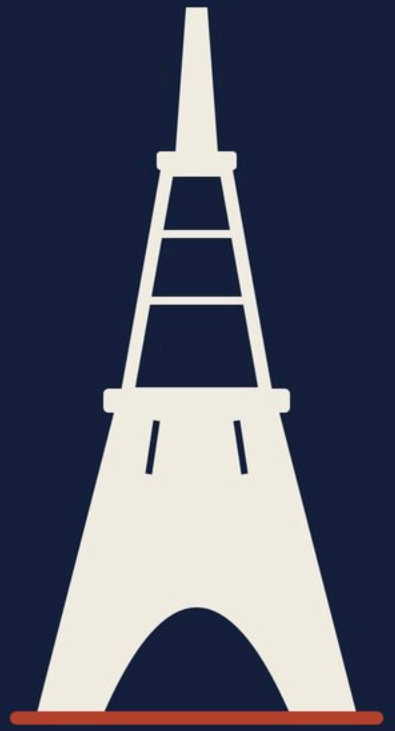
CPF · OPCO 职业培训课件 · 中文讲解

法语 A1 → B2 从入门到入籍

配套教材《Vite et bien》｜备考 TCF IRN · DELF · DCL FLE · 公民考试（examen civique）

A1 入门　A2 基础　B1 独立　B2 进阶　考试攻略　公民考试



AIAIA Formation · SIRET 978 705 200 00027 · 申报号 NDA 11 75 77768 75 · Qualiopi 认证（actions de formation）

SOMMAIRE · 课程目录

六大模块，一条主线：语言 + 证书 + 公民

01

模块一 · A1 入门

发音、自我介绍、数字时间、点单。《Vite et bien 1》前半。

02

模块二 · A2 基础

过去时、看病、租房、行政手续。《Vite et bien 1》后半。

03

模块三 · B1 独立

虚拟式、条件式、求职面试、观点表达。《Vite et bien 2》。

04

模块四 · B2 进阶

论证、让步、复杂时态、时事话题。补充讲义。

05

模块五 · 考试攻略

TCF IRN、DELF、DCL FLE 题型与应试技巧。

06

模块六 · 公民考试

五大主题、情景题方法、模拟练习。

POURQUOI · 为什么现在要学

2026 年起：居留和入籍都要「语言 + 公民考试」

申请类型（首次申请）	2026 年前	2026 年 1 月 1 日起	公民考试
多年居留卡 Carte de séjour pluriannuelle（2–4 年）	无语言等级要求	A2（口语 + 书面）	必考 · CSP 版
十年居留卡 Carte de résident	A2	B1	必考 · CR 版
入籍 Naturalisation（申请或婚姻）	B1	B2（口语和书面均需）	必考 · NAT 版

公民考试证明须在向省政府递交材料之前取得。续签多年居留卡不需要重新考。资料来源：法国内政部、France Éducation international（FEI）。

CECRL · 欧洲语言共同参考框架

四个等级，分别能做什么？

A1

A1 入门

- 介绍自己和家人
- 听懂慢速、清楚的日常短句
- 填写简单表格

A2

A2 基础

- 购物、看病、问路
- 讲述过去发生的事
- 写 60–80 字短信或邮件

B1

B1 独立

- 应对工作与生活中的大多数情况
- 表达并简单解释观点
- 写 160–180 字文章或信件

B2

B2 进阶

- 看懂新闻和专业文章
- 就时事论证、反驳
- 写 250 字以上论证文

建议学时：每个等级约 120–140 小时（出版社对《Vite et bien》每册的建议），零基础到 B2 约需 450–550 小时的课堂加自学时间。

MANUEL · 配套教材

《Vite et bien》：为「赶时间的成人」设计的速成教材

分册	等级	使用阶段
Vite et bien 1（第 2 版）	A1–A2，20 个单元	模块一、二
Vite et bien 2（第 2 版）	B1	模块三
本课件 B2 补充讲义	B2	模块四（教材无 B2 分册）

出版社：CLE International，作者 Claire Miquel。每册为「一体化」教材，含音频和答案。

本课件怎么用

- 课前：用中文讲清语法和文化背景
- 课中：跟教材单元做听说练习
- 课后：用本课件的考试页做专项训练

说明：本课件为原创中文讲义，例句与对话均为自编，不复制教材内容，请学员自备正版教材。

FINANCEMENT · 资助方式

CPF 和 OPCO：学费谁来付？

CPF 个人培训账户

- 课程须对应 France Compétences 登记的认证（RS / RNCP）
- 自 2026 年 4 月 2 日起，个人自付 **150 €** 固定费用
- 求职者免付该费用
- RS 类认证（如语言认证）CPF 最多支付 1 500 €

OPCO 企业资助

- 由雇主向所属 OPCO 申请，纳入「技能发展计划」
- 50 人以下中小企业资助比例通常最高
- 必须在开课**之前**提交申请
- 雇主或 OPCO 也可以替员工支付 CPF 的 150 €

机构要求

- 培训机构须持 Qualiopi 质量认证
- 开课前做水平测试（positionnement）
- 过程中做阶段评估，结束时参加认证考试
- 签到表与结业证明齐全

