

# CZK-零基础法语学习经验分享

0 前言

1 英语对法语学习有没有帮助?

2 我如何学习法语?

    2.1 最初

    2.2 LingQ

        2.2.1 LingQ的语言学习理念

        2.2.2 语法

        2.2.3 发音

        2.2.4 具体操作

        2.2.5 我自己的LingQ学习记录

        2.2.6 学习时间安排

        2.2.7 存在的问题

3 结尾

4 YouTube频道推荐

[LingQ创始人 - Steve Kaufmann](#)

[innerFrench](#)

[Tout Simplement – Kurzgesagt](#)

[Le Figaro](#)

[Les Echos](#)

[Explore Media](#)

[Bruno Maltor](#)

[Radio-Canada Info](#)

[Le Devoir](#)

[Le Monde](#)

[HugoDécrypte - Actus du jour](#)

[HugoDécrypte - Grands formats](#)

## 0 前言

首先，说一个大家都明白的道理：“语言学习没有捷径”。大家都想尽快过B2，大家的心情都很迫切。但是，我们没法和客观规律作对，我们需要不断地重复和练习，让自己大脑中的神经元产生新的连接，这个过程，快不了。而且，中文和法语差别巨大，语法，发音，结构，大相径庭，完全是两个不同的语言系统，学习过程快不了。告诉你零基础法语速成的，肯定是骗子，你上当不是因为你笨，是因为你贪。

这不是一条康庄大道，这是一条充满曲折的小路，是困难的，是需要付出大量的时间和精力的。是什么支持你走上这条路？你为什么要学法语？如果你没法回答这两个问题，我劝你趁早断了这个念想，后续各种困难接踵而至，你随时可能放弃。

这篇文章不是介绍速成技巧，我也是普通人，我学习基础也花了将近1年多的时间，备考花了半年多的时间。只是我的学习方法和传统的语言学习方法不太一样，但一样少不了大量的时间和精力投入。如果你是想在这里找到所谓“3个月零基础无痛过法语B2的葵花宝典”，那现在你就可以转身离开了，没有必要浪费你的时间。

## 1 英语对法语学习有没有帮助？

有吧，但不多，而且我感觉更多的是障碍，因为相同单词不同发音，这个让我很头疼。

我个人英语也一般，2024年年中考的雅思，也就这水平。我这个水平的英语，在学习法语的过程中，我是没感到有什么帮助。

法语比英语难太多了，动词变位复杂，时态复杂，发音更是完全不一样，所以就我的情况来说，英语对于学习法语真没帮助。反而是学了法语之后，英文口语基本废了，说英语的时候，第一个反应是法语，然后忍不住的想在英文中间加入le, la, les和de, des等等。如果你英语好，时间充裕，我建议你先考了英语，再学法语。

