

King  
of English

思思大王讲英语

第2版

# 考研 单词 一笑而过

周思成 / 著

俞敏洪老师  
亲笔力荐的词汇宝典

思思老师  
十年教学精华  
倾情奉献

机械工业出版社  
CHINA MACHINE PRESS



King  
of English  
思思大王讲英语  
第2版

# 考研 单词 一笑而过

周思成 / 著



机械工业出版社  
CHINA MACHINE PRESS

## 图书在版编目 (CIP) 数据

考研单词一笑而过/周思成著. —2版. —北京:机械工业出版社, 2016.1

(思思大王讲单词)

ISBN 978-7-111-52784-8

I. ①考… II. ①周… III. ①英语-词汇-研究生-入学考试-自学参考资料 IV. ①H313

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 006944 号

机械工业出版社 (北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

策划编辑: 杨娟 摄影: @卡奇摄影 (新浪微博)

责任编辑: 杨娟 插图: 陈武康婧

责任印制: 乔宇

保定市中华美凯印刷有限公司印刷

2016年1月第2版·第1次印刷

184mm×260mm·26.25印张·12插页·842千字

标准书号: ISBN 978-7-111-52784-8

定价: 49.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

电话服务

服务咨询热线: (010) 88361066

读者购书热线: (010) 68326294

(010) 88379203

网络服务

机工官网: [www.cmpbook.com](http://www.cmpbook.com)

机工官博: [weibo.com/cmp1952](http://weibo.com/cmp1952)

教育服务网: [www.cmpedu.com](http://www.cmpedu.com)

金书网: [www.golden-book.com](http://www.golden-book.com)

封面无防伪标均为盗版



## 第2版序 直到你一笑而过

亲爱的考研战士们：

感谢你在种类繁多的考研词汇书中选择了畅销三年、销量数十万的《考研单词一笑而过》！

如果这是你的第一本“一笑而过”，我可以拍着胸脯向你保证，这绝对是你看过最好背、最热血、最激励人心的一本单词书！请先不要急着去看单词，先把前言中《背单词的秘诀》反复看几遍，你之前背单词的很多困惑和方法上的错误都将迎刃而解！

如果这已经是你的第N本“一笑而过”，首先大王要感谢你对我的信任，然后再向你介绍一下这本全新改版的《考研单词一笑而过》的一些精妙之处：

1. 全新改版的《考研单词一笑而过》在原来的版本上添加了800余词。但是为什么乍看上去会跟四六级版本的版本有些类似？这是因为考研词汇本来就包括了四六级词汇，所以在引入部分的词汇会有类似之处。而这也是本书的一大优点：你不用再重新背四六级单词了，因为它已经将之涵盖在内；而且从厚度上你就可以知道，这跟四六级版本的词数是完全不一样的。

2. 修订版对原来版本的释义、及物和不及物、例句、真题等都做了很多的增添、改进，在深度和难度上也会和四六级单词全然不同，所以你会逐渐发现它的包罗万千以及绚烂多姿。当然，背单词不是一遍就能完成的事情，第一遍先混个眼熟、第二遍开始注意熟词僻义、第三遍记住读音、第四遍研究例句……这是一个扎实的活儿，单词根基牢固了以后，任何问题都会不再是问题了。

3. 《考研单词一笑而过 幻彩白金版》是本书的姊妹篇，也就是在本书背了四五遍之后的便携版以及帮助回顾的书，因为当你背了几遍本书后会有些麻木，而《幻彩白金版》用全新的顺序、全彩的插图帮你巩固记忆，必能双剑合璧、威力无穷。有了它俩好基友，你不需要再用任何别的考研词汇书了。

4. 考研一笑而过系列除了单词书以外，还有《考研语法一笑而过》以及《考研长难句一笑而过》，它们都延续了一笑而过生动、好用、提分快的特色，也是考研英语必过应该入手的神器。

5. 本书配合了全新录制的英音外教朗读版本，在大王微博私信中回复“音频”，便能得到下载链接。你可以放到电脑里或手机里，根据自己学习的进度每天听一听，就能纠正读音、强化记忆、效果倍增。

6. 最后，每个单元后的励志故事除了保留跟考研有关的那几篇，其余全部换上了《寂寞是毒，也是解药》的部分章节，让你一直拥有前行的动力。

选择了考研，便是选择了寂寞修行的单行道，但是没关系，大王会一直陪着你。

直到你一笑而过！

周思成  
2016年1月6日



## 第1版序 一笑而过的勇气

也不记得是从何时开始，我的头顶就飞舞着“名师”的光芒。它飞来飞去，好不快乐；我在它的笼罩下，心里欢喜却面若冰霜；享受着一众孩儿们的喜欢或崇拜、老师们的嫉妒或抬爱；我只是在这光芒下走着，摇摇晃晃、不紧不慢，甚至喉咙中会时不时地迸发出吊儿郎当的小曲儿，继续走着。

有的时候走累了，也会突然想到：曾经的我是这样么？每天在一堆LV和爱马仕中来回抉择？动辄从香港的钢筋水泥怪兽一下就穿梭到了迪拜的异域迷情和满目奢华，忽然之间又徜徉在了伦敦的邦德街头，幻想着自己是帅过福尔摩斯、气场压过英国女皇的“神”？

答案是否定的。曾经的我那么卑微，这在我的第一本书《英语大王思思来了》里就详细描述过。我曾经就是一个小土胖孩儿，一个成绩差、长相平、没人爱的土胖孩儿。我从未当选过所有孩子向往的“三好学生”和“优秀干部”；我四体不勤，跑50米最好纪录12秒；我虽自幼就学艺术，但却被视为男生中的异类，经常被称做“娘娘腔”。我曾经是被淹没在芸芸众生中最不起眼的那个人呐。

多亏我碰到了它——单词。在所有人都沉浸在大学里呼吸一口都能刺痛肺部的自由空气里的时候，我碰到了单词。大一的每一天，当寝室同学还在发出让“和谐号”动车组都自卑死的呼噜声时，我已经背会了几十个面容可爱的单词；当那些情侣们在你依我依、情深雨濛濛的时候，我已经搞定了一堆面目可憎的单词；当那些愤世嫉俗的宅男们还沉醉在无聊空洞的游戏以及大片——大人看的片——中的时候，我已经跟那些可爱或可恨的单词们成为了好哥们，瓷实得可以让桃园三结义的刘关张没脸觉得彼此算兄弟。

我的好哥们真有义气。它们不会跟我闹脾气，不会没事儿让我陪它们去喝酒，更不会失恋了找我去倾诉、把我们转化成它们的好基友。它们只会默默地支撑我，把我的灰头土脸一点一点洗净、让我慢慢绽放光芒。当我发现我的同学们都愁眉苦脸地望着它们、咒骂它们、被它们抛弃的时候，我渐渐展开笑颜、挺直腰杆；当我看到自习室里、操场上、英语角里的人儿都翻着白眼、口吐白沫都挤不出几个完整的单词的时候，我忍不住大笑、忍不住欣喜若狂。当周围的人都在谈论四六级的可怕、商量着如何一块儿作弊或者买答案的时候，我的好哥们已经大一就助我以超高分斩四六级于马下、大二就拿到了大学生英语竞赛全国特等奖的时候，我简直急不可耐地要跟过去那个土胖孩儿说goodbye、冲向我广阔而又璀璨的未来。

当然，这些小考试、小成绩算不上什么，我的好哥们在我大二年级的时候就把我推上了新东方的讲台、让我能教授四六级、考研的英语辅导课程；随后又帮我自如地驾驭了专八、雅思甚至英语界的终极大BOSS——GRE的课程。当那些手持着金灿灿的专八证书的英语专业毕业生还在蹦蹦跳跳地教着少儿英语课程的时候，我已经在英语的顶端飞来飞去、呼风唤雨。我手里虽然没有那张轻如鸿毛的纸，但筋脉和血液中却自如地运行着那些浑厚且实在的单词们。

接着，它们给我带来了更多丰厚的馈赠——我数次在新东方全国的老师评选里独占鳌头；我在各大火爆的电视综艺节目中谈笑风生，展现单词的美丽与快乐，并在蔡依林（Jolin）这样的巨星面前大秀英语教学的绝技；更重要的是我把帮助过我的这些单词们传递给千万曾被它们折磨的孩子们，助他们发现英语的美和青春的光，并使得他们能在大小英语考试里逢考必过、实现人生的突破。

