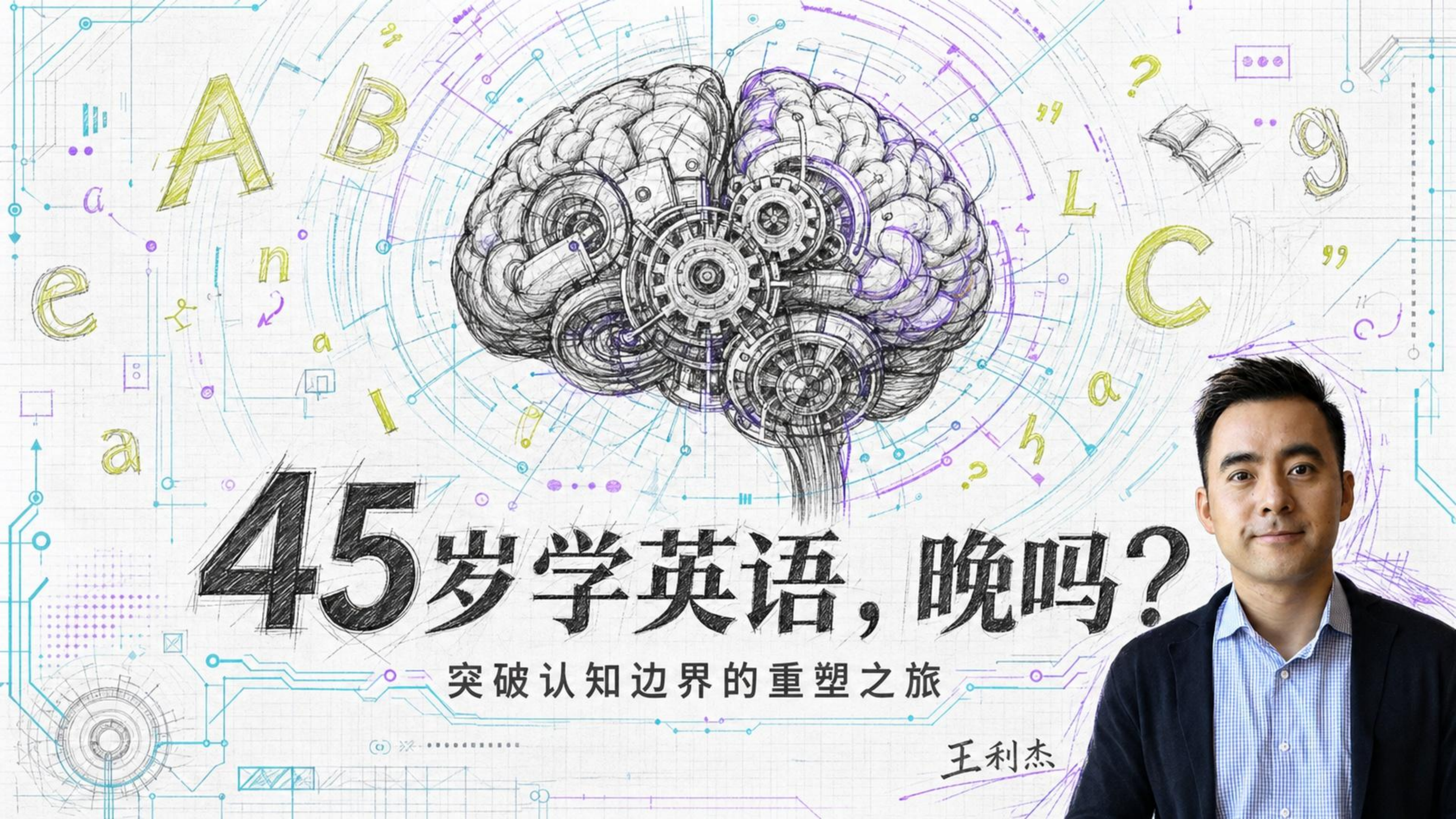




45岁学英语，晚吗？

突破认知边界的重塑之旅

王利杰





2024年，赴美新生活☆

新的开始，
无限可能！



新环境
新挑战
新自己！

笨，
但有效

最土的方法：背单词APP☆

persist
坚持
profound
深刻的
resilient
有韧性的



obstacle
障碍

stability
稳定性

dedication
n. 专注

growth
成长

不追捷径，
只靠重复。☆

🕒 每天6小时 · 100个新词 ☆

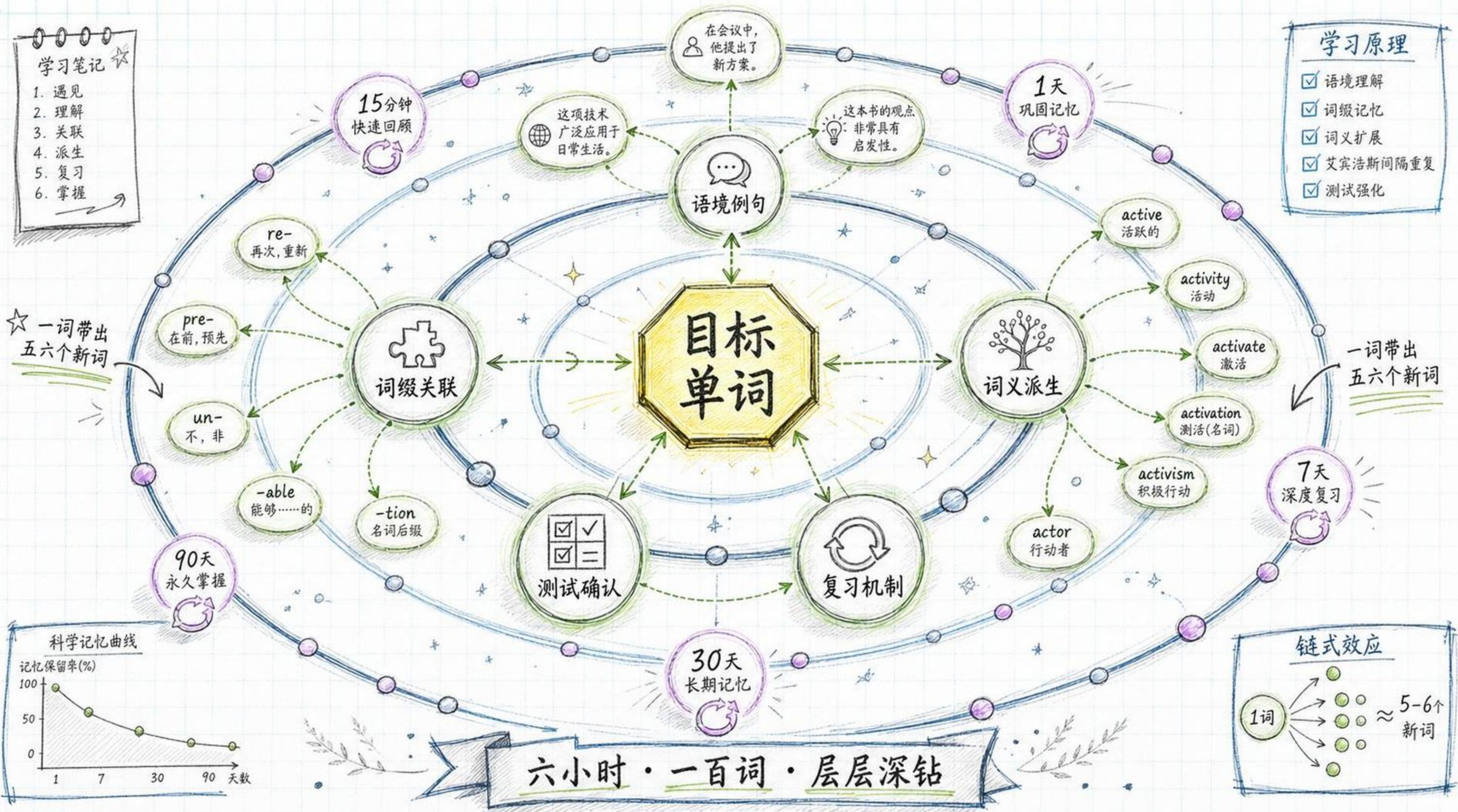


学习笔记本

1. 遇见
2. 理解
3. 关联
4. 派生
5. 复习
6. 掌握

学习原理

- ☒ 语境理解
- ☒ 词缀记忆
- ☒ 词义扩展
- ☒ 艾宾浩斯间隔重复
- ☒ 测试强化



学习也是复利

知识沉与复利

每天进步一点点
未来会感谢现在的自己!

复利爆发

拐点：
坚持就是这一刻

怀疑人生的平原期

负重前行

知识像树一样
不断分叉生长

时间越长，复利越惊人!

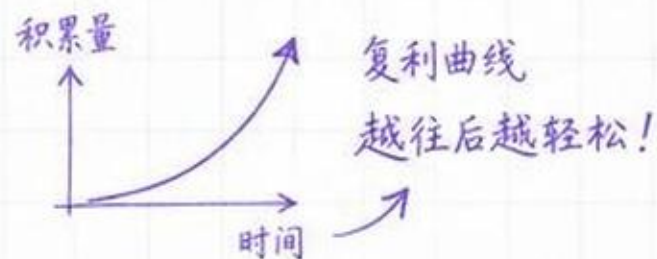
痛苦枯燥的学习时间

- ☒ 专注
- ☒ 积累
- ☒ 复利思维



词汇增长公式

