

大学英语考试

8100单词速记

主编 吴铭方 副主编 周 晨 梁孟华

- 四六级考试词汇必备
- 硕士生入学考试词汇必备
- 硕士博士学位考试词汇必备



国防科工委802 2 0153823 7



大学英语考试 8100 单词速记

(四、六级考试、硕士生入学考试、硕士生博士生学位考试)

主 编 吴铭方

副主编 周 晨

梁孟华

SF32/08

石油大学出版社

内 容 提 要

本书是根据我国教育部门最近公布的大学英语四、六级通用词汇表、硕士生入学英语考试词汇表、硕士生博士生英语学位考试词汇表以及高等学校英语专业基础阶段的词汇表经补充整理后汇编而成,约8100个单词。书中详细介绍了四种速记单词方法:循环联想记忆、构词分析记忆、分类归纳记忆和近义易混对比记忆。此外,还介绍了为什么记不住单词及记忆单词的10条要诀。本书还收编了各类考试必须掌握的1458条词组、352个词根、59个前缀和64个后缀,还编写了58类词汇和573组近义词和457组易混词及59组易混词组。本书既可作速记单词用,也可作词汇书用。它不仅是高校各学位层次的学生备考时所必备的用书,而且对高校英语教师也有非常实用的参考价值。

大学英语考试 8100 单词速记

吴铭方 主编

*

石油大学出版社

(山东省 东营市)

新华书店发行

山东电子工业印刷厂印刷

*

开本 850×1168 1/32 16.25 印张 831 千字

1997年4月第1版 1997年4月第1次印刷

印数 1—10000 册

ISBN 7-5636-0941-5/H·77

定价:16.80 元

编者的话

有些学习英语的同志常常因记不住单词而困惑、苦恼,甚至失去学好英语的信心。编者也常常被问及如何记单词好?在同志们积极建议、热情鼓励和催促下,利用两年寒暑假和平时业余时间,和几位同志一起将我们的教学经验和学习体会设计成本书。但愿它能助广大读者一臂之力。

本书编写不同于一般词汇本,也不同于一般词汇速记书。本书考虑到大学内不同学位层次学生的需要,也考虑到培养跨世纪人才在英语学习上的需求,选编了 8100 个单词。为了帮助广大读者在尽可能短的时间内最有效最快速地记住这 8100 个单词,详细介绍了四种英语单词速记法(循环联想记忆、构词分析记忆、分类归纳记忆和近义易混对比记忆),同时还介绍了其他几种记忆方法,供读者参考。

本书选编的 8100 个单词,几乎全部来自大学各学位层次最新英语教学(或考试)大纲的词汇表。它们是 1996 年 4 月公布的《大学英语教学大纲通用词汇表》(5~6 级)(1296 个单词)、1993 年 12 月公布的《大学英语教学大纲通用词汇表》(1~4 级)(4000 个单词)、1996 年公布的《全国硕士研究生入学考试英语考试大纲》(非英语专业)(5200 个单词)、1993 年 6 月公布的《硕士、博士学位研究生英语教学大纲》(非英语专业)(约 6000 个单词)和 1989 年 6 月公布的《高等学校英语专业基础阶段英语教学大纲》(6000 个单词)。书中每个词汇都注有音标,并标上 4(4 级)、6(6 级)、★(考研时要求熟练掌握的词汇)、△(考研)、G(硕士)和 D(博士)等标记。词汇的义项分为三类,以示区别,黑体表示四级义项,楷体表示考研、六级、硕士生、博士生的义项,宋体表示补充义项。这样,不同层次的读者,可各取所需,在记忆词义时,做到心中有数。这对教师也很有参考价值,可以有的放矢地进行教学。

本书不仅汇集了大学各层次考试要求的词汇,而且也编入了

各种考试所要求的词组,共 1458 个,词根 352 个,近义词 573 组,易混词 457 组,易混词组 59 组及 58 类分类词汇。此外,还编入了同义、反义、派生、构词分析和词汇分类等内容。