现在，我的好哥们告诉我，我不能再满足于影响和帮助我课上的那些孩子们，因为还有更多人，他们因为经济、时间和地域的关系，不能亲身坐到我的课堂里；他们手里还捧着那些或罗列、或胡说、或单调又或繁复的单词书，从失望走到绝望、从绝望变成心如死灰；他们更需要那曾经帮助我、让我重生的快乐的力量，也来帮助他们涅槃与绽放。

于是，亲爱的你，今天手里捧着这本书。它或许掂量着不重、丈量着不厚、看着不惊艳，但是它蕴含了那神奇的力量、包括了给我支持的好哥们以及我十年来课程的精华的总结。翻开它，走进去，你一定可以看到一个前所未有的、绚烂无比的新世界。

当然，我非神，不可能一个人为你描画出一个如此宏大的世界。于是，我要感谢在写这套书的几百个日夜里，我的好朋友、好同事宋智鸣、季云竹、曹林权、唐思宇、夏伟老师和我一起战斗；他们为我出谋划策、排版修改，甚至在后面的数幅插图里都有他们“基”情四射、出卖“色”相、不计形象的演出；在每一章后面的励志小故事里，我也将把他们的故事向大家一一呈现。因同时要要进行辨词、写句、想图、励志的工作，不足之处在所难免，诚恳地希望各位若找出了不足，请到本人的微博上不吝指出，以期再版时能有更完美的呈现。

人生其实都是很苦的，生如此，奋斗如此，恐惧亦是如此。也许单词曾经不招你待见，于是我要借这本书跟你分享面对它、甚至面对任何困难时，一笑而过的勇气。

谢谢你拾起这本书。

周思成

2012年8月10日于岳麓山下



# 背单词的秘诀

大部分的词汇书，通常只有单词本身，而不会告诉你该如何背单词——其实这更重要，因为成功永远需要两个要素：方法和态度。而很多“童鞋”的状态是：没有方法，只会乱来；没有态度，只有热度。态度的问题，你的父母、班主任抓耳挠腮了十几年也拿你没辙，所以思思大王也不敢造次；当然，我会在后面每一个单元之后跟大家分享一些心得、故事，不求改变你的态度，但求分享人生的温度；而方法，是大王我必须告诉你的，因为有了它，一切等于虚无。这一部分是从我的处女作《英语大王思思来了》里摘下来的关于如何背单词的上乘大法；若你看过，再看3遍都无妨，因为那些方法是从曾经帮助过我以及我10年来教授的无数学生的经验中提取出来的，字字珠玑；若你没看过，请你至少反复看5遍，所谓“书读百遍、其义自现”的夫子理论自然有它的道理。请你退却那些文字表面的浮华与幽默，领悟其中简单却玄妙的真谛。

当然，关于方法这种事，很多人是以一种复杂的态度来面对的：一方面我们在追求好的、新的、厉害的方法；而另一方面我们又在害怕或者怀疑那些方法——我们毕竟在自己的躯壳里用自己习惯的方法行走江湖十几年了，对自己的方法很有安全感。这是一种多么狭隘的本位主义和惰性呐！敢于无畏地向过去的自己说再见，才能拥抱明天的自己，而这，当然是需要勇气的。这样说未免有些玄幻，其实勇气、打碎、害怕、惰性这些字眼都是无所谓的：我们只需要什么也不想，去尝试，去向前，你就会走向一片新天地。所以，我亲爱的你，请好好尝试以下我诚意十足奉上的方法。我向你保证，若你好好执行，进步必将无量！

## 背单词，So Easy!

“神马都是浮云，单词才是王道！”

这是新东方的词汇大牛们最爱说的一句话。纵观新东方最强悍的老师们，从创始人俞敏洪老师，到我的第一任校长杨鹏老师，到我的第一个模仿对象赵丽老师，到在我之前的超级名师刘畅老师，到超越了我的我（节目效果，别较真，哈哈！），到超越不了我的长沙新东方二号名师范超老师（这是真的，哈哈哈哈哈！），无一不是靠词汇起家出名，或者在词汇书及教学法上有了了不起的著作和见地的。

再看看现在市场上多到牛毛都相形见绌的词汇书：不管是“星火”还是“火星”，“新东方”还是“新东方厨校”，“淘金”还是“掏粪”……这两点说明了一个问题：词汇是所有英语学习者最大的困惑，所以得词汇者得英语天下。

### 1. 送你一句“咒语”

我想这是绝大部分英语学习者的真实写照：拿起单词书来就头晕、气喘、血压升高。

我们总有这样那样不喜欢的事儿，也有很多我们中意感兴趣的东西。我们不喜欢单词，那我们喜欢什么？

专业课天天要写报告，准备考试，你真心喜欢？上班天天加班，和老板周旋，你真的愿意？为了身体健康得节食，规律运动，你真的甘愿？谈恋爱要一心一意，不能偷瞄美女，你真能做到？

我想任何真诚的人，都会不停地摇头吧。可是再看看，这些不招人喜欢的事儿，哪件不是对于我们最重要的事情呢？

反过来，你喜欢睡懒觉么？你喜欢发呆么？你喜欢八卦么？你喜欢嗑着瓜子看电视么？你喜欢对着电脑晃荡半天么？你喜欢45°望天泪流满面么？

虽然你不想点头，但是你的内心肯定出卖了你。这些轻松的事儿谁不喜欢啊！可是它们重要么？一天到晚做这些喜欢的事，我们的人生还有进展么？

一个很有名的哲学家曾经说过：人生就是如此，喜欢的事情一般都不重要，重要的事一般我们都不会喜欢。因此我们不用去想，这件事不喜欢、那件事没兴趣，因为当你不喜欢一件事的时候，恰巧在告诉你：它也许是我们生命中最重要的事情！

所以，下次拿起单词书，觉得有种恶心的感觉油然而生的时候，请默念咒语：“喜欢的事情不重要，重要的事情不喜欢。”并请告诉自己：我正在做一件改变我命运的重要事情。也许，你就会很坦然和明朗，并且喜欢上背单词。

## 2. 还珠 Gaga 和单词的神秘关系

不管是课堂上，还是讲座现场，学生们每每听说我大一每天背 13 个小时单词的时候，都会露出惊恐如见了鬼的表情或者“这个人疯了”的怜悯眼神。他们一定觉得，此人必定热爱背单词。

热！爱！？

很多人对事物有种偏执的看法，觉得对一个东西的热爱是天生的，同时，对一事物排斥，就不可能转换成喜欢。

这种偏执就极其可笑了：难道天后王菲的第一声啼哭就有“此女必红”的天籁之感？刘翔一出生看到病床的扶手就跨了过去？我刚被分娩出来，看到我妈，就对她说“我要背单词”？那我妈一定会吓得把我塞回肚子里的。

其实，我们对一个东西的喜欢或者讨厌都不是天生的，也绝非不能改变。一辈子的夫妻到老都可以离婚，弑父的仇人可以忽然间相逢一笑泯恩仇，世事不过如此。

那靠什么去转换我们的悲喜好恶呢？两个很平常又神奇的字——习惯。

先讲一个故事吧。长沙新东方的非著名教师，也是我的好朋友范超老师，突然有一天生病了，得了腮腺炎。很多小朋友小时候应该得过，腮帮肿大，酸痛难忍，父母长辈经常会拿墨汁在肿得像番薯的腮帮上划一个大叉，再圈起来。所以，当范师傅以一身肌肉嶙峋的身材，还在这么高龄的情况下得了这种病，我无法装作同情，指着他嘲笑：“这么老还得这种病，哈哈哈哈哈！”然后他就去住院隔离了。

结果，第二天，我也得了腮腺炎。

我去住院隔离，被医生分到了某病房。我用腮帮先挺进了门，然后把我身体再拖进来。定睛一看，一张床上赫然躺着范师傅。他的腮帮几乎已经攻陷了整个头部。他看着我，讪讪一笑：“遭报应了吧，哈哈哈哈哈。”

我们就这样开始了可怕的病房同居生活。每天唯一的娱乐就是边打吊针边看电视，却没想到医院抠门到没交电视费，所以只能收到一个台——我们的湖南卫视。那一段时间，芒果台正在放它屹立十年、老少通吃的电视剧，没错，“还珠 Gaga”！！

可是像我这样自诩有品位的人，和范超这种自诩英语小牛的人，怎么可能爱看“还珠 Gaga”？这不太丢我们的脸么？传出去让学生知道了成何体统？可是我们又没有办法，只有这一个台。我总不能不看电视吧？不看电视难道我看着隔壁床的腮帮？（忘记告诉大家了，我的同事范师傅长得很像尔康。）