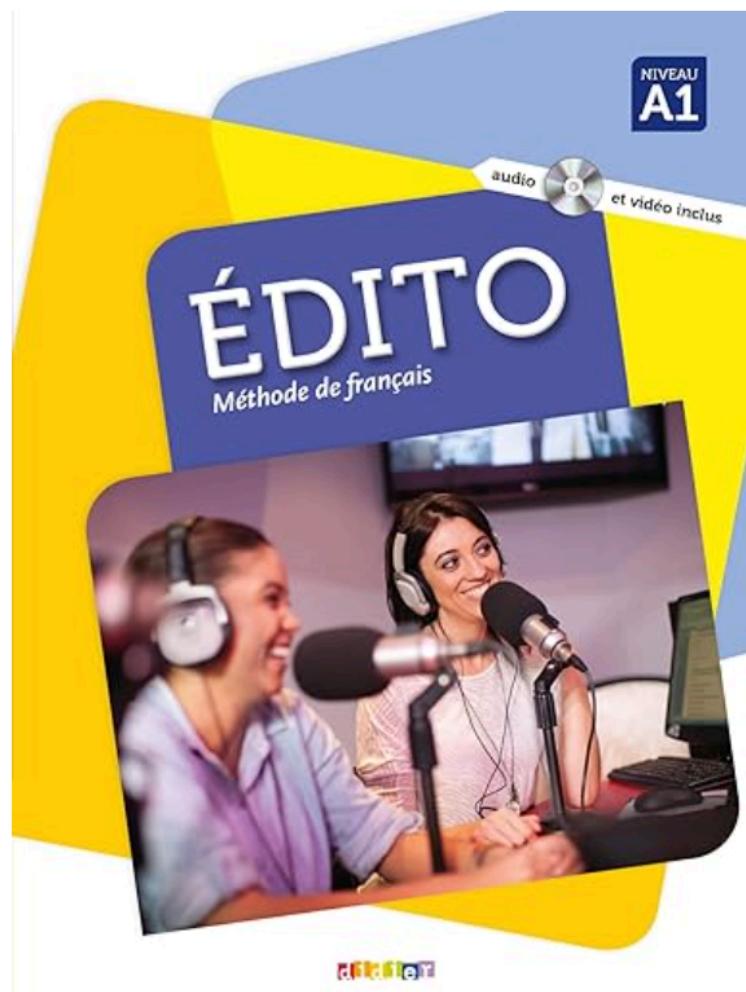
Test Results	
Listening	7.5
Reading	7.5
Writing	6.5
Speaking	6.0
Overall Band Score	7.0
CEFR Level	C1

## 2 我如何学习法语？

### 2.1 最初

一开始，在提香老师的帮助下，我找到了一位中教老师来帮助我学习法语，我的想法是，先入个门试一下。

老师用的教材是Édito A1，如图。我们一周上2-3次课，每次课1个小时，线上教学。



但是，对于我来说，这种传统的语言学习方法实在是太无聊了。一开始的发音课，学法语音标，我强打精神，认真笔记，但是课后，全成了天书。然后，又是语言学习的经典开局，第一课，打招呼，第二课，学数字，第三课，问路。我和老师上了2个月，大概8-10节课吧，实在扛不住了。我上课就想打瞌睡，这没法学啊，学不进去啊。就这学习状态还过B2，太不现实了，我做梦都不敢想。

这个过程中，我也参考了其他前辈的学习和备考经验，有的前辈推荐《法语词汇渐进》系列，我也看了，对于我而言，也是助眠好帮手，顶不住。

于是我就跟老师说了抱歉，不想继续课程了，开始了自学。

而且，我希望我学的法语“有用”。因为以前学了那么多年英语，大学毕业的时候，什么都看不懂，随便找篇英文的新闻，看不懂，书，更是别想了。我不想再重蹈覆辙，我不希望我学的法语就只是单纯为了考试。

## 2.2 LingQ

结束了和老师的课程之后，我开始使用LingQ这个网站来学习法语。因为我的英语也是通过这个网站来学的，亲测有效，十分有效，因为我那个雅思成绩是裸考的。

## 2.2.1 LingQ的语言学习理念

LingQ的语言学习理念是：“获得语言，而不是学习语言”。简而言之，你是对这门语言背后的文化感兴趣，然后在大量接触这个文化的过程中，“获得”了语言。了解和学习文化是目的，“获得语言”是这个过程中的副产物。具体的，更清晰的解释，请看视频：

### Stephen Krashen and Language Acquisition

那如何实现？通过大量“可理解的输入”来获得语言，这个过程更注重单词的学习，极大弱化语法的学习。

简单来说，就是不断地通过听和读，在这个过程中“获得语言”；那听什么，读什么？由你自己决定，但要理解你看到的和听到的材料。所以最理想的学习材料，是自己感兴趣的内容，这个内容最好同时带有音频和文本的内容，比如Podcast和YouTube的视频。没有一本已经编排好的教科书等着你，你自己找资料，自己安排学习的内容和进度。比如，我看到一个介绍拿破仑的视频，我很感兴趣，那就把这个内容导入到LingQ去学习；然后，我又看到了一个介绍法国地理的视频，我又将它导入LingQ进行学习。