本书既可作速记单词用,也可作一般 8100 词汇本用,又有记忆单词方法介绍,一书多用。

参加本书编写工作的有吴铭方、周晨、梁孟华、方忱和石海。吴铭方担任主编,周晨和梁孟华任副主编。

本书是初次尝试,由于编写时间仓促,考虑不周,编者水平所限,书中疏漏和不足之处在所难免,望广大读者和同行提出宝贵意见,以便进一步改正完善。

编 者
1996 年 12 月

体 例 说 明

1. 第一部分内单词和词组排黑正体。在其他部门排白体。
2. 第一部分单词后注国际音标,有两个读音时,分别注出。其他部分单词不注音。
3. 第一部分单词词义注释时,先注词性,有两个以上词性时,用罗马数字 I、II 区别,词性排成黑体。
4. 第一部分单词内不同层次要求的词义(项),分别用:**黑体**表示 4 级考试要求的词义(项);**楷体**表示 4 级以上各种考试(包括硕士生入学考试、硕士生学位考试和博士生学位考试)要求的词义(项);**宋体**表示补充的词义(项)。其他部分均用宋体排印。
5. 单词有两个以上词义时,用分号隔开。每个词义所要求的搭配关系,或使用场合均用圆括号加注在词义前或后。分号后为另一项词义。
6. 同形异义词在单词右上角加注①,②以示区别。
7. 各层次要求的单词,在其右上角加注:
 - 4 表示 1~4 级单词(共 4000 个);
 - 6 表示 5~6 级单词(共 1296 个);
 - ★ 表示硕士生入学考试必须熟练掌握的单词(共 3200 个);
 - △ 表示硕士生入学考试单词(共 5200 个=△单词+4 级单词);
 - G 表示硕士生学位考试单词(共 1371 个);
 - D 表示博士生学位考试单词(共 1057 个)。
- 凡在右上角没有标记的单词均为英语专业基础阶段内 6000 单词或补充的单词。如义项内用楷体排印,则表示硕士生基础词汇。
8. 第一部分单词内设派生、同义、反义和词组等栏目。凡在第一部分内已收入的单词,不再在派生栏内列出,以节省篇幅。

略 语 表

a. 形容词

ad. 副词

art. 冠词

conj. 连接词

int. 感叹词

n. 名词

num. 数词

prep. 介词

pron. 代词

v. 动词

vt. 及物动词

vi. 不及物动词

aux. v. 助动词或情态动词

sb. 某人

sth. 某事或某物

L 拉丁语

G 希腊语

Fr 法语

OE 古英语

符 号 说 明

1. 4 表示 1—4 级词汇
2. 6 表示 5—6 级词汇
3. ★ 表示硕士生入学考试必须熟练掌握的 3200 个单词
4. △ 表示硕士生入学考试单词(总词汇量=△词汇+4 级词汇)
5. G 表示硕士生学位考试单词(总词汇量=G 词汇+4 级词汇)
6. D 表示博士生学位考试单词(总词汇量=D 词汇+G 词汇+4 级词汇)
7. ◇ 表示超纲单词或在英语专业基础阶段教学大纲内单词
8. [] 用于国际音标
9. 【 】用于派生、同义、反义、词组等栏目
10. () 用于
 - 1) 注明词形变化和单复数
 - 2) 注明单词的搭配要求
 - 3) 注明使用场合、注意事项或说明
 - 4) 表示可替换的词
 - 5) 表示可省略的部分
11. - 表示连字符

引 言

学习英语要过三关：语音、语法和词汇。一般说来，语音和语法可以在短期内或在相当一段时期内完成学习，而词汇学习却是一项长期的任务，因为英语单词多达五、六十万个。一个人不可能记住这么多单词，一辈子也用不着这么多单词。