- ☑ 输入 × 重复
- ☑ 理解 × 应用
- ☑ 时间 × 复利 = 突破



10000词· 突破成就

- ☑ 阅读自由
- ☑ 表达流畅
- ☑ 思维升级
- ☑ 自信输出

3000-4000词· 复利拐点

1000词· 痛苦期

- ✓ 记不住
- ✓ 忘得快
- ✓ 没头绪

起步艰难
大量输入
建立基础

☆ 词根与前缀
开始生效

词汇积累的复利之路

坚持正确的方法，时间会给你复利般的回报!

关键策略

1. 词根词缀拆解
2. 语境中理解记忆
3. 主动输出应用
4. 持续复盘巩固

长期主义
复利思维

比例 1:1
版本 v1.0



目标 100分



常春藤底线
100分



500

420

380

340

300

700



第1次

第2次

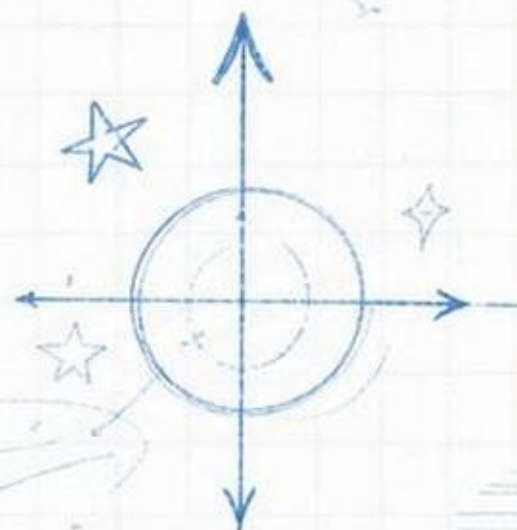
第3次

第4次

第5次

初考
97分

五次打磨，步步夯实



地基， 正在沉淀

分数差距：97 → 100

第一层夯实

第二层夯实

第三层夯实

第四层夯实

第五层夯实

0m
(地表)

-2m

-4m

-6m

-8m

-10m
(基岩层)

这才是真正的底气

向下扎根
才能向上生长

- ✓ 重复 ≠ 失败
- ✓ 每一次夯实
- ✓ 都在让地基更稳固

能过就行，
绝不多花一分钟

及格线 !