可在 moncompteformation.gouv.fr 搜索 TCF、DCL 等认证编号确认是否可用 CPF；金额与规则以官网当日信息为准。

ORGANISME DE FORMATION · 培训机构

AIAIA Formation：经 Qualiopi 认证的培训机构

项目	信息
机构名称	AIAIA Formation
SIRET	978 705 200 00027
申报号 NDA	11 75 77768 75
质量认证	Qualiopi · 培训活动类
认证机构 · 证书编号	Qualianor · 3844 OF Ind 0

对学员意味着什么

- Qualiopi 认证是 OPCO 和 CPF 资助的前提条件
- 课程有入学评估、阶段评估和结业证明
- 培训过程可追踪，可用于资助结算

> « Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l’État. » · « La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d’action suivante : actions de formation. »

MÉTHODE · 学习方法

每周 6–8 小时：课堂 + 自学的固定节奏

01

听 Écouter

每天 15 分钟慢速新闻或播客，先听大意再听细节。

02

读 Lire

从路牌、通知、邮件读起，B1 后加入新闻短文。

03

写 Écrire

每周一篇，按考试字数写，交老师或 AI 批改后重写。

04

说 Parler

每天朗读 5 分钟、录音回听；每周一次口语模拟。

> 中文母语者的三大难点：**阴阳性**、**动词变位**、**鼻化元音与连读**。
>
> 对策：名词连同冠词一起记（la table，而不是 table）；变位表每天大声读一遍；跟读音频模仿语调。

MODULE · A1

A1

入门：开口说第一句法语

目标：能自我介绍、问候、说数字和时间、在咖啡馆点单，读懂简单告示和表格。

约 60–70 学时 | Vite et bien 1 前半 | DELF A1



A1 · PRONONCIATION

发音入门：中文母语者要特别注意的音

难点	例词	中文提示
鼻化元音 an / en	enfant, temps	气流同时从鼻腔出，不发出 n 的音
鼻化元音 on	bonjour, nom	嘴唇圆、靠后，像「昂」但更圆
鼻化元音 in / ain	vin, pain	嘴角向两边拉，鼻音
u 与 ou	tu ≠ tout	u 像「于」，ou 像「乌」
小舌音 r	Paris, rue	舌根靠近小舌，像轻轻漱口
词尾辅音不发音	petit, Paris, vous	词尾 t / s / d / x 通常不读
连读 liaison	vous‿avez, les‿amis	后一个词以元音开头时要连读

A1 · GRAMMAIRE

三个核心动词：être（是）、avoir（有）、s’appeler（叫）

人称	être 是	avoir 有	s’appeler 叫
je / j’	suis	ai	m’appelle
tu	es	as	t’appelles
il / elle / on	est	a	s’appelle
nous	sommes	avons	nous appelons
vous	êtes	avez	vous appelez
ils / elles	sont	ont	s’appellent

例：**Je suis chinois, j’ai 35 ans.**（我是中国人，35 岁）

否定：**Je ne suis pas français. Je n’ai pas de voiture.**（否定后 un / une / des 变 de）

A1 · GRAMMAIRE

名词的阴阳性与冠词：一起记，不要分开

不定冠词（一个 / 一些）

un 阳性单数 · **une** 阴性单数 · **des** 复数

例：**un café, une baguette, des croissants**

定冠词（这个 / 那个）

le 阳性 · **la** 阴性 · **l’** 元音前 · **les** 复数

例：**le métro, la gare, l’hôpital, les enfants**

形容词要配合

阴性一般加 e，复数加 s：**un étudiant chinois → une étudiante chinoise**

词尾规律（参考）

-tion、-té、-ette 多为阴性：**la nation, la santé**；-ment、-age 多为阳性：**le logement, le fromage**

A1 · DIALOGUE

情景对话：第一次见面（自编）

Sophie **Bonjour ! Je m’appelle Sophie. Et vous ?**
你好！我叫索菲。您呢?

Lei **Bonjour, je m’appelle Lei. Je suis chinois.**
你好，我叫磊，我是中国人。

Sophie **Vous habitez où ?**
您住在哪里?

Lei **J’habite à Lyon. Je suis cuisinier.**
我住在里昂，我是厨师。

Sophie **Enchantée !**
很高兴认识您!

必背句型

- **Je m’appelle…** 我叫……
- **Je suis + 国籍 / 职业**
- **J’habite à + 城市**
- **Je parle chinois et un peu français.**

数字和时间：70、80、90 是难点

数字	法语	构成
70	soixante-dix	60 + 10
71	soixante et onze	60 + 11
80	quatre-vingts	4 × 20
90	quatre-vingt-dix	4 × 20 + 10
99	quatre-vingt-dix-neuf	4 × 20 + 19

问时间

Il est quelle heure ? — Il est neuf heures et demie.
现在几点？——九点半。

电话号码

法国电话号码两位一读：**06 12 34 56 78** 读作 **zéro six, douze, trente-quatre…**

A1 · SITUATION

情景：在咖啡馆和面包店点单

顾客常用句

- **Je voudrais un café, s’il vous plaît.** 我想要一杯咖啡。
- **Une baguette, s’il vous plaît.**
- **C’est combien ?** 多少钱?
- **Je peux payer par carte ?** 可以刷卡吗?