所以，我只好看着电视里的“还珠 Gaga”。因为就算我不看，看着旁边，也好像在看“还珠 Gaga”，而且是只有一个人物（那就是尔康）的“还珠 Gaga”。这个尔康还只有腮帮，打着吊水，怪异非凡。

我和“尔康”只好默默地天天看“还珠 Gaga”，心中充满了鄙夷和不屑。每次尔康说出肉麻的台词，比如“看着你痛，我也痛，哦不！你痛，我更痛！”的时候，我真的很想把旁边的范超杀掉来泄愤。范超也不顾自己和真正的尔康近乎孪生兄弟的情面，经常对着电视大骂各种三字经和神兽的名字。

我和范超真的很讨厌看“还珠 Gaga”。

中间有一天，大概是要播人大会议的新闻报道，所有其他常规的节目都停掉了。到了每天播“还珠 Gaga”的时段，我和范超紧盯着电视屏幕，突然异口同声地说：“怎么还不放‘还珠 Gaga’啊！！”

这个故事说明了什么？啊？《还珠格格》很好看？这个结论也太肤浅了！这就是习惯的力量。我们不喜欢看《还珠格格》是一种习惯的抵触，可是我们天天看着看着，也就习惯了；以致有一天这种习惯被破坏的时候，心里都有种难舍难分的情愫。

所以，任何事物都是如此，喜欢和不喜欢都是可以相互转化的，而这个转化剂就是，习惯！

一个心理研究曾经表明，人在持续做一件事到 7 天的时候，会产生依赖感；21 天，会形成习惯；90 天，这件事会成为你生命中无法分割的一部分。

就如同很多人分手，就开始寻死觅活，觉得人生无望。“离开他怎么可能会有人对我更好”、“怎么可能再找到比他更适合我的人”这样荒谬的台词将成为你心中悲凄泛滥的最佳台词。

其实，你还真不是不能没有他，而是一下无法习惯没有他的感觉。毕竟曾经彼此的气息已经渗透在生活中的每一个角落，那种“山无棱，天地合”的习惯已经把你心底的每一个角落笼罩得结结实实。当我们无法相信“时间是最好的解药”，继续悲伤下去，突然有一天，或长或短那一天就这样到来，你会觉得一个人真好，恋爱倒霉、单身万岁。

一切都是如此。任何人任何事在“习惯”下，都会最后缴械投降，顺从就范。明白了这个简单却深刻的道理以后，我们都应该坦然：我们不喜欢一件事儿，但是它重要，我们就得逼自己做，逼着逼着，也就习惯了。而那些要逼着自己做的事儿，都是无比重要的东西。优秀上进是种习惯，懒惰堕落也是种习惯。可是习



惯不是固守，而是可以转化的。

所以亲爱的们，单词这么重要的东西，让我们逼迫自己去习惯吧！以前有同学也说：“我逼过自己啊，但是还是放弃了！”我想说，别骗自己了，你放弃的话最多也就逼自己三四天。一定要逼自己7天，从每天10点开始看同样时间的单词，这7天会很痛苦，“头七”嘛！大家都懂的。可是过了7天，你会自然地发现，不背单词心里都觉得不踏实不安稳。

当你觉得背单词和吃饭、睡觉、呼吸一样，成为你生命中的一种习惯的时候，我要恭喜你，英语的天下属于你，你马上要登基了！

### 3. 早晚背单词干扰少

Timing（时机）是一个无比重要的东西。锻炼身体在某段时间里效果最佳，说相声接包袱的时点要精确，主持节目接话的空隙要把握得当，这一点看看我们爆红的“快乐家族”之间的配合就很明了了。

背单词的时机也将决定你最终的效果。

大一的时候，我和班上另一个同学都是英语界的大牛。我学英语是属于隐士型的，神龙首尾都不见。他是大鸣大放的主，上课在背单词，下课也在背，上楼要看，骑单车都忍不住一手扶着把儿、一手夹着书，骑两步看一下，眼咕噜上翻，口中念念有词，活像一个中了邪的现代版茅山道士。

结果是，虽然他比我用功，但是英语比我还是差——不止一点点。当然，这样用功的孩子最后肯定有出息——不错，他被保送读了南京大学的研究生，然后进了交通银行总部做管理培训生。

只是，我们每个人不一定都是最勤奋的那个，所以，就得学着使出巧劲儿来。

我们先来探讨一个问题，那就是我们为什么背了容易忘？其实很简单，这个社会信息太多，趣味太多，诱惑太多。一件事儿到我们脑子里，我们还没有消化接受，另一件更有趣、口味更重的事儿又接踵而来。这样往复着，事情一件件进到我们脑袋里，一件件地被挤压，最后被挤到连痕迹都没有存在过。不仅仅单词如此。

这些让我们容易忘记重点的信息，我们就姑且叫它们“干扰”吧。背单词最好的时机当然就是“干扰”最少的时候。那什么时候“干扰”最少呢？

首先就是早晨。很多人说早上记忆力好，因为清醒。其实并非全然如此，早上有时候我们是很迷糊的。但是正是这种迷糊，使得很多存在于我们脑里的“干扰”还没有苏醒，所以虽然我们没有全然清醒，但是我们看着单词，脑子里只处理这一种类信息，所以效率反而很高。早上记忆力好是因为没有“事前干扰”，因为在背单词之前，没有什么太活跃刺激的事儿在我们脑子里蹦跶，除非你刚做了一个“花田里犯了错”的萦绕之梦。

然后就是晚上了。很多人晚上处理事情高效，清醒得不输猫头鹰，而且愈夜愈美丽。尤其是学生们，晚上温书后，洗洗睡了，第二天早上那些温习的残留是很全面的。为啥呢？因为晚上的活动没有“事后干扰”。我们看完单词，看完书，处理完文件，就准备休息了。就算不休息，也不可能做出什么刺激人心的举动。于是，这时候不管是知识的记忆，还是提醒自己事项的记忆都是很牢固的。你可能有过这种习惯和经验，睡前提醒自己第二天要带某本书或者记得跟老总汇报个情况，一般来讲第二天刚醒来都还记得。那些记忆的东西在你入眠的时候，还默默地继续被你的脑细胞储存、锁好。所以，晚上记忆的效率也很给力。

当然，有人说，我晚上提醒自己的事儿，为啥早上都忘了？两种情况：看医生了，该吃药了；梦做多了，该醒醒了。

总结一下：早上背单词好，因为没有“事前干扰”；晚上背单词好，因为没有“事后干扰”。而白天背单词，总有些“事前干扰”和“事后干扰”。比如你早上吃饭的时候看到旁桌坐了一个美女，你上午一定边看单词边意淫着吧？你下午背单词想着晚上要跟女朋友烛光晚餐，一定看着单词而脑子里浮现的是第几道菜说哪句情话、第几道菜可以摸她的手含情对望、吃完饭后江边散步还是电影院依偎了吧？

当然，如果我们想把单词这件不讨人喜欢但是重要的事儿做完的话，如果能在一段时间里排除很多干扰、减少社交和幻想的话，什么时候背其实都不是问题。如果你是交际花、万人迷，又想让英语装点你的未来、成为名媛或者上流社会人士的话，好好抓住早晚的时间吧。

### 4. 告别背单词时的坏习惯

很多人这厢想背好单词，但是那厢又特爱自己一些负面的心理暗示，比如“我不爱背单词”，这是在前面讲过的问题。遇到这类问题，一定要念我告诉你们的咒语：“重要的事儿都不喜欢，喜欢的事儿都不重要。”默念十遍，立地成佛。

可是这种情绪克服起来绝不是一劳永逸的事儿。懒惰和退缩总是如影随行，在你心理免疫防线变差时立刻跳出来笑话你：你不爱背单词！你没有学好英语的命！你记忆力差！算了，人生苦短，单词断了！

很多学生会跟我抱怨说，我知道背单词重要啊，我也晚自习很想好好背单词，但是一背就想睡觉！看吧，我真没有背好单词的命！

我只想对你说，施主，该吃药了。

这里面有个问题就是，你晚上背单词就想睡觉？你确定是这么个逻辑？其实你是吃完饭想睡觉罢了。吃完饭就想睡觉不仅仅是猪的本性，人也如此。吃完饭只要不是在走在动，几乎都会想睡觉，因为大脑里的血液被调入胃里帮忙消化食物（我这个英语专家也是生物学家、心理医生，真棒，哈哈！），所以大脑是缺氧状态。吃完饭就算上网、玩游戏都会晕晕的甚至想眯一会儿吧，那你怎么不对自己说“我讨厌上网，我没有玩游戏的命”呢？

