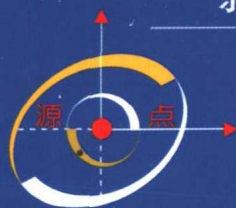


新英语学习方法丛书 源点新英语



轻松背单词

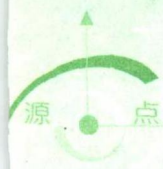
四大名校五十种记忆方法



源点工作室编著

北京科学技术出版社

新英语学习方法丛书 源点新英语



轻松背单词

四大名校五十种记忆方法



源点工作室编著

北京科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

轻松背单词:四大名校五十种记忆方法/源点工作室编著. —北京:北京科学技术出版社,2003.5
ISBN 7-5304-2762-8

I.轻... II.源... III.英语-词汇-记忆术
IV.H313

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 023457 号

轻松背单词——四大名校五十种记忆方法

主 编:源点工作室

责任编辑:苏向鹏

封面设计:彭惠娟

出 版 人:张敬德

出版发行:北京科学技术出版社

地 址:北京西直门南大街 16 号

邮政编码:100035

电话传真:0086-10-66161951(总编室)

0086-10-66113227 0086-10-66161952(发行部)

网 址:www.bkjpress.com

电子信箱:bkjpress@95777.com

经 销:新华书店

印 刷:北京北七家印刷厂印刷

开 本:880mm×1230mm 1/32

字 数:325 千字

印 张:13.5

版 次:2003 年 5 月第 1 版第 1 次

ISBN 7-5304-2762-8/H·012

定 价:22.00 元

京科版图书,版权所有,侵权必究。



京科版图书,印装差错,负责退换。

序 言

“工欲善其事，必先利其器。”扩大词汇量是英语学习的关键。词汇是学习语言的根本。而背单词是每一位英语学习者必须通过的一关，然而，枯燥的单词，漫长的学习过程让每位学生倍感倦怠、疲惫。许多学生觉得英语单词难背，学起来枯燥无味，耗费了许多时间，成效却不大，久而久之学习兴趣锐减，于是产生了厌学心理，导致了英语学习的恶性循环。为什么会这样？究其根源主要是因为学习单词的方法不当，不能在“巧字”上下工夫，不能抓住学习和记忆的要领，结果事倍功半。

那么怎样才能把这么多单词背下来呢？最重要的一点，就是：如果想比别人成功，就一定要走捷径。不要期盼自己比别人幸运，也不要指望自己比别人更聪明或者更勤奋。从智力上说，从机遇上说，自己和别人都是差不了多少的，想超过和自己差不多的人，就一定要走捷径，捷径，捷径！

人们常说“是艺好学，一窍难得”。那么，究竟怎样学才能做到事半功倍，牢固记住单词呢？专家认为，词汇学习是一个漫长而细致的过程，短期的强化也许有一定效果，但要想实现真正意义上的能力提高，不能只靠死记硬背，而必须要找到真正适合自己的方法。要提高英语单词的记忆效率，必须讲究方法，选择一种适合自己的记忆方法往往可以做到事半功倍。

我认为最重要的就是要讲究科学的记忆方法与技巧，应在“巧”字上下工夫，在“活”字上找窍门。本书就为广大读者开辟出一个崭新的词汇学习世界，让你轻松背单词，爱上背单词！具体来说，本书

具有以下几个特点:

第一,本书归纳了北京大学、清华大学、北京外国语大学和北京师范大学五十名优秀大学生亲身实践的五十种单词记忆方法。应该说这五十种记忆方法总结了他们成功英语学习的经验及记忆单词的心得体会,自成系统、独具特色。为广大的读者提供了一条学习英语的捷径。

包括趣味记忆、科学分组、拟声、构词、联想、类比等五十种记忆方法,让读者战胜遗忘,从而大幅度提高记忆效果。本书翔实的内容加科学的方法会让你看到自己未被发掘的记忆潜力。

第二,这是一本特别适用于广大英语学习者的词汇记忆图书。不论你是刚刚开始学习英语,词汇还处于初步积累阶段,还是已经具备了一定的词汇基础,寻求更高一层次的突破,本书都将给你带来“洗脑”般的记忆思维更新。

