

考研 单词

世界记忆大师教你高效记忆

常国辉
著

不仅有单词记忆方法
还有单词的学习策略

每个核心单词都进行了
细致的记忆技巧的处理


像作者 只需 **40** 小时，考研英语 **80** 分
一样，花 **40**，轻松突破 **80**!

中国纺织出版社有限公司 | 国家一级出版社
全国百佳图书出版单位



考研单词：世界记忆大师教你高效记忆

常国辉 著

 中国纺织出版社有限公司

内 容 提 要

快速记住单词，是绝大多数考研人的追求。本书的最核心目标，就是帮助你以“高效、轻松、自然、贴切”的方式记住考研单词。首先，为了更好的客户体验感，作者在编著此书的过程中，亲自参与了考研英语的全过程，在英语（一）考试中轻松获得82分。其次，本书始终基于考研学子的需求和人类大脑的习性，从左脑逻辑思维和右脑图景思维两大角度，结合单词本身的“音形义”特性，选取和运用了4个类别共10种记忆方法和方式。全书创造性地按方法类别编排，极大提升记忆效率，实践表明，40~70小时就可完成考研单词的记忆目标。最后，作者长期从事“高效学习力”的教学和研究，这些系统的学习策略、复习策略、目标策略、资源管理策略等，毫不保留地放入书稿，助力各位学子高效、充实、顺利地走过整个考研过程。

图书在版编目（CIP）数据

考研单词：世界记忆大师教你高效记忆 / 常国辉著
—北京：中国纺织出版社有限公司，2021.4
ISBN 978-7-5180-8345-9

I. ①考… II. ①常… III. ①英语—词汇—研究生—
入学考试—自学参考资料 IV. ①H319.34

中国版本图书馆CIP数据核字（2021）第019849号

策划编辑：郝珊珊 责任校对：高 涵 责任印制：储志伟

中国纺织出版社有限公司出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

销售电话：010—67004422 传真：010—87155801

<http://www.c-textilep.com>

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

三河市宏盛印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2021年4月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：17.5

字数：302千字 定价：62.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

一、单词书的两大阵营

总览单词领域的书籍和相关产品，大致可分为两大阵营。用表格概括如下：

	传统英语阵营	快速记忆阵营
简介	以英语培训机构、考研词汇培训名师为主流，起步早、教学或演讲魅力大、效果不错，占据了考研单词领域的核心阵地，大多具有新东方血统	随着最强大脑节目、脑力锦标赛等的推广，一批记忆竞技高强或记忆方法实用娴熟的记忆大师，开始涉足与单词、古诗文、考试考证等与记忆密切相关的内容
优点	<ol style="list-style-type: none"> 1. 注重词根词缀，从构词法的逻辑讲解、拓展词汇； 2. 引用联想记忆，借鉴多种记忆方法或认知心理学理论； 3. 引用艾宾浩斯遗忘曲线，注重复习，并制订复习规划； 4. 对读者的需求非常熟悉； 5. 教学魅力大，有助于提高客户体验感 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 联想类记忆法运用娴熟（在脑力竞技中会有高强度的联想技巧训练）； 2. 注重记忆能力的训练； 3. 记忆速度快，记忆效果立竿见影。经历过记忆比赛的人，对“快&准”的追求，往往已经深入骨髓了； 4. 记忆节目或比赛中的杰出表现，让很多人对大脑的潜力产生好奇心，并有强烈兴趣学习新的记忆方法
不足	<ol style="list-style-type: none"> 1. 引用的词根本身数量过多，对于普通英语学习者来说，大量陌生的词本身就是巨大的记忆负担，并没有显著地降低单词记忆难度； 2. 联想法的运用，主要来自偶然创意或少量积累，没有简单快速的联想能力训练体系； 3. 艾宾浩斯曲线的运用，存在生搬硬套、不实用的倾向； 4. 总体来看，传统英语阵营高度重视记忆，但没有把记忆方法的威力充分发挥出来 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 不注重词根词缀，或盲目照搬； 2. 对联想类的记忆方法的运用，往往走向极端，令人感觉“千奇百怪、匪夷所思”； 3. 不熟悉读者的特点和需求； 4. 联想类记忆法，如果运用不恰当，在大规模记忆之后会存在记忆混乱的问题，对知识的同化和建构不利； 5. 总体上没有充分发挥单词本身的逻辑性，或在联想上产生额外的问题，导致读者体验感不够好

二、单词三要素

单词由三个基本要素构成：音、形、义。定义与示例如下：

单词三要素	音	形	义
要素的定义	单词的读音（书面上通常以音标标注）	单词的拼写，就是字母部分	单词的含义，在词典中通常用中文或英文释义
具体示例	[wɜ:d]	word	n. 单词；词；字；话语；诺言；许诺 v. 措辞；用词