所以，停止给自己任何退缩的借口。吃完饭想睡觉怎么办？撑着！坚持！这是很多人给我的崇高答案。Oh, no! 干嘛跟自己过不去呢，有时逼迫，有时放松嘛！吃完饭我的经验就是趴半个小时。注意，这里面有两个重要点。第一是趴，不是躺，躺就不是半个小时，会一觉到天亮的。第二，地点应该是教室、自习室。寝室或者家里那样安逸的环境让人很容易放松，父母在看电视，室友在玩游戏，你就会看到懒惰和退缩的情绪对你欢快地喊：“来嘛来嘛！”

我们新东方老师上课非常辛苦，一天上4节课，每节课两个半小时，中间只有半个小时到一个小时的时间，我们还需要吃饭，然后赶到另一个校区。但是不管怎么样，我都会抽空打盹，哪怕只睡着5分钟，我上课也会立马精神得像刚吃了唐僧肉的白骨精一样上天入地。而中间如果一直跟别的老师插科打诨，我上课就可以经常思维神游，双眼放空，逻辑灰飞烟灭，宋祖英在我面前我也可能看成宋祖德。

背单词的另一个大敌就是手机。很多人背着背着就开始抓起手机，美其名曰看时间，其实内心在盼着某人call你。

这些自己给自己的“干扰”真是无所不在。女生喜欢边背单词边吃东西，这不仅仅是浪费时间容易走神的问题，这种习惯容易形成一个不好的条件反射，那就是一思考的时候总是在不断分泌唾液，结果考试的时候一思考，又没有吃的，唾沫直流，多恶心啊。我真的挺不能理解边做事儿边磕瓜子的习惯，敢情是一位火树银花的世俗烈女啊。

男生更可怕，喜欢边背单词边左顾右盼，背着背着便开始恼怒：我多好一小伙怎么憋屈在这儿背单词啊！然后就开始东瞄西瞧，忽然发现，咦，那边有个美女在对我笑呢！男生一看到女生对自己笑就喜欢幻想：她对我笑，是不是对我有什么意思？然后就开始在心里勾勒美好的未来。这多荒谬哟！别人对你笑根本不能说明任何问题，可能是因为你长得好笑而已。

所以，排除干扰，不管是心神的干扰还是外物的干扰，都是背单词甚至专注做其他任何一件事的前提。易中天老师说过，什么叫“十项全能”的好男人？“那得一张文凭两种语言三房两厅四季名牌五官端正六亲不认七千月薪八面玲珑滴酒不沾十分老实”。看晕了吧。“七千月薪”的前提叫做“六亲不认”。在我看来，“六亲不认”不是冷血，而是专注。做事情的时候卯足劲儿做，做完以后撒开丫子猛玩儿，这样才能好好体会每一件事最深层的快乐。

放开手机，清空杂念。先背完一个单元，再去拥抱花花世界。

## 5. “连续记忆时间”是多少？

有种勤奋刻苦爱英语却学不好的孩子，早起背半个小时单词，中午抓紧时间背一个小时，晚上又背两个小时，但是效率还是很低下。

除了我前面说的干扰问题，更大的问题是：分散不如集中。这样分开背了三个半小时，其实效率不如集中背两个半小时。

为什么呢？人的任何行为都是有生理规律来支撑的——现在是“生理专家思思时间”，哈哈！我们先撇开单词，拿减肥举例。我曾经最重的时候有160斤，大一下学期最瘦时达到115斤。于是又有很多同学向我取经，我说我最中意的减肥方法是跑步。过了一个星期，有个同学来找我：“你胡说，我也跑步，为什么胖了？！”我惊诧地问：“你每天跑多久？”他答：“绕场4周，累到起皱。”

我笑了。很多人应该知道，要连续运动30分钟才能燃烧脂肪，也就是说，如果我们一次运动40分钟的话，能够减肥的时间只有10分钟而已。那个同学说跑4圈，你们觉得4圈能跑到30分钟么？敢问阁下是在跑还是在爬？所以，跑4圈的唯一结果只能增强我们的食欲，体重当然不减反增咯。

打住。这不是一本《减肥宝典》。减肥需要30分钟的基础去预热，记忆细胞当然也有自己的预热期。而这个预热期，能够激发记忆细胞的活性和提升效率的时间是，两小时。所以很多人背单词背不进去，其实并非你不爱或者不行，而是两个小时之内记忆细胞还是不活泼的。所以我们那样分成很多小块儿时间来背，其实每一段时间你快激活记忆细胞的时候，你就放弃了，加起来当然是费时低效的。

所以，我推荐的连续记忆时间是，3个小时。别惊诧，别张嘴，也别觉得这个时间很长。其实想想：如果上午没课，起床后8点背到11点就有3个小时，一天也才刚刚开始；下午下课后从6点半背到9点半，还有一刻的春宵可以继续享受。

其实这样的“集中突破法”不仅用于英语，用于各门学科的复习和研究都是很适用的。很多高中生高考复习时特别爱多而全：一晚上又背单词句型，又吟诗词歌赋；刚做完三角函数，就看细胞膜和左手定则。我想说：活着挺不容易，何必虐待自己？大家都是凡人，何苦要装神仙？每天晚上的复习，专注解决一门，最多完成两门的任务，才是科学可行、高效牢固的复习方法。

我每次在课堂上说要背3个小时的时候，很多学生都觉得是忽悠，于是我就带他们一起体会。不管我上课再好，在一个小时的时候肯定有疲劳期。而每次上到两个多小时，特别是要上5个小时的连堂课上到第4个小时的时候，几乎所有人都炯炯有神眼放精光，好像天山童姥刚做了一次SPA一样面色红润血气旺盛。

很多人问我说，你当时背单词背到13个小时不累么？说实话，你没有体会过背到第13小时时那种回光返照的感觉。那个时候好像白素贞刚被救出雷峰塔般轻松愉快，看到一个单词就能记住一个，看到两个就能记住一双，走起路来单词都忍不住往外喷涌，回到家的时候全身都洋溢着“我刚虐待完单词”的喜悦。

所以，别再制造莫须有的恐惧，抛掉背单词久了会头疼这样的幻觉。幻觉久了人会幻灭的！与其艳羡别人、看低自己，不如去试试，你会发现，背到超过3个小时以后的那种快感，就叫人生终将辉煌！

## 6. 背单词要苦中作乐

人生很多时候是很苦的，所以我们要学会苦中作乐。

建筑工人干活很苦，他们可以快活地哼着小曲儿或者想象自己能练成肌肉猛男；交警叔叔执勤很苦，他们可以威风地维护秩序惩处违章或者还能体会那一声声楚楚可怜的“交警叔叔，我下次不敢了！”的快感；明星赶通告很辛苦，于是要想象在钱堆里打滚或者看着下面万人痴狂而面露欣慰；我上课喇叭很苦，所以要经常给学生取些诸如“火娃”、“弥勒佛”的外号或者帮两个学生牵下红线来聊以自个儿开心。

学会苦中作乐，是放松自己、炒热气氛、利人利己的本事。背单词亦是如此。有人背单词的时候越背越愁，眉毛渐渐愁到一块，眼神慢慢愁到发灰。这不仅代表你背单词痛苦，还能说明我们做很多事情都缺乏寻找快乐、轻松度过的能力。

我背单词能坚持的另外一个原因，就是喜欢自己找快乐，这些源于单词本身的快乐。

背单词的第一阶段是要对一个单词的读音产生感觉，而很多单词的发音就是快乐的来源。

比如，coarse这样一个不能说很难也不太容易记住的词，意思是“粗糙的，粗俗的”。He is so coarse! 可以翻译为：“他真是很猥琐啊！”

很多人问我，这个词没什么特点，怎么记呢？其实我自己在背这个词的时候一秒钟就记住了。这个词读清楚了叫做coarse，就类似中文的“扣~耳~SHI~”。虽然貌似粗俗，但是非常符合这个词本身的意境，而且一笑而过并永生难忘。当然，我这样说的目的不是让大家每背一个词之前，都要用英文读一遍，普通话读一遍，再用方言读一遍。只是有些如此明显如此可爱的发音，一下记住何不快乐！