一、需要记多少单词

对一般读者来说，应该记多少单词合适呢？据报道，许多英语教学专家都认为记住 8000 个英语单词就可以借助字典阅读一般的英语文章，包括报刊杂志，教科书和小说。对一个非英语专业的读者来说，掌握 8000 个英语单词可以表明他已有了较好（中等以上）的英语词汇基础了。在此基础上，再向 10000 或 15000 词汇量迈进就不难了。本书所收的全部单词和词组可覆盖国内大学各种英语考试所用词汇的 100%，国外各种题材的书刊所用词汇的 97% 以上。

二、如何选择 8000 英语单词

本书是根据我国高等学校各学位层次的学生必须掌握的英语单词，也就是根据我国教育部门公布的各种大学英语教学（或考试）大纲中的最新词汇表加以归纳统计，得到约 8000 个单词，然后又参照其它资料经个别补充调整后编写的（实收单词约 8300 个，派生词 900 多个，共 9200 多个）。因此，这 8100 个英语单词具有较高的权威性和可信度。

三、如何记住 8100 个单词

记忆单词有许许多多方法。记忆过程本身是一个复杂的综合的过程。一个人决不会始终如一采用某一种固定不变的方法来记忆单词。为了满足不同层次读者的需要，也为了更好地帮助读者能记住这 8100 个单词，本书详细地介绍了四种快速记忆方法，即循环联想记忆、构词分析记忆、分类归纳记忆和近义易混对比记忆。同时也介绍了其它一些记忆方法，供读者根据自身情况选用。在此

基础上,读者也可以创造出适合于自己记忆习惯的好方法。

四、为什么记不住单词

有人觉得记这 8100 个单词很难。有没有捷径,有没有秘诀?有。说有,因为记单词确有不少科学道理和奥秘。一旦理解了,掌握了,就会产生事半功倍的效益。但也可说没有,因为记单词确是一项长期的苦差役,不下苦功夫决不会尝到甜头的。英语有句成语 **No pains, no gains.** (不辛苦,无所获。)要想一夜之间吃成胖子是不可能的。但要记住这 8100 个单词也是不难的。

我们为什么记不住单词?我们知道,记忆的生理机制是高级神经活动暂时联系的形成、巩固、恢复和再现。要记忆任何一个识记对象(如一个单词、一个历史年代、一个化学符号或一个电话号码)都需要多次重复。当你第一次见到这些文字符号时,它们在你脑子里一般只能保持几秒钟。如果在没有遗忘之前,重复一次,那末保持的时间就能延长几分钟,甚至几小时。如果在忘了以后,再复习,那几乎是前功尽弃。因此,重要的是在遗忘之前,及时复习,这是记住单词的关键。可是有人常常在忘了以后再去复习。当复习时,就记不起原来的东西了。

其次,根据现代心理学、医学和信息论的研究,人的大脑有两个半球,各有明确分工。左半球管理逻辑思维和言语活动,右半球管理情感、景象、文字符号认记等。由于左半球不直接接受文字符号的信息处理,因此在阅读文章或记忆单词时,首先要将文字符号转化为语音的音波形式送往左半球的言语区,再转化成词义,因为大脑的言语区只接受语音信息的处理。当第二次识记这些文字符号时,又通过语音的音波传入大脑左半球,并立即反馈出词义来。因此,人们的一切语言活动(包括听、说、读、写)都是与语音有着密切联系的,而文字仅仅是语言的视觉符号。人们记忆主要是靠长期存储在大脑中的有声语言,而不是直觉形象。这就是记忆单词为什么要大声念的道理。科学家实验证明,大声朗读(至少要让自己耳朵能清楚地听到)记忆效率比默读效率高 70%。有些人记不住单词的一大毛病,就是不敢或不愿意大声朗读,生怕别人笑话。另外,

