

每天 15 分钟，如何建立 RAZ 家庭学习闭环？

原创 约翰老师 五宝爸约翰聊英语 2026年6月11日 07:29 新加坡

很多家长对 RAZ 的期待，一开始都很高。

买了资源，打印了材料，制定了计划，第一周执行得很认真，每天陪孩子读，打卡，记录。

然后第二周开始松动。

某天孩子累了不想读，某天家长加班回来晚了，某天有课外活动，某天有客人来。

漏了一天，漏了两天，漏了一周。

然后就没有然后了。

家长心里有点愧疚，但又说服自己：等孩子这段时间忙完，再重新开始。

但重新开始的那天，一直没来。

这种经历，不是个别家庭的特例，而是大多数用 RAZ 的家庭都走过的弯路。

问题不是家长不够努力，也不是孩子不够配合，而是一开始设计的学习方式，太重了。

每天要读很多本，每天要打卡，每天要记录，每天要做练习题，每天要.....

越重，越难坚持。越难坚持，就越容易放弃。

真正能长期执行的 RAZ 家庭学习，不是靠意志力撑着的重模式，而是靠合理设计的轻闭环。

每天 15 分钟，走完一个完整的闭环，比每周一次两小时的突击，有效得多。

为什么 15 分钟就够了？

很多家长听到 15 分钟，第一反应是：这也太少了，能有什么效果？

但语言能力的建立，靠的不是偶尔的高强度，而是持续的低强度接触。

每天 15 分钟，一年下来是将近 90 小时的英语接触时间。

每周一次两小时，一年下来只有约 100 小时，而且每次间隔太长，上次学的内容已经忘得差不多了，每次都在重新激活，效率很低。

每天 15 分钟，每次间隔只有 24 小时，上次学的内容还新鲜，大脑的记忆正处于需要强化的窗口期，这个时候再接触一次，记忆就会深化一层。

语言习得研究里有一个概念叫间隔重复，意思是在记忆快要消退之前再复习一次，记忆效果最好。

每天 15 分钟，天然地符合间隔重复的节奏。

每周一次，不符合。

所以，不是 15 分钟太少，而是 15 分钟的节奏，比两小时更符合语言习得的规律。

15 分钟闭环，包含什么？

15 分钟，听起来短，但如果结构合理，可以完整走完一个听、读、说、用的闭环。

下面是一个可以直接执行的 15 分钟闭环结构。

前 3 分钟：听音频。

拿出今天要读的书，先不翻开，只放音频，让孩子完整听一遍。

孩子可以看着书的封面，可以闭上眼睛，可以看着图，但不跟读，只听。

这 3 分钟做的事，是让英语的声音先进入孩子的耳朵，建立对这本书的整体声音印象。

听完之后，家长问一句话就够了：

"你觉得这本书在讲什么？"

孩子说一个词或一句话，中文英文都可以。

这一问，把孩子从被动听转向了主动理解。

接下来 5 分钟：跟读文字。

音频听完，孩子翻开书，跟着音频或者自己出声读一遍。

手指指着文字，声音和文字同步对应。

家长坐在旁边，认真听，不打断，不纠正，只是在场。

这 5 分钟，声音和文字同时进入，高频词和句型在真实语境里被激活。

读完一遍，如果孩子状态好，可以再读一遍，不强迫。

接下来 5 分钟：说出来。

读完书，家长问孩子一个问题，让孩子说出来。

低级别：

"这本书讲了什么？"

孩子说一句话："This book is about a cat."

中级别：

"发生了什么？最后怎样了？"

孩子说两三句话。

高级别：

"你能用三句话告诉我这本书的主要内容吗？"

孩子组织三句话说出来。

这 5 分钟，是整个闭环里最重要的一个环节。

说出来，意味着孩子真正处理了刚才读的内容，意味着语言从输入层走向了表达层。

没有这一步，前面的听和读，只是半个闭环。

最后 2 分钟：用一次。

从这本书里找出一个核心句型，在生活里用一次。

不需要特别设计场景，就在说完复述之后，自然地引出来。

比如这本书里反复出现的句型是 "I can ____."

家长问孩子："你今天能做什么？用这个句型说一句。"

孩子说："I can read this book."

或者更进一步："I can read this book and swim and eat noodles."