很多词长得也非常有爱。比如loop，叫做“线圈，电路”，它长得就很像一个线圈绕啊绕的感觉。

一词多义一定是很多人头疼的问题。无数学生跟我抱怨，为啥一个词有那么多毫不相干的意思啊？！不是一家人又怎能进同个窝呢？那些意思不管隔多远，既然是同一个词的意思，彼此一定是有关联性的。背单词的快乐之一就是，找到这些关联并飞快地记住它们。

比如说“地址”这个词，大家都一定会吧，address。但是这个词除了表示“地址”这个名词意思，还有一个动词的意思，在考研英语里面出现多次，叫做“解决”，作动词用。解决一个什么样的需求，就叫做address the needs of... 这两个意思差得风马牛毫不近吧？试想，如果你很恨一个人，是不是就想找到他家“地址”，把他“解决”呢？我想这个场景一定可以把这两个看似无关的意思牢牢地绑在一块儿，就像风儿和沙，浪迹天涯。如此说来，大部分词的不同意思都可以这样记住，而且，这样不仅记住了意思，还锻炼了想象力和寻找乐趣的能力。

有的时候用一些中文思维去记单词也是非常不错的，我们毕竟浸泡在中文里，对其十分擅长，不如好好利用它，发挥积极的能效。比如addict，“上瘾，沉迷”的意思。比如说我们背单词上瘾，就可以叫：We are addicted to learning vocabulary. 这个词的前面a、d、d，类似中文意思的“一个小弟弟”（a是“一个”的意思，dd是“弟弟”中文拼音缩写）。小弟弟都吃什么上瘾？一定是吃糖啦。后面的i、c、t就是“爱吃糖”的缩写。所以一个小弟弟爱吃糖，a-d-d-i-c-t，拼写、意思就都能形象地牢记了。

长得像的词会让很多人记忆混乱，我却认为这反而是一个“来两个杀一双”的好机会。比如说，“继续”

continue, 有两个形容词的变化, 分别是 continual 和 continuous。前者意思是“会间断的连续”, 后者为“不断地、很连续”。表示你爸爸睡觉打呼噜应该用哪个? 很多人说后者, 说我爸他打一整晚呼噜! 可是同学, 你爸爸不可能一直“呼——”不换气吧。所以这里就要用前面那个词来形容, 连中有断。如果只是硬背, 我想你很难把它们记住区分。两个词既然长得像, 我们自然要看长得不同的部分, 来观察一下有什么特点了。前面那个词是 al 结尾, 而后面那个是 ous 结尾。“呕”和“斯”有什么联系呢? 有没有想到一个成语, 叫做“藕断丝连”呢? 所以 al 结尾的就是“断的连”, 而 s 结尾的就是“连的连”了。这如果还能忘, 我想说, 施主, 该剃度了。

我上课的时候, 很多学生会觉得我很神奇, 因为一个班几百号人, 我可以说出谁上节课没来, 谁是我两年前的学生, 谁是偷偷溜进来蹭课听的, 又有谁三节课不换衣服。我的同事有时候也觉得我很可怕, 因为他们随口撒的谎我可以一下听出破绽而且知道真相, 玩“杀人”的时候我几乎每次一睁眼就可以立刻揪出“杀手”是谁。我开始也会觉得很神奇, 莫非我是什么别的星球遗留下来的物种? 还是什么骨骼精奇的练武奇才? 后来我发现, 小时候的我其实一点儿也不聪明, 而背单词的时候由于很爱观察每个单词最明显的特征, 久而久之会对身边的事情产生一种异于常人的敏感度和洞察力。

所以, 多找快乐, 多找特征, 我们会慢慢地进化成一个更灵活、更敏锐的自己。

至于单词的特点, 如果你实在找不出, 我建议你耐心等待我即将出版的英语单词系列及其他英语系列图书吧! 我会帮你找到单词的玄妙和英语世界的快乐, 不见不散哦。

## 7. 背单词的第一真谛: 勤标记

有很多同学背单词喜欢盯着单词看。我想说, 你这是在围观神兽呢还是欣赏美女呢? 只看不动笔是种非常偷懒的方式, 而且容易走神。

我认为背单词时最重要的一点就是“勤标记”。那“勤标记”该怎样做呢?

先来试想一下我们背单词的情况吧。翻开单词书第一页, 一般都会看到第一个词是 abandon, 放弃。这多么讽刺啊! 第一个词就叫你放弃了! 很多意志不坚定的童鞋就真的这样放弃了。当然, 大部分人不至于这么软弱, 而是会惊喜地发现这个词你认识, 然后在心里狂笑五千下, 觉得: abandon, 我认识耶! 哈哈哈哈哈! 赶快看一下!

停! 这不是很荒谬么? 都认识了你还看干嘛? 很多人会说, 我就是巩固一下嘛, 万一忘了怎么办! 我想说的是, 如果你翻开一本单词书, 一眼看上去就认识的词, 就是已经永远记住了的词。比如桌子、水、能力、知识这些词, 其实我们平常生活也不常用, 但是甭管你是刚学英语的小朋友、学了十年英语的大学生、丢了英语数年的上班族, 几乎都可以脱口而出吧。因为有些词, 就是比较容易记住, 记住后就几乎不会忘记。所以, 看到一本单词书上的词, 如果第一眼就会, 就马上看第二个吧。

我们再假设看到第二个词, 叫做 address。你会觉得: 咦, 怎么每个词都这么容易啊? 当然, 只要是有点程度的词汇书, 都会告诉你我在前面告诉你的 address 的另一个意思, 解决。这个时候, 要习惯立刻把这些貌似认识、但是有熟词僻义的解释画出来, 再用我说的联系法去记住, 也就是找到你家“地址”“解决”你。为什么要这样呢? 当我们在重复看单词的时候, 如果之前没有任何标记的话, 我们又会看到第一个词, abandon, 然后欣喜若狂: 哇, 这个词我又认识耶! 再看一下——这就是为何大家会的词越来越会、不会的词永远不会的原因。你从来不做区分标记, 这样当你再一次看时, 面对一堆一样重要、字体相似的东西, 当然会不知所措、然后迷惑放弃。而倘若你在某一个词义下面画个圈, 重看的时候一定会立刻关注它, 这样就能更好地巩固, 而且一本书就这样被你越读越薄了。

当然, 既然背单词, 最大的问题还是生词。比如第三个词, amalgamate。这个词你看到就会的话请立刻把这本书烧成灰烬。这种一看就非常陌生的词, 不要急着背它。先在前面画一个巨大的钩, 告诉自己: 此乃神词, 要多膜拜! 这样, 在重复拿起单词书的时候, 直接看每个钩后面的词就可以了。其实你在背一本单词书的时候, 里面一半左右的词还是认识的, 所以这些标记为以后的重复阅读节省了无数的时间, 并且重点还很突出。

总结一下: 所谓“勤标记”, 就是看单词书的时候, 一眼就会的词不用管它; 一看就会但是有陌生意思的词要标记其意思; 生词先明显标记后再去背它。这个过程都是为了以后重复节省时间, 而本身并不花费什么力气。

在重复看的时候, 如果那些之前打了钩的词一眼就反应过来了, 就可以把这个钩去掉。将来一翻开书, 发现大部分的单词都被你划掉了, 一种虐待单词的快感肯定会油然而生。

让人恼怒的一种情况是, 有些词刚背完, 再看就立马忘记了——请不要频频点头, 矜持点! 这样的词就要重点标记。画个五角星啊神马的。当然, 我看过一个哥们儿特爱画五角星, 每次一忘记就画一个, 又忘了再添一双, 一翻开书, 很多单词前赫然飘着 N 面“五星红旗”, 好不骇人。这是在背单词还是在提醒自己爱国啊!