店员常用句

- **Sur place ou à emporter ?** 堂食还是外带?
- **Et avec ceci ?** 还要别的吗?
- **Ça fait 3,50 euros.** 一共 3.5 欧。
- **Bonne journée !** 祝您愉快!

文化提示：进店先说 **Bonjour**，离开说 **Merci, au revoir**。在法国，这比语法正确更重要。

A1 · EXAMEN

DELF A1 备考要点

考试部分	时长	题型	备考建议
听力 CO	约 20 分钟	通知、留言、短对话，听两遍	先读题，圈出数字、时间、地点
阅读 CE	30 分钟	广告、邮件、指示牌	找关键词，不必每个词都懂
写作 PE	30 分钟	填表 + 写短信（约 40 词）	熟记表格项：nom, prénom, nationalité…
口语 PO	5–7 分钟（准备 10 分钟）	自我介绍、问答、模拟对话	准备 1 分钟自我介绍模板

总分 100 分，50 分及格，每项不低于 5/25。A1 不能用于居留申请，但它是走向 A2 的第一块里程碑。

A1 · QUIZ

课堂小测（5 分钟）

1. 「我 30 岁」怎么说?

答案：J’ai trente ans.（用 avoir）

2. 选冠词：___ gare（火车站）

答案：la gare（阴性）

3. 80 的法语是?

答案：quatre-vingts

4. 「堂食还是外带?」

答案：Sur place ou à emporter ?

5. vous avez 中要连读吗?

答案：要，读作 vous‿avez

6. 进店第一句话说什么?

答案：Bonjour（Madame / Monsieur）

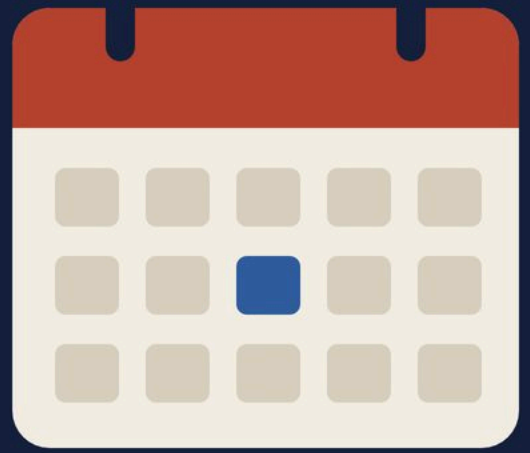
MODULE · A2

A2

基础：在法国办好日常事务

目标：讲述过去的经历，预约看病，租房，办理行政手续，写日常邮件。A2 是首次申请多年居留卡的语言门槛。

约 60–70 学时 | Vite et bien 1 后半 | DELF A2 · TCF IRN



A2 · GRAMMAIRE

复合过去时 passé composé：讲「已经发生的事」

结构 = 助动词 + 过去分词

大多数动词用 **avoir**：**J'ai mangé. Nous avons travaillé.**

过去分词：-er → -é，-ir → -i，不规则如 **fait, pris, vu, eu, été**

用 être 的动词（要配合性数）

aller, venir, arriver, partir, entrer, sortir, naître, mourir, rester, tomber, monter, descendre, retourner + 所有代动词

Elle est arrivée hier. Ils se sont levés tôt.

记忆法：用 être 的大多是「位置移动」或「状态变化」的动词，想象一栋房子里的进出上下。

A2 · GRAMMAIRE

未完成过去时 imparfait：描述背景和习惯

	passé composé	imparfait
用途	一次性、已完成的动作	背景描述、过去的习惯、持续状态
信号词	hier, un jour, soudain, en 2019	avant, souvent, tous les jours, quand j'étais petit
构成	avoir / être + 过去分词	nous 现在时词根 + -ais, -ait, -ions, -iez, -aient
例句	Je suis arrivé en France en 2019.	En Chine, je travaillais dans un restaurant.

组合使用：**Il pleuvait quand je suis sorti.** 我出门的时候正在下雨。（背景 imparfait + 动作 passé composé）

A2 · GRAMMAIRE

宾语代词：避免重复，说得更自然

	直接宾语 COD	间接宾语 COI（à qn）
他 / 它	le	lui
她 / 它	la	lui
他们	les	leur
我 / 你	me / te	me / te
我们 / 您	nous / vous	nous / vous

位置：放在动词前面

Tu connais Marie ? — Oui, je la connais.
Tu as parlé au propriétaire ? — Oui, je lui ai parlé.

y 和 en

Tu vas à la préfecture ? — J'y vais demain.
Tu as des enfants ? — Oui, j'en ai deux.

A2 · SITUATION

情景：打电话预约医生（自编）

Secrétaire **Cabinet du docteur Martin, bonjour.**
马丁医生诊所，您好。

Mei **Bonjour, je voudrais prendre rendez-vous, s’il vous plaît.**
您好，我想预约。

Mei **J’ai de la fièvre depuis deux jours.**
我发烧两天了。

Secrétaire **Demain à 10 h 30, ça vous va ?**
明天 10 点半可以吗?