走捷径选手

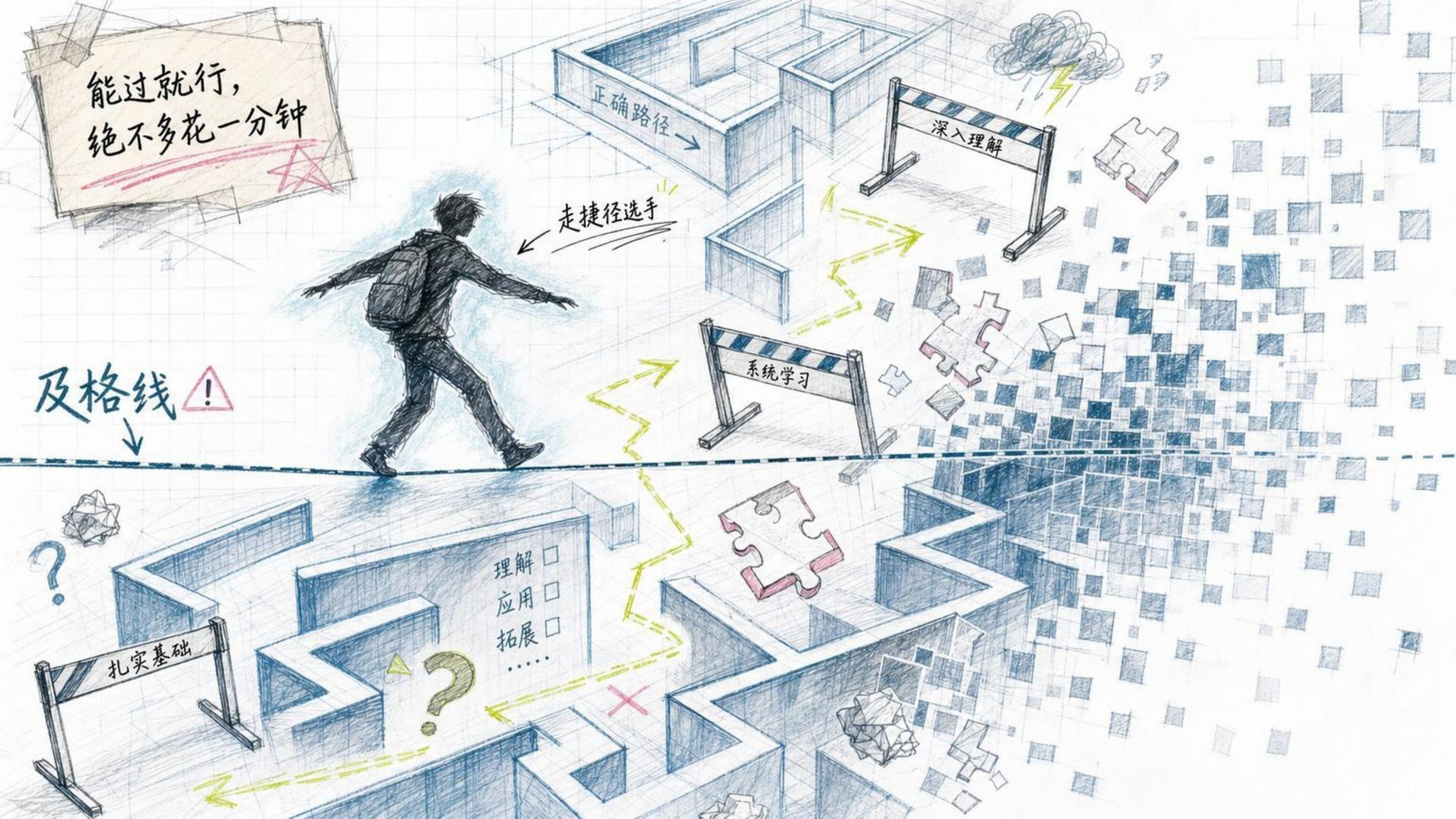
正确路径

深入理解

系统学习

扎实基础

理解 ☐
应用 ☐
拓展 ☐
.....



一页一页地啃



efficient

坚持

勤

diligence

perseverance

进步

conquer

专注

积累

今日计划

- ☒ 背单词100个
- ☒ 精读20页
- ☒ 例句抄写
- ☒ 复习巩固

英汉大词典
ENGLISH-CHINESE
CHINESE-ENGLISH
DICTIONARY

宿舍的 冰火两重天

厚积薄发
天道酬勤

未来可期

对比指数

努力值 ★★★★★

拖延值 ★★★★★

80%

努力

20%

拖延

连试都没试过?

明天再说
以后再学
随缘吧...

赢了!