有些人在读单词时不注意准确发音,念几遍以后就“失真”,“走调”。这样,常常后次念的音否定前次的音,第一次念的音不是不能传入大脑,就是在大脑皮层上建立不起清晰的条件反射,音的“形象”模糊,只有文字符号印象。所以有些人常有这样的体会,测验单词时,单词在课本单词表上的位置,甚至词形的长短都记得很清楚,而词义却怎么也想不起来。其重要原因,就是记单词时没有把音、形、义三者结合起来。我们看《芦山恋》电影,对男女主角的英语朗读“I love my motherland”,“I love the morning of my motherland.”。印象较深,这是什么原因?其一他们进行了多次重复朗读,其二我们不仅听到了声音,而且也看到了表情和动作,在我们思想上产生了情感。因此,要想很好地记住单词,第一,注意把音、形、义三者结合起来。这里关键是语音。如果记单词时,能做到“见文、生音、出意、传情”就更好了。有些人只会用半个脑子记单词,没有学会用左右两个半球脑子来记单词,因此效率低。

记不住单词的另一个原因是语速太慢。如果语速达不到送往大脑的语音信息记忆的要求,也会严重影响记忆的效果。因此,有人建议进行催速训练。如找一篇文章,念它上百遍,先慢后快,语音保持不变,使语速逐渐达到每秒钟6个音节以上(一般英语的平均语速为每分钟250个音节以上)。在朗读时尽量将音与义(或意)结合起来,使音与义同步出现,这样就能做到音、义、形三者相结合了,就能达到音到、义到、情到(因为语言是具有表意和表情功能的)。太慢的语速就会失去语言意义。不少人在记单词时将音与义分离的现象是普遍存在的。因此,朗读速度太慢的人,记忆单词的效率肯定是低的。

最后,教育心理学家认为,要记住一个东西,至少要重复8—10次以上。有些人不知道这规律,常常在开始识记时多次重复念。其实,这里说8—10次不是指某次记忆单词时念8—10次,而是在第一次识记后,在不同时间间隔重复8次以上。我国著名科学家茅以升在80多岁高龄时还能背出圆周率小数点以下一百位的准确数值,其奥秘就在于他掌握了“重复”的诀窍。

五、记忆单词的 10 大“要诀”

根据长年教学经验和学习体会,编者认为,要有效地记住 8100 单词,必须做到以下 10 条。

1. 要坚持大声朗读,切忌默读

我们常常发现一些学生记单词时,只看不念,或轻声默读。这样做,效果肯定较差。在最初识记单词时,一定要坚持大声朗读,让自己耳朵能清楚地听到自己的声音,让音波在大脑皮层上存储下来。语音是将词形与词义联系起来的重要手段,是记住单词的关键。可以说,没有语音就没有语言。语音是构成语言的物质外壳。学习外语没有语音传递是永远学不好的。

2. 要坚持“五到”,切忌有口无心

有人记单词也大声念,却象和尚念经有口无心。心里不想也不记。记单词要讲究质量,念一次就是一次质量。每次记忆时重复的次数不一定很多,过多的简单机械重复,常常会使大脑由兴奋状态转入抑制状态。在初次识记时要边念边写边想,想词义、想搭配关系、想构词、想同义词……等,以此建立记忆联系。初学时,写也是少不了的。因此在记单词时,坚持“眼看、口念、耳听、手写、心想”五到。

3. 要坚持动态记忆,切忌孤立静止记忆

在记忆单词时,一定要充分调动所有感官器官和思维器官参加记忆活动。人们常有这样的经历,凡是亲自做过的事不易忘了。如有人告诉你某某人住在北京某某地方,说不定几天后就忘了。如果你按地址去找了一次,很快就记住了,而且仅此一次就记住不忘。再如记电话号码,只要连续打过几次,就记住了。这里的动态是广义的。大声朗读本身是一种运动记忆,运动记忆是所有记忆方法中记忆效果最高的。它是一种终身记忆。一旦记住终身不忘。英语单词的发音要保持准确,需要长期反复操练才能使口腔肌肉达到正确的部位。一张口就能“自动”到位。这种运动记忆就象篮球投篮一样,需要上百次甚至上千次练习,才能做到“百发百中”的准确。学骑自行车或学游泳也是如此。一旦学会了,终身不忘。这是一种