Mei **Parfait. J’apporte ma carte Vitale.**
好的，我会带上医保卡。

身体与症状

- **J’ai mal à la tête / au ventre / au dos.**
- **Je tousse. J’ai de la fièvre.**
- **une ordonnance** 处方
- **le médecin traitant** 家庭医生
- 紧急：**15** SAMU · **112** 欧洲通用

A2 · VIE PRATIQUE

行政手续常用词：看懂信件、填好表格

机构 / 词汇	中文	常见场景
la préfecture	省政府	居留卡申请与续签
la mairie	市政府	出生、婚姻登记，选民登记
la CAF	家庭补助局	住房补助 APL、家庭补助
la CPAM / l’Assurance maladie	医疗保险机构	carte Vitale、报销
France Travail	就业服务机构	求职登记、失业金
un justificatif de domicile	住址证明	水电费账单、租房合同
une pièce d’identité	身份证件	护照、居留卡

A2 · ÉCRIT

写作模板：给朋友或房东的短邮件（60–80 词）

Bonjour Madame Durand,

Je vous écris parce que le chauffage ne marche plus dans mon appartement depuis lundi. Il fait très froid et j’ai deux enfants. Est-ce qu’un technicien peut venir cette semaine ? Je suis disponible tous les jours après 17 heures.

Merci d’avance. Cordialement,
Mei Zhang

四步结构

- 称呼：**Bonjour + 名字 / Madame**
- 目的：**Je vous écris parce que…**
- 细节：时间、问题、请求
- 结尾：**Merci d’avance. Cordialement**

A2 · EXAMEN

A2 证书：用于首次申请多年居留卡

DELF A2

- 听力约 25 分钟 · 阅读 30 分钟 · 写作 45 分钟
- 口语 6–8 分钟（准备 10 分钟）：问答、独白、互动
- 写作两篇：讲述经历或写信，各 60–80 词
- 文凭终身有效

TCF IRN（达到 A2）

- 四项必考，共 1 小时 35 分钟
- 听力和阅读为选择题，按分数评定等级
- 全年有考期，两次考试间隔至少 20 天
- 成绩单列出各项等级

怎么选？想要「一次拿证、长期有效」选 DELF；想要「考期灵活、出分快」选 TCF IRN。两者都被省政府认可。

MODULE · B1

B1

独立：在工作和社会中表达观点

目标：应对大多数生活和工作情况，讲述、解释、表达观点。B1 是首次申请十年居留卡的语言门槛。

约 120–140 学时 | Vite et bien 2 | DELF B1 · TCF IRN



B1 · GRAMMAIRE

虚拟式现在时 subjonctif：表达必要、愿望和情感

构成

ils 的现在时词根 + -e, -es, -e, -ions, -iez, -ent

parler → que je parle · finir → que je finisse

不规则：**être → que je sois · avoir → que j’aie · faire → que je fasse · aller → que j’aille**

触发词

- 必要：**Il faut que tu viennes.**
- 愿望：**Je veux que vous parliez français.**
- 情感：**Je suis content que tu sois là.**
- 目的：**pour que, avant que, bien que**

对比：**Je pense qu’il vient.**（直陈式，确定）↔ **Je ne pense pas qu’il vienne.**（虚拟式，不确定）

> 练一练：**Pour renouveler mon titre de séjour, il faut que je ___ (prendre) rendez-vous.**
>
> 答案：**prenne**（ils prennent → que je prenne）

B1 · GRAMMAIRE

条件式与假设句：礼貌请求和「如果……就……」

句型	结构	例句
礼貌请求	条件式现在时	Pourriez-vous m’aider ? 您能帮我吗?
建议	条件式	Tu devrais apprendre à conduire. 你应该学开车。
可能的假设	si + 现在时，将来时	S’il fait beau, on ira au parc.
与现实相反的假设	si + imparfait，条件式	Si j’avais le temps, je ferais du sport.

条件式构成：将来时词根 + imparfait 词尾（-ais, -ait, -ions…）。**je voudrais, j’aimerais, je pourrais** 是最常用的三个。

> 练一练：**Si je ___ (parler) mieux français, je ___ (pouvoir) trouver un meilleur travail.**
>
> 答案：**parlais · pourrais**（与现实相反的假设）

B1 · GRAMMAIRE

关系代词：把两句话连成一句

qui

代替主语

J’ai un collègue qui parle chinois.

que

代替直接宾语

Le livre que je lis est intéressant.

où

代替地点或时间

La ville où j’habite est calme.

dont

代替 de + 名词

Le poste dont je rêve est à Paris.

> 判断方法：看被代替的词在从句里是什么成分——主语用 qui，宾语用 que，地点用 où，带 de 的用 dont。

C’est la collègue ___ m’aide souvent.

qui（她「帮助」我，是主语）

C’est le document ___ j’ai besoin.

dont（avoir besoin de）

B1 · EXPRESSION

表达观点和组织语篇的「万能词」

表达观点

- **À mon avis, …**
- **Je pense que / Je trouve que…**
- **Selon moi, …**
- **Je suis d’accord / pas d’accord avec…**

组织顺序

- **D’abord / Premièrement**
- **Ensuite / De plus**
- **Enfin / Pour conclure**
- **Par exemple**

对比和结果

- **Mais / Cependant** 但是
- **Par contre** 相反
- **Donc / C’est pourquoi** 所以
- **Parce que / Car** 因为

B1 · SITUATION

情景：求职面试（自编）

Recruteuse **Pouvez-vous vous présenter ?**
请您做一下自我介绍。

Hui **J'ai travaillé cinq ans dans la logistique en Chine, puis deux ans dans un entrepôt à Roissy.**
我在中国做了五年物流，之后在鲁瓦西的仓库工作两年。

Recruteuse **Pourquoi voulez-vous ce poste ?**
您为什么想要这个职位?

