

# 零基础成年人如何高效突破英语？

原创 约翰老师 五宝爸约翰聊英语 2023年10月6日 16:01 新加坡

## 零基础成年人英语学习如何快速入门

一个成年人的英语词汇量在**1500**左右，都可以称作零基础，因为词汇量对英语学习来说是非常非常重要的。

作为成年人，如果只有**1500**个词汇量，你会发现，在语言学习和运用上会感觉“寸步难行”，在“听、说、读、写”四种语言活动上面都会感觉很困难，比如，动画片看不懂，英语文章读不懂。长此以往，学习英语的动力就没有了。

我们来打个比方。如果一个人的胳膊、腿都很细，那么她能不能跑得很快、跳得很高呢？能不能做很多组仰卧起坐、俯卧撑呢？答案一定是不能。那么长此以往，他还能体会到运动得乐趣吗？体会不到了，而且他可能天天就只想坐着或者躺着。

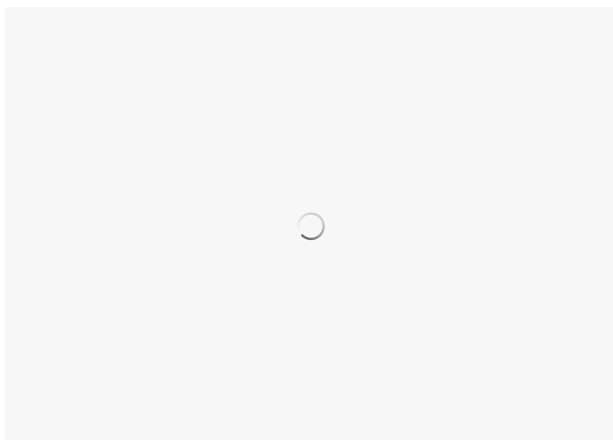


所以现在我们不能把英语学习理解为静态的，不要认为读一篇文章就叫学习语言了。我们要把语言学习理解为一种活动。如果我们在听英语的时候，能听懂一些语速相对比较快的素材，你会发现，学习这个素材是非常有成就感的。也就是说，听得懂，就会有成就感。再拿运动举个例子，我们在跑步的时候，用什么样的速度跑步能感受到跑步时的成就感呢？一定是运动量充分的时候。因为只有运动量足够充分的时候，我们的身体才会产生内啡肽、血清素等，才会体会到跑步的愉悦感。

我们英语基础差的成年人，就像那些运动能力很弱的人，听不懂，说不出，也就体会不到英语的快乐了。那么要怎样才能解决这个问题呢？

首先我们要解决一个核心的问题-基础词汇量太低，先把词汇量增加到**5000**，这个时候再进行英语的各项活动，就能享受到乐趣了。词汇量的提升，可以从身体出发，学习关于身体的词汇量，**100**个就差不多够了。学会**100**个之后，再根据这**100**个词汇，每个衍

生出来10个，就有1000个词汇量了。为什么增加词汇量从身体出发呢？因为人人都有身体，而且人的情感和对现实世界的体验都是从身体开始的。

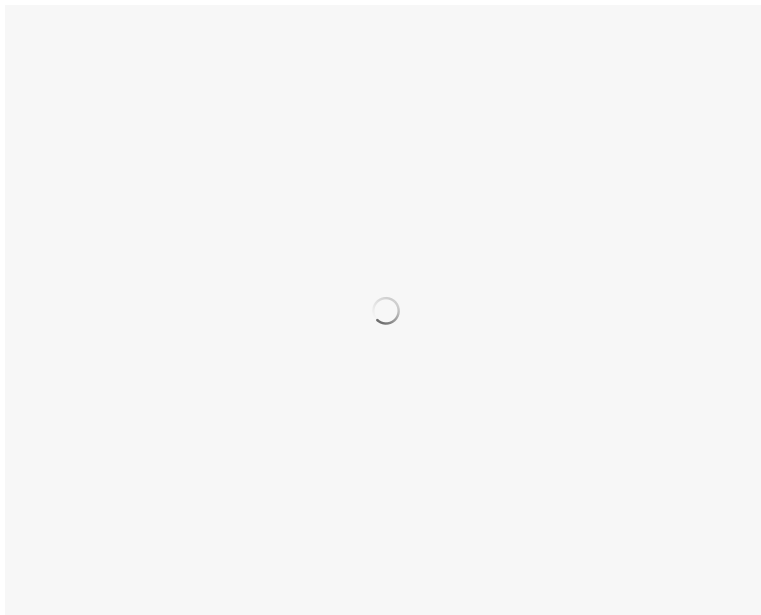


我们来让ChatGPT给出100个关于身体的单词，他按照从身体外部到内部的顺序给出了100个。根据克拉申的可理解输入理论，通过对这100个词汇量不断进行扩充、连接，我们的词汇量以及对这100个词汇的运用能力都会大大增强。举个例子，一个孩子可能只有2000个词汇量，但是他却能够用这些词汇不断组织、不断表达，不断去构建各种不同的语境，而我们过了大学四级的成年人，可能就做不到，这是为什么呢？是词汇量不够吗？好像也不是，而是我们的方法有些问题，我们对已知的词汇连接能力有巨大的差距。

拿化学来做个类比。我们知道，物质是由原子和分子构成的，整个世界上原子大概只有100多种，就是这100多种原子通过不同方式的连接，就构成了世界上超过一亿种以上的物质。再举个例子，人类的基因其实就只有四个碱基，就是这四个碱基，通过不同的排列、组合，形成了人来的整个基因库。不管是原子也好，还是碱基也好，他们能够组合出来那么多种物质和基因，靠的都是连接，次序和结构的改变。

我们在英语学习的过程中就可以借鉴这种方法。比如，我们读完一篇文章，把里面的所有生词都学会了，也就没有生词了，这篇文章里面的这些词汇就相当于化学里面的元素了，我们就有了这么多的元素。这个时候我们可以把这篇文章输入词频统计，统计出来这些词在文章中出现了多少次。接下来我们把这些词拿给ChatGPT，让他帮我们重新组合成一篇新的文章，但是有个要求，就是不能超出我们给他的词汇范围。

可以设想一下，重新组合出来的文章，在表达、语言构建上面跟原来的文章一定是有差别的。因为这相当于我们把一个生物的基因拿出来重新组合一下，用了不同的组合方式，出来的物种都是不一样的，比如人和猴子，有90%以上的基因组合方式是一样的，只有10%不一样，所以就产生了不同的物种。



重新组合出来的文章，你会发现，里面没有什么生词，只是单词的次序和顺序发生了改变，但是它构成的语境就发生变化了。如果每天这样学一篇文章，**100天学完100篇文章**之后，这些文章中的单词的用法和你对它们的认识，是不是就会有巨大的飞跃呢？

另外，零基础的成年人还需要注意，一定要让**ChatGPT**帮忙生成音频，去听原版音频。

总结来说，对于零基础的成年人，如何快速入门呢？一共分两步。第一步就是提高词汇量，从身体开始。第二步，让**ChatGPT**帮忙对这些词汇进行扩展，用这两种方式，不仅仅能快速提升词汇量，而且还能够提高我们对于词汇与词汇之间的连接、次序和解构的运用能力。

---

好消息，攀阁林助手小程序可以开始VIP定制了，如果你是独立英语老师或者培训机构的老师，有一款自己的小程序可以大大优化自己的运营流程，构建自己的运营护城河和私域流量池。参考：[双减之后，英语老师该何去何从？](#) 感兴趣老师可以加微信详细了解。