我一般会在容易忘的词前面用红笔写两个超级有身份地位的字母，来提醒自己这个词无比尊贵。这两个字母是我们农村那儿的一个常见品牌，L—V—！

所以我这样一翻开书，看到一个词前面有个“LV”，我会激动一下，告诉自己，LV耶！我要赶快抓住！当然，有些男同学不懂LV，那你就写“AV”，总可以让你“鸡冻”了吧。

我这样说的意思是，要给单词不同的身份地位。就好比皇帝后宫有佳丽三千，有些陈年老面孔的，自然就在冷宫凉快着吧，永不见天日也不可惜；那些新鲜的，我们就要封个名号，经常约见，培养感情。所以，背单词的各位“陛下”，好好寻思一下下一个你要宠爱的妃子吧，哈哈哈哈哈！

## 8. 背单词还要多“重复”

“勤标记”的重要性大家都该很明白了吧：把书读薄，突出重点。这些都是为了下面这条服务的，它是背单词最核心的方法——它叫做：“多！重！复！”

我们要明确的问题是，单词真不是背不住，而是容易忘。为什么会忘？前面说过，人活一世，干扰太多。千万不要说自己记性太差，我们只是忘性太好。所以，在该重复的时间重复，才是记牢单词的王道。

什么是该重复的时间呢？我们应该听说过一个高深的术语：艾宾浩斯记忆曲线。简而言之，这是一组有名的科学家对我们记忆和遗忘速度的描述。根据这个理论，人在记忆了一个东西之后头半个小时就可以忘掉一半，一天之后就只剩下25%。开始忘得快，后来忘得慢，套用到我们背单词上就是有些词一下记住而且不忘，而另外一些词左脑刚进右脑就忘。很多学生问：老师，我也很爱背单词，也重复单词，我每天背3个小时，怎么过两天看都忘光了？我是不是猪八戒转世啊？

多乐观的孩子啊！八戒的问题出哪儿了呢？为师来告诉你：就是那个“过两天”惹的祸。其实我们遗忘最快的是头半个到一个小时，在这个时机里面不好好重复，后面管它过几天再重复效果都是一样的——惨啊！

根据这个理论，半个小时重复看一次就是最佳的状态了。

这里要插播一个问题：大家背每个单词是多久呢？有次我在班上问这个问题，一个学生憨厚地回答：“我也不知道一个单词要背多久，一个小时大概能背6个吧。”那一刻，我很想拍死他。但是，我只是温柔地说：“八戒，该吃药了。”

其实一个单词本身是不用背太久的。一个单词你强记半分钟也会忘记，就算仔细背5分钟，它要“走”的时候你也“留”不住它。所以没有必要一个单词背太久，多重复才是王道。

比如说我在背单词的时候，看到一个词 palaeoclimatologist，你估摸着得多久记住？要我说的话大概20秒吧：先打个钩，因为我不会，这个动作要花一秒钟；再看看这个词的长相，有点儿晕，花个两秒；然后看看中文释义“古气候学家”，这意思能把我血压都急上来，寻思一下这是啥意思，又花了两秒。接下来我就要努力去寻找英文和中文的联系，也就是我前面说的“寻找乐趣和特征”了。我想我们能飞快地找到 climat 这个表示“气候”的部分，再看看 ologist，一个有“逻辑”的人(ist)，就是“学家”了。“古”？palaeo 看上去有点像 past，“过去”的意思，读上去又类似伽利略，很古老。于是，“古(palaeo)气候(climat)学家(ologist)”就出来了。这加起来不超过20秒。

理解了这个词之后，我们就开始记它。记忆最原始的门派有两派：狂读派和狂写派，就类似华山派的气宗和剑宗一样。到底是读还是写呢？喜欢读的同学，第一这是偷懒，第二这样记不精确的。很多同学会有这样的经验，别人问你一个单词，你会说：咦，我背过！又问你另一个，你答：也背过！再问一个，你惊呼：昨晚背的!!! 这就说明你常常背单词就是靠读，所以脑里残留的都是读音的痕迹，而意思就记不住几个。

多写的话，写的时候眼睛边看着，脑里还在想着：这一块儿是“气候”，那一块儿是“学家”。如此几遍，这个词就被暂时储存在脑里，到该重复的时候再去重复，就记牢了。所以，写的效率是大于读的。一个单词观察好，就开始奋笔疾书，写个七八遍，第一遍的记忆就完成了，而这花不到一分钟。再稍微看看搭配、例句，反复寻思一下，就奔向下个词吧。所以，请不要在一个词上停留超过两分钟。这样，一个小时记忆30个~50个词是个普遍应该做到的事情。当然，前提是你要做到前面所讲的：排除千头万绪，只为记住单词。

这让我想到我在2007年教过的考研班的一名学生，湖南师范大学学声乐的，她最后考中国传媒大学的研究生是全国第一名。在分享经验的时候，她说了两点：第一，准备考研的过程中她一共写完了近100支水笔；第二，要去新东方看思思……作为被她围观的我，虽然没有过写完100支笔的“奢侈”经历，但是我在一天背13个小时单词的时候，几乎是一天用完一支水笔的。

还有一次我在下课的时候问一学生借笔用，还给他时，随口说：“挺好写。”他兴奋地指着里面的圆芯说：“那是，你看！我从大一用到大四还有这么多水儿！”我狂汗。

回到正题“多重复”上来。由于我们刚才讲过了人的忘性大，所以能背30个~50个单词是没什么可开

心的，因为在记的时候，前面的某些词也就开始忘记了。还记得“忘得最快”的时段么？对，半个到一个小时。所以，在这个时间段里，你要做的并不是赶紧背下30个~50个单词，而是停下来，赶快看前面那些画了钩的词，要么把它们变成叉，冷笑下（别忘了，其实这个时候你也在重复它们，而且带着鄙视），或者变成五角星、LV或者AV，然后赶紧再多写几遍，务求抓住这些对你来说珍贵的事物。

其实我们没有必要一定执着于第一遍重复是在半个小时还是一个小时的时候，因为一直为了这个而看表计时就浪费了更多脑力和时间。如果是高中生背单词的话，本来高中的词汇就比较少，所以过了这一课就立刻重复刚才背的就好。如果是四六级、托福、雅思、考研，就背了两个半页，在翻页之前把这页的词立刻重新温习一遍，因为背两个半页对于这个阶段的同学几乎就是半个小时。当要背GRE这种程度的变态词汇的话，你也许需要刚看完这半边，就得立刻再看一遍了，因为它们实在太古怪。有人会抱怨：这样重复难道不浪费时间么？其实这个时候，由于你是刚背完就重复，脑子里对它们中的大部分印象还比较深刻，所以一般不用花很多时间，还可以极大提高记忆的效率。我们永远要记住，质量要比数量重要很多。背单词就好比赚钱。假设背一个词可以赚10块，那固然好，可是背过后不重复，就相当于把刚赚的钱又亲手撕掉了。这样虽然很酷，但是酷得极其傻，又是何必。我们与其边赚边撕，不如开源节流一起来，稳健地小跑进入康庄大道。

停止对美好未来的幻想，回到重复单词的现实中来。每一版单词都在翻页时重复背一遍标记的部分就万事大吉了么？当然不是。在背完当天的任务，比如前面说的连背3个小时，或者是自己书上的一个list以后，准备收书包走人之前，一定要把当天背过的全看一遍。因为这时候大脑里横七竖八地躺了大量的新鲜单词，一感觉到你要走它们也忍不住往脑海里外溜，所以一定要有总结，把今天背过的标记的词再看一遍，把那些快散掉的真气都聚拢回来。同样，别抱怨麻烦和浪费时间，你自己去尝试就会发现，最多多花5分钟，却能极大地巩固效果。

前面讲过，背单词要集中，因为两个小时以上的时候你的记忆细胞才会被激活，记忆才更有效果。重复单词则不用集中，无序地、短期地、尽可能多地去重复新背的词，才会背得牢固、有成就感。刚刚提到的是当页就重复，因为半个小时遗忘最快。然后是背完当天的部分时要重复，消化总结大量的生词。再然后呢？睡前是比较好的重复时间。晚上背完单词之后，到睡之前，又想了一点别的重口味的的事儿，或者又跟好朋友或者另一半煲了会儿热烈甜蜜的电话粥，这些刺激又会让你忘掉一些刚背的不那么重口味或者甜蜜的单词。所以睡觉前，高中生可以用洗澡的时间、大学生可以用睡前卧谈会的时间，把当天标记的词飞快地看一遍，这一点儿也不花时间。

我大学的时候，最爱的事儿就是睡前把当天刚背完但是最容易忘的词拿出来考其他几个哥们儿，问他们比如“古气候学家”是啥单词。当他们都沮丧地表示不会的时候，我还会欠扁地加一句：“这么简单的词儿都不会？四六级重在参与吧！”于是他们就被我打击到失眠，而我却愉快地进入梦乡和单词约会去了。

