

# 零基础英语学习计划

## 篇1：零基础英语学习计划

零基础需要一个系统性的学习计划。这里有一个史上最强的零基础英语学习计划，本着有计划、有目标、循序渐进的宗旨，分享给大家。这个学习计划分成五个学习阶段：音标—单词词汇—语法—口语—经典教材推荐，同时还会详细制定每个阶段的学习计划，一起攻克每个模块!

### 第一模块：音标

一直在犹豫要不要把字母拎出来讲一下，不过想想，ABC的字母歌上到六七十岁的老爷爷，下至三四岁的小朋友都能唱，所以这里就不单独拎出来给大家讲啦~ 音标的学习，一直被很多广大英语学习者们忽略。在考试这块儿的作用而言，相比词汇和语法，音标的价值就稍显弱势了。但是，在单词拼写和口语发音方面的作用却是不可限量的。

### 第二模块：单词词汇

词汇量不够，这是硬伤!曾相信过词汇不重要，阅读技巧重要的观点，但问题是，文章读不懂就是读不懂，一个词不认识，看十遍还是不认识。所以，请记住一点：单词很重要，很多说词汇量不重要的人，往往都已经有一两万的词汇了~~

背，永远不会错!!单词书A-Z应该是每个零基础小伙伴的标配。不管你是精背，还是浏览，6k个基础词汇是英语进阶学习的必备条件。以下几点在词汇学习这块是比较重要的几点：

1、单词发音很重要(所以大家音标要好好学喔~)。即使你不读，你也要听。与中文不同，英文的发音是与拼写联系在一起的，知道怎么读，就知道怎么写了。

2、老老实实的背基础词汇，大量、重复地背。其实，对于前6k个基础词汇，各种方法(词根法、词源法等)帮助不大。等到词汇量突破8k，自然而然，你就可以应用词根词源，同义反义。

3、借助软件。很多人说有书就好了，但背书需要的毅力比用软件大很多。软件可以安排学习，复习任务，不用操心以前学的忘了没，该不该复习之类的事。

### 第三模块：语法

你是不是对英语语法的印象一团浆?碰到英语写作，总是词不达意，文法不通?阅读英语文章，总被长句搞晕，n多逗号，怎么还不见句号?一节语法课，听着听着注意力就涣散了，也不知道老师都讲到哪了?每次考试，单项选择、完形填空总是蒙着过关，错了一大堆，看完答案评析才恍然大悟?

曾经看到过一个英语学习者尝试了一个很疯狂的学习方法——他把整本语法书抄写一遍!虽然听上去很不可思议,但最终他对英语语法有了全面的认识,就像是摸清了整个语法体系的分支脉络。

当然,抄语法书这么狠的方法,是不提倡的。认真看语法书并不断加以练习才是合适的方法。

#### 第四模块:口语

哑巴英语的童鞋赶紧拿板凳排排坐好

练好口语,主要分三个阶段:

- 1、发音标准:单词的发音、句子的连读、重读等;(具体学习方法见第一模块)
- 2、英语表达方式:这一层的练习要基于词汇和语法的掌握(具体学习方法见第二、三模块)。

此外,更重要的是英语思维,英语初学者听到英语都会不自觉地翻译成中文,然后再想一个中文的句子,将它翻译成英文再输出来(即英语->中文->中文->英语的模式)我们常说的一个句子"Howtosay?"是最常见的中国式英语,句中缺少主语,谓语,其实正确的表达应该是"HowdoyousaythisinEnglisih?"我们应该给尽量给自己营造英语的语言环境,培养自己的英语思维,逐步形成"英语->英语的反应模式"。

3、听、说的全面提升:离开听力的口语都是在耍流氓。比如看美剧,看过美剧的小伙伴们应该很有感触:每当我们完整地看完一部美剧,总觉得自己吊炸天,可过了一个月,并没有起到作用。——是因为你没有一直坚持。

英语学习是一个反复输入的过程。美剧只是一种趣味性较高的输入源,可以提高学习兴趣,延长输入时间;但是这种兴趣有可能变成输入的量多质差,即很多集,但是并没有真正仔细琢磨每一个生词,每一句经典对白。所以,当我们看一部美剧时,不能只看剧情和中文字幕,应该好好研究英文字幕。一集美剧可能只有四十来分钟,而真正意义上理解这一集则需要几个小时,甚至得做笔记。所以说,多听、多说总是没错的

## 篇2:零基础英语学习计划

英语作为全球通用语言,已经不仅仅是一门语言,更是涵盖文化、商务、科技等领域的重要工具。然而,对于零基础的学习者来说,英语学习可能会显得有些令人望而生畏。本文将介绍零基础英语学习计划,帮助您以科学合理的方式,学习到一口好英语。