快乐水

好无聊啊~

备注
选择不同,
未来不同。



✓ 目标	✓
✓ 执行	✓
✓ 成长	✓



热爱工作



捷径惯性

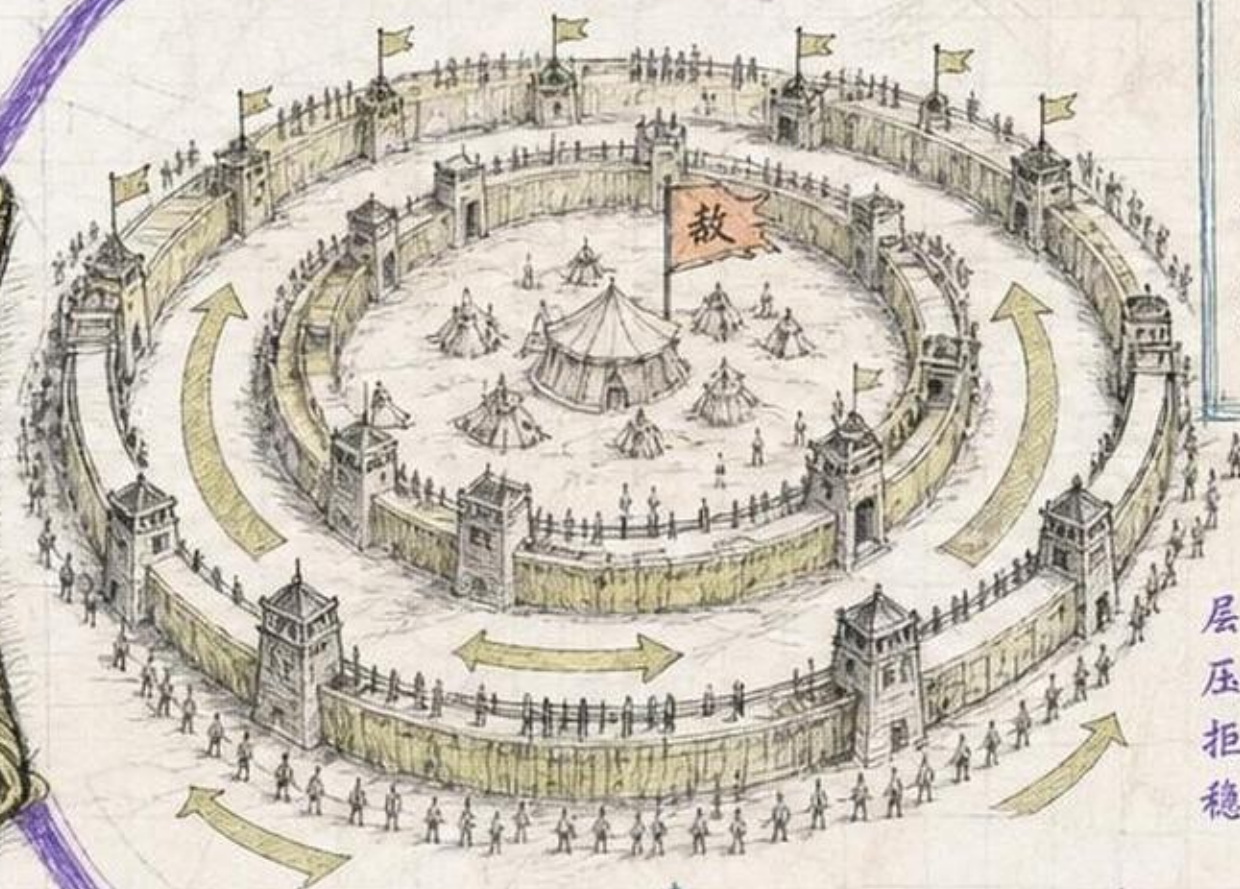


态度未变

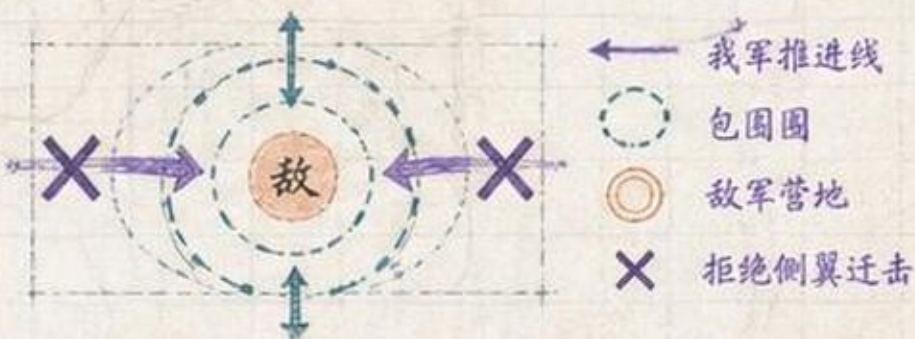


曾国藩战法

正面硬推



层层包围
压缩敌营
拒绝突击
稳扎稳打



军务图号: ZGB-1872

绘图: 幕僚某

校阅: 曾国藩

日期: 同治十一年

结硬寨, 打呆仗

不玩花活

不玩花活。

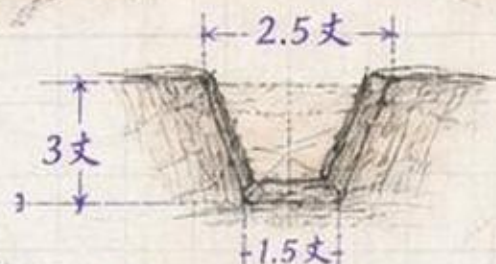
诱敌深入
奇袭偷营
皆非正道
一律不用



老实挖沟



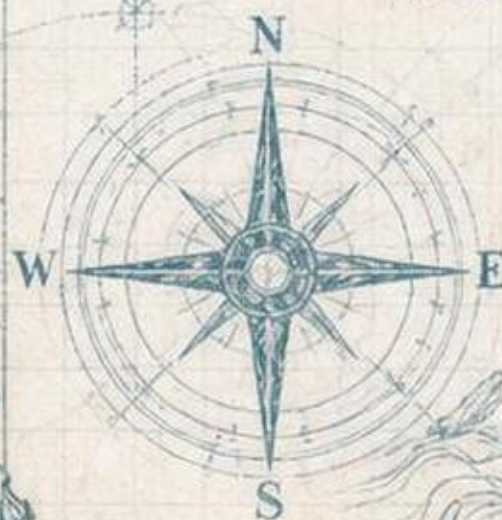
一沟一壕
层层推进
深挖固守
步步为营



诱敌深入

奇袭偷营

侧翼迂击

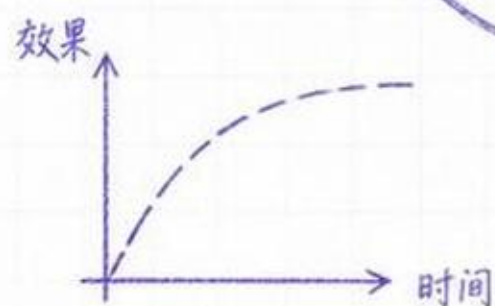


聪明人也要下笨功夫



- ✓ 想法多
- ✓ 反应快
- ✓ 懂方法

求快捷径

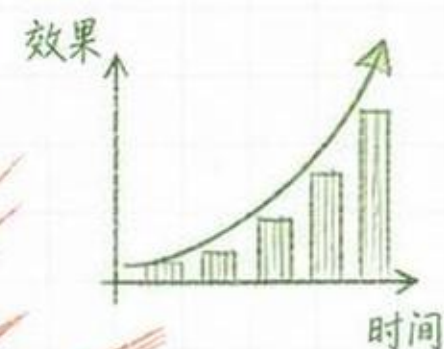


聪明 ≠ 成功



- ✓ 重复做
- ✓ 慢慢来
- ✓ 累积厚度

厚积薄发



坚持下去，时间会给出答案！

二十年·一句话听进心里

改变世界
成为厉害的人!

天才创业者
一飞冲天!

独角兽诞生

有人离场
有人转身

光芒陨落

去掉所有光环
剩下的
才是自己

20岁出头

起点

0-5年

5-10年

10-15年

15-20年

[做投资]

- ✓ 学习行业
- ✓ 寻找机会
- ✓ 投早、投小、投潜力



研究行业
寻找价值

[见证成败]

- ✓ 有人崛起
- ✓ 有人陨落
- ✓ 市场永远在变



起起落落
如流星划过

[几多感慨]

- ✓ 潮起潮落
- ✓ 人来人往
- ✓ 归去仍是平常心



浪潮退去
回归常态

[沉淀自己]

- ✓ 少说话
- ✓ 少出手
- ✓ 专注认知与价值



内观自己
持续精进

普通人

[中等水平]

踏实生活·认真工作
平凡且知足

20年

封控第 N 天
自学编程中



中山北路

延安西路

南京西路

陆家嘴环路

淮海中路

世纪大道

陕西南路

- 主干道路
- ▨ 封控区域
- ⊕ 核酸检测点

— 静默 · 坚守 · 希望 —

与其焦虑，
不如行动

上海 · 2022



认知的撕裂

投资人的语言

价值创造
长期主义

两个宇宙

代码的宇宙

```
function solve(x){  
  if(x>0){  
    return x*2;  
  } else {  
    return -1;  
  }  
}
```

```
const data = [1, 2, 3, ...];  
for (let i=0; i<n; i++){  
  total += arr[i];  
}  
  
class Node {  
  constructor(v){  
    this.val = v;  
    this.next = null;  
  }  
}  
  
let res = [];  
map.set(key, val);  
res.push(val);  
  
while(!q.empty()){  
  let cur = q.pop();  
  q.push(cur.left);  
  q.push(cur.right);  
}
```