我们记单词，就是把单词的音与义、形与义联系在一起，或者三要素全部记住。这样就能为阅读、听力等打下基础；如果更进一步，还能掌握单词的用法，那么写作或口语表达也会更准确。

三、本书特色

书稿在创作之前和创作过程中，始终坚持的核心定位就是：科学快速记忆考研单词——以简单、自然、贴切、高效的方式。

从根本上来讲，所有高效的单词记忆方法，都可以归结到两大记忆角度，即从“音”的角度记单词，或从“形”的角度记单词，有时是二者的结合。

记忆的潜能是基于大脑的生理结构和功能。关于大脑的记忆功能，在后面部分会专门介绍。在单词记忆方面的表现形式，主要是逻辑思维或图景思维，有时是二者结合。根据单词记忆的这些特点，我们对本书收录的单词（本书收录的单词，是扣除了考纲中大部分初高中难度的且没有僻义的单词。全书实际收录的核心词汇数量为3256个。）进行了细致的记忆技巧的处理，总结出每一种记忆角度和记忆思维对应下的具体方式，并统计出每一种处理方式下的具体单词数量和所占单词总量的百分比。表中有些名称概念，暂时不清楚也没关系，因为后面章节中会有具体解释。在此可以了解一下单词记忆的总体处理思路和占比分布。具体请看下表：

记忆角度 记忆思维	从“形”的角度记单词 65.9%		从“音”的角度记单词 11.1%	
逻辑思维 50.7%	高频前缀 159, 4.9% 简单词根 501, 15.4% 变形词根 564, 17.3% 首个字母 308, 9.5% 组合单词 87, 2.7%	49.8%	拟声词 :8, 0.2% 音译词 :24, 0.7%	0.9%
图景思维 26.3%	编码联结 337,10.4% 关键之形 186,5.7%	16.1%	巧妙谐音 283, 8.7% 关键之音 50, 1.5%	10.2%
综合运用: 同时从两个角度或两种思维记单词 204, 6.3%				
简单词汇: 本身简单的词, 以及它们的派生词 545, 16.7%				

这些处理方式, 深入借鉴和优化了两个阵营的记忆特色, 让双方的优点更突出, 并充分平衡两大阵营的鸿沟, 并从更高的认知策略的维度凝炼单词记忆方法。记单词不只是记忆方法的问题, 还涉及很多学习策略的问题。本书的第一部分专门阐述了系统的高效学习策略, 从提高用户的学习状态、学习方法和学习动力上提高记忆效率; 全书大框架按记忆的方式展开, 从材料编排组织上优化记忆效率。

本书极大地简化了词根词缀的艰深复杂性, 同时保留词根词缀的逻辑化的魅力。在高频前缀部分, 本书总结了极其常用的14组前缀和若干后缀, 并给出巧妙的记忆方法; 精选优化了67组词根, 用简洁的逻辑思维, 解释音和形的变化(让那些对词根词缀反感厌恶的同学, 迎来激动人心的喜悦); 也用非常清晰的逻辑思维, 优化总结了26个字母的含义(在简单、传统的英语单词中, 有较多数量的单词的首字母通常决定了那个单词的核心含义)。这几个方面, 既吸收了传统英语阵营的优点, 也从记忆的角度, 进行了大幅改造和优化, 具有显著的简单化、体系化、科学化的特点。以图景思维为主的联想类记忆方法, 本来就是记忆阵营擅长的, 但极力克服了“极端、牵强、烦琐、奇怪”的弊病, 充分发挥联想类记忆方法本身具有的优势。

四、单词记忆的三重境界

如果你的单词书总是前面很旧、后面很新, 如果你总是背不完单词, 如果你总是坚持不下去, 抛开态度问题和能力问题, 你很可能还存在策略问题。请认真读一读这三种境界, 让自己回归到一条更加现实可行的道路上, 然后重新顺利地背下去。

1. 认识单词

看到单词的字母拼写，知道它的含义即可。作用就是，在考研阅读、翻译、完形中看到某个单词，能知晓它的含义即可，暂时不追求会拼读、会拼写、会运用。这是考研英语最初级的要求。大量复杂的单词不是一遍就能记得牢、记得好的。记忆大师也做不到。第一遍记单词，不要给自己定过高的目标，可将标准定位为：识别、再认。很多同学一开始给自己定一个过高的目标，追求所有单词都能读对、写对、用对，仔细看每一个含义、每一个例句。这样的人，走到最后的通常是顶级学霸或超级顽强的人，在人群中的比例大约是1%。剩余的绝大多数人，请理性一点，对自己好一点。对于英语基础不是很好、记忆力不是很好的考生来说，热血沸腾地开始，往往容易导致灰心丧气地结束。另外，时间很紧的考生也要参考这一境界，制订现实可行的目标。

