



Stuck at intermediate English with no progress?



Fonte: <https://youtu.be/zbX0HmlialQ>

English Transcript	Tradução
Do you feel like your English learning has slowed or stopped, even though you're still making a lot of effort?	Você sente que seu aprendizado de inglês desacelerou ou parou, mesmo que ainda esteja se esforçando muito?
That horrible feeling of getting to an intermediate level and then not improving is often called the 'intermediate plateau.'	Aquela sensação horrível de chegar a um nível intermediário e depois não melhorar é frequentemente chamada de 'platô intermediário'.
And in today's video, I'm going to explain what it is, why it happens, and how to fix it.	E no vídeo de hoje, vou explicar o que é, por que acontece e como corrigi-lo.
I want to start by showing you a chart.	Quero começar mostrando um gráfico.
This shows the language ability of people learning English over a period of 60 years.	Este mostra a habilidade linguística de pessoas aprendendo inglês durante um período de 60 anos.
As you can see, people's language ability increases quickly at the beginning, and then starts to flatten over time.	Como você pode ver, a habilidade linguística das pessoas aumenta rapidamente no início e depois começa a se achatar com o tempo.
But here's the thing: The shape of the chart is exactly the same for native speakers.	Mas aqui está a questão: A forma do gráfico é exatamente a mesma para falantes nativos.
In other words, this is something that happens whether you learn a language as a baby or as an adult.	Em outras palavras, isso acontece se você aprende um idioma como bebê ou como adulto.
So, the first thing to know is that the intermediate plateau is a normal and unavoidable part of language learning.	Então, a primeira coisa a saber é que o platô intermediário é uma parte normal e inevitável do aprendizado de idiomas.
A big part of the reason is the way that language	Uma grande parte da razão é a maneira como a



English Transcript	Tradução
works.	linguagem funciona.
Vocabulary in all languages follows something called Zipf's Law, which states that the most common word is twice as common as the next word, and that word is twice as common as the next word, etc., etc.	O vocabulário em todos os idiomas segue algo chamado Lei de Zipf, que afirma que a palavra mais comum é duas vezes mais comum que a próxima palavra, e essa palavra é duas vezes mais comum que a próxima, etc., etc.
It means that a tiny number of words are used very frequently, but the majority of words are very infrequent.	Isso significa que um pequeno número de palavras é usado com muita frequência, mas a maioria das palavras é muito infrequente.
Just 100 words make up 50% of most English.	Apenas 100 palavras compõem 50% do inglês mais comum.
But to get to 98%, you need 10,000 words.	Mas para chegar a 98%, você precisa de 10.000 palavras.
The curve of Zipf's Law looks like this.	A curva da Lei de Zipf se parece com isso.
Do you notice anything?	Você percebe algo?
Let's put Zipf's curve next to the learning curve.	Vamos colocar a curva de Zipf ao lado da curva de aprendizado.
Zipf's curve is the exact opposite of the learning curve.	A curva de Zipf é exatamente o oposto da curva de aprendizado.
But why does that matter?	Mas por que isso importa?
Well, to be able to use a word, you need to be able to remember it.	Bem, para ser capaz de usar uma palavra, você precisa ser capaz de se lembrar dela.
But unfortunately, our brains are really, really good at forgetting.	Mas, infelizmente, nossos cérebros são realmente muito bons em esquecer.
In 1880, the German psychologist Hermann Ebbinghaus started an incredible series of experiments to test the way that our brain forgets information.	Em 1880, o psicólogo alemão Hermann Ebbinghaus iniciou uma incrível série de experimentos para testar a maneira como nosso cérebro esquece informações.
For five years, he meticulously tested his own memory using more than 2000 'nonsense words' that he created.	Durante cinco anos, ele testou meticulosamente sua própria memória usando mais de 2000 'palavras sem sentido' que ele criou.
The end result of his work was 'The Forgetting Curve,' which has been confirmed by modern neuroscience.	O resultado final de seu trabalho foi 'A Curva do Esquecimento', que foi confirmada pela neurociência moderna.
It showed that our brain quickly forgets almost everything, and the only way to stop it from forgetting is with repetition.	Ela mostrou que nosso cérebro rapidamente esquece quase tudo, e a única maneira de impedi-lo de esquecer é com repetição.
And this creates a problem because to remember and use a new word, you need to have multiple repetitions of that word.	E isso cria um problema porque para lembrar e usar uma nova palavra, você precisa ter múltiplas repetições dessa palavra.
But, because of Zipf's Law, most words are rarely used, and this has serious practical consequences.	Mas, por causa da Lei de Zipf, a maioria das palavras é raramente usada, e isso tem sérias consequências práticas.
This research estimates that to have enough repetitions to learn 1000 words per year, you would need to read for just 21 minutes per week in the first year.	Esta pesquisa estima que para ter repetições suficientes para aprender 1000 palavras por ano, você precisaria ler por apenas 21 minutos por semana no primeiro ano.



