

环环词汇轻松记

四级词汇 记忆12环

王月等编著



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

环环词汇轻松记

四级词汇 记忆12环

王月等编著



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

内 容 提 要

本书作者通过仔细地研究,将提高单词记忆效率的方法分为间隔反复记忆法、360度单词记忆法、谐音记忆法、复合词记忆法、词感记忆法、趣味记忆法、联想记忆法、前缀记忆法、后缀记忆法、分类记忆法、拟声记忆法等12种方法,并设计多个单词游戏和背景知识,新颖、仔细地讲解历年考试的高频词汇,让读者真正做到学习单词事半功倍,有效地利用宝贵的复习时间。

本书适用于参加大学英语四级考试的学生。

图书在版编目(CIP)数据

四级词汇记忆12环/王月等编著,一北京:中国水利水电出版社,2007
(环环词汇轻松记)

ISBN 978 - 7 - 5084 - 4313 - 3

I. 四... II. 王... III. 英语 - 词汇 - 记忆术 - 高等学校 - 水平
考试 - 自学考资料 IV. H313

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第152195号

书 名	环环词汇轻松记 四级词汇记忆12环
作 者	王月 等 编著
出版 发行	中国水利水电出版社(北京市三里河路6号100044) 网址:www.waterpub.com.cn E-mail:sales@waterpub.com.cn
经 营	电话:(010)63202266(总机)、68331835(营销中心) 北京科水图书销售中心(零售) 电话:(010)88383994、63202643 全国各地新华书店和相关出版物销售网点
排 版	福瑞来书装
印 刷	北京市地矿印刷厂
规 格	880mm×1230mm 32开本 9.25印张 267千字
版 次	2007年4月第1版 2007年4月第1次印刷
印 数	0001-5000册
定 价	18.00元

凡购买我社图书,如有缺页、倒页、脱页的,本社营销中心负责调换

版权所有·侵权必究

目 录

第1环	间隔反复记忆法	1
第2环	360度单词记忆法	21
第3环	谐音记忆法	41
第4环	复合词记忆法	63
第5环	词感记忆法	93
第6环	趣味记忆法	105
第7环	联想记忆法	127
第8环	前缀记忆法	149
第9环	后缀记忆法	175
第10环	分类记忆法	199
第11环	拟声记忆法	227
第12环	拆分记忆法	249

第1环

间隔反复记忆法

关于如何记忆单词,不妨研究人类大脑的记忆规律,来看看我们能找到什么有效的方法来提高单词记忆的效率。

人的大脑是一个记忆的宝库,人脑经历过的事物、思考过的问题、体验过的情感和情绪、练习过的动作,都可以成为人们记忆的内容。例如,英文的学习中单词、短语和句子,甚至文章的内容都是通过记忆完成的。从“记”到“忆”是有个过程的,这其中包括了识记、保持、再认和回忆。很多人在学习英语的过程中,只注重了当时学习的记忆效果,殊不知,要想做好学习的记忆工作,是要下一番功夫的,单纯地注重当时的记忆效果,而忽视了后期的保持和再认,同样是达不到良好的效果的。

在信息的处理上,记忆是对输入信息的编码、储存和提取的过程;从信息处理的角度上,英文的第一次学习和背诵只是一个输入编码的过程。人的记忆能力从生理上讲是十分惊人的,它可以存储 1015 比特(byte)字节的信息,可是每个人被挖掘的记忆宝库只占 10%,还有很多的记忆空间有待于开发。这是因为,有些人只注重记忆的当时效果,却忽视了记忆中更大的问题——即记忆的牢固程度,这就牵涉到心理学中常说的关于记忆遗忘的规律。