还有一点很重要，在第二天准备背新单元之前，把昨天常忘的再看一遍，因为经过一夜睡眠和白天新受到的干扰，很多单词就这样逃出了我们大脑的牢笼。其实，这只要花几分钟的时间，再经过了这一遍以后，90%的词都可以记得很牢了。接下来每个单元的背诵，就以此类推吧！当然，有同学会说，那背到第三或第四单元的时候，第一单元常忘的词还要不要背？网上可以看到一些表格，什么一三五天重复一单元，二四六又怎么去重复，那有什么用？我想说，你又不是要生儿子，还“前七后八”算那么精确啊！其实只要不是背GRE那种变态多的词汇（号称两万），其他的词汇就这样零散着重复，每隔三四天就把前三天的整个儿重复下，背累了周末想玩儿不想背新单元的时候，你就把这个星期背的五六个单元标记的部分全部看一下，当成一次总结，再去逛街、约会也不迟。反复这样背以后，绝大部分生词就可以很牢固地，像某些简单的容易记忆的词一样，根植在我们的脑子里了。

一本单词书应该多久背完呢？无论是多厚的单词书，我都不主张超过一个月还背不完。很多大学生都有类似的经历：大一的时候雄心勃勃地买一本超厚的单词书，往桌上一摔，对着月亮起誓——老子今年要把这本书背完，搞得跟水冰月即将变身一般隆重。往往这样的结果是，年底这些“老子们”还在背A开头的词，而自己的雄心早被月亮彻底消灭干净了。

我们应该按照刚才讲的重复方式，一个月内把一本书反复重复，直到背完。翻到最后一页的时候，你一定不能有练成了《葵花宝典》般的喜悦，因为这么多的单词短时间里涌进你的小脑瓜，总有很多会被挤出来。刚练完了神功，也不要以为人生就完整了。这个时候，你应该加快速度，用比上一个月每天多一倍的量，用15天再把这本书背一遍。这时候你会发现，背的很容易，毕竟神功已经练了一遍了。就算有忘记了，再背起来就是。接下来再加一倍，用7天的时间，把这本书再重复一遍。如果你可以用3天的时间把一本词汇书重复完，你应该对着月亮大笑：我终于代表自己消灭你们了。

勤标记、多重复，这看似简单的6个字蕴含了背单词最重要的方法。我很多考研班的学生结课时拿着词汇书来找我签名，扉页上都会写着——上联：勤标记，下联：多重复，横批：思思说的哦！

## 9. 看我如何剿灭单词

如果各位真的想成为英语达人，来参考一下英语大王思思我剿灭单词的过程吧。

首先，我是不会管什么早上背还是晚上背、集中地背还是零散地重复、背累了是不是要休息一天只重复旧的不看新单元。因为我觉得背单词就那么十来天，就应该一往无前，神马风花雪月、纸醉金迷都先不想，就是要跟单词杠上，死都要死在单词书上。当然，没有那么惨烈啦。其实背单词的过程是很平和的，就是少想其他的，背着背着就背完了。我一般会上午9点开始背，背到12点，中间都是按照前面所说，每页都重复刚背的再进行新的征程。准备吃饭前，我就把刚背的3个小时的内容全部重看一遍（其实10分钟左右就可以重复完），然后愉快地带着一肚子的单词去吃饭。吃完饭歇息一下，把上午划了“LV”的单词又看一遍，再背新的。这时候困了就趴会儿（要注意颈椎），然后又背4个小时左右。吃晚饭前再把下午的看一遍，晚饭后继续。三四个小时，依旧重复。累了就趴会儿，醒了再执着地背。这样的一天看上去貌似劳累，实则收获巨大，而且内心有股极大的满足：我居然一天可以背这么多单词，这种满足感可以让身体上一点小的劳累瞬间化解。那种每天都明确知道自己要做什么、并且可以明晰衡量到自己收获的感觉，是工作以后再也无法找到的纯净和坚定的生活状态。

第二天起来以后，在去上课或者自习室的路上，我都会一路回想：昨晚睡前有几个“LV”来着？如果记得一共有8个很难记住的，结果只回忆起5个来的话，我就会立刻对自己说：“不可以！LV这么珍贵！”这时候我甚至会停下脚步在路边上把单词书拿出来，一定要把丢失的那几个“LV”找回来。这种坚持的延伸，就算我在逛街、上网、夜里半梦半醒上厕所的时候，如果一个单词想不起来，就一定要找到并且记住才安心。正是因为当时那样傻傻却可爱地坚持，所以现在真的有一堆LV可以每天到处显摆的时候，内心才会觉得格外珍贵和踏实。

在重复的时候，不同类型的人还可以有额外补充的方法。有些人是属于听觉记忆型，这种人记旋律和声音比较快。于是在重复的时候可以晨读昨天背过的词或者听随书附送的MP3。这样可以边听边回忆自己背的过程，或者单词的样子，又同时练习了口语和听力。而另一种人是视觉记忆型。如果你总是比较容易浮现别人的长相、穿着、表情先于声音的话，你就属于该种人群。对于这类人士，尽可能多看到刚背的词是记牢的有效方式。

这让我想到小时候“疯狂英语”的李阳老师来我们学校讲课，他说好的句子要做成小卡片，带在身边，没事儿就拿出来看看，念两句。我们班当时有个同学，天天都把忘记的词儿抄在一张纸上，揣裤兜儿里，没事儿就看看。他今天揣一张，明天揣一张，那会儿又是校服，从来不换，结果有一天上厕所忘带纸，就把那些抄单词的纸全给用光了……

其实没必要天天带身上。我自己是有个“常忘词本”。如果当页重复、背完一个单元重复、晚上睡觉也重复了，而第二天重复前个单元发现有词还记不住的时候，我就会抄在本子上。这样，没事儿就多翻那本本子就可以了，不用经常翻书去找容易忘的词。

这种方法被我的众多学生改良成了不同模式，供大家参考。一种是在一天结束的时候，把今天新背的、容易忘的词都抄在一张大的草稿纸上。第二天先把这张纸拿出来，一个一个看，会的就狠狠划掉；看一眼反应不过来的就留着，再背背勾勾，然后和今天新背的一起抄在新的一张草稿纸上。这样筛选下来留到最后的就是最难、最致命的词。

好好爱它们。对它们笑。有一天会发现它们无比亲切。

另一种是把难的、常忘的词写在便利贴上，回家贴在床头。睡前凝视一下，起床膜拜一下。每天贴一张在旧的上面，一本书背完，把这些都揭下来，好好背，效果极佳，用过的都说好。睡前重复单词梦里面都会梦见它们的。我记得我上课前睡前重复单词梦里就会梦见单词，底下很多学生表示怀疑。后来有个学生回家试了以后，在我微博上留言说：“思思，我真的梦见单词了，好开心啊好开心，然后我就笑醒了……”

好可怕。好可爱。还有些极品难词，你甚至可以把它当成今天的QQ签名，每日一换。保准你一上线就有很多人问你，这词儿啥意思啊！你就可以打击他们，说：“这都不会啊？重在参与吧。”

其实神马听觉型、视觉型都可以混合起来。大家不都要做复合型人才么！不就是没事儿看两眼、读两眼嗓子、做个卡片、听一轮儿。时尚人士不都讲究要“跨界”么，英语达人也是如此，跨界就得狠狠跨，步子大，胆子肥，这样才更欢型。

我记得我刚进大一军训的时候，就开始背四级词汇。当时有两个c打头的词很长，还连在一块儿，对于刚进大一的我来说记清楚是有难度的。一个是circumstance，环境；另一个是curriculum，课程。我发现我怎么重复都记不住它们。于是有一天早晨，教官在底下吹哨了，我就立刻在左手写上circumstance，右手写上curriculum，然后就去军训。当天走正步“一二一”了一天，我也就看了它们俩一天。后来我看到这两个词儿都觉得熟悉得恶心。

总体说来,背单词没什么太神奇的诀窍。勤标记、多重复,集中时间地背,分散时间地重复。没事儿寻找一下背单词的小快乐,慢慢就累积起来学好英语的大幸福。赶快试试吧,你会惊喜你也能把单词背得这么好。

## 10. 背单词的问与答

Q:一定要背单词书么?很多老师说边看文章边记单词也很好啊!

A:一定要背,别再给自己寻找懒惰的借口了!那些老师也是背单词书背出来的,所以现在可以轻松自如若跟你说:“背单词一点儿也不难,想当初……”这样的假话就不要信了,这只是那些老师装[消音]的说法罢了。边看文章边背单词的缺点有很多。一是范围有限,不能确定你是否背全你要考一门试或者完成一个任务所需要的单词。例如你要考研,不一定这次看到的单词下次就一定会考,即便考了也可能会换一个意思(当然考研词汇重考率是很高的)。二是导致对文章理解支离破碎,因为边看边查边记这么忙效果得多差啊。三是容易放弃,当你满目生词的时候,读着读着自己都会看不起自己。这么说并不意味着只用背单词书而不用看文章。我自己的经验是先把要挑战的一个水平的词汇反复背熟,比如要考研,就先把考研大纲要求的词汇背熟,再去看看考研文章、做题目。不背完单词前绝不做题。这样比较集中火力,而且再看文章和做题的时候自信会大增。就算那时还有不会的词,也是极少数,再结合语境背一下就搞定了。

Q:要把一个单词的所有意思背下来么?

