

【新松教育服务专用教材】



新松  
Young pine  
教育服务

学会学习·系列之一

# 学会背单词

XUE HUI BEI DAN CI

● 吕俊波 著



理论分析    实践操作    双管齐下  
学习方法    心理素质    同步提高

山西人民出版社

【新松教育服务专用教材】



学会学习·系列之一

# 学会背单词

XUE HUI BEI DAN CI

● 吕俊波 著



山西人民出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

学会背单词/吕俊波著. 太原: 山西人民出版社,  
2006.10  
ISBN 7-203-05708-9

I. 学... II. 吕... III. 英语-词汇-中学-教学  
参考资料 IV. G634.413

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 114317 号

## 学会背单词

---

著 者: 吕俊波	网 址: <a href="http://www.sxskcb.com">www.sxskcb.com</a>
责任编辑: 莫晓东	经 销 者: 山西人民出版社
出 版 者: 山西人民出版社	承 印 者: 太原达益印刷厂
地 址: 太原市建设南路 15 号	开 本: 787mm × 1092mm 1/16
邮 编: 030012	印 张: 10.75
电 话: 0351-4922220 (发行中心)	字 数: 200 千字
0351-4922208 (综合办)	印 数: 1-3000 册
E-mail: <a href="mailto:Fxzx@sxskcb.com">Fxzx@sxskcb.com</a> (发行中心)	版 次: 2006 年 10 月第 1 版
<a href="http://Web@sxskcb.com">Web@sxskcb.com</a> (信息室)	印 次: 2006 年 10 月第 1 次印刷
<a href="mailto:Renmshb@sxskcb.com">Renmshb@sxskcb.com</a> (综合办)	定 价: 30.00 元

---

版权所有 侵权必究 印装差错 负责调换

## 前 言

在为提高成绩而做的努力中，学生及家长所付出的可谓不少，然而取得理想效果的并不多。为此，许多家长得出了偏激的结论：孩子不自觉，不好好学习；孩子不够聪明，脑子慢；等等。十几岁的孩子就被笼罩在这样的阴影之下，他们的聪明才智和学习热情都被压抑了。

其实，每一个学生都是一个潜在的天才，只是庸俗的社会观念扼杀了这些天才，他们没能发挥出来；每一个学生都可以成为优秀的学习者，都可以创造奇迹，只是盲目的学习方式束缚了他们的学习能力。

我们在学习问题咨询中，把学习方法和心理训练相结合，坚持实践操作重于理论理解，把科学的理论分解为具体的操作步骤，让学生在具体的训练中掌握有效的学习方法。同时，采用“扶上马，送一程”的原则，调整学生的学习状态和学习心理，充分挖掘学习潜力，使其进入科学学习的良性循环，真正提高学习成绩。

这一方法收到了意想不到的效果，家长和学生好评如潮。如今，我们终于有机会把这些方法编辑出版，让更多的学生走出学习的误区，让更多的家长停止盲目的努力。

我们这套《学会学习》系列丛书涉及：英语的背单词及语法方面；理科的总结、题型、练习及改错方面；高效率听课方面及考前系统复习方面。不同的学生存在的学习问题并不一样，但我们发现，对于学习心理、学习习惯及精神状态方面的调整，从背英语单词入手是最为有效的。因此，这套丛书的第一册为《学会背单词》。

由于本册为系列丛书的第一册，所以在理论篇中首先分析了关于“怎样提高成绩”的问题，让学生和家长建立一套清晰的提高成绩的思

路。在理论篇的第二部分则具体分析了提高成绩的第一步——“怎样背单词”的问题，教会学生科学的记忆方法，更重要的是改善学生及家长的心理状态，使其放弃只盯着成绩的功利追求，而把思路放在用科学的学习方法提高成绩的有效途径上。

在实践篇中，我们把背单词训练分为两部分。第一部分必须严格遵照执行，在训练中体会相关的道理，掌握科学的方法。第二部分则是在掌握大量的单词之后，由学生根据自己的情况执行。这一部分虽然不是背单词的核心方法，但掌握它会起到事半功倍的作用。

理论篇和实践篇并没有先后之别，所以最好的方法是在拿到此书的当周的周日开始实践篇的训练，对理论篇的阅读则可以在训练前，也可以在训练中。

衷心感谢学生及家长对我们的信任。您的信任对我们来说是巨大的压力，同时也是我们最大的动力。我们将会为探索更好更有效的学习方法，帮助更多的学生提高成绩而不懈努力！

吕俊波

## 目 录

前 言 .....	001
导 读 .....	001

### 理 论 篇

第一部分 告别盲目 学会学习 .....	004
1. 成绩不理想的原因是不会学习 .....	006
2. 提高学习成绩的几个误区 .....	012
3. 提高学习成绩的基本关系式 .....	022
4. 提高成绩的七个步骤 .....	026
第二部分 掌握方法 科学记忆 .....	038
1. 背单词困难的原因 .....	042
2. 学会背单词的三个原则 .....	046
3. 学会背单词的核心方法 .....	076