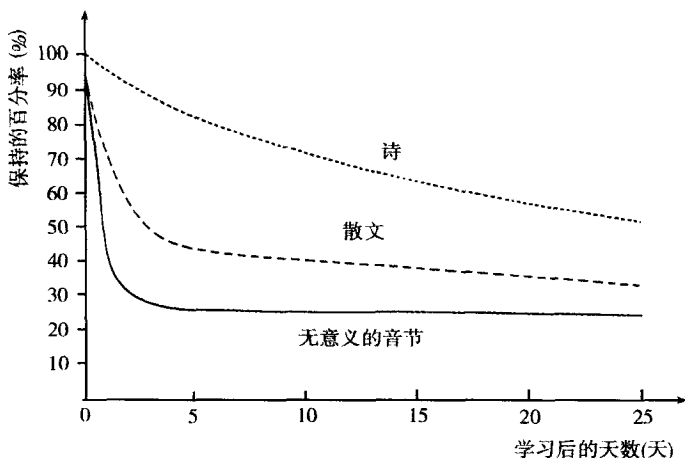
一、艾宾浩斯记忆规律曲线解释



德国有一位著名的心理学家名叫艾宾浩斯(Hermann Ebbinghaus, 1850 - 1909),他在 1885 年发表了他的实验报告后,记忆研究

就成了心理学中研究最多的领域之一,而艾宾浩斯正是发现记忆遗忘规律的第一人。

众所周知,记忆的保持在时间上是不同的,有短时记忆和长时记忆两种。我们平时的记忆过程是这样的:



输入的信息在经过人的记忆过程的学习后,便成为人的短时记忆,但是如果不经及时的复习,这些记忆过的东西就会遗忘;而经过了及时的复习,这些短时记忆就会成为了人的一种长时记忆,从而在大脑中保持很长的时间。那么,对于我们来讲,怎样才叫做遗忘呢?所谓遗忘,就是我们对于曾经记忆过的东西不能再认,也不能回忆起来,或者是错误的再认和错误的回忆。艾宾浩斯在做这个实验的时候是拿自己作为测试对象的,他得出了一些关于记忆的结论。他选用 3 个希腊字母拼写成无意义音节,以此作为记忆的对象,在心理学实验中使用有意义的词是不允许的,因为有意义的词会引起不同联想。他把那些无意义的音节,每 8 个分为一组,共分为 8 组,把自己作为被试者,测定完全记住所有音节

需要多少时间,结果大约用了 1000 秒。过了 20 分钟,把相同的内容再重复一遍时,缩短了约 580 秒,用百分比表示则称省时率,即 20 分钟后的省时率为 58%,与此相反,遗忘率是 42%……这些数据表明,遗忘的进程是不均衡的,在识记后的短时间内遗忘得较快,以后逐渐慢下来,一个月之后的省时率大约为 20%。记忆与遗忘既然有规律可循,我们就可以把握它,提高记忆效果,有效地同遗忘作斗争。许多人做了类似的实验,其结果虽然有出入,但遗忘的规则是八九不离十的。

然后,艾宾浩斯又根据这些点描绘出了一条曲线,这就是非常有名的揭示遗忘规律的曲线——艾宾浩斯遗忘曲线,图中竖轴表示学习中记住的知识数量,横轴表示时间(天数),曲线表示记忆量变化的规律。

这条曲线告诉人们在学习中的遗忘是有规律的,遗忘的进程不是均衡的,不是固定的一天丢失几个,转天又丢失几个的,而是在记忆的最初阶段遗忘的速度很快,后来就逐渐减慢了,到了相当长的时候后,几乎就不再遗忘了,这就是遗忘的发展规律,即“先快后慢”的原则。观察这条遗忘曲线,你会发现,学到的知识在一天后,如不抓紧复习,就只剩下原来的 25%。随着时间的推移,遗忘的速度减慢,遗忘的数量也就减少。有人做过一个实验,两组学生同时学习一段课文,甲组在学习后不久进行一次复习,乙组不予复习,一天后甲组保持 98%,乙组保持 56%;一周后甲组保持 83%,乙组保持 33%。乙组的遗忘平均值比甲组高。

二、不同性质材料有不同的遗忘曲线



艾宾浩斯还在关于记忆的实验中发现,记住 12 个无意义音

节,平均需要重复 16.5 次;为了记住 36 个无意义章节,需重复 54 次;而记忆六首诗中的 480 个音节,平均只需要重复 8 次!这个实验告诉我们,凡是理解了的知识,就能记得迅速、全面而且牢固;愣是死记硬背,那是费力不讨好的。因此,比较容易记忆的是那些有意义的材料,而那些无意义的材料在记忆的时候比较费力,在以后回忆起来的时候也很不轻松。因此,艾宾浩斯遗忘曲线是关于遗忘的一种曲线,而且是对无意义的音节而言,通过与其他材料的对比,艾宾浩斯又得出了不同性质材料的不同遗忘曲线,不过他们大体上都是一致的。