A:不用。没有人可以做到,包括英国人,所以也不用为难自己。很多人最开始背单词的时候都喜欢求全,结果发现做不到,就容易厌烦、放弃。首先要按照我前面所说,先把生僻的意思划下来,背的时候多寻找主要意思和生僻意思的联系,寻找不到、记不住就过,到重复的时候反正也会经常看到。如果经过多次重复还记不住就算了,因为到后面还要看文章,在文章里出现这个词的时候,如果发现理解不顺,说明在考查你没记住的意思。那个时候再结合语境去背,会更加深刻。当然,一定要相信“不是一家人不进一家门”的道理,这几个意思既然可以存在于同一个词内,就一定有联系。比如说 substance,意思有“大量;牢固。基础;物质”等,而想一想,“大量”的“物质”就组成了“牢固”的“基础”,这4个意思一定可以很快记住。

Q:要把一个词的所有词组背下来么?

A:当然不用。很多词汇书为了追求全面和权威,会把很多不常见的词组放进去,其实实用性很低。所以我们还是要秉着尽力背、多重复的原则,如果最后还是背不住就算了。当然,背词组其实大家特别爱关注动词的意思,比如 take in、take after……你可能会更加关注动词 take。而其实词组的意思之所以千变万化,肯定是由于加了不同的介词所导致的。所以我们应该更加着重理解介词对于这个词组的决定意义。比如 take in 是“欺骗”的意思, in 表示“往里”,带到里面为什么叫“欺骗”呢?有个成语叫做“请君入瓮”就是这样的道理了。而 take after 很多人以为是“照顾”,那是 look after,这个词组的意思是“像”。我天天把你带在 (take) 身后 (after) 当小跟班,你可能就会跟我越来越像了。其实介词的意思都比较少、比较固定,所以多理解它们更容易理解并记住词组的意思。如果这样还是弄不清词组的含义,请等待本人即将出版的英语系列吧!我会在书中把每个词组从介词的角度帮助大家记住!(这其实就是借回答问题之名行打广告之实,没别的!)

Q:背生词的时候例句要不要背?

A:童鞋,何必虐待自己?其实很多人背单词背不好的原因就是这样:明明自己精力很有限、忘性又那么大,还拼命给自己加任务,让自己很累很抓狂最后恨单词。例句就是这样的不甜蜜的负担。试想一下,你还在背 A 开头的生词,它们的例句里势必充满了 B 到 Z 开头的生词。这时候较真的同学就会开始查生词,结果生词有例句,例句中又有生词。这就进入了一个是“鸡生蛋还是蛋生鸡”的无限循环。人生那么苦,何不简单点。一个生词的例句,看一下是有必要的。用旁边的中文释义来告诉你,什么场景这个词可以用到,就过了。而且前面说了单词书是要背很多遍的。在重复背的时候再去关注例句也不迟啊!而且那个时候还可以感受到“哇,那个词是 18 单元的!那个词是重复了无数遍的!”这样他乡遇故知的欣喜。不仅一个单词的例句是如此,它的近义词、反义词和辨析也可以这样出来。在第一遍背的时候一定要以“记住每个词再说”为诉求,因为当每个词都记住了、记牢了,再去把它们串起来就会比较容易和有成就感了。

Q:睡前重复单词时想睡觉怎么办?

A:睡呗!干嘛那么纠结。难不成很想睡了还拿牙签把眼睛撑开,或者头悬梁锥刺股不成?其实睡前背单词都是治疗失眠的好方法。当你睡不着的时候,拿出单词书,保准你享有婴儿般的睡眠。有了单词书,还要神马脑白金呢!很多年轻人的通病就在于,特别爱抱怨“背单词就想睡觉怎么办?”“背了单词就忘怎么办?”“找不到工作怎么办?”……这一系列以“怎么办”结尾的抱怨都是同一性质的。能怎么办呢?不就是睡与不睡、重新记一遍或者忘了吧算了、继续找工作和在家等死这些答案呗。与其不停地抱怨“怎么办”,不如用抱怨的时间和心情再去多重复几遍、再去多试几家公司,也许就背下了、找到了。人生的随波逐流、愤世嫉俗就是由太多个“怎么办”这样的自怨自艾编织成的。

亲爱的们,停止抱怨吧! Just “办” it!





## 这样用，真的不一样

在你正式翻开这本书、进入单词新天地之前，大王我有必要把里面一些神秘的符号先教给你；这样的话，你在看的时候会感觉层次清楚、易于接受。所以，尽管我知道你对单词的向往已经蠢蠢欲动欲罢不能了，但还是请先熟悉了以下标识、为后面的学习铺下更平坦的道路。

【记】这个标识是每一个单词下面都有的，它的里面是关于每个单词的记忆方式和特点拆解。这本书大体的记忆方法有三种。

一是词根词缀法。在这种方法里，每一个词根都会被一一拆解，并紧接着给出意思；你先理解了词根的意思以后，拼接在一起就可以过渡至整个单词的意思。如：

**indifferent** [in'difərənt]\* a. 漠不关心的

【记】in-否定，different 不同。不管你怎么变，你的另一半都觉得没什么不同，说明他对你是漠不关心的。

在这里面，in-和 different 都是词根词缀。后面会用一句话把它们串起来，并在单词的核心意义下打上横线。可见大王是多么体贴的一个人呐！

请注意！所有注有五角星号“★”的词说明是核心词，需要重点、清晰地记忆。

二是读音联想法。这样的词一般会在【记】的后面写个“音似……”。看到这个标记，就说明后面要用一些中文的发音来辅助记忆——不要以为这不科学，它往往让人印象更深刻。例如：

**peel** [pi:l] n. 果皮 vt. 剥皮

【记】音似：“皮哦”~

在上面这个例子里面，读音可以非常容易地帮助大家记住这个词。当然，有的时候中英文是不能一一对应的，所以发音只是帮助大家理解、记忆这个词，但是真正的读音还是要看音标。比如上词的“-l”，舌尖就要卷到上齿龈，而不是简单地发出“哦”的声音。神马？不知道上齿龈在哪儿？抱歉，这是本单词书，不可能帮你解决发音问题。有的时候发音还可能会用一些东北腔、台湾腔、南方腔来夸张发音，大家要可劲儿演，把自己想象成风靡微博的 Mike 隋，就能体会记单词的乐趣了。

三是纯粹的联想法。在这种方法里，【记】的后面会直接给一句话。这句话可以让大家联想到这个词。这句话的相应部分后面会用括号标出相对应的英文——拼在一起即是这个单词了。如：

**hinder** ['hində]\* vt. 妨碍；阻碍 vi. 阻碍 (+ from) a. 后面的

【记】很 (h) 阴 (in) 的 (der) 人，会妨碍大家。

在这个例子里面，这个难词很快就能被理解了。当然，有人会质疑这会不会反而记得更慢？词根词缀法会不会更科学持久？答案是否定的。如果所有的词都用词根词缀去记，一是不可能，二是会很无聊。难道所有的汉字你都用偏旁部首来记吗？例如，“无”这个字的来源你是否知道？

这一点儿也不重要，因为记住才是王道。所以不管是词根词缀，写第一二三遍的时候，还要边想书里给出的解释；而第四五六遍的时候，这个词就差不多是个整体了；到第七遍，你会发现它已经“油光可鉴”、浑然天成了。再重复的时候，这些发音、场景也能更好地帮你想起和巩固记忆。所以，你只要把握“勤标记、多重复”的原则，任何方法都不是问题。当然，当你绝望时看到一个或诙谐、或纯真、或重口味的解释时，你难道不会觉得雪中送炭般温暖喜人么！

【另】在一些词【记】的下面，有时会出现一个【另】。你可以理解为“另一种记法”，从而对前一种记法有所补足；你也可以理解为“另类记法”，因为它一般都更加搞怪和天马行空，多用联想法；当然，它也可能从更学术的方法和词源来说明。总之，它会让你对一个词的记忆更丰富、立体。如：

**valid** ['vælid]\* a. 有效的，有根据的

【记】val-表示“价值(value)”；-id 就是“的”，有价值的信息是有效的、有根据的。