“大量”是多大量？LingQ网站的创始人，Mr. Steve推荐的是“一年100万字的阅读量”。120回本的《红楼梦》大概90万字，那就相当于一年读全本《红楼梦》加上一本10万字的短篇小说。

单词，是语言的基石，掌握和理解大量的单词，是我们学习语言的基础。但是，遇到我们不认识的单词，我们为了搞懂，就需要去查字典，而查字典这个过程，极其耗时费力，所以，如果遇到了不认识的单词，我点击一下，就能知道单词的意思，那就方便多了。所以，这就是LingQ这个网站的作用，帮你查询和存储你遇到的单词的信息，详情见后文。

一个单词，第一次见是生词，但是，如果你在不同的语境下遇见了它100次，你查了它100次，你还会忘记吗？

## 2.2.2 语法

法语的语法，对于初学者来说，十分的奇怪，因此也非常的困难。

首当其冲，动词变位。一开始我学动词变位，学了就开始在那里硬背，结果是背的越多忘的越快。而且，在对话的时候，我们是没有时间去想动词变位的，必须直接脱扣而出。比如，你和一位Madame说话，你问“Est-ce que vous pouvez parler d'autres langues que le français ?”，我们的逻辑应该是，所有对话中的动词都是vous的变位，而且是直接说出 pouvez；而不是，先想到动词原形pouvoir，然后脑海中搜索一

遍pouvoir的动词变位有哪些，然后回想变位的规则，然后再想到对应vous的动词变位是pouvez；pouvez就是一个单独的单词，应该立刻反应过来，在这个场景下直接使用，因为口语你没有时间思考，只能大量重复练习，熟能生巧。

在大量阅读的过程中，你会自己发现语法规律，配合上ChatGPT的解释和当前语境，很快就能习惯，不用担心。当然，一开始不懂的时候，这个查询和习惯的过程是痛苦的，但后期受益匪浅。

### 2.2.3 发音

法语发音比较难，发音语调和规律同中文和英语都差异极大，而且一开始，什么都不懂的情况下，脱离任何语境去练发音，无聊至极，很容易劝退。比如，in/im在单词中发[ɛ]，am/an/em/en在单词中发[ã]，对于一个初学者，这是什么？单词都没见几个，现在记这些不太合适。

所以，我一开始，就直接不去关注发音，主要的注意力放在内容的理解，发音就随缘。我知道我的口音重，音调奇怪，但我只求老外能够明白我就行，我不追求当老巴黎。试想，你因为发音无聊并且上课想睡觉，然后放弃了法语，岂不可惜？

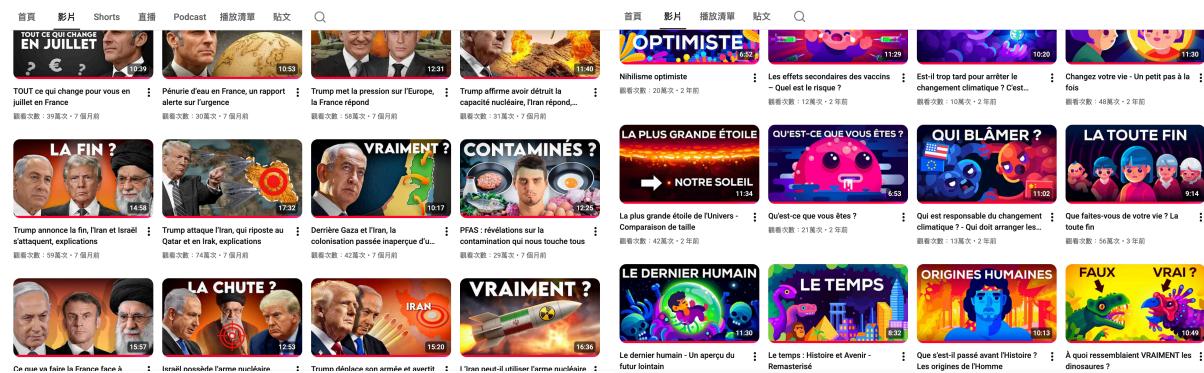
我是初学者，我对这门语言抱有学习的热情，我可以一直学下去，我后续可以慢慢去改进我的发音问题。我承认，是的，对，没错，发音习惯要改很难，但只要我一直在持续学习，我就可以去改，我就有的机会去改，因为我一直在牌桌上；但是，如果你放太多重心在发音练习上，给你个文章你看不懂，跟你交流你听不懂，你放弃了，那游戏就结束了。

