



## Day 1 - 英文有邏輯 輕鬆好學習 心法 1

英文有邏輯 輕鬆好學習 心法 1：

**調整心態，從心開始-舊有思維斷捨離**

今天要來跟你分享的主題就是：

大人們重新學英文時，常有的錯誤心態。

在開始前，我們先來做個快速的英文學習心態健檢，

看看你中了幾個？(請勾選並跟老師分享)

- 急著想快速學好英文
- 貪心想一次記住學過的單字
- 忍不住跟身邊的人 (朋友/小孩/家人...)比較
- 犯一點小錯就無法接受

其實下定決心學英文之前，有正確且健康的心態，是非常重要的。因為有正確的心態，才能在往後的學習之路，有更堅定的心，遇到挫折與困難，也比較不容易放棄。

很多同學一開始學英文的動力都是因為受到某些刺激，比如在工作上被主管要求加強英文能力；出去旅遊的時候看到外國帥哥只能當啞巴；同儕之間英文能力普遍優於自己，諸如此類。所以一開始學習的時候都會很興致勃勃，正所謂三分鐘熱度。但又為何，這個熱度只能持續三分鐘呢？我列出一些大家在學習過程很容易有的錯誤心態，就是因為這些預設心態，讓自己在受挫的時候，很容易就放棄學習英文了。如果能斷捨離這些舊有思維及習慣，這次學基礎英文，一定是最後一次了！

**第一：急。**「新官上任三把火」這句話也能活生生用在比喻剛開始學英文的同學們。一開始接觸時，因為新鮮，好奇，所以想要短時間學會所有自己不知道的英文，但現實是殘酷的，腦袋的記憶體總是跟不上自己的好奇心，於是，挫折開始出現了。「這我剛剛才看過耶！怎麼馬上就忘記？」「我這週每天背了十個單字，為何上課的時候都忘光光了？」漸漸地，這些挫敗感取代了求知慾。或是有些媽媽們來學英文的時候，都會嘲笑自己「為什麼我學了半年，還念不好？我都要被我兒子笑了！」我都會說：「兒子天天上學，天天練習，你一週才上一次，實際練習的時間跟他天差地遠，怎麼比呢？」所以，一開始我都會跟學生說「慢慢來，比較快！」所以大家在一開始學英文的時候，千萬不要一下子設太大的目標，也不要給自己太大的壓力，**先從小目標開始達成，逐漸建立成就感和信心，學習就比較能夠持續。**

**第二：貪。**除了大家學習的過程都很急之外，還有一個雷就是一很貪心！之前我曾經帶一位學生利用她喜歡的英文歌曲來擴充自己的單字量，原則上是一週一首歌。有一次上課我就問說：「怎麼沒聽新的一首呢？」「我覺得上一首歌單字很多，還沒背完。所以不敢聽下一首。」「為什麼要全部單字都記下來才能聽下一首呢？一首歌只要能讓你學會一個單字，它就值得！」「可是如果沒記下來，下次看到又忘記。（懊惱樣）」「只要有持續每週聽一首新的歌曲，這些常見的單字，就會一直重複出現在不同首歌裡，如果忘記，再查一下就好，無妨啊！而且當你聽到第三，第四首之後，很多單字就會開始重複提到，你對這些常見的單字就會印象越來越深刻。若一開始就要求自己聽的歌，每個單字都要會，這樣自己會非常有壓力，而且會越來越沒興趣，因為你覺得自己記不住，進度卡住時，挫敗感就會很重！當這件事情你中斷持續接觸時，就離進步越來越遠了！」**小小的目標，一點一滴地達成，慢慢建立成就感，先讓自己喜歡上它，之後要了解它，就更容易了！**(想像一下，這就跟談戀愛的過程一樣！)