### 实 践 篇

学会背单词训练 I .....	005
学会背单词训练 II .....	105

## 导 读

本书在编排上分为“理论篇”和“实践篇”。这样做的原因是为了更好地实现理论分析与实践操作的结合，并且贯彻实践操作更重于对理论的简单理解的理念。因此，理论和实践的内容分别安排在书的左页和右页，而不是按照大部分人习惯的前半部分和后半部分。

### 左页

从理论上系统讲述“中学生怎样提高成绩”和提高成绩的第一步“怎样背单词”的问题。在语言文字上，我们力求通俗易懂，尽量避免过于学术化的语言和说教，讲求实用至上。同时，在论述中，我们穿插介绍了相关的专业知识及相应的案例和小故事，以帮助读者对正文的理解。学生和家既可以对左页的内容进行整体阅读，也可以在实践训练中小块分散阅读，这样可以在具体实践中体会书中所讲的道理和方法。

### 右页

具体引导学生采用科学的背单词方法。操作比较简单，并且只有在简单的操作中，学生才能真正体会和理解左页所讲的理论和方法，所以学生可以在拿到此书后，选定一个星期天开始训练，不用考虑考试、放假、过节等因素。训练很简单，不要有任何可以往后拖的借口。

训练的初期即使对这一方法的道理不理解也不必担心，只要按照要求每天做到就可以。在对理论的阅读中你会渐渐地明白这种做法对你的好处，并会坚定你继续这样做的信心。

在开始训练之前，先来了解一下训练的具体情况。(请在阅读以下内

容的同时翻阅训练表。)

### 1. 整体说明

我们的训练总共 64 天，其中第一天只是做准备工作，正式训练 63 天，每 21 天为一个阶段。

### 2. 准备工作

首先详细阅读《训练手册》，仔细了解训练表的使用方法。

需要重点强调的是，背单词时只要当时记住了单词就可以，过几天又忘记，不用担心，也不用管。只要按照我们的方法，都会把这些问题解决的。因为单词记住后很快发生遗忘，这是很正常的记忆规律，不是自己没记住，也不是自己的记忆力比别人差。

### 3. 以第一天为例说明平时应该怎么做

“睡觉前记忆新单词”就是把你每天背单词的时间做一个调整，改为背新单词安排在每天晚上临睡之前，并把所用的时间和所背单词的数量都记录下来。原则上背单词的时间不超过 20 分钟，15 分钟左右是最好的。单词的数量可以根据自己的情况来定，以感到不累为标准。

“早上回忆昨天记忆的新单词”指的是每天早上起床后的第一件事，就是回忆昨天晚上睡觉前所记过的新单词。首先是只看汉语意思回忆单词，看看自己能想起来多少个；然后，在提示后接着回忆没能够在第一次就想起来的单词，把回忆的情况也记录下来。

“按计划复习单词”指的是复习在准备工作中已分了组的旧单词，但要按计划中的进度进行复习，每天都要复习，并把复习的效果记下来。复习旧单词的时间要和晚上背新单词的时间分开，并且每天都固定在同一时间，最好是在每天中午。这样既便于时间安排，不与早晚的新单词混淆，又便于坚持每天在同一时间复习，这样才能养成习惯。所以，这一步放在中午是最好的。



从此以后，每天按照当日的要求训练，并及时填写训练表。

#### 4. 以第7天为例说明星期日怎么做

“**巩固本周内学过的新单词**”是指在星期天把本周内所背过的新单词，提示性地看一遍，然后回忆。如没能全部回忆出来，则可以再进行提示，直到所有单词都能回忆出来为止，并把情况记下来。

“**本周训练心得**”是指每周都要把一周来训练的感受总结一下。不管什么情况都写出来，这样可以帮助我们发现问题并及时调整。

“**本周训练家长评价**”是指家长的任务是关注学生的训练情况，每周要做一个了解，并对情况进行评价。主要是发现学生的进步，并及时鼓励学生，帮助学生产生收获感和提高学习的信心。

#### 5. 以第21天为例说明阶段总结

第21天、第42天和第63天为阶段总结日。

除了正常要求外，要对过去的一个阶段做一次全面的总结，并携带训练手册到当地指定的服务点进行训练情况汇报咨询，请指导老师帮助总结并进行指导，以保证训练的效果。

(咨询指导只针对已登记注册的学生。)