Hui **Parce que je voudrais prendre plus de responsabilités et que votre entreprise travaille avec l'Asie.**
因为我想承担更多责任，而且贵公司与亚洲有业务往来。

面试关键词

- **un CV, une lettre de motivation**
- **un CDI / un CDD** 长期 / 短期合同
- **la période d'essai** 试用期
- **Mes points forts sont…**
- **Je suis motivé(e) et rigoureux(se).**

B1 · ÉCRIT

DELF B1 写作：160–180 词的观点文章

01

引入

点出话题和你的立场。

Aujourd’hui, de plus en plus de personnes…

02

论点一

一个观点 + 一个具体例子（自己的经历最好）。

03

论点二

第二个观点，或一个「但是」的反面看法。

04

结论

重申立场，可加一个建议。

Pour conclure, …

> 评分重点：完成任务、观点清楚、例子具体、连接词恰当、词汇和语法有一定变化。字数不足会扣分。
>
> 练习题（自编）：「您认为在家远程办公是好事吗？」请给学校网站论坛写一篇短文。

B1 · ORAL

DELF B1 口语三部分 · 用于十年居留卡

部分	内容	时长	技巧
1. 引导式谈话	介绍自己：工作、爱好、计划	2–3 分钟	提前准备，但要说得自然，不要背诵感
2. 互动练习	角色扮演：解决问题、说服对方	3–4 分钟	多用条件式和礼貌用语，主动提问
3. 观点陈述	根据一篇短文表达并论证观点	5–7 分钟	先总结文章主题，再给 2 个论点和例子

口语总时长约 15 分钟，另有 10 分钟准备（第三部分）。准备时只写关键词，不写整句。TCF IRN 的口语为 3 个任务、共 10 分钟。

MODULE · B2

B2

进阶：论证、辩论与入籍门槛

目标：看懂报刊文章和广播节目，就社会话题清楚地论证与反驳。自 2026 年起，B2 是入籍的语言要求。

约 150 学时以上　补充讲义 + 时事材料　DELF B2 · TCF IRN · DCL FLE



B2 · GRAMMAIRE

B2 必备语法：让表达更精确

语法点	例句	中文
愈过去时 plus-que-parfait	Quand je suis arrivé, le train était déjà parti.	我到的时候火车已经开走了。
被动语态	La loi a été votée par le Parlement.	法律已由议会通过。
副动词 gérondif	On apprend en pratiquant.	在实践中学习。
虚拟式过去时	Je suis heureux que vous ayez réussi.	很高兴您成功了。
条件式过去时	Si j’avais su, je serais venu plus tôt.	早知道我就早点来了。
间接引语	Il a dit qu’il viendrait le lendemain.	他说他第二天会来。

B2 · ARGUMENTATION

论证的语言：让步、反驳和推论

让步

- Bien que + 虚拟式
- Même si…
- Il est vrai que…, mais…
- Certes…, toutefois…

反驳与对比

- En revanche
- Néanmoins
- Au contraire
- Contrairement à ce qu’on pense…

原因与结果

- Étant donné que
- Grâce à / À cause de
- Par conséquent
- C’est la raison pour laquelle…

> B2 和 B1 的区别：B1 能「表达观点」，B2 要能「考虑对立观点并加以回应」。

B2 · ÉCRIT

DELF B2 写作：250 词以上的论证文或正式信

常见任务

- 给报纸或网站写评论文章
- 给负责人写正式信件，提出抗议或建议
- 就一个社会问题论证立场

正式信格式

- 右上：地点和日期 **Lyon, le 18 novembre 2026**
- 称呼：**Madame la Directrice,**
- 结尾：**Je vous prie d’agréer, Madame, l’expression de mes salutations distinguées.**

5′

审题

身份、对象、目的

10′

提纲

2–3 个论点 + 例子

35′

写作

分段，每段一个论点

10′

检查

配合、变位、字数

B2 · ORAL

DELF B2 口语：用 20 分钟捍卫一个观点

环节	时长	做什么
准备	30 分钟	读一篇短文（新闻或观点），提炼问题，列提纲
独白陈述	约 5–7 分钟	引出问题 → 表明立场 → 2–3 个论点和例子 → 结论
与考官讨论	约 10–13 分钟	考官提出反对意见，你回应、调整或坚持立场

开场万能句

- **Ce document traite de…**
- **La question qui se pose est la suivante : …**
- **Je vais d’abord…, puis…**
- **Je comprends votre point de vue, cependant…**