### 2.2.4 具体操作

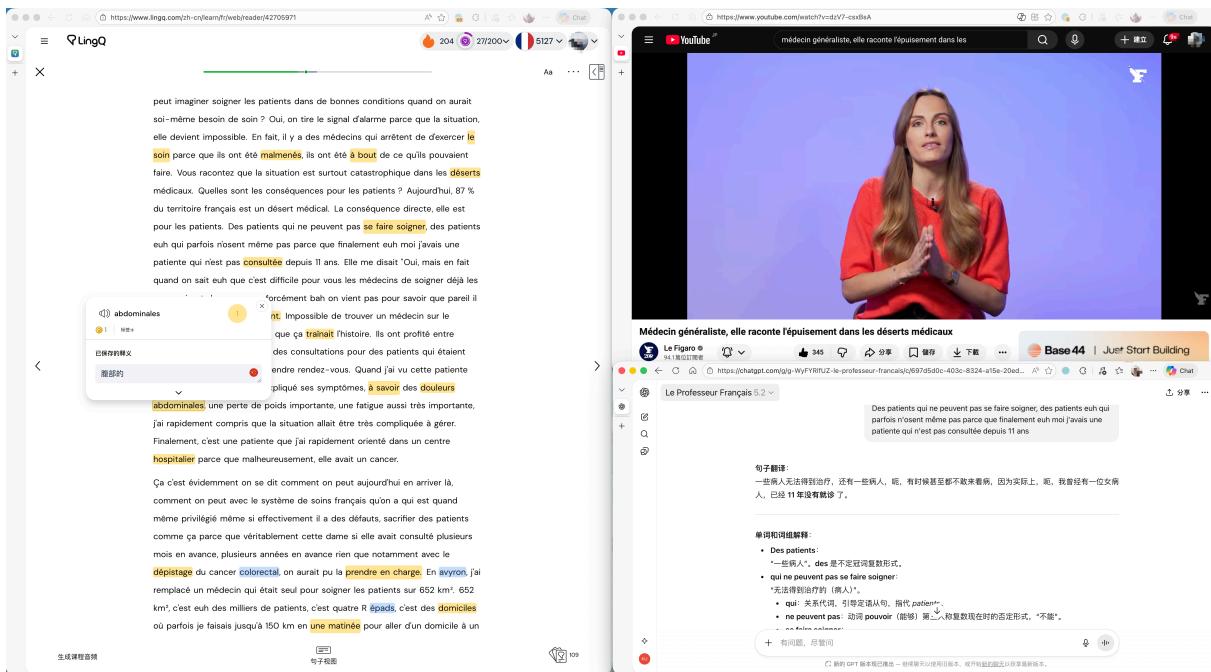
LingQ的学习过程很简单：

找到自己感兴趣的内容 → 导入LingQ → 开始学习 → 理解学习的内容 → 下一篇

我自己是不做回顾，一篇内容看完，过了就过了，我不会转过头来复习，因为新的内容对我更有吸引力，就这么重复上述步骤，一直看，天天看，可理解的看。



下图，是我学习法语时的屏幕界面。



左半边屏幕是导入LingQ的文本内容，右上角是YouTube上这个文本对应的视频，右下角是ChatGPT，帮忙解释我看不懂的部分，特别是语法和俚语。

LingQ的文本内容，蓝色的单词，是生词，从来没见过；黄色的单词，是以前见过，但是没记住，需要加强记忆的部分，但是点击这个单词，就可以看到单词的意思；无色的单词，是我已经认识并切记住的单词。