English Transcript	Tradução
But in the ninth year, you would need to read for more than 6 hours per week.	Mas no nono ano, você precisaria ler por mais de 6 horas por semana.
In other words, to continue increasing your vocabulary in a linear way, you need to increase your effort exponentially.	Em outras palavras, para continuar aumentando seu vocabulário de maneira linear, você precisa aumentar seu esforço exponencialmente.
Now, so far we have only been talking about individual words, but we almost never use words in isolation.	Agora, até agora só falamos de palavras individuais, mas quase nunca usamos palavras isoladamente.
We use them together to create meaning, and to understand another cause of the learning plateau, we need to talk about pendulums.	Usamo-las juntas para criar significado e, para entender outra causa do platô de aprendizado, precisamos falar sobre pêndulos.
In 1931, the philosopher Dji-Lih Kao conducted a series of simple but brilliant experiments using a pendulum.	Em 1931, o filósofo Dji-Lih Kao conduziu uma série de experimentos simples, mas brilhantes, usando um pêndulo.
This is a basic recreation of how it worked.	Esta é uma recriação básica de como funcionou.
The experiment tested three different skills.	O experimento testou três habilidades diferentes.
The first skill was timing: The pendulum was released, and the participant had to hit it at exactly the right moment to knock over a target.	A primeira habilidade era o tempo: O pêndulo era solto, e o participante tinha que acertá-lo no momento exato para derrubar um alvo.
'Ahhh ... too slow Okkkkaayy ... and ahh ... too slow ... Yessss ...'	'Ahhh ... muito lento Okkkkaayy ... e ahh ... muito lento ... Yessss...'
The second skill was direction: The participant had to hit the pendulum towards a target at a particular angle.	A segunda habilidade era a direção: O participante tinha que acertar o pêndulo em direção a um alvo em um ângulo particular.
'No noooo ... Yessss	'Não nãooo ... Yessss
The third skill was force: The participant had to hit the pendulum with just enough force to stop in a specific place.	A terceira habilidade era a força: O participante tinha que acertar o pêndulo com força suficiente para parar em um lugar específico.
Now, here's the genius part of the experiment.	Agora, aqui está a parte genial do experimento.
The participants were divided into two groups.	Os participantes foram divididos em dois grupos.
In the first group, they learned the three skills separately and then had to combine those skills into a single action at the end.	No primeiro grupo, eles aprenderam as três habilidades separadamente e depois tiveram que combiná-las em uma única ação no final.
The second group learned to do all three skills together as a single action from the beginning.	O segundo grupo aprendeu a fazer todas as três habilidades juntas como uma única ação desde o início.
And guess what?	E adivinha?
She found that the first group, which learned the skills separately and then tried to combine them, had long learning plateaus.	Ela descobriu que o primeiro grupo, que aprendeu as habilidades separadamente e depois tentou combiná-las, teve longos platôs de aprendizado.
And the second group didn't have any.	E o segundo grupo não teve nenhum.
But this doesn't just happen with pendulums.	Mas isso não acontece apenas com pêndulos.
Recent research has shown that the same thing is also true for language.	Pesquisas recentes mostraram que o mesmo também é verdade para a linguagem.
Learning the skills of language, like grammar, vocabulary, and pronunciation separately, results in worse learning.	Aprender as habilidades da linguagem, como gramática, vocabulário e pronúncia separadamente, resulta em pior aprendizado.