B2 · THÈMES

高频话题库：每个话题准备 2 个论点和 1 个例子

工作与社会

- 远程办公 **le télétravail**
- 退休年龄
- 男女同工同酬

环境与城市

- 垃圾分类 **le tri**
- 城市交通与自行车
- 本地消费

数字与教育

- 人工智能 **l'IA**
- 儿童与屏幕时间
- 网络虚假信息

共和国价值

- 政教分离 **la laïcité**
- 言论自由与边界
- 投票的意义

健康与生活

- 公共医疗体系
- 运动与健康
- 老龄化

移民与融入

- 学习语言的重要性
- 文化多样性
- 双语家庭教育

MODULE · 考试

考试

考试攻略：选对考试，按题型准备

TCF IRN、DELF、DCL FLE 都被认可用于居留和入籍申请。根据考期、时长、个人强项来选择。

对比选择　题型拆解　12 周冲刺



EXAMENS · COMPARATIF

三种认证一览

	TCF IRN	DELF 成人版	DCL FLE
颁发机构	France Éducation international	法国教育部（FEI 组织）	法国教育部（学区颁发）
等级	A1–B2，一次考试按分数定级	A1 / A2 / B1 / B2 分级报考	A2–C1，评审团定级
形式	四项必考，共 1 小时 35 分钟	四项，每项 25 分	一个职场情景，约 2 小时 30 分钟
及格	按分数对应等级	总分 50/100，每项 ≥ 5/25	达到某一等级即获证
有效期	以申请时官方要求为准	终身有效	终身有效
适合谁	要快速出成绩、可多次尝试	想一次拿永久文凭	在职人员，熟悉职场情景

EXAMENS · TCF IRN

TCF IRN 题型拆解（自 2025 年 5 月起可评到 B2）

听力

25 题 · 20 分钟

四选一，从易到难。每题约 50 秒，听完立刻作答，不要回头。

阅读

25 题 · 35 分钟

四选一。前面题目简单要快做，留时间给后面的长文。

写作

3 个任务 · 30 分钟

由短到长：短消息、叙述或描述、观点表达。三项都要写完。

口语

3 个任务 · 10 分钟

与考官面对面：引导谈话、互动、表达观点。

两次考试之间至少间隔 20 天。自 2026 年 9 月 1 日起的考期，口语和写作暂停接受复评申请（约一年）。TCF IRN 只考语言，不考历史和社会知识。

EXAMENS · DELF

DELF 成人版：各级时长和写作字数

等级	听力	阅读	写作	口语（准备）	写作字数
A1	约 20 分钟	30 分钟	30 分钟	5–7 分钟（10 分钟）	约 40 词
A2	约 25 分钟	30 分钟	45 分钟	6–8 分钟（10 分钟）	60–80 词
B1	约 25 分钟	45 分钟	45 分钟	约 15 分钟（10 分钟）	160–180 词
B2	约 30 分钟	60 分钟	60 分钟	20 分钟（30 分钟）	250 词以上

每项 25 分，总分 100。及格线 50 分，任一项低于 5 分即不通过。考试费由考点自定。题型如有调整，以 France Éducation international 官网样卷为准。

EXAMENS · DCL FLE

DCL FLE：用一个「职场情景」考所有能力

- 考生收到一个任务情景，例如为公司筹备一次活动或解决一个客户问题
- 依次阅读材料、听录音、打电话或与考官交谈、写一份书面成果
- 约 2 小时 30 分钟，一次考试，评审团给出 A2 到 C1 的等级
- 由学区颁发国家文凭，终身有效，可用 CPF

适合人群

- 在职员工，熟悉邮件、会议、报告
- 希望一次考试就知道真实等级
- 教育部明确说明，DCL FLE 覆盖入籍所需的 B2

EXAMENS · PLANNING

考前 12 周冲刺计划

诊断

第 1–3 周

- 做一次完整模拟考，找出最弱项
- 每天听力 20 分钟
- 整理个人错题本

强化

第 4–7 周

- 主攻最弱的两项
- 每周写 2 篇作文并订正
- 每周口语模拟 1 次

实战

第 8–10 周

- 限时做真题样卷
- 练习时间分配
- 背熟写作和口语模板

冲刺

第 11–12 周

- 每周一套完整模拟
- 调整作息，熟悉考场流程
- 准备证件和准考证

EXAMENS · STRATÉGIES

应试技巧：容易被忽视的得分点

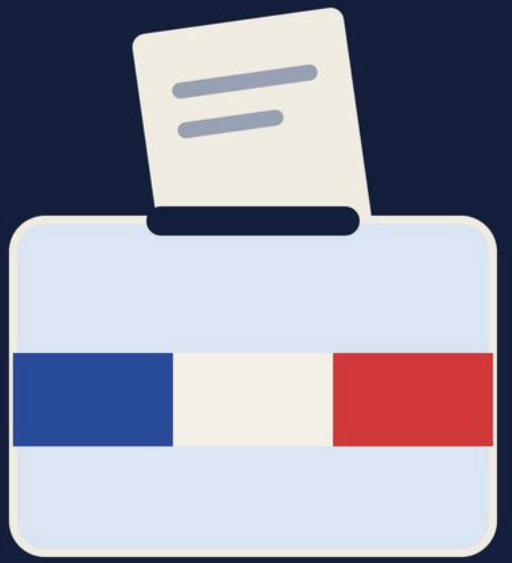
- ✓ **听力：**先读题再听，用题目里的关键词预测答案；数字、时间和地点最常考。
- ✓ **写作：**完全按题目要求的身份和格式写；字数不够会扣分，太长也没有加分。
- ✓ **语域：**对考官用 vous；正式信件不用缩写和口语词。
- ✓ **阅读：**先看问题再看文章，用排除法；不认识的词根据上下文猜。
- ✓ **口语：**听不懂就请考官重复：**Pourriez-vous répéter, s'il vous plaît ?** 这不扣分。
- ✓ **心态：**考官评的是沟通，不是完美。说错了自己纠正，反而是加分表现。

