顺畅推进，就必须重建一条从感性触发到正反馈的自然下滑通道——选择能以感官愉悦开场的材料（影视、音乐、绘本），允许自己在相当长的时间里只做“低产出甚至零产出”的吸收者，在不被评判的安全环境里获得最初的正反馈（“我能听懂一些了”“我能模仿得像了”），然后才慢慢向刻意练习过渡。轨迹的要义在于“连续不断”：每一步都要为下一步积蓄势能，而非要求学习者以意志力凭空跨越断层。

三、为什么有人越学越上瘾，有人越学越痛苦？兴趣需要速度，而不是逼迫

兴趣之波的另一个关键维度是速度——不止是热情的高低，更是能量积聚的加速度和整体推进的势头。势头强劲的波，即使遇到阻力也能冲决而过；势头微弱的波，则如池塘涟漪，尚未展开便已消散。兴趣的势头由三股力量汇成：内在需求的强烈度、外在反馈的密集度、以及活动本身的体验品质。

成年人对英语的内在需求往往并不稀缺：职业天花板、留学计划、育儿需要，这些足以构成强劲的驱动。但需求不等于势头。势头来自需求被反复激活并成功转化为愉悦体验的过程。问题在于，成年人的学习行为高度碎片化：每天通勤路上背十五分钟单词，午休时看两篇新闻，睡前听一段播客。每次学习时，心理能量都必须从完全静止的状态重新启动，等刚进入一点状态，时间又到了。于是兴趣波始终处于一种“反复点火、从未加速”的尴尬中——就像开车时每隔两百米就熄火重启，油箱再满也无法抵达远方。波的速度无法在碎片中蓄积，因为它需要一定的“连续浸没时间”来完成从启动到心流（flow）的跃迁。

这正是奇克森米哈赖心流理论给我们的启示：当挑战与技能恰好匹配，个体全神贯注、时间感消失，活动本身便成为源源不断的奖赏，兴趣的波浪在那一刻近乎零阻力高速推进。成人的误区往往是选择过高挑战的材料（上来就读《经济学人》、听无字幕新闻），导致技能不匹配，心流通道关闭，挫败的负反馈迅速拉低波速。或反之，材料过于幼稚，挑战不足，无聊感同样扼杀势头。理想的速度曲线，应当是在学习初期通过大量可理解输入——分级读物、语速适中的播客、带字幕的情景剧——让技能与挑战快速找到平衡点，频繁进入微心流状态。每一个微小的心流时刻，都是对兴趣波的一次“陡增加速”，众多加速点连成一片，整体的势头便沛然莫之能御。

外在反馈的密集度同样重要。人类是社会动物，语言的本质是连接。成年自学英语者常常在孤绝中丧失了波的共振机会。加入一个学习社群、寻找语伴、在社交媒体上分享学习片段，这些行为如同在波浪传播的介质中增加了弹性，能让他人的热情与自己的波形成干涉增强，而不是相互抵消。势头非一人闭门造车可得，它需要社会回响的推波助澜。

四、真正杀死兴趣的，不是困难，而是那些看不见的心理阻力

如果说轨迹和速度关乎波的前端动力，粘性则关乎波在后端如何被销蚀。波在介质中传播必然遇到阻力，兴趣之波亦有其“粘性”——那不是外部的物理障碍，而是主体内部的心理阻抗和情感过滤。它让原本可以顺利推进的兴趣能量，被转化为焦虑、犹豫、自我怀疑而无声耗散。

情感过滤假说（克拉申）一语中的：当学习者处于焦虑、紧张、无聊或缺乏自信的状态时，情感过滤网就会升起来，语言的输入即便到达感官，也无法被大脑的语言习得机制有效加工。对成年人来说，这张网格外缜密。害怕犯错，害怕被评判，害怕“说了这么多年英语还是这么差”的身份崩塌，凡此种种构成了一种高粘性的心理介质。兴趣波每前进一步，都要费力挣脱粘稠的情感阻力。更糟的是，许多成人学习者还背负着过去十年甚至二十年的英语学习失败史。那些史册里装满了课堂上的窘迫、考试的低分、以及“我没有语言天赋”的自我叙说。这些记忆像河底的暗礁，每当兴趣波涌过，便被它们撕扯、对冲，能量尚未抵达行为层面就已七零八落。