这辈子
不可能学会

BUSINESS PLAN

- ☑ 市场分析
- ☑ 竞争优势
- ☑ 商业模式
- ☑ 财务预测
- ☑ 退出策略

复利的力量
时间的朋友

战略

执行

结果

反馈
优化

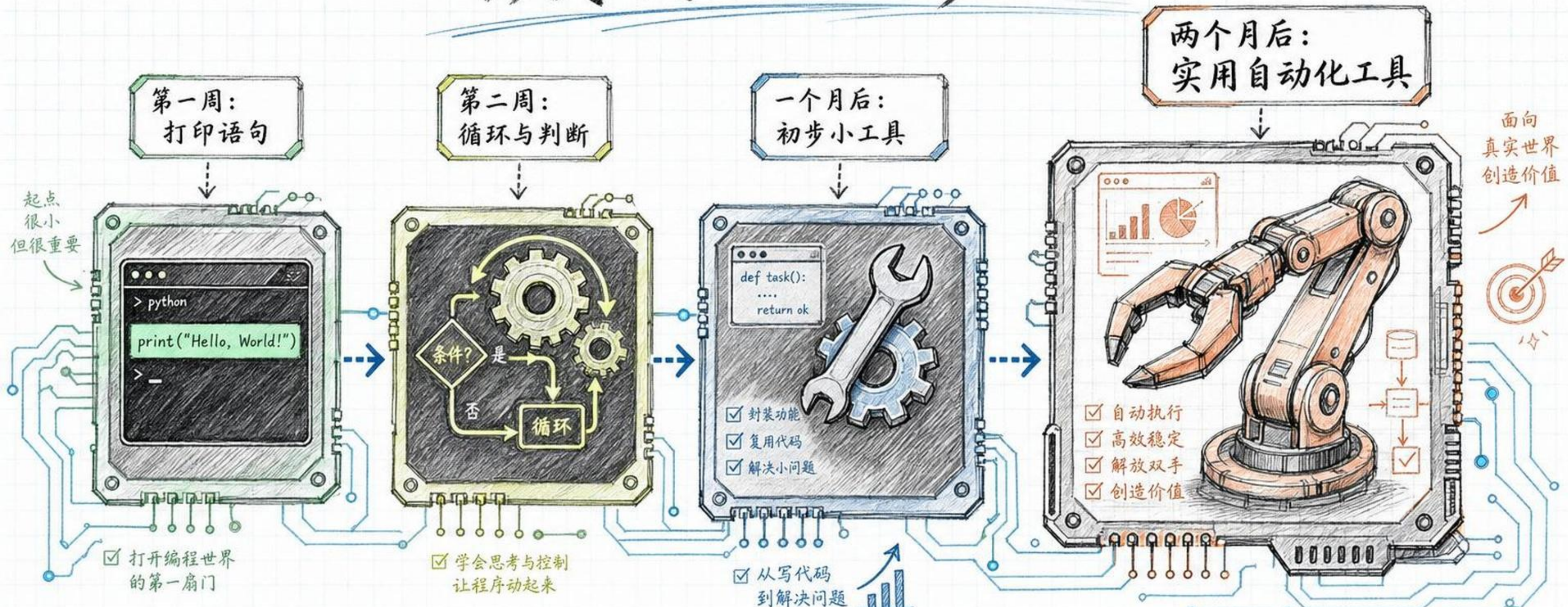
增长驱动

机会

洞察 → 决策 → 价值

栈	Stack
队列	Queue
堆	Heap
树	Tree
图	Graph

从零到工具的四步蜕变



三个月，零基础，学会了。



坐下来

太难了

我不行

来不及了

万一失败呢

没时间了

最大的障碍从来不是智商

裸考：沙堡策略

根基不稳，风一吹就倒

临场慌乱
思路混乱
发挥失常

信心重创



两种选择

先备考：地堡策略

地基深厚，稳如磐石

>2.5m
墙体厚度

>10m
深度

厚重混凝土墙体
抗压抗冲击

双层钢筋结构
稳固支撑

深埋地下结构
抵御干扰

心里有底



abandon
v. 放弃

VOCAB
卡片如砖
积累成墙

★ 一万个单词，三个月

❌ 没有准备
被动应战



临场慌乱
漏洞百出



难以突破
目标落空



充分准备
主动出击



从容应对
精准突破



稳定高分
目标达成

五层地基 构建托福能力大厦

- 表层：分数快照
- 中层：能力养成
- 深层：底层逻辑

每次备考
都是真正的收获

地表层
(分数表现)

浅层
(能力积累)

中层
(技能内化)

深层
(底层逻辑)

基岩层
(能力根基)

地基厚度
不断增加

第一次

TOEFL® iBT® Test Taker Score Report

Total Score

72

Reading	Listening	Speaking	Writing
18	17	18	19

● 地表层 (分数表现)

第二次

TOEFL® iBT® Test Taker Score Report

Total Score

82

Reading	Listening	Speaking	Writing
20	21	20	21

第三次

Score Report

Total Score

94

Reading	Listening	Speaking	Writing
23	24	23	24

第四次

Total Score

106

Reading	Listening	Speaking	Writing
27	27	26	26

第五次

Reading	Listening	Speaking	Writing
29	29	29	28

阅读速度
神经通路增强
信息处理加速

听力反应
信号捕捉更快
理解反应更准

写作逻辑
结构清晰有序
论证严谨有力

五次尝试
层层累进
厚积薄发

能力根基越稳
大厦越高越远

分数只是地基厚度的快照

急于求成，
恨不得今天
种明天收



同一颗种子，不同的心

45岁，
反而刚刚好

相信时间，
也相信生命

专注当下，
享受过程

耐心浇灌，
静待花开

★ 耐心是中年人
被低估的优势

不急不躁，
自有节奏





数据不会说谎！
大多数创死，
死于太急！

不是方向死，是急躁死

致命真相：
80%的失败，
源于急躁，不是方向！



第1排

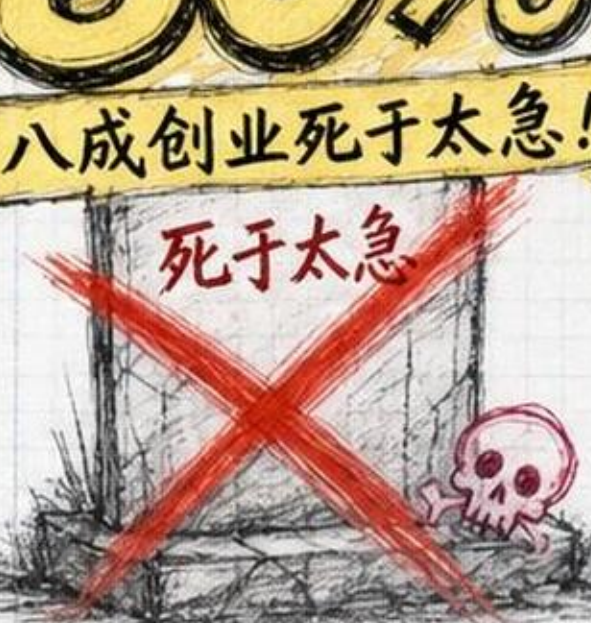


方向错误

80%

八成创业死于太急!

第2排



方向错误



急躁的代价:

✗ 产品没打磨好 ✗ 团队没磨合好 ✗ 市场没验证够 ✗ 资金链断裂 ✗ 过早内耗消耗 ✗ 痛苦放弃 ✗ 机会溜走 ✗ 梦想夭折



慢一点，活更久!

✓ 验证方向 ✓ 打磨产品 ✓ 积累势能 ✓ 厚积薄发



焦虑

一坐就是三四个小时

浮躁

待办清单

- ☒ 工作
- ☒ 家庭
- ☒ 学习
- ☒ 健康
-

还没学完
怎么办?

时间仿佛停滞

信息爆炸

别人学得更快?

我是不是落后了...