English Transcript	Tradução
This is one of the reasons why many courses, workbooks, and exams are so damaging because they divide language up into little pieces in exactly this way.	Esta é uma das razões pelas quais muitos cursos, livros didáticos e exames são tão prejudiciais, porque dividem a linguagem em pequenos pedaços exatamente dessa maneira.
And they rarely give you the opportunity to use all your language skills together.	E raramente lhe dão a oportunidade de usar todas as suas habilidades linguísticas juntas.
Please don't underestimate the consequences of this evidence.	Por favor, não subestime as consequências desta evidência.
If you are waiting until you have more input or better pronunciation, or waiting until you know more vocabulary or grammar before you start actually combining those skills and using your English to communicate, you are creating the perfect conditions for a learning plateau, which will make the learning process slower and longer.	Se você está esperando até ter mais entrada ou melhor pronúncia, ou esperando até saber mais vocabulário ou gramática antes de começar a combinar essas habilidades e usar seu inglês para se comunicar, você está criando as condições perfeitas para um platô de aprendizado, o que tornará o processo de aprendizado mais lento e mais longo.
And this brings us to the most important part of this video.	E isso nos leva à parte mais importante deste vídeo.
The reality of being an adult language learner.	A realidade de ser um aprendiz de idiomas adulto.
You might not like to hear this, but the truth is, you will probably be in this plateau for a long time, for years, maybe decades.	Você pode não gostar de ouvir isso, mas a verdade é que você provavelmente estará nesse platô por muito tempo, por anos, talvez décadas.
And some of you will never escape the plateau.	E alguns de vocês nunca sairão do platô.
But that doesn't mean you're a bad learner.	Mas isso não significa que você seja um mau aprendiz.
During this video, I have shown you how linear growth in your English will require exponential effort.	Durante este vídeo, mostrei como o crescimento linear em seu inglês exigirá um esforço exponencial.
And it's time to ask yourself if that's actually realistic.	E é hora de se perguntar se isso é realmente realista.
Adults generally have a lot of responsibilities, like work, family, and friends, and all of those things take time, focus, and energy.	Adultos geralmente têm muitas responsabilidades, como trabalho, família e amigos, e todas essas coisas levam tempo, foco e energia.
You probably don't have an unlimited amount of time to spend on your English.	Você provavelmente não tem uma quantidade ilimitada de tempo para gastar com seu inglês.
Now's the time to be really honest with yourself, because there's nothing that will destroy your success faster than unrealistic expectations.	Agora é hora de ser realmente honesto consigo mesmo, porque nada destruirá seu sucesso mais rápido do que expectativas irrealistas.
I'm not exaggerating when I say that the most important aspect of successful language learning isn't study or practice.	Não estou exagerando quando digo que o aspecto mais importante do aprendizado de idiomas bem-sucedido não é estudo ou prática.
It's mindset.	É mentalidade.
But this is not a negative moment.	Mas este não é um momento negativo.
You are probably so focused on improving, you haven't stopped to realize how amazing you are.	Você provavelmente está tão focado em melhorar que não parou para perceber o quão incrível você é.
The plateau that you are traveling in is an amazingly beautiful place.	O platô em que você está viajando é um lugar incrivelmente bonito.
It doesn't mean that you should stop moving	Não significa que você deva parar de avançar, mas você



English Transcript	Tradução
forward, but you should not ignore the beauty of your surroundings.	não deve ignorar a beleza ao seu redor.
If you can understand this video, that is a remarkable achievement.	Se você consegue entender este vídeo, isso é uma conquista notável.
You can understand another language.	Você consegue entender outro idioma.
You can do something that most people only dream of.	Você pode fazer algo que a maioria das pessoas só sonha.
If you can communicate in English, even if it is only in a basic way, that is a gift and a superpower that you should be proud of.	Se você consegue se comunicar em inglês, mesmo que seja apenas de maneira básica, isso é um dom e um superpoder do qual você deve se orgulhar.
Language ability is not something that you can buy.	Habilidade linguística não é algo que você possa comprar.
You have to earn it.	Você tem que conquistá-la.
So please take a moment to congratulate yourself for all your hard work.	Então, por favor, tire um momento para se parabenizar por todo o seu trabalho duro.
We live in a world of more, more, more, where we are surrounded by people and promises that make us feel like we are missing out on something.	Vivemos em um mundo de mais, mais, mais, onde estamos cercados por pessoas e promessas que nos fazem sentir como se estivéssemos perdendo algo.
We are always looking up and imagining that the people up there are happier than us.	Estamos sempre olhando para cima e imaginando que as pessoas lá em cima são mais felizes do que nós.
But I promise you that they suffer from the same anxieties and fears as you.	Mas eu prometo que elas sofrem das mesmas ansiedades e medos que você.
It's okay to be intermediate.	Está tudo bem em ser intermediário.
It's enough.	É suficiente.
Remember that the only important measure of language ability is successful communication.	Lembre-se de que a única medida importante da habilidade linguística é a comunicação bem-sucedida.
Don't be afraid of being stuck at intermediate.	Não tenha medo de ficar preso no intermediário.
Be afraid of wasting the gift of language in the search for more.	Tenha medo de desperdiçar o dom da linguagem na busca por mais.
I'm Christian.	Eu sou Christian.
This is Canguro English, and I'll see you in class.	Aqui é o Canguro English, e eu te vejo na aula.



Contagem de palavras

A tabela abaixo exibe as palavras encontradas neste vídeo, bem como o número de vezes em que aparecem.