降低粘性，并非要消除学习中的一切困难，而是要改变学习者与困难的关系。一个核心策略是“重构身份”：不是“我正在痛苦地学习一门我不擅长的外语”，而是“我是一个喜欢探索不同文化、偶尔用英语玩玩的人”。这种身份的微调能大幅降低情感过滤，因为它卸除了“必须学好”的压迫。另一个策略是赋予语言学习以个人意义——不为了某个遥远的功利目标，而是为了即时可感的乐趣：读懂一首情诗、听懂一场脱口秀、在游戏中与外国玩家并肩作战。意义是波传播所必需的“心理介质”，没有它，兴趣的振动就仿佛在真空中发生，根本无法形成波。

“玩”的心态是降低粘性的天然溶剂。游戏之所以吸引人，并非因为难度低，而是因为失败被重新定义为有趣的反馈而非身份的宣判。在英语学习中，若能将犯错视为笑料，将生涩的表达视为创意的雏形，粘性就会骤然下降。比如用配音软件给影视片段配音，哪怕错漏百出，过程本身充满嬉戏，兴趣之波就在这嬉戏中保留了自己的原初能量。

五、你一直在寻找兴趣点，却忽略了真正决定学习动力的是“兴趣场”

尽管波态揭示了兴趣流动的核心机制，但在现实的生活和话语中，占据统治地位的始终是粒子的目光。教育机构兜售“趣味学习包”，APP用打卡成就和徽章鼓励你积累“兴趣行为”，成年人自我反思时也习惯问：“我对英语的哪个部分感兴趣？”仿佛兴趣是一道菜里的某种香料，只要找到了，整盘学习的大餐就会变得可口。这种粒子范式提供了一种认知上的简易感：把连续动态的过程，简化成分离可数的部分，便于表述、测量和商业包装。它许诺你，只要集齐足够的兴趣点，就能兑换一张永久动力的支票。

但这个支票从未兑现。无数成人在尝试了“看美剧学英语”“听歌学英语”“旅行学英语”之后，依然回到原点，于是将失败归因于“我还是不够感兴趣”，从而更加焦虑地去寻找下一个兴趣点。粒子思维彻底遮蔽了一个事实：兴趣的根本单位不是“点”，而是“流”；不是“有”什么，而是“经历”什么。它让人始终站在岸上，数着沙滩上的贝壳，以为自己正拥有大海。

场态同样被遮蔽。粒子视角让人过度聚焦于个体内在的心理状态，无视了周围环境——那个弥漫的场——如何从根本上决定了兴趣波的生灭。一个嘲笑口音的家庭场，一个崇尚“速成”的社交场，一个充斥着“成年人学不会英语”论调的信息场，都会无声地吸收掉兴趣波的能量。反之，一个允许缓慢生长、充满语言浸润和正向示范的场，能让兴趣之波如同在风平浪静的湖面一样，轻易地向外扩展、持续回荡。

因此，真正的激发范式转换在于：从粒子收集者，变为波与场的协同设计者。这意味着不再追问“我怎样才能对英语更感兴趣”，而是着手创造一条让兴趣可以持续流动的河道——构建从触发到反馈的友好轨迹；通过连续投入与难度匹配为兴趣波加速；用游戏心态和社会连接降低情感粘性；同时，主动塑造自己周遭的语言场：把手机系统换成英文，让家里常放英文播客，加入有温度的社群，选择鼓励尝试而非苛求完美的学习环境。在这种设计中，兴趣不再是一个等待被发现的神秘客体，而是一个在特定条件下自然涌现的生命过程。