公民

公民考试 examen civique

自 2026 年 1 月 1 日起，首次申请多年居留卡、十年居留卡和入籍都必须先通过公民考试。

40 道选择题 **45 分钟** **≥ 32/40 通过**



EXAMEN CIVIQUE · FORMAT

考试形式：电脑上的 40 道选择题

40

40 题

四选一，只有一个正确答案

45′

45 分钟

全程在电脑或平板上完成

80%

32 / 40

正确率 80% 即通过

×3

3 个版本

CSP 多年居留 · CR 十年居留 · NAT 入籍

- 考题由内政部设计，在认可的考点参加；考试收费
- 考前要带有效证件，按准考证时间到场
- 通过证明须在递交居留或入籍材料时一并提交，所以要先考
- 三个版本格式相同，但题库分开，入籍版问题更深入

EXAMEN CIVIQUE · PROGRAMME

五大主题与题量分布

主题	题数	主要内容
1. 共和国的原则和价值	11	格言、象征、政教分离（laïcité）、情景题
2. 制度与政治体制	6	民主与投票权、第五共和国机构、地方政府、欧盟
3. 权利与义务	11	基本权利、居住在法国者的义务、情景题
4. 历史、地理与文化	8	重要时期与日期、领土、文化遗产
5. 在法国社会生活	4	定居手续、医疗、工作、父母责任与学校

40 题中约 28 道知识题、12 道情景题（mise en situation）。依据：2025 年 10 月 10 日部长令（arrêté）。

THÈME 1 · VALEURS

共和国的原则、价值和象征

> **« La France est une République indivisible, laïque, démocratique et sociale. »**
>
> 宪法第一条：法国是不可分割的、政教分离的、民主的和社会的共和国。

象征	内容
格言	Liberté, Égalité, Fraternité 自由、平等、博爱
国旗	蓝、白、红三色旗
国歌 · 国庆	《马赛曲》La Marseillaise · 7 月 14 日
共和国形象	玛丽安娜 Marianne

政教分离 laïcité

- 1905 年法律：教会与国家分离
- 国家对所有宗教保持中立，保障信仰自由
- 公共服务人员在工作中须保持宗教中立
- 公立学校中，学生不得佩戴明显的宗教标志

THÈME 2 · INSTITUTIONS

第五共和国的制度（1958 年宪法）

行政权

- **总统**：普选直接选出，任期 5 年，最多连任两届
- **总理**：由总统任命，领导政府
- 政府对国民议会负责

立法权 · 议会

- **国民议会**：577 名议员，直选，任期 5 年
- **参议院**：348 名参议员，间接选举，任期 6 年
- 两院共同表决法律

地方与欧洲

- 市镇 commune（市长）、省 département、大区 région
- 本土 13 个大区，加海外共 18 个
- 省长 préfet 代表国家
- 法国是欧盟创始国之一

投票权：年满 18 岁的法国公民享有选举权；欧盟公民可以参加市镇选举和欧洲议会选举。

> 司法权独立：法院依法审判；**le Conseil constitutionnel**（宪法委员会）审查法律是否符合宪法。

THÈME 3 · DROITS ET DEVOIRS

权利与义务：两边都要懂

基本权利

- 男女平等，在家庭、工作、政治中均适用
- 言论自由、信仰自由、结社自由
- 反对一切歧视（出身、性别、宗教、残障……）
- 受教育权、医疗权、司法救济
- 1789 年《人权和公民权宣言》

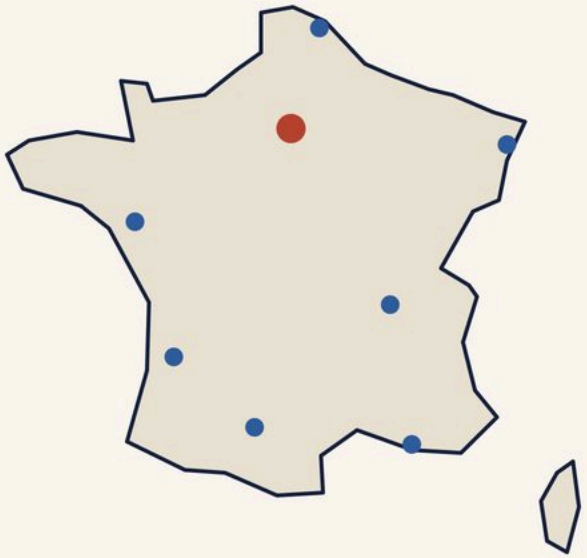
义务

- 遵守法律，尊重他人
- 依法纳税
- 3 至 16 岁儿童必须接受教育
- 尊重政教分离和公共秩序
- 不得强迫婚姻；家庭暴力是犯罪

THÈME 4 · HISTOIRE ET GÉOGRAPHIE

必记年份与地理概况

年份	事件
1789	法国大革命；8 月 26 日《人权和公民权宣言》
1848	废除奴隶制；男性普选
1905	政教分离法
1944	女性获得投票权（1945 年首次投票）
1957	《罗马条约》，欧洲共同体诞生
1958	第五共和国宪法
1981	废除死刑