Veja também: [Para que serve esta tabela?](#)

Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
70	the	45	to	40	you
38	of	33	and	32	is
32	a	30	that	22	in
19	this	16	it	16	are
15	not	15	language	15	but
12	learning	11	words	10	your
10	have	10	for	9	as
8	we	8	skills	8	s
8	more	8	I	8	english
8	be	7	word	7	plateau
7	need	7	do	6	will
6	way	6	time	6	or
6	most	6	like	6	curve
6	can	6	at	6	an
5	zipf	5	was	5	use
5	something	5	so	5	people
5	only	5	intermediate	5	if
5	had	5	first	5	all
4	with	4	which	4	vocabulary
4	video	4	us	4	up
4	they	4	then	4	than
4	pendulum	4	part	4	just
4	how	4	has	4	group
4	does	4	because	4	ability
3	yourself	3	years	3	year
3	work	3	why	3	using
3	understand	3	together	3	three
3	those	3	thing	3	stop
3	skill	3	should	3	separately
3	second	3	same	3	remember
3	really	3	probably	3	per
3	participant	3	over	3	our
3	on	3	now	3	next
3	moment	3	make	3	learned
3	law	3	into	3	important
3	hit	3	from	3	forgetting



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
3	exactly	3	enough	3	effort
3	common	3	by	3	am
2	yessss	2	would	2	what
2	week	2	waiting	2	very
2	used	2	until	2	twice
2	too	2	there	2	them
2	tested	2	target	2	take
2	successful	2	stopped	2	start
2	slow	2	single	2	shown
2	series	2	see	2	research
2	repetitions	2	read	2	rarely
2	quickly	2	pronunciation	2	please
2	place	2	pendulums	2	other
2	never	2	mean	2	lot
2	long	2	linear	2	learner
2	learn	2	know	2	improving
2	his	2	here	2	he
2	happens	2	grammar	2	gift
2	forgets	2	force	2	feel
2	experiments	2	experiment	2	even
2	etc	2	end	2	consequences
2	communicate	2	combine	2	chart
2	called	2	brain	2	being
2	beginning	2	been	2	basic
2	another	2	almost	2	afraid
2	adult	2	actually	2	action
2	about	2	able	1	worse
1	world	1	works	1	worked
1	workbooks	1	whether	1	where
1	when	1	were	1	well
1	wasting	1	want	1	unrealistic
1	unlimited	1	unfortunately	1	underestimate
1	unavoidable	1	two	1	truth
1	true	1	tried	1	traveling
1	towards	1	today	1	tiny
1	timing	1	though	1	third
1	things	1	test	1	talking
1	talk	1	surroundings	1	surrounded
1	superpower	1	suffer	1	success
1	study	1	stuck	1	still
1	states	1	starts	1	started



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	spend	1	specific	1	speakers
1	some	1	slower	1	slowed
1	simple	1	shows	1	showing
1	showed	1	she	1	shape
1	serious	1	search	1	say
1	right	1	results	1	result
1	responsibilities	1	require	1	repetition
1	remarkable	1	released	1	recreation
1	recent	1	reasons	1	reason
1	realize	1	reality	1	realistic
1	put	1	psychologist	1	proud
1	promises	1	promise	1	process
1	problem	1	practice	1	practical
1	plateaus	1	pieces	1	philosopher
1	period	1	perfect	1	particular
1	participants	1	own	1	out
1	opposite	1	opportunity	1	one
1	okkkkaayy	1	okay	1	often
1	number	1	notice	1	nothing
1	normal	1	noooo	1	nonsense
1	no	1	ninth	1	new
1	neuroscience	1	negative	1	native
1	multiple	1	moving	1	modern
1	missing	1	minutes	1	mindset
1	might	1	meticulously	1	memory
1	measure	1	means	1	meaning
1	maybe	1	matter	1	many
1	making	1	majority	1	looks
1	looking	1	longer	1	live
1	little	1	lih	1	level
1	let	1	languages	1	knock
1	kao	1	isolation	1	input
1	infrequent	1	information	1	individual
1	incredible	1	increasing	1	increases
1	increase	1	imagining	1	ignore
1	hours	1	horrible	1	honest
1	hermann	1	hear	1	hard
1	happier	1	happen	1	guess
1	growth	1	groups	1	good
1	going	1	give	1	getting
1	get	1	german	1	genius



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	generally	1	friends	1	frequently
1	found	1	forward	1	follows
1	focused	1	focus	1	flatten
1	fix	1	five	1	feeling
1	fears	1	faster	1	far
1	family	1	exponentially	1	exponential
1	explain	1	expectations	1	exams
1	exaggerating	1	exact	1	evidence
1	everything	1	estimates	1	escape
1	energy	1	ebbinghaus	1	earn
1	during	1	dream	1	dji
1	divided	1	divide	1	direction
1	different	1	did	1	destroy
1	decades	1	damaging	1	creating
1	creates	1	created	1	create
1	courses	1	continue	1	congratulate
1	confirmed	1	conducted	1	conditions
1	communication	1	combining	1	class
1	christian	1	cause	1	canguro
1	buy	1	brings	1	brilliant
1	brains	1	big	1	better
1	before	1	beauty	1	beautiful
1	bad	1	baby	1	aspect
1	ask	1	anything	1	any
1	anxieties	1	angle	1	amount
1	amazingly	1	amazing	1	always
1	also	1	ahhh	1	ahh
1	adults	1	achievement		