# 理 论 篇

## 第一部分 告别盲目 学会学习

有效提高成绩，成为一名优生，考上理想的学校，是每一位学生及其家长向往的事情。但这些愿生常常会被以下的现象所困扰。

- ◎ 学习很用功，成绩却不理想。
- ◎ 总是记不住单词，搞不清语法，对英语有畏惧感。
- ◎ 知识好像听懂了，让自己说却说不出来。
- ◎ 做过很多习题却不见效果。
- ◎ 复习时常常觉得头绪繁乱，不知从何下手。
- ◎ 因为成绩不佳而烦恼、自卑，学习成为负担，甚至感到痛苦。

# 实 践 篇

## 学会背单词训练 I

学习贵在持之以恒，何必睡羊皮，起三更！

——毛泽东

面对以上这些现象，“轻松学习”、“快乐学习”似乎成了可望而不可即的事情。在关于家长教育子女的调查中，所反映出来的家长最关心的是“孩子的学习”！但是，孩子的表现并不尽如人意，有的家长反复地讲道理、督促学习，并没有起到应有的效果。面对学习上越来越被动的孩子，看着他不理想的学习成绩，许多家长已经是筋疲力尽，无计可施了。

提高成绩真的有这么难吗？实际上，从我们学习问题咨询的具体工作经验来看，学习成绩的提高实在不算是一件困难的事情。只是学生和家长往往只注重现象，而忽视了对原因的分析。

### 1. 成绩不理想的原因是不会学习

学生和家长为了提高成绩可谓煞费苦心，请家教、报辅导班、买各种参考书、教学软件等等，花钱不算少，辛苦也不小，成绩为什么还是不理想？有的家长说是孩子不努力，初三了还有时间看电视；有的则说这么多办法都不管用，可见这孩子脑子确实不太好。其实，这些认识都不对。

学习成绩不够理想的原因只有一个，那就是“不会学习”。开汽车需要有驾驶证，做会计要有会计资格证，连烧锅炉也要有司炉证，说明做这些工作都要掌握这些工作的方法，可我们在做学习这么复杂的工作时，却根本没有考虑过“是不是会学习”这一基本的问题。

可能有些家长会问，我的孩子根本就不学习或不想学习。中学生贪玩、不想学习是个常见问题。这只是一种表面现象，真正的原因并不在此。直到目前，在我们的工作中还没有遇到过真正不想学习的学生。不想学习的学生往往是不懂学习，不懂学习的乐趣，产生厌倦情绪的结果。这是一种由不理想的学习行为引起的不良的精神状态和心理状态。具体地说有两种情况：

准备

## 学会背单词训练

年 月 日 星期日 天气： 心情：

## 开始学会背单词训练准备

1. 仔细了解训练表的使用方法。
2. 了解训练级别的具体情况。
3. 了解训练中新单词指的是当前学习进度中刚刚学过的单词。在假期中则把上学期学过的单词按学习顺序倒背，其他要求不变。
4. 整理所复习单词的书及资料，定量划分小组。每五个（初中版）或十个（高中版）单词做一个记号，并标出数字。

完成上述某项工作后，请在其对应的标号上打钩。

说明：

①旧单词指的是以前所学过的单词，如初二或初三年级的同学要从初一的单词开始复习。

②背单词时只要做到当时能把单词的音、形、义及重要用法记住就可以，不必太在意是否过几天就会忘掉。

③背单词要循序渐进地背，应该养成这样的习惯，才不会感觉背单词很难。

自我评价：A. 很顺利也很开心    B. 一般    C. 不理想

本人签字：\_\_\_\_\_

第一种情况，由于没有入门而不爱学习。中学生，尤其是低年级的学生，如果没有了解所学科目的基本状况和必要的基础知识，不仅不会对这一科目感兴趣，而且学习中也会产生厌烦的情绪。设想一下，我们很难对自己不了解的事物产生兴趣。例如，我们不懂足球运动的基本知识，怎么会成为球迷呢？许多学生痴迷于游戏，如果不懂游戏的规则和內容，怎么会成为游戏高手呢？

没有入门而不爱学习，一般是由于小学阶段的基础不牢固或由于从小学到初中的过渡中产生了脱节造成的。小学阶段主要有三方面的任务：

- ① 养成良好的学习习惯；
- ② 培养良好的数学运算能力；
- ③ 具备较好的语言（书而及口头）表达能力。

在小学的六年中达到以上三条就是合格的小学毕业生。除此以外的诸如奥数、剑桥英语等都是不重要，甚至是不必要的。

中学阶段的学生在生理和心理上都是变化最快的，也是最容易自以为是的，对社会开始产生朦胧的认识，如果没有良好的学习习惯和扎实的学习能力，学习上的脱节是不可避免的。知识的脱节就会导致学习链条的中断，链条的中断则意味着学习能力无法传递，学生本来拥有的学习能力也发挥不出来，提高学习成绩就更难了。当学生本人的学习行为与所学知识不能形成互动时，学习就成为一件索然无味的事情，甚至是痛苦的事情。有谁会痛苦的事情感兴趣呢？所以这样的学生在家长的眼中是不爱学习的。