中年人的耐心, 是最被低估的能力。

最慢的路，也是最稳的路

词汇
积累

时间
浇灌

时间
浇灌

六小时啃进去的单词

每天六小时
持续输入
点滴成林

VOCABULARY TREE

积累
内化
运用
输出

天然习得

双语天赋 · 从小浸润

breathe

freedom

B

C

Curious

grow



A

imagine

wonder

think

speak

☆ 儿子：
托福111分，
从未背过单词

两代人，两种起点

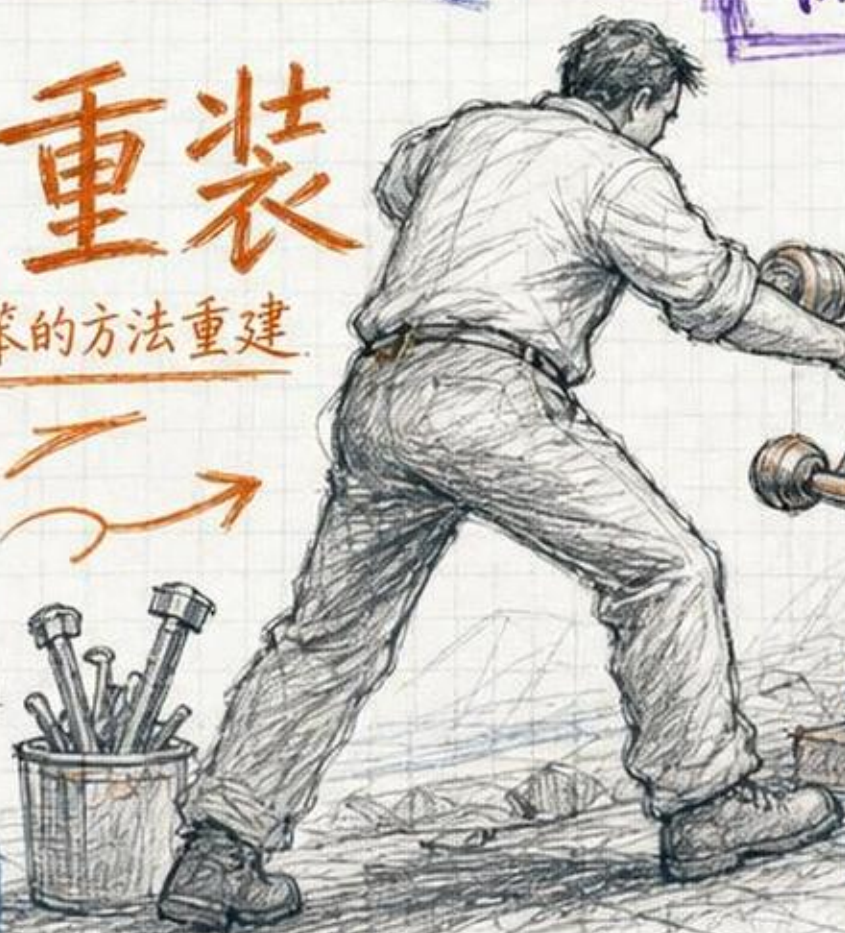
底层重装

中文思维 · 用最笨的方法重建

尊重自己的起点，
这不丢人

施工说明：

- ☑ 每天进步一点点
- ☑ 重复，是最笨的捷径
- ☑ 时间，会给出答案



拆除旧结构

理解为先

大量输入

建立语感

主动输出

真实语境

思维转换

死记硬背

怕错

语法翻译腔

中式逻辑

中式逻辑

逐字理解

怕说错

缺乏语感

被动输入

应试思维

词不达意

爱面子

清空·拆解

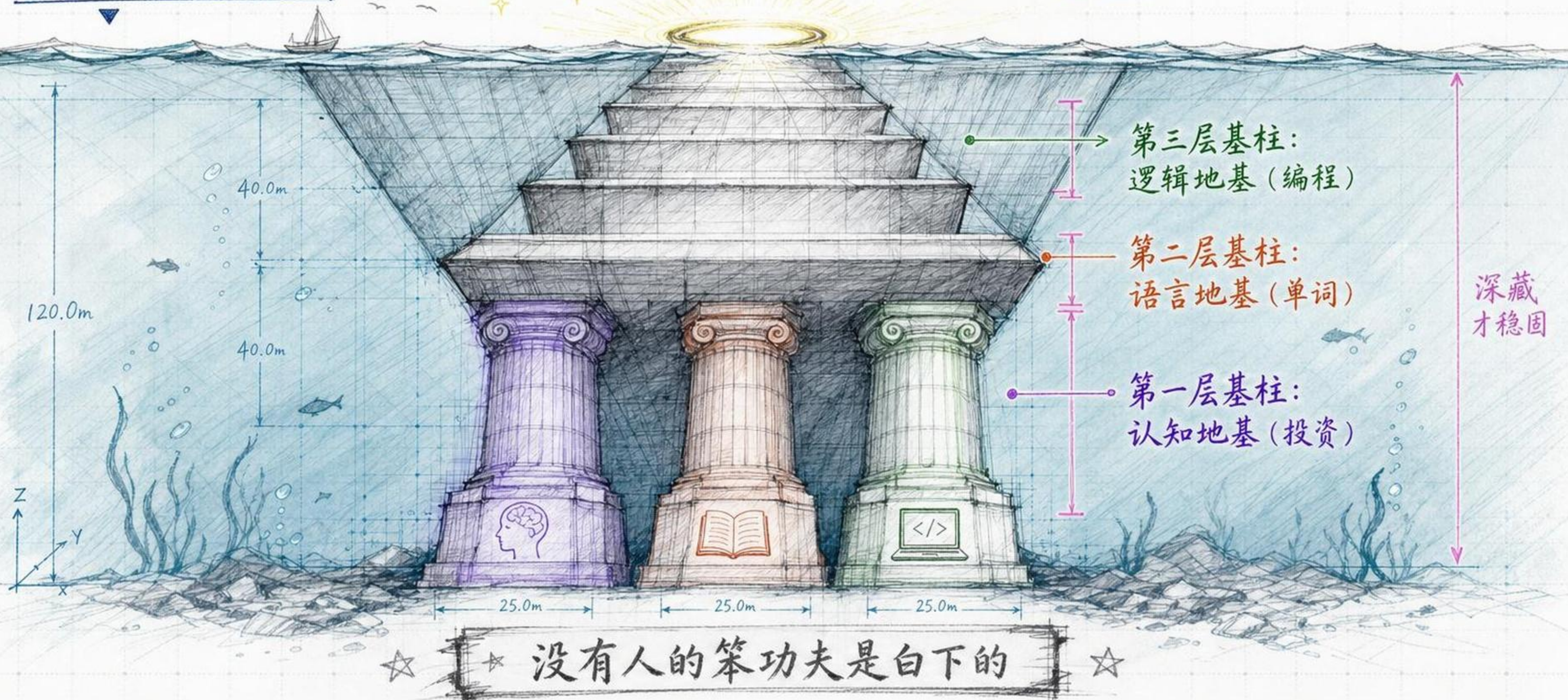
重建·打地基

一步一步，稳扎稳打

地基的力量

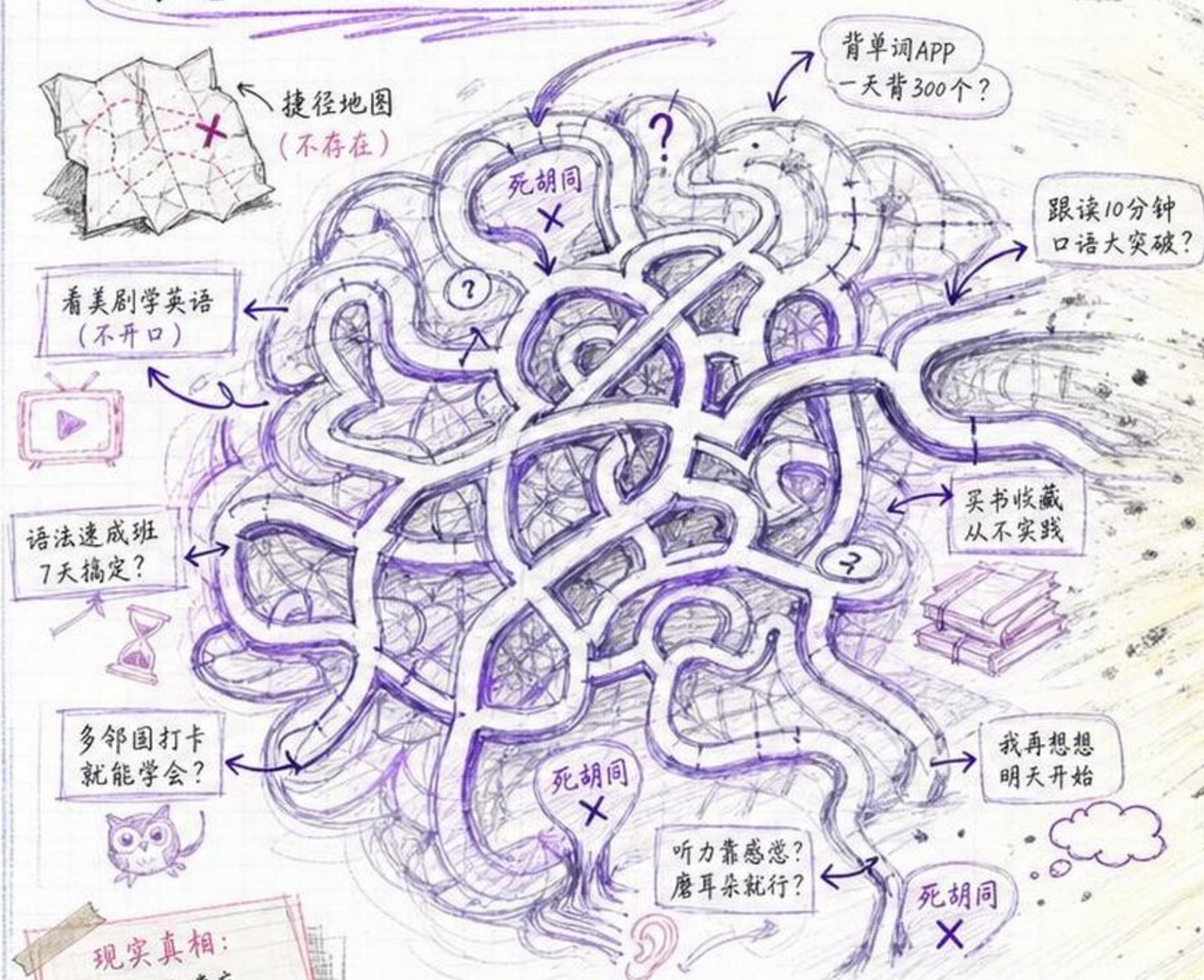
水面以上·别人看见的

看起来的爆发



第一步 · 认知准备

捷径幻想的脑回路



现实真相:

- ☑ 记忆会遗忘
- ☑ 输入不等于输出