本书的单词记忆方法通过记忆规律的分析,从单词的音、形、义以及词语来源、词根、词缀等多个方面向读者介绍记忆英语单词的科学方法。其分析科学,规律明显,有较强的实践操作性。弥补了以往有关词汇记忆图书的片面性。本书还对 8000 个单词通过举例的方式加以分析,对重点单词加以梳理,让学习者有径可循,有路可走,告诉广大学习者如何更快、更好地背单词。

第三、我们在这里提倡“不管用什么手段,只要背出来就行”的基本记忆原则,所以我们力求为每一单词找一种最适合于他的方法。中国有句俗语:“别管黑猫白猫,抓住老鼠就是好猫。”学习英语也是一样,能帮助你记住单词的方法就是好方法。

本书的五十种方法为每一个单词量体裁衣,设计出了一种最佳记忆方式。同时本书还为每一个单词归纳出与之相关的所有单词,只要记住一个单词就可以举一反三,以一当十,滚雪球式地记住一

系列单词。

最后我们要说的是,虽然我们提供一个包括五十种方法在内的单词记忆方法菜单,但这决不是学习的全部。这些方法无疑会起到事半功倍的效果,但开拓的思维和有效的记忆方法毕竟代替不了日常的积累和勤勉,虽然效果是“功倍”,但“事半”的过程无论如何也省略不了。格林童话里面有一个很有趣的故事,说有一个老人,临死的时候告诉儿子们说他们家的葡萄园里埋有黄金,但是没有具体说在那儿。然后他的儿子们就拼命的掘葡萄园的土,但是什么黄金也没找到。结果因为他们整天松土,那年葡萄的收成极其好,他们真的得到了很多黄金。

很多单词记忆法,也许就像是葡萄园里有黄金的传说,只是给你一个努力的方式和理由。而最后帮助你成功的,就是勤勉的努力。不必太在意某一个特定的办法是否实用,是否有立竿见影的效果,只要你坚持到最后,你一定会在词汇的世界里淘到真金。

本书是四大名校五十位学子集体智慧的结晶,作为本书策划主编,我首先对他们的知识水平和能力表示敬佩,他们无疑是英语学习的成功者,是英语学习方法探索者;其次,我要对他们的辛勤劳动表示感谢,在整个写作过程中,他们表现了良好的敬业精神,将他们在词汇学习过程中的所有心得和精华全部奉献给了大家。相信,这本浓缩的学习精华本能够真正给广大读者带来实实在在的价值。

若读者有任何问题,欢迎来函询问,源点工作室乐于协助或讨论。E-mail:xwwwh@vip.sina.com

谢文辉

于 2003 年初春



目 录

方法一 间隔反复记忆法.....1	
(北京大学 王衍兵)	
方法二 360°单词记忆法.....7	
(北京外国语大学 徐春昕)	
方法三 词感记忆法.....12	
(北京外国语大学 尹云岚)	
方法四 趣味记忆法.....20	
(北京外国语大学 柳杰)	
方法五 谐音记忆法.....26	
(北京师范大学 朱荣海)	
方法六 联想记忆法.....30	
(北京大学 孙明明)	
方法七 融会记忆法.....37	
(北京大学 刘建兴)	
方法八 拟声记忆法.....43	
(北京外国语大学 刘彬彬)	
方法九 单词记忆四大捷径.....57	
(北京大学 左安琴)	
方法十 运动记忆法.....83	
(清华大学 宋化标)	

- 方法十一 影子单词记忆法.....94
(清华大学 邓泽华)
- 方法十二 思维逻辑转换记忆法.....105
(北京师范大学 邹成国)
- 方法十三 系统记忆法.....111
(北京外国语大学 李平川)
- 方法十四 复合词记忆法.....119
(清华大学 周力)
- 方法十五 轻松串学 12000 个单词.....130
(北京大学 柳鸣)
- 方法十六 科学记忆法十谈.....138
(北京大学 曾明鸣)
- 方法十七 词形曲解记忆法.....146
(北京师范大学 张荠)
- 方法十八 释义记忆法.....151
(北京外国语大学 刘涛)
- 方法十九 前缀记忆法.....159
(北京外国语大学 王成铭)
- 方法二十 后缀记忆法.....195
(北京外国语大学 范滨)
- 方法二十一 转化记忆法.....203
(清华大学 宋炳替)
- 方法二十二 缩略记忆法.....210
(北京师范大学 黄承玉)
- 方法二十三 “联”和“勤”记忆法.....214