技能性记忆。语言学习,既是知识学习,但更重要的是一种技能学习。因此,一开始记单词时,一定要张口,大声发音,让肌肉准确到位,达到“自动化”程度。初学时发音不准,养成习惯后,很难改正。

其次,美国心理学家实验告诉我们,视觉记忆保持率3天后为20%,听觉记忆保持率为10%,而视听结合的记忆保持率为85%。俗语说“百闻不如一见”。编者认为再加上一句“百见不如一实践”。这就是为什么我们要反对死记硬背,因为它是孤立静止的记忆。

再次,将孤立的单词放到动态的有意义的记忆网络中去,使单词“活”起来,让其生根于记忆网络之中,不易遗忘。如有人将 jewel, jar, jealous, Jewish 等几个生词,编了一句奇特的句子“A Japanese jewel is jealous of a Jewish jar.”(一个日本宝石妒忌上了一个犹太坛子。)这个句子人格化了,意思奇特,记这个句子要比孤立地去记4个单词容易,而且也记住了 jealous 后常接 of 的用法。

最后,回忆也是一种使静止的东西动起来的好办法。1981年光明日报曾报道过一个青年学生,记忆力相当好,学会了许多知识。他锻炼记忆力的方法就是回忆。我国有一位著名科学家谈他年轻时上大学学习的经验,他说他下课后不忙着去看教科书笔记本或做习题,而是先回忆教师在课堂上讲了什么,当想不起时,再查笔记或教材。每次期末考试前,他也用此法逐章逐节回忆复习,自己动手写纲要,这样做收到了极好的效果。在外语学习上,更需要回忆记忆。背诵是回忆记忆的一种好方法。俗话说“词不离句,句不离文”,“熟读唐诗三百首,不会作诗也会吟”,“读书破万卷,下笔犹如神”。因此,熟读甚至背诵几百条甚至上千条范句、成语或短文,大有好处。从中就会体验到什么是“语感”的滋味了。

4. 要充分利用理解、联想和比较的手段,切忌不用心思记忆

毛主席说“只有理解的东西才能更深刻地掌握它。”理解是记忆的基础。在记单词时,如能了解该词的词源、构成及其含义,就能很快记住。如:malediction 由 male-(恶、坏)和 dict(说)+-ion(名词后缀)组成。这样就很容易记住 malediction 词义为“诽谤、诅咒”

了。由此下列单词也容易理解了 contradiction→contra-(反对,对抗)+diction(说)→矛盾, benediction→bene-(好)+diction(说)→祝福。又如 polytetrafluoroethylene 一词既难记又难拼。如根据构词知识,我们知道 poly-(聚), tetra-(四), fluoro-氟, ethylene 乙烯,那么这个词义为“聚四氟乙烯”很快记住了,而且拼写也很容易了。我们知道 October(十月)原来在古罗马日历中是八月,与现代日历相差二个月。由此也可理解 September, November, December 分别为九月、十一月和十二月的缘故了。

联想是记忆的最重要手段,也是最有效最简便的方法。有人能记住许许多多电话号码,其诀窍之一就是使用联想记忆。一个毫无意义的电话号码 3812954,可联想为三八妇女节,一二·九运动,五四青年节。又如日本富士山的高度为 12365 英尺。可联想为 12 个月有 365 天。这样,将要记忆的对象(如单词)与原来熟悉的事物联系起来,将其放在熟悉的记忆网络中,就能变生为熟,由旧带新。一旦忘了生词,一想熟悉的事物(如旧词)就能通过记忆链回想起来。如可采用同根词联想、同类词联想、同前缀词联想、近义词联想等等方法来记忆。也可通过象形、拟声等方法来形象思维。如 level(水平),其词形很象一架以字母 V 作支点的天平。crack(破裂,裂开),其发音很象竹、木、玻璃等破裂时的声音。也可通过情景来联想。如记 engine(发动机),可联想发动机这个具体东西,并与其译名“引擎”联想在一起记。