- ☑ 能力靠重复积累
- ☑ 时间换空间

承认不是天才，是一种释然

过滤

接受笨功夫



坏掉的自动扶梯
(不会带你上去)



笨功夫的鞋
走得慢，
但走得稳

通往精通的唯一通道：
持续输入 → 大量输出 → 复盘改进
→ 持续循环



第二步·时间准备

240mm

120mm

均匀落下，
不急不慢

拒绝速成幻想



今天播种，静待生长



第三步·信心校准

校准 · 沉淀 · 成长
从小成功 → 大自信



我居然做到了

信心锚点

做道菜

学曲子

学编程

时间

积累沉淀
刻下痕迹

拒绝自我欺骗

几斤几两，
心中有数

沉着

不慌不乱
稳如磐石

中年人最大的优势：

清醒



扎根现实
不随波逐流



看透时间
不被虚耗



识破幻象
不活在滤镜里

太晚才想通

叹气...

本可以...

堆积如山...

当年要...

名校文凭

好点子

没行动...

赚钱更早...

爱好搁置...

笨功夫 > 天赋

现在就是 最好的时机

背字典的笨功夫

今日计划

- ☒ 100个单词
- ☒ 复习昨天
- ☒ 例句造句
- ☒ 听写巩固
- ...

dictionary
abandon
ability
absorb
academic
...

- ☒ 发音
- ☒ 词义
- ☒ 搭配
- ☒ 例句

积累 = 自由

单词量曲线



重复 × 专注 = 记得住

第1天 第7天 第30天 第90天

✓ → ✓ → ✓ → ✓

笨办法, 真管用!