一些俚语，必须要借助ChatGPT才能明白。比如，“Tu m'as posé un lapin.”，“Revenons à nos moutons.”

这个学习方式，一开始，举步维艰，学习曲线相当陡峭，因为全篇都是不认识的单词，需要全部查询和理解单词后，又全部结合起来才能理解句子。

我自己有一个“内容理解时间比”，原视频内容的时间:我理解同样内容所需的时间。比如，原视频中的一句话是5s，但是为了理解这句话，我需要查单词，查GPT，然后仔细思索理解这句话，这整个理解的过程，我用了5分钟，300s，那么“理解时间比”就是 $5:300=1:60$ 。我用这个比例来衡量我的法语水平。

一开始，一句5s秒中的话，我真的得花5分中才能理解，视频放一句，我对这文本听一句，不懂，查询LingQ和ChatGPT，然后下一句。但是听懂了，很有意思，很有成就感，我愿意继续，这就进入一个正向循环，而且我可以清晰地看到自己的进步。

中期，1:60逐渐变为1:50，1:40...

后期，“理解时间比”基本在1:3和1:5，因为一句10s秒中的话，我不需要停下来查询了，所有单词我都认识，或者一两个单词我不认识，LingQ上点击查询后，就可以理

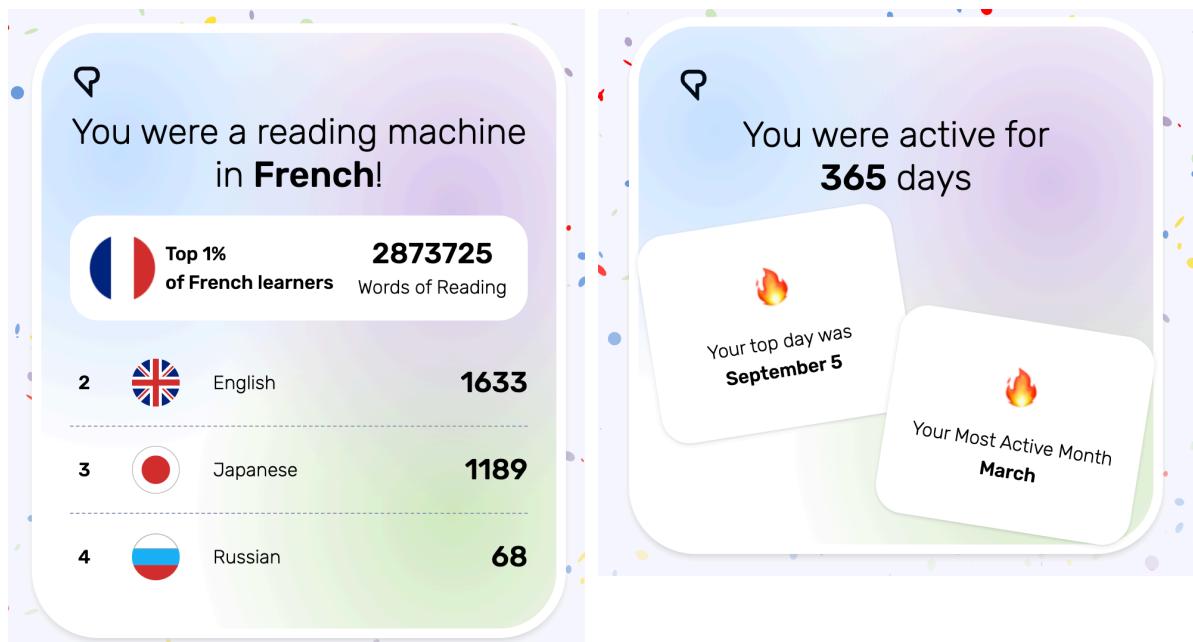
解句子的意思，然后下一句，轻松又愉快，因为我在看法国人正在看的东西，成就感和满足感溢于言表。