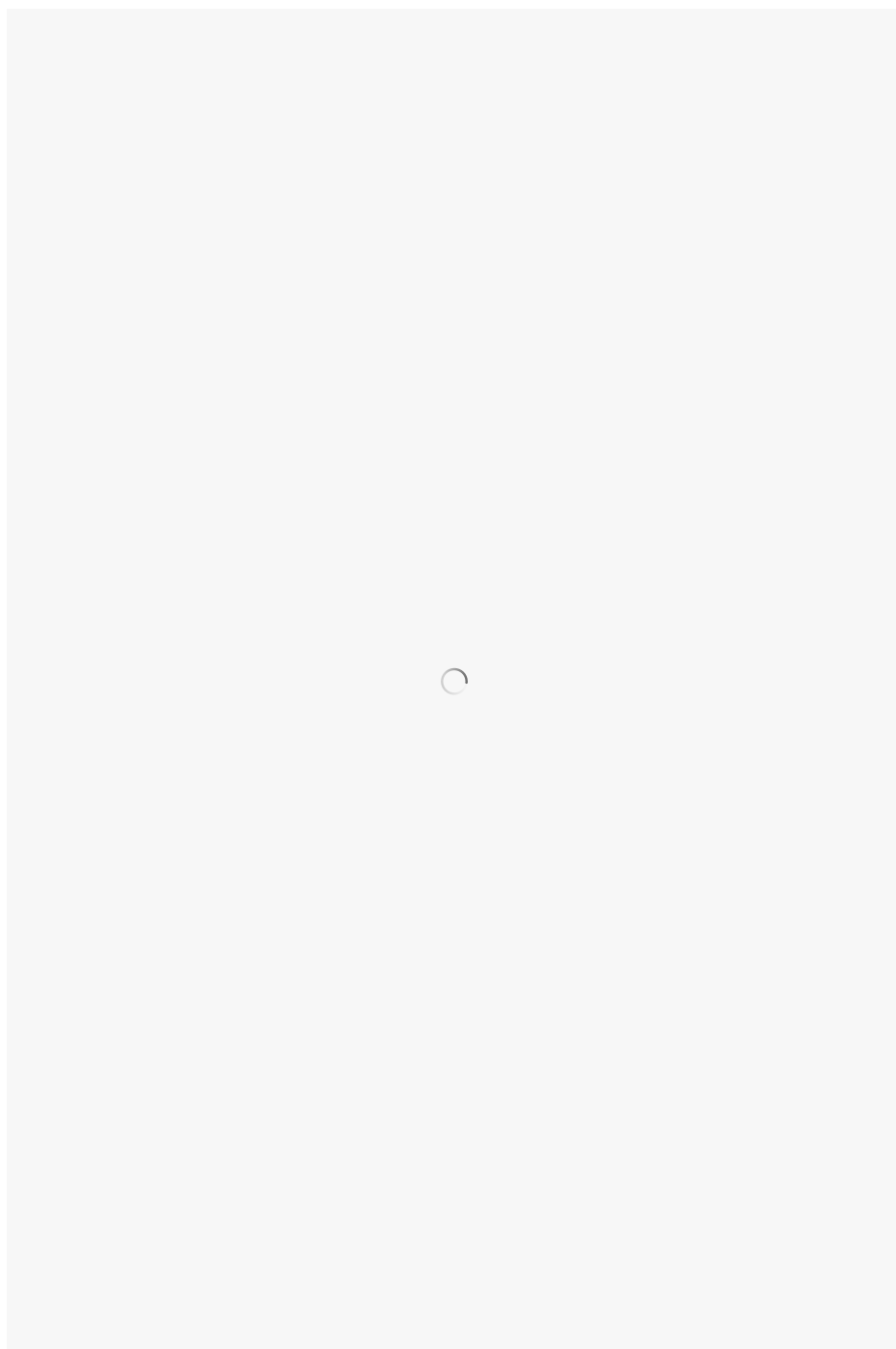
六、别再寻找兴趣碎片，成为驾驭兴趣之波的人

成年人面对英语学习的无力感，本质上是错把海洋当成了一盘散贝。我们踟蹰在岸边，弯腰拾起一颗颗写着“趣味”的贝螺，揣进口袋，等待它们拼出动力，却不知那片幽蓝的深水才是兴趣真正的居所。兴趣是波——它需要介质，需要势能，需要不被礁石撕裂的温柔航道。它有自己的起落，有涌动也有退却。真正的学习者是冲浪者：他懂得辨认浪的来势，在它涌起时轻身踏上，随流而下；在它平伏时耐心等待，观察潮汛，而非捶胸顿足咒骂大海的吝啬。

这或许就是成年人重拾英语最深刻的转变：放弃对“永恒兴趣”的执念，接受兴趣的波动性；不再把低潮当作“我不适合学英语”的证据，而是当作生长节律的自然部分。当你停止切割，开始流动，当你不再用粒子的网去捕捞，而是让自己成为波的一部分——听一首歌时只是听，看一段视频时只是笑，读一段文字时只是感动——英语便不再是外在于你的“他者”，而渐渐化为你思想之流里，一道自然而然涌起的、持久的波。