第二种情况，由于学习不得法而失去信心。这样的学生往往是在初二年级开始出现成绩下滑，典型地表现在英语和数学这两门课上。开始还不太在意，以为是偶尔一次没有考好，因为一直都在努力学习。当接连几次成绩都不理想时，家长便没了主意，于是请家教、补课，采用强化学习内容的方式来提高成绩。从努力的效果上来看，仅仅是维持当前

第 7 天	学会背单词训练		训练级别
			★
年 月 日	星期一	天气:	心情:
<p>① 早上回忆昨天记忆的新单词</p> <p>_____</p> <p>一次性清晰回忆 ___ 个;提示后清晰回忆 ___ 个</p>			
<p>② 按计划复习单词</p> <p>1-5(初中版)      1-10(高中版)</p> <p>_____</p> <p>复习效果: A. 熟练 B. 一般 C. 能记住 D. 没记住</p>			
<p>③ 睡觉前记忆最近所学的新单词</p> <p>_____</p> <p>开始时间: _____ 结束时间: _____</p> <p>共记忆 ___ 个单词</p>			
<p>今天我已顺利完成任务!</p> <p>本人签字: _____</p>			

的成绩而已。长期处于过度学习的疲劳状态下，学生开始偷懒，不听话，学习的动力严重不足，也一步步“沦为”不爱学习的学生了。

其实问题在于初中的学习开始有了自学的成分，并加重了对理解能力的要求。没有掌握科学、有效的学习方法，努力之后成绩没有得到回报，久而久之就会失去信心。（试想一下：有多少人会对得不到回报的努力一直都充满信心呢？）同时青春期的学生兴趣极易发生转移，当学习越来越被动时，往往会放弃，这样成绩更加糟糕，厌学情绪就形成了。

学习成绩通常取决于学习方法、学习习惯、精神状态和心理素质等因素。也就是要想使学生提高成绩必须考虑学生在学习过程中的“学习动力”、“是否能够坚持”和“学习的策略”等方面的因素。

学习方法不科学，比如，不掌握规律，只知道死记；做了许多题却从来没有分析题型和解题方法，成绩怎么能提高？

精神状态不理想、心理因素不积极，比如厌学、偏激、自卑、焦虑等，怎么会有好的成绩？

没有良好的学习习惯，比如懒散、拖拉、事事都有借口等，学习中三天打渔两天晒网，好的学习方法怎么能够坚持，怎么能够用好？

所以，家长对孩子的关注不要只停留在分数上，应该由表及里去思考原因和出路。盼望孩子有理想的成绩时，首先问问自己的孩子是不是“会学习”。不要再抱怨孩子如何如何，先问问自己有没有教过孩子“该怎样学习”。

为此，我们总结了工作中指导学生有效提高成绩的经验，吸收了各位专家的科研成果，并采用了先进的学习理念，编辑了这套《学会学习》丛书，帮助学生及家长把提高成绩的几个因素有机地结合起来，让其发挥出应有的作用；让不会学习的学生们学会学习，走出盲目学习的苦海，以期对那些希望得到好的学习成绩，但又苦于没有好方法的家长和学生提供帮助。



<b>第2天</b> <b>学会背单词训练</b>	训练级别 ★
年   月   日      星期二      天气：      心情：	
<p>① 早上回忆昨天记忆的新单词</p> <p>_____</p> <p style="text-align: center;">一次性清晰回忆    ___ 个; 提示后清晰回忆    ___ 个</p>	
<p>② 按计划复习单词</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin: 10px 0;"> <div style="border: 1px dashed black; border-radius: 15px; padding: 5px 15px;">6-10(初中版)</div> <div style="border: 1px dashed black; border-radius: 15px; padding: 5px 15px;">11-20(高中版)</div> </div> <p>_____</p> <p>复习效果：A. 熟练    B. 一般    C. 能记住    D. 没记住</p>	
<p>③ 睡觉前记忆最近所学的新单词</p> <p>_____</p> <p>开始时间：    _____      结束时间：    _____</p> <p style="text-align: right;">共记忆 _____ 个单词</p>	
<p style="text-align: center; font-size: 1.2em;"><b>今天我已顺利完成任务!</b></p> <p style="text-align: right;">本人签字：_____</p>	