### 1.确定目标

在学习任何一门语言之前，首先要明确学习的目的和内容。英语的应用场景很广泛，这就需要在学学习前明确自己的学习目标，确定自己需要学习的内容和程度。例如，是为了进一步提高自己的职场竞争力，还是为了能够更好地理解英语电影和音乐。

## 确定学习目标和内容

### 清晰的学习计划

## 2.学习方法

英语学习的方法落实到具体实践中需要在以下几个方面下功夫：词汇积累、听说读写和语法等方面。

### 2.1词汇积累

语言的核心就是词汇，掌握一定数量的词汇是理解和运用语言的基础，也是沟通能力的重要组成部分。

词汇积累的过程需要注意以下几点：

预留足够的学习时间，保证学习效果

合理安排词汇的学习顺序，优先掌握日常最常使用的单词

适当运用词汇表、记忆方法等方法，方便自己掌握记忆量

### 2.2听说读写

英语的学习中重要的有四个方面，听、说、读、写。听说读写是相互联系相互促进的，四个方面的学习方法也各不相同。掌握好英语的听说读写，不仅需要多听口语，和英美电影、电视剧等英语语境，还要经常练习口语和写作技巧。需要注意学习方法，按需学习。

### 2.3语法

语法是英语学习的基础，可以为后续的语言运用提供技术支持。通过对语法知识的学习，可以更好地理解语言的基础知识。同时也可以为自己后续的写作求职申请等等打好基础。

## 3.学习计划

学习计划需要一个长期的规划，不要急功近利，每个人的基础和学习风格不一样。根据个人情况，制定出一个比较合适的英语学习计划，拆分成不同阶段和时间节点。

## 4.学习资源

通过互联网学习英语，可以选择的平台有很多，例如MOOC、Youtube、纽约时报等等，而手机应用和电商上也可以找到各种英语学习资料。

最好制订以下几点：

选择优质的学习平台

加入英语交流群，建立语言学习社区

找到自己的学习方法

#### 5.反馈和反思

反馈和反思是根据自己的学习情况不断调整学习方法和策略的过程。及时反馈和反思使无效作业的情况不断优化，也让自己的英语学习过程更高效。可以这些方法：

录音检查说话能力

对阅读文章进行简单翻译

反思自己使用的词汇是否有误

#### 6.总结

本文介绍的英语学习计划模式并非唯一。可应用其中的方法根据自身情况创造自己的英语学习计划，持之以恒，相信自己可以成功学会英语并获得更多的人生机遇与成就。

## 篇3：零基础英语学习计划

### 1.为什么我英语总是学不好?

初学英语者，最头痛的事无非不知从何下手，无规律可循，今日背了背了这些单词，明天遗忘，反反复复，总是始于零。这好比，我们站在原点，周边四周都是没有路，前面没有指示标，我们从东走了几步，感觉找不到路，于是又退了回来，从西动身，走了几步，还是畏惧退了回来。在我看来无论你从哪个方向动身，最主要是先找到自己的对英语爱好的地方和一本适合的教材，一是因为爱好为最大的老师。有了肯定爱好，学习就会变得自觉。引起爱好的学习方法许多，可以从朗读开头，可以从阅读简洁英文故事开头，可以从观看电影开头，可以从事仿照说话开头等等;二是只要你找到一种适合自己的教材，在不断的学习方法中，找到最适合自己的学习方法着手，每天坚持学习，两年内进行简洁的阅读和对话是不成问题的。(这里主要针对以前有肯定基础的但是又丢的差不多的同学。)当然要成为英语全面的人，势必不应当避重就轻，只捡自己感爱好的开头。因为某些高级技能的形成过程，的确会有些枯燥。

### 2.什么教材才最适合呢?是不是教材越多越好?

在中国改革开放的英语教材中，我的学习阶段，被誉为最经典的教材莫过于中英合作，外研社出版的《新概念英语全集》，即第一册到第四册。国内许多知名的英语培训机构，如华尔街英语、美联英语都把自己规定的阶段和国内英语等级或者和新概念英语阶段进行比较。虽然距我学习过去十几年了，但是《新概念英语》仍旧不失时宜，成为英语学习的主要教材，另外，可以依据自己的需求，多多阅读自己的喜爱英语杂志、新闻或者周刊。更何况，外研社在我还上高校那段时间进行了一次全面内容修改。新概念英语之所以经典，主要是因为它从听说读写译，全面熬炼了你的英语技巧。有一位去美留学的同学因背下了新概念英语四，在一次语言考试中，竟然作文满分。这个作为母语水平国家的人，都是望尘莫及的。