很多人跑步的时候喜欢听音乐，因为跑步的过程中是痛苦的，你借助音乐来转移注意力，用音乐的愉快来对冲跑步时的同感。同理，学习语言的过程是痛苦的，但是我能够明白和理解我看的内容，而且是我感兴趣的内容，这个过程是愉快的，这个正向的反馈去抵消学习过程的痛苦。

同一个单词，同一个表达，你在不同的文本和不同的语境下多次遇到，你记住后想忘记，是很难的。

## 2.2.5 我自己的LingQ学习记录

2025年，我的阅读量是2873725个单词，并且每天都在学习法语。



从我学习法语开始，到今天，在这个网站一个花了1086个小时，阅读了超过400万个单词。每一次的阅读我都是配合上音频的，这里的听力时长统计不准确，因为不是所有导入进来的内容都有音频，我很多只是导入文本，然后直接在YouTube上看视频或者听音频，这部分的听力时间统计不到。

统计数据			
今天	过去7天	过去30天	本月
过去三个月	过去六个月	所有时间	
553275 获得的硬币	>	4.086M 已完成阅读量	>
1086:02 学习时间	>	69 阅读速度	>
127.20 已完成听力量	>	54252 已创建的 LingQs	>
5082 已学 LingQs	>	5127 已知词汇量	>
13 已完成写作量	>	0.00 已完成会话量	>

## 2.2.6 学习时间安排

小弟是深圳一个普通的程序员，我才开始学习法语时，我还在上班。

工作日，每天早上在公司楼下的三津汤包买两个包子，一个茶叶蛋，一个豆浆，就冲上办公室，8:30开始在LingQ看法语新闻，一直到9:30左右开早会；中午，11点50冲食堂，吃完饭，不参与同事的饭后遛弯活动，同时把午休戒了，找个小会议室开始学习，继续早上没看完的内容，如果看完了，就开新内容，一直到中午13:30。下午，如果能准时下班，一秒不耽搁，立即冲回家，坐在电脑前就开始看；如果因为开会或者发版耽误了，下班也是立刻冲回家开始学习。

尽量不参加无效会议，下班不参与任何活动，能拒绝需求就拒绝，要吵架就吵架，绩效不优秀就不优秀，能早走绝不耽误。周末，能不加班绝对不去，尽量不参加各种活动，尽可能就呆在家里学法语。

为了学法语，我也戒掉了游戏，我把我的电脑主机送人了，此前艾尔登法环500小时，黑神话60多个小时。所以，一开始我的目标是，法语学习时间超过560个小时，学习时间必须得先超过游戏时间。

2025年初，因为经济环境持续向好，公司开始裁员和部门合并，小弟工作量陡增，然后被调到了新部门，新部门来了新领导。新领导为了展示自己的能力，通过微信公众号文章坚持不懈地学习AI技术，即使一窍不通，但在制定部门和组内目标时却依然是高瞻远瞩，长远布局，提出很多我不明白但是大受震撼的目标。下午下班，领导也是以身作则，整层楼巡视下班情况，看哪个部门的人还在热火朝天的工作，哪个部门却早已人去楼空，然后在周会上提出批评和并相关的员工进行鞭策。领导为了应对有人准时下班的恶劣行径，决定亲自参与我所在小组的开发活动，所有的开发活动都要向他汇报，他开始让项管拉18:00的会，因为他白天要开其他的会。有时候我打开我的每日日程表，我都以为这是什么重要领导的日程表，但我就是个普通程序员。因此我决