THÈME 5 · VIVRE EN FRANCE

在法国生活：医疗、工作、学校、紧急电话

医疗与社会保障

- carte Vitale 医保卡，就诊时出示
- 申报家庭医生 médecin traitant
- 社会保障由劳资缴费和税收共同支撑

工作

- 劳动合同 CDI / CDD，最低工资 SMIC
- 法定每周工作时间 35 小时
- 工会和劳动法院保护员工权利

学校与家庭

- 公立学校免费、世俗
- 父母共同行使亲权 autorité parentale
- 父母须保证孩子上学

紧急电话

- **15** 医疗急救 SAMU · **17** 警察
- **18** 消防 · **112** 欧洲通用
- **114** 听障人士短信求助

EXAMEN CIVIQUE · MISE EN SITUATION

情景题方法：先找「涉及的原则」

例题（自编）

您的邻居告诉您，他不让 14 岁的女儿上学，要她在家帮忙做家务。根据法国法律，正确的说法是？

A. 这是家庭私事，别人不能干涉
B. 只要孩子同意就可以
C. 16 岁以前上学是义务，这不合法
D. 只有男孩才必须上学

四步解题法

- 1. 读题，找出情景中的人和行为
- 2. 问自己：涉及哪一条原则？（平等、政教分离、教育义务……）
- 3. 排除违反法律或带歧视的选项
- 4. 选择最符合共和国价值的答案

规律：带有「歧视」「强迫」「私下解决暴力」「宗教优先于法律」的选项几乎都是错的。

EXAMEN CIVIQUE · QUIZ

模拟练习（自编）

1. 法兰西共和国的格言是?

Liberté, Égalité, Fraternité

2. 总统任期几年?

5 年，由普选直接选出

3. 哪一年通过政教分离法?

1905 年

4. 法国女性从哪一年获得投票权?

1944 年

5. 消防的紧急号码是?

18（欧洲通用 112）

6. 国民议会有多少名议员?

577 名

7. 雇主因宗教拒绝录用一位求职者，这是?

歧视，法律禁止

8. 公民考试通过线是?

40 题中至少答对 32 题

RESSOURCES · 学习资源

官方和免费资源清单

考试官方信息

- France Éducation international：TCF、DELF 样卷与考生手册
- education.gouv.fr：DCL 介绍
- 内政部：公民考试问题清单

政策与手续

- service-public.gouv.fr：居留卡与入籍条件
- moncompteformation.gouv.fr：CPF 课程与余额
- 《公民手册》Livret du citoyen

免费练习

- RFI「Journal en français facile」
- TV5Monde「Apprendre le français」
- 公共图书馆的 FLE 图书和音频

SUIVI · 评估与证明

培训的评估方式（Qualiopi 要求）

01

入学测试

测定起点等级，确定目标和学时。

02

阶段评估

每个模块结束做小测和一次口语评估。

03

模拟考试

按真实考试时长和评分标准完成。

04

认证与反馈

参加 TCF / DELF / DCL，填写满意度问卷。

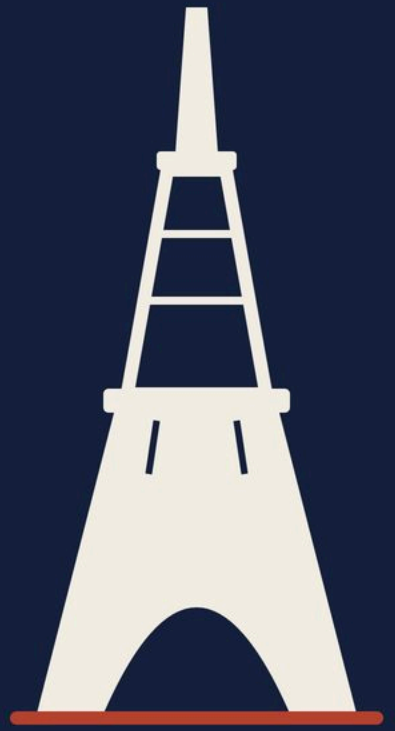
> 每次课签到；结业时机构出具培训证明（attestation de fin de formation），用于 CPF 或 OPCO 结算。

MERCI ET BON COURAGE !

谢谢！ 加油！

下一步：完成入学水平测试，确定目标等级和考试日期，向雇主或 CPF 提交资助申请。

A2 → 多年居留卡　B1 → 十年居留卡　B2 → 入籍



AIAIA Formation · SIRET 978 705 200 00027 · 申报号 NDA 11 75 77768 75 · Qualiopi 认证（actions de formation）