这 2 分钟，把书里的语言迁移到了孩子真实的表达里。

语言，就是在这种真实使用里，一点一点变成孩子自己的东西的。

15 分钟，听、读、说、用，四个环节，一个完整的闭环。

让闭环真正跑起来，需要三个设计

闭环的结构设计好了，但要让它真正每天跑起来，还需要三个额外的设计。

第一个设计：固定时间。

不是"今天有空就读"，而是每天固定一个时间，这 15 分钟专门用来读 RAZ。

时间固定，习惯才能建立。

最好选一个孩子状态稳定的时间段，不是刚放学最累的时候，不是饭前最饿的时候，不是睡前最困的时候。

很多家庭发现，饭后半小时、洗澡之前或者睡前故事之前，是比较容易坚持的时间窗口。

具体选哪个时间，取决于孩子的状态和家庭的节奏，没有标准答案。

重要的是，一旦选定，就固定下来，不因为"今天有点忙"就随意挪动。

挪动了一次，就会挪动第二次，第三次，最后彻底失去固定的时间。

第二个设计：降低启动门槛。

闭环跑不起来，很多时候不是因为孩子不愿意读，而是因为启动太麻烦。

要打开电脑找音频，要找到上次读到哪一本，要准备材料，要找到一个安静的地方.....

每一件小事都是启动的摩擦力。摩擦力加在一起，孩子和家长都会觉得累，然后今天就算了。

降低启动门槛，是让闭环能每天跑起来的关键。

具体做法：

把下一本要读的书，提前放在固定的地方，随手就能拿到。

音频提前下载好，不需要临时找，打开就能放。

阅读的地方固定，不需要每次重新布置，那个地方就是读书的地方。

把启动的时间从五分钟缩短到三十秒，坚持率会大幅提高。

第三个设计：允许不完美执行。

闭环跑起来之后，难免会遇到执行不完整的情况。

某天孩子状态不好，只听了音频，没有读，也没有说。

某天家长很累，只陪孩子读了一遍，没有做复述。

某天时间太紧，只有 8 分钟，没有走完完整的闭环。

这些都没关系。

不完美执行，比不执行好。

走完 40% 的闭环，比完全中断好。

很多家庭闭环断掉，不是因为某一天没有完整执行，而是因为没有完整执行之后，家长觉得"都破了，算了"，然后彻底放弃。

这是最可惜的。

告诉自己：哪怕今天只听了音频，也算完成了一次。

明天回来，继续。

闭环的价值，不在于每次都完美，而在于每天都在运转。

闭环跑了一段时间，怎么知道有没有效果？

很多家长在闭环跑了一两个月之后，开始焦虑：有没有效果？孩子有没有进步？

这个焦虑可以理解，但衡量效果的方式，很多家长用错了。

不要用级别衡量，不要用本数衡量，不要用 AR 分数衡量。

用这三件事衡量：

第一件事：孩子说的英文，有没有比一个月前多一点？

一个月前，孩子说英文只会一句话。

现在，孩子能说两句了，或者说的句子比以前长了，或者用了以前没有用过的词。

这个变化，就是能力在生长的证明。

第二件事：孩子遇到新书，有没有比以前更顺畅？

一个月前，孩子拿到一本新书，读起来很磕绊。

现在，同级别的新书，读起来比以前顺了。

这说明高频词的自动识别能力在建立，语感在生长。

第三件事：孩子对读书这件事，态度有没有变化？

一个月前，家长说读书了，孩子拖延，不情愿。

现在，孩子有时候会自己拿起书，或者读完一本主动问能不能再读一本。

这个态度的变化，是最重要的进步信号。

因为孩子愿意主动读，说明阅读对他来说从任务变成了有意思的事，这个变化一旦发生，长期的阅读积累就会自然地持续下去。

三件事都在朝好的方向变化，闭环就是有效的，继续跑就好了。

15 分钟，是起点，不是上限

最后说一件事。

15 分钟闭环，是起点，不是上限。

当闭环跑通了，习惯建立了，孩子对读书越来越有兴趣，15 分钟自然会变成 20 分钟，变成 25 分钟。

不是因为家长要求更多，而是因为孩子自己想读更多。

这个从外部推动变成内部驱动的转变，是家庭英语学习最重要的一个里程碑。

当孩子开始自己驱动阅读，家长的任务就从推着孩子走，变成陪着孩子走。

这条路，会越走越轻松，越走越远。

而这一切，都从每天 15 分钟开始。

不需要大计划，不需要昂贵资源，不需要完美执行。

只需要每天，坐下来，放音频，陪孩子读一本书，让孩子说一句话，把书里的一个句型用在生活里。

15 分钟，一个闭环，一天一天跑下去。

孩子的英语，就会在这个闭环里，一点一点长出来。

轻松高效单词学习，推荐攀阁林助手：

🕒 攀阁林助手