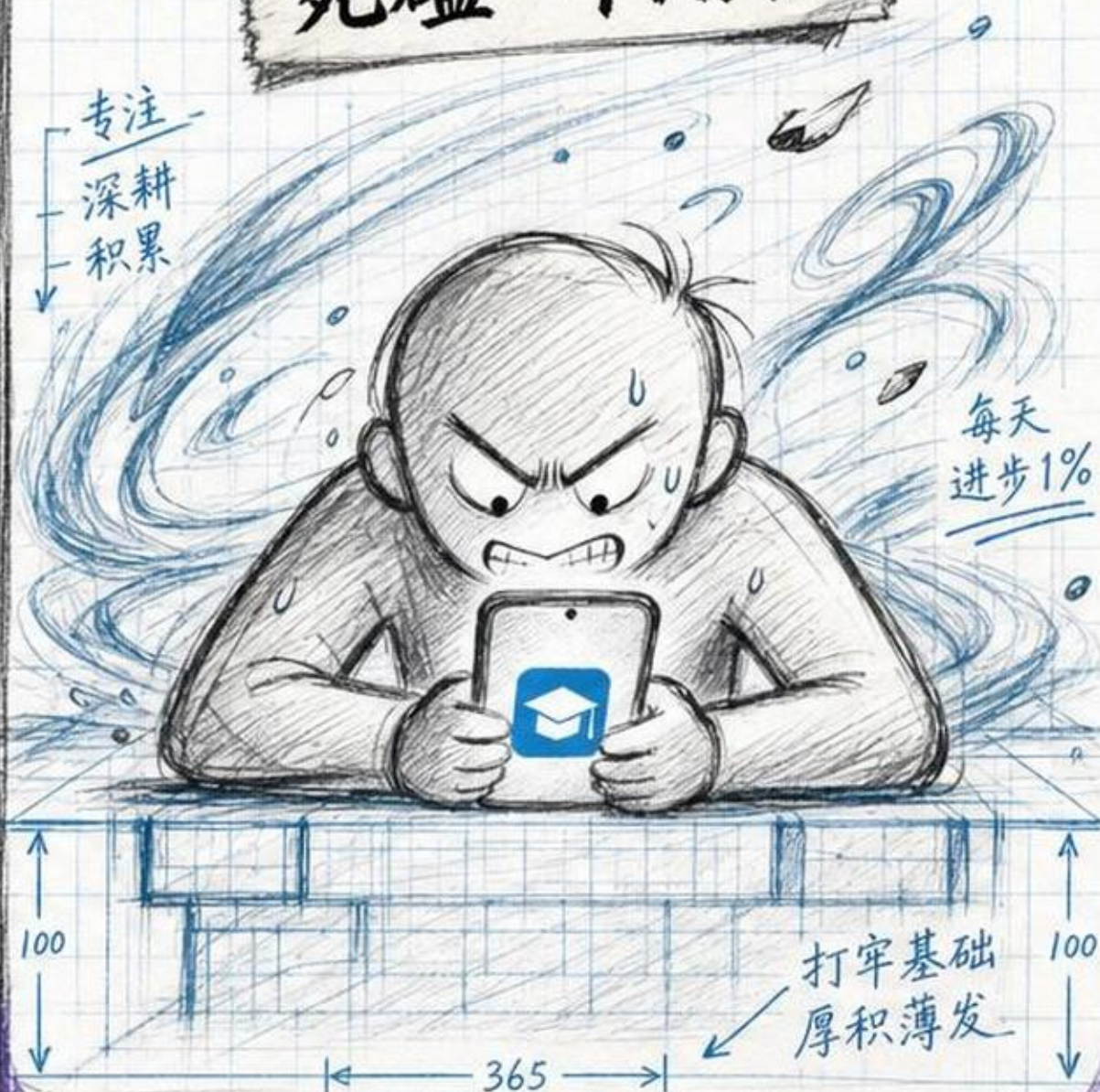
①

别人乱找偏方



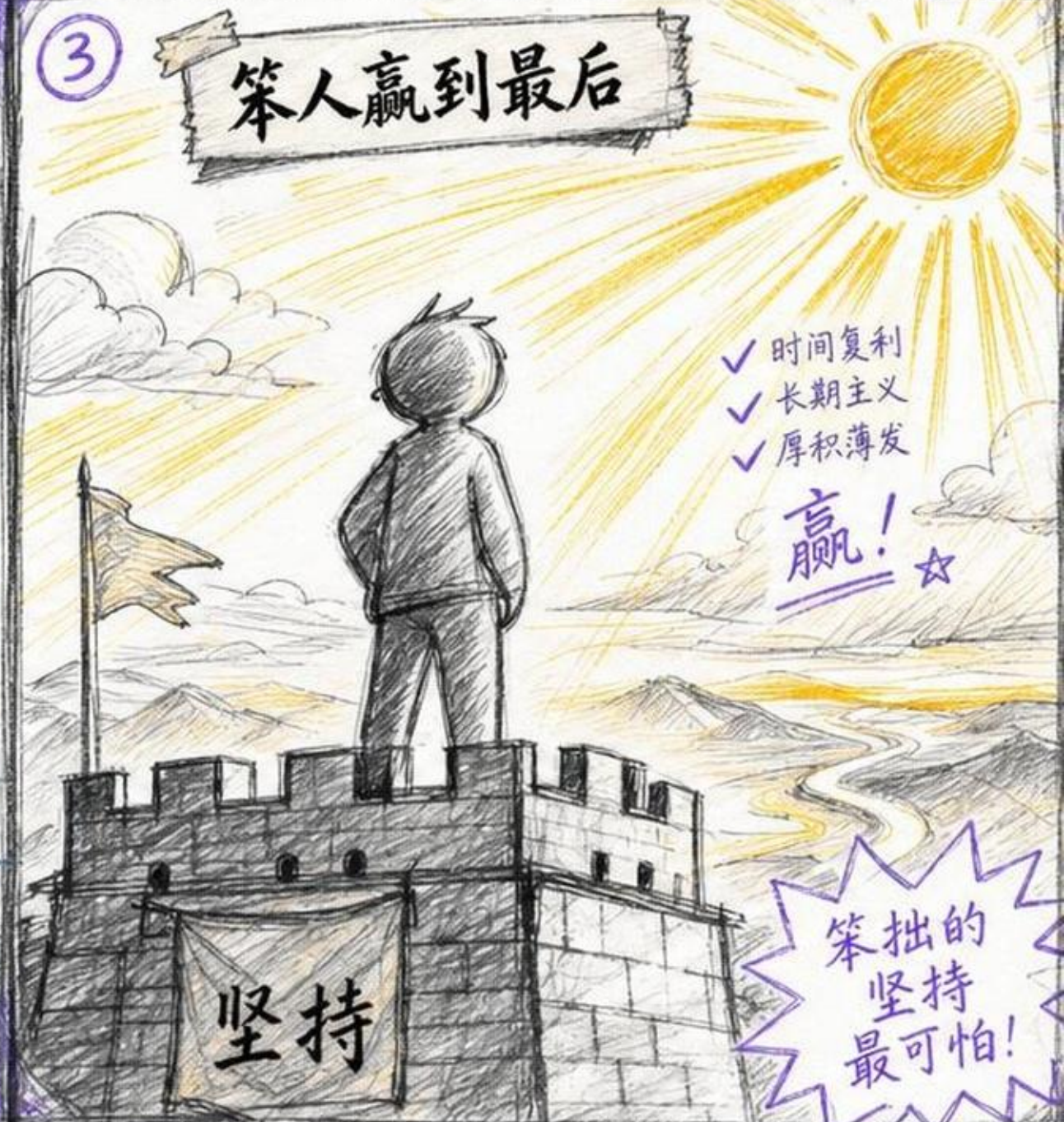
②

死磕一个APP



③

笨人赢到最后



结硬寨·打呆仗

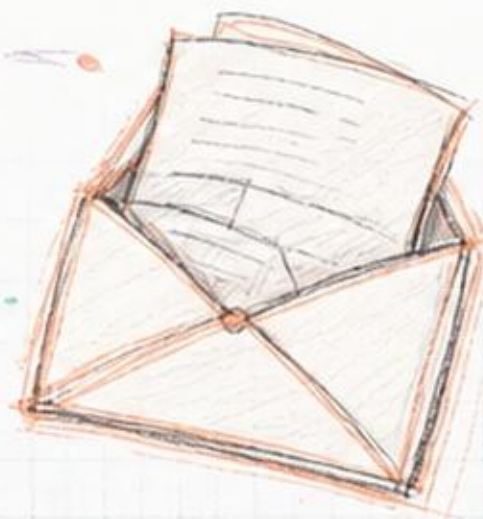
过程很苦
结果很酷

慢就是快
笨就是赢



你有没有过 类似的经历？

来得及的经历，期待聆听



王利杰

· 下期见 ·