

零基础法语学习及备考 TCF Canada 攻略

先说下本人背景，本科英语专业，所以英语基础是有的，雅思复习半个月 7 分。另外在外企工作十多年，由于同事很多老外，所以口语交流比较自信。去年十月零基础全职学习法语，基本就是 996 的状态。

A1-B1 知识储备阶段（第一个月至第四个月）：

1 新东方上课。遇到了一位英法双语都很好的老师，所以常常会将英语语法代入法语语法学习中。作为英语语法基础很好的英专学生，我除了变位背不下来，其他语法学习过程基本无痛。

2Lingvist 背单词。这是小红书上有位博主介绍的方法，对于英语基础好的人非常适用。这个 APP 根据记忆曲线排布，基本也是无痛背单词。我每天 150-200 张词卡，到备考时只背了 5000 多个单词的 74%，但也基本够用了。请大家背单词的时候大胆使用口说功能，知道每个词的发音对于后期听力口语提升很有帮助。

3Compréhension Orale 练听力。有次新东方老师说，当你的阅读在 B1B2 水平的时候，你的听力可能 A1A2，我狠狠焦虑一番。果断找了 CO 的 1、2、3 刷起来。我的目标是，至少我要把听力和阅读的水平拉齐，不能有短板。后来的实践证明，这个练习对于口语当中能听懂老师/考官的问题，太重要了！

B2 备考冲刺阶段（第五第六个月）

1 听力阅读。刷题库每天 80 道新题+无数旧题的量。方法群里说了很多了。

2 写作。口语和语法都好的同学，也不要轻视写作，法语里面写作有太多容易错误的细碎的点。我一开始是根本写不完，后来能写完但错误百出，最后熟悉套路写完还剩 10 分钟检查，这个过程大概是 20-30 天。

第一，复制粘贴近三个月题库进 word，每天掐时间写一套，写完 GPT 修改，用红色在 word 上修改出语法错误，第二天早上朗读半小时。

第二，写万用模板，比如 T1T2 信件的开头结尾，比如 T3 结论句，比如旅游/运动/艺术能让我们身心愉悦开拓视野。诸如此类的句子必须背诵默写下来，能够极大减少错误率增加写作速度。

3 口语。刚开始学的时候看了很多经验贴，发现最容易挂的是口语，所以在备考阶段，甚至更早，一定要花大量时间练口语。

第一，A2 结束就可以准备下 T1 的自我介绍，然后找口语外教，因为每个外教都会问你 T1 相关的内容（叫什么/哪里人/为啥学法语/兴趣爱好/去加拿大做啥等等），让这部分得到充分练习。我在这个阶段输入还需要老师打字，不然听不懂，输出更是一句话三个错。但是没关系，T2 练个十节课基本怎么问问题就很清楚了。T3 第一次准备我花了 3 个小时，说的時候也一塌糊涂，但这就是个越

练越好的过程，相信自己，不要放弃。

第二，这期间 CO 刷完，让我的听力突飞猛进，就可以使用 chatGPT 了。A2 结束时候就使用过 chatGPT，然而由于听力水平太差，用法语和 chatGPT 聊不起来，英法混着来 chatGPT 不太能理解我的意思。什么时候可以和 chatGPT 畅聊？答案是你能听懂它的 80% 的回答的时候。具体使用方式：

(1) 备考 T2 就是直接用实时语音功能聊，但是注意 chatGPT 是个话匣子，老喜欢主动问你问题，你可以要求它不许问问题，或者你忽略它的问题，直接针对它的回答内容深入继续问。

(2) 备考 T3 是重点，chatGPT 可太适合备考 T3 了，首先你用实时语音和它聊，问它对这个事的看法，给你列这个事的优缺点，同时你输入你认为的优缺点，它会附和，还会拓展一些看法。这个过程里你就积累了关于这个话题大量的词汇和表达。然后你就用语音输入功能（注意，不是实时语音），直接输入 5-6 分钟的独白演讲，速度就像真的在考试那样，不要长时间卡壳，实在想不起的词用英语凑一下它也能理解的。最后，让 GPT 帮你修改语法错误，修改完以后你通读一遍它修改完的文稿，保证你又能学会很多好的表达，而这些表达，都是来源于你本身的想法，就很好记忆。

第三，每天用 GPT 练 2 小时的同时，我一周两节外教口语课，争取找考官。考官会告诉你一些重要的得分点，避开一些坑。方向性的东西，GPT 无法取代。

几个让输出（包含口语和写作）技能飞升的关键点：

第一，être, avoir, aller, faire, pouvoir, devoir, vouloir 这几个词的现在时变位写下来贴墙上每天背，背个几天要做到不过脑子张口就说提笔就写。背完现在时还有时间就再背未完成、将来时。

第二，être 和 pouvoir 的虚拟语气第一人称复数、第三人称单复数背起来，bien que, afin que 这类的句子太好用了。

第三，je voudrais, il vaudrait mieux 之类的词句，展示下使用条件式的能力。

第四，口语 T2，要给自己有个人设，围绕人设去展开问题。人设有孩子，所有问题都可以加上孩子能不能参加/有没有适合孩子的地方。人设是抠门的老母亲，去哪都要问问能不能自带三明治、门票有没有家庭价等。问完之后结合自身情况继续说两句我孩子喜欢这个不喜欢那个，太贵了我还是不带孩子了吧哈哈。

第五，口语 T3，使用一个论点+一个例子的结构。光说论点很容易车轱辘话来回说，光说例子很容易论点不清晰。每次练习都掐着时间说，有长时间停顿就从头来，逼自己说快一点，用语速倒逼思考速度。

最后，这篇分享最重要的一句话：**这个考试是四个部分，三长一短都无用，时刻想着补短板！**感谢群里的考友们的支持，以及过来人的指路。不知不觉写了两页，别人为我点过灯，我也做这个点灯人。