因此,艾宾浩斯的实验向我们充分证实了一个道理,学习要勤于复习,而且记忆的理解效果越好,遗忘的也越慢。

三、不同的人有不同的艾宾浩斯记忆曲线—— 个性化的艾宾浩斯

上述的艾宾浩斯记忆曲线是艾宾浩斯在实验室中经过了大量测试后,总结其产生的不同的记忆数据,从而生成的一种曲线,是一个具有共性的群体规律。此记忆曲线并不考虑接受试验个人的个性特点,而是寻求一种处于平衡点的记忆规律。

但是记忆规律可以具体到我们每个人,因为我们的生理特点、生活经历不同,可能导致我们有不同的记忆习惯、记忆方式和记忆特点。规律对于自然人改造世界的行为,只能起一个催化的作用,如果与个人的记忆特点相吻合,那么记忆效果就如顺水扬帆,一日千里;如果与个人记忆特点相悖,记忆效果则会大打折扣。因此,我们要根据每个人的不同特点,寻找到属于自己的艾宾浩斯记忆

曲线。

曾经听到过这样一个例子：如果你盯着一个人连续看三个小时，但以后再也看不到他了，那么也许一两个月后你就把他的长相给忘了，但是如果你把这三个小时分配到许多天中，每天只看那个人一两分钟，这样下去，你就一辈子都不会忘记他的长相。

根据德国心理学家艾宾浩斯经过多次试验确立的遗忘曲线理论以及王衍兵等多位老师做的调查，他们发现单词遗忘有其普遍规律：

（一）单词的轮廓和大体骨架不易遗忘，个别字母易遗忘

很多单词在学生眼里都是似曾相识，但拼写时却只能拼出大体轮廓，特别是长词、难词、含哑音字母词、双写字母词和重现率低的词。此外，由于英语本身的历史原因，许多字母或字母组合并无固定的拼读规则可循，全靠硬记，如元音字母 a，在其所构成的音节中及“a + 其他字母”构成的元音字母组合中就至少有 20 种以上的读音。这种拼写和读音之间的差异无疑给初学者增加了难度。这就需要在识记时随时加以总结、归纳。

（二）遗忘速度的快慢与间隔时间的长短关系密切

通俗说来就是，刚记忆之后遗忘速度最快，以后遗忘速度逐渐放慢，如：一个小时记忆了 100 个生词，30 分钟后会遗忘 40 个；24 小时后又会遗忘 30 个；30 天后还会遗忘 25 个；两个月以后能真正记住的只有 5 个。

（三）遗忘具有选择性

尽管教材词汇的重现率较高，多数在 5 次以上，但仍有一部分词汇（特别是三会以下的词）重现率在 5 次以下。有些词虽然教材重现率在 5 次以上，但平时听说读写训练很少涉及，被遗忘的恰恰



就是这种词。此外,易遗忘的还有读音不规则的词、长词、难词、容易引起歧义的词(词组、惯用法)等。

(四) 遗忘与所记目标、位置及识记时目的明确与否有关

记忆目标是指单词的读音、词形、词义、词性、用法等。识记位置是指首次学习或记忆时该词所处的位置(句子中?课文中?词表中?读物中?听力训练时?……)。识记目的是指是有意识(有目的)记忆还是无意识(目的不明确的)记忆。

(五) 遗忘与每次记忆的数量和方法有关

笔者曾做过一次试验:让两组水平差不多的学生分别在两个教室里记忆生词 10 分钟, A 组记忆 20 个, B 组记忆 10 个。10 分钟后当场进行听说读写测试, 结果显示, B 组成绩明显高于 A 组。这说明不能要求学生一次记忆大量的单词, 否则, 欲速则不达。因此, 考试前采用突击方法记忆成百上千个单词的做法是不可取的。

遗忘与记忆者所采用的方法更是关系密切。例如王衍兵老师有一次利用自习课在黑板上书写了 20 个生词, 让全班学生记, 说以后要听写, 但未说具体哪一天听写。结果, 他两个星期以后听写的, 发现得分率最高的学生采用的是循环记忆法(即每天记 5 个, 依次循环)。中等以上的学生采用的是联想记忆法, 最差的仅仅当时背了一节课, 后来仅读了读。这充分说明了记忆方法是很重要的。

新东方学校关于记忆 GRE 单词, 编写了一本书(俗称“红宝书”), 书中有个很有名的“17 日记忆法”。大家听了肯定会很诧异, 急切地想问秘诀到底是什么。要知道, GRE 单词可是号称 3 万个呀! 现在就为大家介绍一下这种方法。大家看完后, 就会明白它为什么会这么有用了!