定辞职，备考法语。这之后就开始在保持每天都在LingQ看新闻和视频的同时，备考TCF。

### 2.2.7 存在的问题

我的学习方式有一些弊端。

首先，发音问题。我长期忽视口语的学习和练习，导致我口音很奇怪，外教能听懂但是很奇怪，这在考试时是要扣分的，此事在《CZK-TCF考试经验分享》中亦有记载。因此建议大家，在具备一定的基础能力之后，就开始找外教进行交流，比如你每天的活动，你周末的活动，介绍一下你的工作，具备这个能力，就可以开始找外教进行练习了。在这个过程中，如果行有余力，一并开始纠正自己的发音问题。

其次，单词记不牢，写作容易出错。因为我的整个学习过程都是在电脑上完成，基本没有进行过任何手写记录。然而，看到一个单词，在脑子里认识了记住了，但是要自己重新打出来或者写出来，那可是另外一回事。比如，我经常会对一些单词的拼写抱有疑问，需要多次确认：une salade，是有几个l？un poulet，是有几个l？un raison 还是 une raison？

这就导致我写作时，经常犯一些低级错误，此事，在《CZK-TCF考试经验分享》中亦有记载。

## 3 结尾

八仙过海，各显神通，适合自己的学习方式，就是最好的学习方式。之前也有很多前辈分享了自己的法语学习经验，有的前辈带娃自学一年半，中途参加论文写作和答辩，口语17写作13；也有前辈全职带娃自学首考就通过的，等等。大家可以博采众长，以为己用。

但是，不管哪种学习方式，一定都是要大量付出时间和精力的，绝不可能短时间内速成，一定没有武林秘籍和灵丹妙药。

另外，我想要提醒大家，学习和备考，是两件完全不同的事。在学习时，我可以愉快的刷我喜欢的视频，我可以开心地听我喜欢的歌曲，但是备考，那就不是一件愉快的事了，此事，在《CZK-TCF考试经验分享》中亦有记载。

最后，衷心祝愿大家早日通过考试。

## 4 YouTube频道推荐

LingQ创始人 - Steve Kaufmann

LingQ祖师爷，会说20门语言。加拿大人，出生在蒙特利尔英语区，高中在学校学的法语。高中毕业，只身一人从加拿大以做小工换船票的方式，“途搭”从加拿大去法国游历。后来成为加拿大驻香港外交官，在香港零基础自学中文，学了一股京腔；后来又去日本，零基础自学日语，能用日语和日本人谈生意，等等，等等。祖师爷经历十分传奇，是我人生偶像之一。

他的频道有许多关于语言学习的视频，建议大家认真反复观看，一定让你受益匪浅。



## Steve Kaufmann - lingosteve •

@Thelinguist · 146萬位訂閱者 · 1990 部影片

I will teach you how to learn a new language. ...[顯示更多](#)

[lingq.com/learn-languages-like-steve-kaufmann](http://lingq.com/learn-languages-like-steve-kaufmann) 和另外 5 個連結

已訂閱 ▾

## innerFrench

内容丰富多彩，十分有趣，难度适中，一期节目30分钟左右，非常推荐，我听了大概160期吧。



## innerFrench •

@innerFrench · 94.3萬位訂閱者 · 304 部影片

Learn French through topics that matter. ...[顯示更多](#)

[innerfrench.com](http://innerfrench.com)

已訂閱 ▾

## Tout Simplement – Kurzgesagt

科普小视频，非常有趣，难度适中，一个视频10分钟左右，非常推荐。



## Tout Simplement – Kurzgesagt •

@kurzgesagt\_fr · 36.3萬位訂閱者 · 65 部影片

Vidéos d'animation expliquant les choses avec un nihilisme optimiste depuis 12 013