### 3.那么，我们应当如何开头新概念学习呢？

由于工作的缘由，我们不便利带着一本书走来走去，(虽然我上学时是这么做的。)由于科技进展，许多学习教材都电子化了，《新概念英语》也不例外，我目前也下载了，并坚持学习第四册，以稳固自己的英文水平。目前推举上海互加文化传播公司出版的《新概念英语》，图标是NEC，左一红竖杠蓝底。

由于有肯定英语基础，我现在以《新概念第二册》的第一遍范文，作为自学剖析。在软件中，有“原文”、“双语”、“词汇”、“详解”和“习题”这几部分组成。一篇文章以一周时间为学习过程，对于我们目前的工作状态，时间是差不多的。

a)当我们拿到一遍文章，先不急于看原文，先把词汇部分自学，熟读和理解，目的是在熟读和理解文章过程中，削减难度。这部分，要求：单词部分能够默写或听写。

b)当熟识单词后，我们并不焦急去看原文和文章，而是对单词的“详解”部分好好学习和理解。这里主要是对单词的用法进行了具体解释，看懂和理解后，对自己以后进行表达有特别重大的作用。要求：对消失的短语词组和解释的句子进行抄下来，背诵下来。这样对以后如何这些运用词组特别有作用。

c)当完成理解上面两个部分之后，我们先不焦急看原文，先自己按软件下面部分的播放键，选择自己喜爱的英音或者美音，进行反复听，听三到五遍后，看自己能理解多少。要求：听懂大意。

d)完成听这部分内容后，阅读原文，把文章看两到三遍，自己理解以后，试着翻译出来或者在内心翻译，之后对比一下中文翻译，以矫正自己的误会。其实，大部分难点在我之前要求看的详解部分已经解释过了。这时候整体文章顺下来，其实不太难了。要求：达到内容完全理解。

e)不要以为完成上面部分之后，你就完成了这篇的英文学习，打比方这时候烧开水的话，顶多才五六十度。许多人学习英语水平就止于此。下面部分是使你达到质的变化，直至沸腾。根据自己喜爱的发音(英音或者美音)，反反复复进行仿照发音和朗诵。肯定要朗读出来，不要在内心念。不断订正自己的发音和语调，还有断句。直到你能把全文朗朗上口，完全背

诵下来。随时随地不经意地说出文章里的句子。之后你才完成这篇课文的学习。假如说前面的过程是筑基，后面的过程就是建楼起楼。这个过程是帮你形成语感和提升你口语至关重要的过程，绝不能偷懒和忽视。要求：在达到仿照度80%的基础上背诵下文章。我的自我要求在90%。

此外，英语学习的方法还许多，比如针对性的训练、视频学习、电影观看等，我就不一一列举。但是不管你学习那个教材，势必完成以上过程，才能把握该文章要点的70-80%。然后循序渐进的学习。《新概念英语》编写过程就是根据循序渐进的过程进行编写的，在以后的课文中会重复之前的内容和学问。假如在学习完第二册第一篇课文后，觉得有肯定难度。可以从第一册后面部分开头。假如觉得难度在50%一下。那么，我建议坚持下去。等熟识几篇课文后，后面的会变得越来越简洁。凡事不仅开头难，坚持更难。预祝你胜利!

以下是我之前总结的口语提高技巧，也可供参考和补充。和上面部分是相相互成的。

#### 4. 口语提高技巧

1) 每天坚持仿照标准的英音或者美音的范文，坚持仿照唯妙唯俏，只有你的发音精确了，语调对了，老外才能明白你说什么。另外，仿照和朗读的过程是培育你依据词意断句，熬炼你的英语思维力量。最终要求熟背范文-脱口而出的地步。

2) 每天坚持听半个小时的英语新闻或者资料。可选择自己熟识的先听，这样你会觉得比较有成就感。英语的听力和口语是相辅相成的。口语好的人一般听力都可以，听力好的人，口语也不会太差，(个别人才除外。)预备个小本子，随时随刻地积累自己不知道的词汇和表达好的句子，多多朗读，达到脱口而出的地步。参与一些英语口语角，你学习的词句，大胆地秀出来。尽量跟比自己水平高点的人沟通。人家能帮你教导一些不足。不要跟许多中国人围着一个老外扎堆，那样你没有太多说话的机会，只能练习听力。口语是实践出真知。不赞同毫无预备的练习，那样的话，提高不是许多。每次有预备，把所预备的尽量用上，反复说几次。信任你所预备的东西肯定会深深地刻在你脑子里。达到肯定力量的表达时，关键是要留意积累自己思想的表达。假如需要参与什么面试、演讲等等，可以提前写成文字、修改熟读、将一些好的表达转化成自己的语言。这样的话，渐渐地你就能词能达意了。几乎全部学习某项技能的人，都会面临的问题。那就是持之以恒。每天把这些事儿当作头等大事来做。务必完成。隔三差五是不会有太大进步的。好比你烧一壶开水，烧到90°，你就暂停，等冷却了再重新烧到90°。这样的话，你永久不会知道水到达100°后是什么样的。