第 1 环 间隔反复记忆法

以下是一个日程安排：

1	2	3	4	5	6	7
				List	List	List
	List	List	List	13 - 15	16 - 18	19 - 21
List	4 - 6	7 - 9	10 - 12	* List	* List	* List
1 - 3	* List	* List	* List	4 - 6	7 - 9	10 - 12
* List	1 - 3	4 - 6	1 - 3	* List	* List	* List
1 - 3	* List	* List	* List	10 - 12	13 - 15	16 - 18
	4 - 6	7 - 9	10 - 12	* List	* List	* List
				13 - 15	16 - 18	19 - 21
8	9	10	11	12	13	14
List	List	List	List	List	List	List
22 - 24	25 - 27	28 - 30	31 - 33	34 - 36	37 - 39	40 - 42
* List	* List	* List	* List	* List	* List	* List
1 - 3	4 - 6	7 - 9	10 - 12	13 - 15	16 - 18	19 - 21
* List	* List	* List	* List	* List	* List	* List
13 - 15	16 - 18	19 - 21	22 - 24	25 - 27	28 - 30	31 - 33
* List	* List	* List	* List	* List	* List	* List
19 - 21	22 - 24	25 - 27	28 - 30	31 - 33	34 - 36	37 - 39
* List	* List	* List	* List	* List	* List	* List
22 - 24	25 - 27	28 - 30	31 - 33	34 - 36	37 - 39	40 - 42

续表

15	16	17	18	19	20	21
List 43 - 45 * List 1 - 3 * List 22 - 24 * List 34 - 36 * List 40 - 42 * List 43 - 45	List 46 - 48 * List 4 - 6 * List 25 - 27 * List 37 - 39 * List 43 - 45 * List 46 - 48	List 49 - 51 * List 7 - 9 * List 28 - 30 * List 40 - 42 * List 46 - 48 * List 49 - 51	 * List 10 - 12 * List 31 - 33 * List 43 - 45 * List 49 - 51	 * List 13 - 15 * List 34 - 36 * List 46 - 48	 * List 16 - 18 * List 37 - 39 * List 49 - 51	 * List 19 - 21 * List 40 - 42
22	23	24	25	26	27	28
* List 22 - 24 * List 43 - 45	* List 25 - 27 * List 46 - 48	* List 28 - 30 * List 49 - 51	* List 31 - 33	* List 34 - 36	* List 37 - 39	* List 40 - 42
29	30	31	32	33	34	35
* List 43 - 45	* List 1 - 3 * List 46 - 48	* List 4 - 6 * List 49 - 51	* List 7 - 9	* List 10 - 12	* List 13 - 15	* List 16 - 18

续表

36	37	38	39	40	41	42
* List 19 - 21	* List 22 - 24	* List 25 - 27	* List 28 - 30	* List 31 - 33	* List 34 - 36	* List 37 - 39
43	44	45	46	47	48	49
* List 40 - 42	* List 43 - 45	* List 46 - 48	* List 49 - 51			

谈到 17 天的精髓,就是一个众所周知的记忆曲线图,一个词汇,只有在一段时间内不断地刺激大脑,才能够被记忆下来,广泛点儿说,就是叫我们的遗忘曲线值为 0 (也就是遗忘)的时间趋近于无限大(曲线斜率为负无穷小,无限趋近于 0),也就是所谓的永远不会忘记,叫单词今生永远成为你自己的。办法就是不断的重复,不断的刺激,就像是我们上面所说的。玩命地在短时间内进行大量多次的重复,比如我们的 List1 - List3 (List 是一个英语单元,每个单元大概有 100 多个单词),按照进度表格,在第 2 天(比前次间隔 0 天)复习(“过”)一遍,在第 4 天(比前次间隔 1 天)再复习(“过”)一遍,在第 8 天(比前次间隔 4 天)再复习(“过”)一遍,在第 15 天(比前次间隔 7 天)需要再复习(“过”)一遍,这样到了第 15 天, List1 - List3 里里外外已经“过”了最少 8 遍了,从而实现了我们短时间内的大量重复,达到我们的目标。