- (清华大学 刘毅)
- 方法二十四 全息记忆法……………220
- (北京师范大学 吴碧华)
- 方法二十五 身心联动四部曲记忆法……………224
- (北京师范大学 曾昭敏)
- 方法二十六 近义词 反义词同比记忆法…228
- (清华大学 郭晶)
- 方法二十七 引申记忆法……………233
- (北京大学 刘学义)
- 方法二十八 会意拟声记忆法……………239
- (北京外国语大学 钟利云)
- 方法二十九 形近词记忆法……………250
- (清华大学 江涛)
- 方法三十 音义联系背单词法……………259
- (清华大学 李献军)
- 方法三十一 卡式记忆法……………277
- (北京大学 何佳)
- 方法三十二 词根记忆法……………281
- (北京外国语大学 高辉)
- 方法三十三 类比记忆法……………316
- (清华大学 胡延海)
- 方法三十四 构词记忆法……………320
- (北京外国语大学 万方)
- 方法三十五 “听 说 读”记忆法 ……329
- (北京师范大学 刘萍)

方法三十六 字母重组替换记忆法.....336

(北京外国语大学 邓振生)

方法三十七 词形曲解记忆法.....343

(北京大学 袁文)

方法三十八 幽默记忆法.....347

(北京师范大学 曾宪平)

方法三十九 典故传说记忆法.....357

(清华大学 刘楠)

方法四十 一词多义结合记忆法.....362

(北京外国语大学 董学耕)

方法四十一 拼缀词分解记忆法.....367

(北京师范大学 陈胜敬)

方法四十二 多角度记忆法.....373

(清华大学 赵纯)

方法四十三 同类比较记忆法.....377

(清华大学 刘峰)

方法四十四 拆字记忆法.....384

(北京大学 薛小白)

方法四十五 派生记忆法.....389

(北京外国语大学 魏东)

方法四十六 “五到”记忆法.....399

(北京外国语大学 孙敏)

方法四十七 复合词分合记忆法.....409

(北京师范大学 周雪锋)

方法四十八 变换字母对比记忆法.....417

(清华大学 罗东)

方法四十九 汉英联系记忆法.....421

(北京外国语大学 肖发远)

方法五十 同尾词记忆法.....427

(北京大学 许康进)

在找出遗忘成因及遗忘规律之后,就可以根据自己的实际情况,因时、因地、因材、因词摸索并采取具有实效的记忆策略,这种策略不能拘泥一格,而应具有一定的灵活性。但不管采用哪种记忆策略,都应遵循科学原则。

方法一 间隔反复记忆法

■ 北京大学 王衍兵

记忆的标志是能够在需要时想起所需要的东西。单词记忆也是这样。我们在英语学习中应当把握这一点:一个单词记住与否的重要标志是在听说读写英语时,遇上即能清楚地知道它的结构、读音、词义、词性及基本用法,五者缺一均不能算是记住了该单词。而要记住一个单词,必须把单词信息真正输入神经元网(也叫大脑皮层),以便保持单词的最佳记忆。具体归纳为:

一、集中思想记忆

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; 词义混淆,如把 look out(当心、小心)当作“朝外看”理解;词性模糊,如 She is interested in...中的 interested 被误认为是过去分词,成了被动语态;用法不清,如看电视成了 look TV 等等。分析起来均是单词信息输入不佳,或是没有“耳闻目睹”,或是记忆单词的同时在想几件事情,或是重复频率太低,以致造成了单词记忆“似是而非”,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求自己静下心来,最高限度集中思想,排除一切杂念,否则会使单词信息在神经元网里搅成“一锅粥”,记忆单词就变成了无效劳动。

二、明确记忆方式

记忆的方式常常决定记忆的深刻程度,从记忆学角度来看,这是符合规律的。有些同学的听觉记忆特别好,可把需要记忆的单词或课文录音,然后边听边记,或高声反复朗读;有些同学的视觉记忆好,则可把要记的单词用一个专门的小本子记下来,或制作成小卡片,反复默念;还有一些同学把这两种方式结合起来,效果更好,即边听、边写(书空)、边朗读、边记忆。每个同学都应该扬长避短,明确适合自己的记忆方式:听觉记忆型,视觉记忆型,或者是两者综合型。三种方式孰优孰劣?根据笔者的亲身体验和教学实践来看,两者综合型较为理想。因为使用这种记忆方式就得逼迫人的眼、耳、口、手、脑同时协调行动起来,从不同的渠道反复刺激知觉神经,使单词尽快输入神经元网。