大致挨次：仿照-朗读-背诵-多听-多练-多实战练习(全部的步骤都要持之以恒)

### 篇4：零基础英语学习计划

我是一名英语爱好者，两年前我还是零基础的学员，那是我的英语老师鼓励了我，而且帮我制定了零基础英语学习的计划。后来我经过了坚持和努力，英语水平提升的速度

非常快，现在跟外国人自由沟通不会出任何问题。下面分享给大家：

### 一、词汇：

如果是要近期准备一个考试，比如楼上有不少同学问专八。那我就会把这个考试的真题先拿过来，做其中的阅读部分。做完对完答案以后，将其中的生词划出来，查字典然后记在小本子上。因为真题阅读中的词一定是这个考试的高频词汇，会反复出现。如果不认识的词太多，那你就先记那些你经常看见但是每次都想不起来意思的词汇，那些词一定很重要并且相对容易记住，因为你已经有印象了。零基础学英语计划必须是从词汇开始的，词汇是英语学习的核心基础，词汇都没记几个，是不可能学好英语的。

### 二、听力：

听力训练最靠谱的方法是精听，即听写!!

听写的方法就是：先整体听一遍，然后放个一两句话停，然后逐字写下来。记不得的再倒回去听。反复听直到完全写一下。

这个时候一定要做分析：刚才没听出来、或者听错的是因为什么原因？

1.如果是个生词，那就把生词本拿出来记下来(用前面的方法)。

2.如果是个熟悉的词没听出来，那就要看是不是你自己的发音错了。如果你自己本来就把这个词读错了，那就一定要记下来正确的读法。

### 三、写作：

如果你准备时间在三个月以上，我推荐你先背一些东西，剑4~7上的范文或者新3都可以。写作是一项输出考试，必须要有输入。打好基础才是王道啊，技巧神马的其实是浮云。

雅思写作有一些套路的。不要用模板，但是套路还是要知道。比如小作文怎么描述图画，大作文怎么想理由怎么举例子怎么展开等等。

### 四、口语：

我认识一个牛人，他以前老师训练他的时候，就是一遍遍录新三课文，最后录了50多遍。他现在的发音好到可以以假乱真，非常像nativespeaker。

最好的正音方法是模仿。具体方法是，找篇文章，有录音的那种。先听几遍熟悉之后，自己读读看，同时用录音笔MP3之类的录下来。录完自己听听看，差距在哪里。找出来跟录音中发音不一样的地方，慢慢跟读、模仿，直到接近原声。可以多录几遍。推荐的材料有新概念三册，或者市面上一些美文背诵的材料都可以。

以上就是我关于零基础学英语的计划，这是我亲身实践出来的实用性计划。如果自制力不是很好的人，也可以通过最近流行的一种英语口语培训方式，这种模式很方便，价格也非常实惠，通过远程外教一对一进行口语的培训，让你学以致用。这种模式中有一家机构叫格雷英语的，蛮不错，价格很实惠和公道。一节课仅需二十多元，半个小时的一对一课程，没有更便宜的了。

#### 第一阶段(0~4个月)

##### 基础必修

##### 学习内容:

英语语音正确;

最实用的句子结构;

基础高频词汇。

英语正音、连读、弱读、句子节奏;

##### 学习目标:

掌握最实用的英语句子结构;

基础词汇、日常口语高频词1500个;

能用流利的英语与英美人士进行日常交流;

完成公共英语1级要求的全部内容，并向2级做适度拓展。

#### 第二阶段(5~6个月)

##### 中级必修

##### 学习内容:

英语能力不均衡的求学者。

最核心的语法内容;

高效的训练课程;

##### 学习目标:

灵活运用中级英语语法。

能顺利地与英美人士进行50个以上生活场景的口语交流;  
轻松听懂、看懂英语短文;  
掌握用英语写作标准商务函电、外贸函电的能力(选);  
具备3000词汇量,完成公共英语2级要求的全部内容;  
掌握初级商务英语短语297个,初级商务英语单词1776个;  
在商务环境能用英文基本沟通。

第三阶段(7~10个月)