约翰老师简介：

约翰老师与导师合著的专著：



约翰老师导师王德生博士介绍：

[📖 从发现到发生：王德生博士的学术贡献与著作序列](#)

往期好文：

[📖 长途大巴突然翻红：不是时代倒退，而是普通人的钱包在重新投票](#)

📖 日本美学的真相：不是温柔，而是学会与消逝相处——从物哀、幽玄、侘寂，看一种文明如何把无常变成美

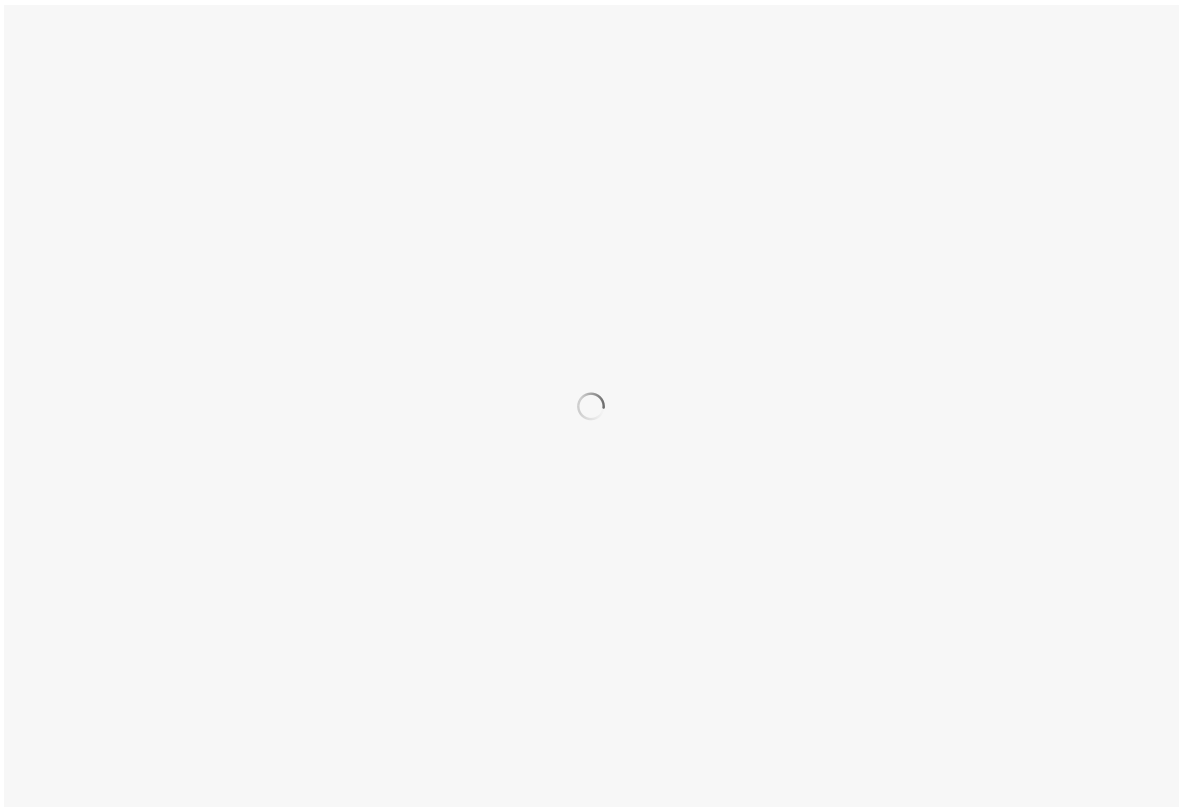
📖 好的语法教学，不是消灭错误，而是让孩子拥有组织复杂意义的自由

📖 英语高级词汇的秘密：拉丁词根和希腊词根，撑起了半个学术英语世界

📖 不读圣经，英语不过是一堆词粒

最近约翰老师开发了小猪佩奇1-4季的教学课件，有需要参加团购的可以直接联系约翰老师。





📖 佩奇课件团购开始啦

凡是团购的学员，我都会赠送两次重磅课程：如何高效教学小猪佩奇体系以及如何升级这套课程体系。

感兴趣学员可以文章下面留言：**佩奇课件**，领取试看课件，我私信发您链接。

好用的单词学习工具：

📌 好用的单词学习工具