三、掌握记忆诀窍

神经心理学家得出的结论是:一个信息要输入神经元网,至少需要 30 秒钟,而且也是暂时的,30 秒后,如果不再重复输入,也是会很快消失的。而要使其长期储存在神经元网里,则要做到:

1. 保证睡眠时间和质量。这是提高记忆效率的最好保障。
2. 充分调动神经元。大多数人都习惯于使用左脑,而让右脑白白沉睡,这是一种极大的浪费。根据左脑支配右手,右脑支配左手的生理原理,可以尝试用左手干一些本是右手干的事情。
3. 要勤用脑。俗话说,“刀不磨要生锈”。人的大脑也是一样,不用就会迟钝!越用越灵!
4. 合理安排记忆时间。根据生理学家测得的数据分析:从早晨 6

点开始的一个多小时里,神经元网、记忆中枢特别活跃,因此单词记忆效率最高,其次是上午;而下午,人的机体及神经元网处于怠惰阶段;大约下午四五点以后,人的机体及神经元网开始恢复活力,直到睡觉前。因此,要科学地安排单词记忆时间,不要想什么时候记就什么时候记,最好安排在早上,上午或下午四五点以后。

5.科学选择记忆方法。单词记忆法有好几十种,但是各地及各人的情况不同,不能人云亦云,要尽快试验并选择适合自己当前阶段的记忆方法,不能见异思迁,今天用这种,明天用那种,结果一事无成。

学生的课程很多,需要记忆的东西不少,但是触类旁通,只要解决了单词记忆这一难题,其他知识的记忆问题也就迎刃而解了。

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,以及我们在学生中所做的调查,我们发现单词遗忘有其普遍规律:

1.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。

2.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。

3. 遗忘具有选择性。尽管新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。有些词虽然课本重现率在 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词、长词、难词、容易引起歧义的词(词组、惯用法)等。

4. 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。

5. 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。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有关。例如有一次我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, 我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。

在找出遗忘成因及遗忘规律之后,就可以根据自己的实际情况,因时、因地、因材、因词摸索并采取具有实效的记忆策略,这种策略不能拘泥一格,而应具有一定的灵活性。但不管采用哪种记忆策略,都应遵循以下科学原则:

1.对症下药。根据前述的遗忘速度先快后慢、遗忘量先大后小的规律,一定要在 24 小时之内开始复习,且要全部复习所记内容。

2.先密后疏。间隔复习时间为 1,2,4,7,14,28 天,今天记忆或学习了五个生词,明天必须复习(为第 1 天);后天还须复习(为第 2 天);间隔一天再复习(为第 4 天);间隔二天再复习(为第 7 天);间隔六天再复习(为第 14 天);间隔十三天再复习(为第 28 天)。

3.及时复习。记忆后的下一天及再下一天必须及时复习。记住了也必须复习,否则等发现已经忘了再去复习就晚了。

4.多次复习。每一个生词均不能指望通过几次记忆就能记住,而要经过多次记忆(最佳次数为 12~16 次),且要机会均等地复习。

5.间时复习。记单词不能采取“一劳永逸”的战术,要知道就算当时(或那一段时间)记得再牢的单词也会遗忘。只有间时复习才能省时省力使单词进入长效记忆。

6.持续复习。单词记忆最忌“一暴十寒”,要坚持“细水长流”,每天哪怕只是读几遍也行。

7.“使用”复习。单词即使进入了长效记忆,如果长期不用,也会遗忘。因为记忆是为了使用,反之使用也是在记忆。所以要多做听说读写技能训练,在使用中才能保持单词的长效记忆。

我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。我的方法就是根据这得出的。我的做法就是先规定自己一天背的词汇的数量,然后在一天中每隔一段时间把这些词汇通背一遍,相隔的时间不宜太短,以2-3小时为宜,早上背一遍,中午背一遍,下午背一遍,晚上再背一遍或两遍。隔几天后再把这些背过一遍。如此循环下去,会收到很好的记忆效果。这种方法适合于时间比较充沛,可以专门用一段时间来学英语的人。它的特点是在短期内记到大量的单词,而且可以记得较牢,它的缺点就是非常枯燥,要有毅力的人才能坚持背下去。