高级必修

学习内容:

了解并掌握商务英语运用;  
为工作加强英语口语实际运用能力;

商务英语;

商务英语函电;

高级语法;

生活英语口语。

学习目标:

自如地与英美人士进行深度交流;  
阅读适当难度的英文原版小说、英文杂志、听懂VOABBC;  
掌握长难句的运用技巧;  
具备扎实的商务口译、外文合同处理、商务谈判的能力;  
胜任外贸以及相关领域工作;  
完成公共英语3级要求的全部内容,并适度向4级拓展。

## 篇5：零基础英语学习计划

词汇是英语学习的基础，因此学好词汇非常重要。英语词汇的学习要密切联系生活，同时要循序渐进，abc外语培训学校的老师总结了以下七个层次，供各位零基础英语学习者参考学习!

第一，会拼。会拼是指能读吗?会拼其实是指能把单词分解成字母拼出来，比如cat,能按照C-A-T,cat,进行朗读。有的人可能会质疑，其实这个环节主要是训练对英文字母的学习。第二，会说。对少儿来说，对词汇说的要求是指能读准音，重点在于培养他们的兴趣，在听懂单词的基础上，要求他们进行反复模仿，大声说出单词。

第三，会认。会说就是指看到一个单词要认得出来，朗读出声，知道其中文意思，它比说又更一个层次。

第四，听懂。能够听懂是听力能力的一种表现，现在很多孩子会读，会说，但就是听不懂，这是死学英语造成的。其实听懂是学习单词很低的要求，我们从小长大，可能最先学会就是听，虽然不能说，但知道意思。

第五，会写。当孩子掌握了拼读的基础上就可以练习字母的大小写书写，值得注意的是孩子在最初书写时就要按照规范要求来练习，同时还要结合拼读和书写两个环节。

第六，会背。要能真正的学会一个单词，必须把这个单词记在脑子里，所以单词的记忆就显得很重要。单词的记忆要讲究方法，不能死记硬背。

第七，会用。其实我们学的任何东西的最后目的就是运用，学习单词也不例外，我们要清楚一个单词的准备意思及相应的语法，就像我们学习中文一样，关键是会使用。按这样的步骤进行学习，相信你的英语会有很大的提升。

## 篇6：零基础英语学习计划

### 一、背单词

单词的重要性我想大家都是可以理解的，我们在零基础的情况下自学英语时，应该注重对单词的学习和记忆。刚开始时大家可以背一些简单的单词，这时我们可以利用英语课本的单词表来学习，从小学单词开始，再到初中单词，然后是高中单词，一步一步地加大难度。

### 二、听英文

我们为什么要学英语呢?因为学会英语后我们可以听懂外国人说的话，可以看懂外国人写的文章。如果想要提升自己的听力水平，那么我们可以多去听外国人说英文。如今互联网和科技高速发展，我们在网络上可以找到各类视频、音频资源，可以通过看影视剧、听英文歌曲的方式来锻炼自己的听力，这样即方便又快捷。而且在看视频的同时，我们还可以学习剧中演员的说话方式、语音语调，这样还可以进一步提高我们的英语口语水平。

### 三、学语法

如果说单词是英语的基础，那么语法就是英语的结构骨架。我们在零基础的情况下也不能忽视对语法知识的学习，因为语法是英语这门语言的规则，我们不懂规则，又怎能学好英语呢？

学习语法知识时小编建议大家可以多看一看语法书，我们自学时没有老师的引导，而语法书可以为我们提供一个知识框架，这样我们学习时才能更有条理。而且书上还有很多例子，可以加深我们对语法知识的理解，对零基础自学的朋友是有很大帮助的。

### 四、持续坚持学习英语的动力

零基础学英语最重要的是坚持，因为万事开头难，最开始学英语因为都是从最基本的单词开始的，先从学习简单的语句为原点，句子为单位学习单词。我们并不需要认识很多的词，而是需要认识一个会用一个。从有情景的句子出发学习单词更有效率也更加的实用。

### 五、学完就用不怕出错

学到个表达，了解到一个话题就去用一用。用多了就不打怵了，套路也多了起来。只有去用了才有持续的学习动力：你说话人家没听懂，你回去继续练；你说话人家听懂了，你有成就感，回去继续学。

### 六、英语词汇的认知理解

单词记不住是许多英语同学面临的一个棘手的问题，许多单词背了一遍又一遍，但是用的时候还是一副“理屈词穷”的样子。事实上，我们知道任何一种语言的单词都可以分为积极词汇和消极词汇。所谓的积极词汇，是指在日常生活中使用频率非常高的单词；反之则称为消极词汇。