[shop.kgs.link/woah](http://shop.kgs.link/woah) 和另外 7 個連結

已訂閱 ▾

## Le Figaro

法国的综合性日报，各种法国新闻，经常有针对某个社会热点的20-30分钟左右的嘉宾访谈，难度较大，推荐。



## Le Figaro •

@LeFigaro · 94.1萬位訂閱者 · 1.7萬 部影片

Bienvenue sur la chaîne YouTube du Figaro. Tou

[abonnement.lefigaro.fr/lefigaro](http://abonnement.lefigaro.fr/lefigaro) 和另外 4 個連結

已訂閱 ▾

## Les Echos

各种有趣的话题，社会议题，深入分析和知识科普，非常有意思，非常推荐，难度适中。



## Les Echos •

@LesEchosTV · 38.2萬位訂閱者 · 6809 部影片

Bienvenue sur la chaîne YouTube des Echos. ...

[lesechos.fr](http://lesechos.fr) 和另外 3 個連結

已訂閱 ▾

## Explore Media

各种有趣的话题，知识科普，非常有意思，非常推荐，难度适中。



## Explore Media •

@ExploreFR · 115萬位訂閱者 · 1076 部影片

Explore Media ...顯示更多

[instagram.com/explorefr](https://instagram.com/explorefr) 和另外 3 個連結

已訂閱 ▾

## Bruno Maltor

法语旅行博主，周游世界，采访当地生活的法国人的感受，非常不错，难度适中。



## Bruno Maltor •

@BrunoMaltor · 60.6萬位訂閱者 · 445 部影片

Je transforme le monde en cartes, histoires et terrains. ...

[votretourdumonde.com](http://votretourdumonde.com) 和另外 5 個連結

已訂閱 ▾

## Radio-Canada Info

加拿大法语新闻，魁北克口音，但是经常有针对加拿大本地热点的新闻报道，法语视角，很有意思，而且经常有嘉宾联线，难度较大，推荐。



# Radio-Canada Info •

@RadioCanadaInfo · 117萬位訂閱者 · 5.3萬 部影片

Regarder et comprendre l'actualité avec les plus réce

[radio-canada.ca/info](https://radio-canada.ca/info) 和另外 3 個連結

已訂閱 ▾

[前往社群](#)

## Le Devoir

加拿大本土老牌报纸，很多专题报道都很经典，聚焦加拿大本地新闻，魁北克口音，难度较大，但非常推荐。

D

# Le Devoir •

@ledevoir · 5.17萬位訂閱者 · 3065 部影片

Le Devoir est un média indépendant publié

[ledevoir.com](https://ledevoir.com) 和另外 6 個連結

已訂閱 ▾

## Le Monde

法国老牌报社之一，有一些20分钟左右的专题报道。但是太左了，三观不合，有点顶不住。叶子合法化，国家债务无上限，等等，实在是没法认同，顶不住，顶不住。



# Le Monde •

@lemondefr · 218萬位訂閱者 · 4374 部影片

Bienvenue sur la chaîne YouTube du Monde. (

[lemonde.fr](#) 和另外 3 個連結

已訂閱 ▾

## HugoDécrypte - Actus du jour

每日法语新闻，语速较快，推荐，但也是左得很。



## HugoDécrypte - Actus du jour •

@hugodecrypteactus · 364萬位訂閱者 · 4696 部影片

Chaque jour du lundi au vendredi, sur cette chaîne, un résumé et une analyse de l'a

[instagram.com/hugodecrypte](#)

已訂閱 ▾

## HugoDécrypte - Grands formats

专题报道，知识科普，视频较长，推荐。



## HugoDécrypte - Grands formats •

@hugodecryptegrandsformats · 194萬位訂閱者 · 414 部影片

Chaque semaine, sur cette chaîne, des grands formats, reportages, débats, etc. Bienve...

[instagram.com/hugodecrypte](#) 和另外 2 個連結

已訂閱 ▾