初记单词时需要记忆的内容是:

(1) 单词的外观特征,达到能够识别此单词即可。比如单词的长短、起始字母、特征(如中间有两个元音 ee)等。就比如我们认人,我们只要大致知道一个人的性别、高矮、胖瘦、老幼或服装,就

能够知道是张三还是李四。而他到底身高 1.83 米还是 1.84 米,体重是 160 斤还是 150 斤根本就不需要知道。实际上,我们人类的识别系统极其发达,有的时候即使我们对一个人的特征数据一点也说不出来的也能够认识他。对于单词也是如此,只要看到时能够认识它,就达到了背单词的目的。而且随着日后对单词不断地重复,我们对单词的记忆慢慢加深,到那时你自然就会在不经意间记住很多单词的拼写和发音。

(2) 单词的中文释义。这种记忆应当尽量准确,但是不必一字不差,意思准确即可。

经过笔者自己的实践和对同学们背单词的实际情况的测算,以这样的标准第一遍背一页“红宝书”单词(10 个)需要 5 分钟。这时第一个记忆周期已到,请读者在背下一页前,立即返回第一个单词,把这 10 个单词迅速复习一遍。因为此时对单词的记忆程度在 90% 以上,所以只需要几十秒钟,但是对于记忆这些单词所起的作用是极大的。第二页也是如法炮制。用这种方法背过 6 页以后,第二个记忆周期(30 分钟)已到,立即从第一页开始复习。由于这些单词刚刚背过两遍,所以这一遍复习也只需要三分钟。然后用同样的方法背 1~12 页。整个 List 大约一个小时。

用以上的方法背过的单词一定会记得很牢固。因为这种方法不但利用及时的复习改造了遗忘曲线,延缓了遗忘速度,而且基本上克服了前摄抑制和后摄抑制的影响。相当于每一个 List 被分成 12 个小的单元,每个小的单元自成一个复习系统;每 6 个小单元组成一个大单元,两个大单元各自成为一个复习系统,很大程度上避免了先后输入信息之间的互相干扰。同时,这种在一个短时间内反复复习的方法,也起到了对所记忆的单词进行过渡学习的效果,有助于把这些单词的记忆形成延续到下一个复习周期。

其后的复习模式请按照前面所讲的方法继续下去,分别在 1

天后,再过 2 天、4 天、7 天、15 天后作复习。这里的天数是指时间间隔的天数,而不是指第几天。也就是说,如果 10 月 1 日早晨背的单词,晚上要复习,2 号、4 号、8 号、15 号、30 号各自要作一次复习。等到这个大循环结束后,背词者对单词的记忆可以说是非常熟练了,因为他对每一个单词都背过至少 9 遍。在此之后,背词者只需要每天花上 45 分钟左右复习 3 个 List,就可以对所有的“红宝书”单词一直保持牢不可破的记忆。

从本质上来讲,背单词就是一个与遗忘不断地奋斗的过程,正可谓“逆水行舟,不进则退”。在这个过程中间绝不可放弃,否则一日曝之,十日寒之,就又回到了那种把单词从头背到尾,再从头背到尾的失败方案上了。真正想使用笔者的方法解决自己的单词问题的读者,一定要在这个阶段全身心地投入,破釜沉舟,百折不回,把生活的中心完全放到背单词上,一旦挺过 17 天,就是光明大道。如果没有这种精神,这种方法在你身上是很容易失败的。不过话又说回来,没有这样的精神,你做什么事情恐怕也都比较容易失败。

最后一点请大家记住的就是,记住这些单词的中文释义,这仅仅是你对这些单词掌握的开始,而对于他们的实际意义的理解,还需要你在做题、阅读和日常使用中不断地去深入了解,才能真正地最终提高自己的词汇量乃至英语水平。

除了在时间方面合理安排外,还有几点要注意的:

1. 记忆时要集中思想

调查发现:为数不少的学习者对学过的单词记忆模糊,“似曾相识”。表现为:拼写有误,如 autumn 少最后的字母 n,词性模糊等。分析起来均是单词信息输入不佳,或是没有“耳闻目睹”,其根本原因是没有集中思想记忆。有鉴于此,在记忆单词之前一定要要求自己静下心来,最高限度集中思想,排除一切杂念。桌边不要放