比较也是记忆中最常用的一种很有效的方法。我们发现,对特殊的东 西,人们常常记忆犹新。这是比较效应在起作用。毛主席说:“没有比较就没有鉴别”。比较其共性和个性。因此,常采用比较、对比和类比的方法来记忆。找其异同,求同存异,记住个性。如记 beverage(饮料),与 average 只差前一、二个字母。将 a 换成 be,“平均”变“饮料”。也可采用同义词对比,如 fast, quick, rapid, swift, speedy 等,近义词对比(如 guide, lead, conduct, direct 等)。反义词对比(如 hot—cold, move—stop, increase—decrease 等),易混词对比(如 effect—affect, aboard—abroad, principle—principal)等

方法来记忆。

5. 要特别重视初次识记,切忌随意不认真

我们在生活中常有这样的经历,有些事只经历过一次,却终身不忘。如你与某重要人物会见,或你见到一个奇特的人,或你在旅游中经历的奇遇,更不用说你大学毕业时场面,授奖、结婚等喜庆的日子,常常会使你终生难忘。这就是说,有些事情的记忆不一定要经过多次重复,只有一次就能记住。这是因为经历的重要性或严重性或奇特性或非常性给你大脑皮层刺激极深,仅此一次,留下了不可磨灭的印象(记忆),使其保持长期不忘。初次识记时,如能找出新单词的特殊性(个性),就能较快记住。如学 eye 时,把左右两边 e 看成是眼睛,y 象鼻子,然后念出音,通过形象思维的识记,把音、形、义三者结合起来,在大脑皮层上产生强烈刺激,留下印象比平平淡淡地念一遍要深刻得多。

6. 要坚持及时复习,切忌三天打鱼两天晒网

记单词的过程就是与遗忘作斗争的过程。待遗忘了再复习,就等于前功尽弃。因此,及时复习是使单词不忘的关键。心理学家测试结果表明,一个新词从初次识记到完全记住需要 8—10 次以上的复习。在未完全记住(或未复习到 10 次)以前,中断复习或没有及时复习,都会造成遗忘或部分遗忘。有人只注意前期复习,而不重视中期和后期的巩固性复习,同样要失败。有人一开始就念上几十遍,以后不再复习了,其效果也不会好。一定要坚持有不同间隔时间的复习 8—10 次。初次识记的当天,最好坚持复习两次,因为初次识记的东西一般只保持几分钟,或几个小时的记忆。从第二天开始为第一次复习,以后复习间隔时间越来越长。第二天早晚再复习一次,以后可安排在第三天,第五天,第八天再复习一次,以后可 10 天半个月后再复习,直至复习到 10 次以上。(详见第一部分循环联想记忆)。在以后各次复习中可采用认记(汉英互译)、默记(或默写)、背记或互检等方式,或交替使用。

7. 识记时一定要保持精力充沛、情绪饱满、头脑清静、思想放松,切忌情绪消沉、昏昏欲睡

心理学家告诉我们,人处于兴奋状态、情绪高涨时,记忆大门就敞开,很容易吸收和记住新东西。反之,记忆大门关闭,拒绝接受记忆。就大脑本身工作状态来说,它也有最佳工作时间。我们知道,大脑大约有160亿个高级神经细胞。它们基本活动方式有两种:兴奋和抑制。当大脑细胞处于兴奋工作状态时,记忆效果肯定好。如果一个人情绪低落、精神不振,身体疲乏,昏昏欲睡或思想紧张,提心吊胆,大脑就处于抑制状态,记忆效果肯定差。