📖 **頻率**的重要性：承上個案例，那位同學因為一開始貪心，想要把聽的歌曲，每個單字都記住，但事與願違，腦子的記性不配合，最後反而降低了接觸英文歌曲的頻率。其實學英文還有一個最大的關鍵點就是：「頻率。」 **當你預計一週要花兩小時在英文上時，絕對不是找一天晚上，花兩小時k書，而是把這兩小時，拆成好幾天，一次10-30分鐘不等**，根據個人的專注程度調整。我們學習的過程不貪心，一次就算只有十分鐘，但這十分鐘是非常專心在英文上，無論是複習自己上課的內容也好，聽英文歌看歌詞也好，甚至去youtube看自己喜愛的英文教學youtuber，都是很好的媒介。人的大腦無法一次專注太久，表面上可能你覺得花了一個小時在英文上，但實際吸收進去的只有十分鐘，這樣長久下來，你會有一種錯覺就是「我花了這麼多時間在英文上，為何還學不好？」

曾經有位大學畢業沒多久的社會新鮮人來上課，她分享她自己記單字的方式。「(拿出自製單字小本本)我會把平時老師上課補充的單字寫在上面，還有自己在網路上看影片學到的單字也寫進去，每天趁搭公車去上班的時候，翻它一下，因為每天都看到，所以很多單字久了就會記住。至於不愛記在手機的app是因為，line訊息一跳進來，馬上就會被拉走了!(全班大笑)。」是不是非常貼切？就包含我自己也是常常被line訊息綁架！還有另一個學生是全職媽媽，他的複習時間在小孩睡覺後，他把家務事處理差不多時，睡前大約半小時的時間。她說這時段才是她真正能靜下來的時間，利用這段珍貴的時光，把這週的上課內容再稍稍溫習，她也說：「雖然每次都只有一下下的時間，但一週累積起來的量，真的超乎我的期望！」

**第三：比較心態。**我們在學習的過程，難免會做比較，跟身邊也有在學英文的人比。我最常聽到學生說「老師，我要學到什麼時候才能跟你一樣？」我就會說，我從國中開始學英文，一直接觸到現在，已經超過15年，不能拿我當做比較啦！**「你要跟原本的自己比較，這樣才有意義。」**跟一個和自己立足點不一樣的人比較會很有挫折感，而且也沒

有意義。如果有比上週的自己更進步一點，那就夠了。如果學生對象是媽媽們，他們最愛說「我們家小孩都笑我英文很爛，學很久還學不會！」所以媽媽們最愛跟自己的小孩比了，若是比小孩還差，自卑感就會跑出來。我常說「他們每天都在說英文，比你厲害，不是應該的嗎？」他們才頻頻點頭。所以不管是跟同儕還是跟小孩比，這些都是沒有意義的，**每個人只要跟上週的自己比賽就可以了**。每週進步一點點，累積年的能量也是很驚人呢！

**第四：完美主義**。成人學英文除了又急又貪心，有時候也會忍不住比較，最恐怖的是把在工作上的完美主義用在學語言上：「為什麼我又忘記這個中文意思了！」「為什麼我每次都錯這個？」除了對於自己的學習成效給予很大的壓力，同時在學習語言的過程中，也容易因為被細節的規則卡住。「到底什麼時候要加the?」「這邊一定要加the嗎？」很多時候我都會跟學生說：**有些句子沒有「標準答案」你寫出來或說出來的句子正確與否，是要看你本身想表達出來的中文語意**，而不是拘泥於英文這句到底對不對。我們只要先抓住大方向，最重要的動詞變化先弄懂，再來慢慢修小細節，比如說形容詞或副詞，這種用來裝飾的東西。

以上四個是以往的教學經驗，大家常常會遇見的心態，如果在重建英文之前，能夠先做好一些心理準備，也許往後的英文學習之路，就會更加順利了。你中了哪幾樣？也可以跟櫻桃老師分享！

**明天**

**記得發訊息給老師：**

**輸入「最大差異」就可以獲得第二篇秘笈！**

**英文有邏輯 輕鬆好學習 心法2：**

**中文英文差在哪裡？知己知彼 學習有條理**