8. 要坚持大量阅读,切忘记而不用

刚识记的单词必须在使用中求巩固,在实践中求掌握。一个单词不仅有词汇意义,而且有语法意义。一个词不仅有本义,而且有转义。有的词在不同学科中有不同意义,在不同语境中有不同含义。只有通过大量阅读,才能对词汇加深理解,学会使用。阅读材料可选用教材或难度相当的泛读材料。读到佳句时,可随手抄录下来,供以后背诵和学习用。

9. 要坚持“见缝插针”,充分利用一切零碎时间,切忌埋怨没有时间

有人常埋怨没有时间记单词,其实时间天天有。复习旧单词只要几分钟,不必要用大块时间,完全可以用一切零碎时间来复习记忆。睡前睡后、饭前饭后、等车坐车、散步等零碎时间都可利用。学生在学校去教室、上食堂、回宿舍路上、排队买饭、课前课后的零碎时间也可利用。随身带上单词卡片、单词本或随身听(收录机)。将每天要记的或复习的单词抄在本上或录在录音带上。有些学生在宿舍内挂上一块小黑板,写上每天要记的单词,或在床头门后贴上单词条,每天一换,自记自测,或互相考问。总之,记单词要“见缝插针”,只要你有决心,办法就多,时间自然有。

10. 要树立自信心,培养兴趣,切忌自暴自弃

学外语记单词一定要有自信心。自信心来自几个方面:首先要完全相信自己有智慧有才能去战胜一切学习上的困难。要知难而进,克服一切畏难情绪。在战略上要藐视困难,做学习上的强者。在战术上要重视困难。想尽一切办法把单词一个一个记住。因此,在

总体上,要打“持久战”,但具体到某一天或某一周时间内记单词的任务完全可以采取“集中优势兵力打歼灭战”,平时在正常情况下坚持打“游击战”,“见缝插针”。

其次,要坚持有目标有计划的学习。心理学家告诉我们,有意识行为(学习)的效果要大大高于无意识行为。例如,教师在学生记单词前宣布10分钟后要测验。那时学生肯定会思想高度集中,调动一切器官,想尽一切方法去记忆。如果让学生自由记忆10分钟单词,其效果肯定不如前者。

再次,要充分看到自己学习上的进步和成绩。哪怕是微小的。因此,在做计划订目标时切勿过高过大,要实事求是。在选择阅读材料时切勿过难,最好稍低于平时学习的教材难度。这样在学习中会感到有提高有收获,从而产生成就感。在心理上会有一种学习上的享受感,从而学习自信心会大大增强。

最后,要在学习中注意培养兴趣。兴趣是学习的巨大原动力。在学习上逐渐取得成绩后,兴趣由此而生。一旦有了兴趣,大脑神经就处于兴奋状态,学习效率就大大提高,越学越爱学。如果你对记单词产生厌倦情绪或害怕心理,则越学效果越差,从而形成恶性循环。

总之,以上十条的核心是:**重在坚持,贵在应用。**

六、什么时间记单词好

按照心理学来说,每天清晨或每晚临睡前,记忆单词效果最佳。这是因为清晨大脑清晰,没有杂念,记忆印象新鲜。临睡前记忆,存储在大脑内时间较长,没有以后的干扰,印象深刻。

近来科学家根据人一天内生物节奏的规律发现,短时记忆的时间在早上最好,其记忆效率比其它时间高15%。因此,在早上临考前复习一下笔记大有好处。而长时记忆的时间在下午最佳。几天以后考试的东西最好在下午记忆比上午记忆效率高。

但是,每个人一天的生物节奏规律不尽相同。有的人是属于“百灵鸟”型的,喜欢早晨工作,早上工作效率高。而有的人是属于“猫头鹰”型的,喜欢晚上工作,晚上工作效率高,这两种人日节奏