2. 读写单词

根据单词的含义，能够写出、读出单词。这种要求，通常发生在初中和高中时代。经历了三四年的大学生活，我们依然没有忘记曾经的光荣传统。这个境界的要求会比单纯地“认识单词”高很多，也是学习踏实的表现。在这个境界里，我们依然要警惕片面的完美主义。那些很难很偏的词，如果超出了自己的能力范围，严重影响了学习进度，可以暂时性地战略性放弃，或者果断地按第一个境界的要求，只认识它们就可以了。这个过程也可以配合做些练习题、试卷等。

3. 变形及用法

最高级的要求，自然是全面掌握单词各种词性变换和用法，在书面或口语表达中准确运用。对于考研写作来说，只需记忆重点词汇的用法即可。写作词汇在本书第四部分有专题分类。

那些追求更高的同学，也仍然可以按照这三重境界，多轮次循环往复提高。因为，知识的获得不是一一次性完成的，知识的获得与知识的应用也不是绝对依次进行的（陈琦，刘儒德.当代教育心理学[M].北京：北京师范大学出版社，2019：209.）。正如三角形的学习过程，在小学学了边长、面积；在初中学了内角和、全等与相似；在高中又学了三角函数。顶尖的学生，有可能把某个主题的知识一次性学完，但绝大多数的学生都需要分阶段进行。所以，如果考虑更可行、更有效的学习方式，分阶段掌握是正确的做法。在漫长的学习道路上，不断积累小成功，可以不断增强学习的兴趣。急功近利、好高骛远反而可能出现很严重的后果：学不明白、掌握不了、坚持不下去，最后就放弃了。

希望大家重视这三个不断上升的境界。



五、设定科学的分数目标

考研是一个竞争十分激烈的考试，总体录取率30%左右。而高考后，进入高等教育的毛入学率在2019年达到51.6%，这意味着考研比高考的竞争更激烈。越是有难度的事情，越要提前谋划，制订科学合理的目标。具体到英语，你的目标是多少分呢？大家根据自己英语的水平，根据英语在自己报考专业的科目中的战略地位，根据目标学校的大致要求，以及自己能投入英语中的时间等要素，选取科学合适的目标。目标太低和太高，都是不利的。下表给出了英语一和英语二各3种版本的目标，可供参考。

题型		分值	过线版目标	及格版目标	高分版目标
完形填空		10	4	5	6
阅读		40	26	30	34
新题型		10	6	6	8
翻译	英语一	10	3	5	6
	英语二	15	6	8	9
小作文		10	6	7	7
大作文	英语一	20	10	12	14
	英语二	15	7	9	11
合计		100	55	65	75

PART1 关于学习策略与记忆方法 / 1

第一章 高效学习的实用策略 / 2

第一节 如何营造学习氛围 / 2

第二节 如何制订可行的计划 / 5

第三节 提高执行力，持续运行 / 7

第四节 认识大脑潜能，让记忆更高效 / 8

第五节 中青年遗忘症的药方 / 11

PART2 用逻辑思维，从“形”的角度记单词 / 15

第二章 超高频前缀和后缀 / 16

第三章 简单词根 / 31

第四章 变形词根 / 67

第五章 容易被忽略的字母含义 / 112

第六章 组合词 / 138

PART3 用图景思维，从“形”的角度记单词 / 145

第七章 编码联结 / 147

第八章 关键之形 / 179

PART4 从“音”的角度记单词 / 195

第九章 拟声词&音译词 / 196

第十章 巧妙谐音 / 199

第十一章 关键之音 / 221

PART5 综合运用，记忆长难单词 / 227

第十二章 综合运用 / 228

PART6 简单词汇，极速浏览 / 245

第十三章 简单词汇 / 246

PART

1

关于学习策略与记忆方法



第一章 高效学习的实用策略

学习的策略，是个非常复杂的领域。目前对学习策略的研究和总结，通常存在两种类型：一种是教科书式的全面系统的理论论述，实用性偏弱；另一种是对个人学习经验的碎片化总结，系统性较弱。本书介绍的实用策略，参考了心理学的系统性的理论框架；同时重点总结在单词记忆的实践中，经过了检验的非常有效的策略技巧。按学习的先后顺序，分三个阶段论述：①学习之前的准备，包括良好的学习氛围的营造、科学的计划的制订；②学习过程中的管控，包括时间管理、注意力管控、记忆方法的运用等；③学习后的复习策略，有效克服遗忘，促进长时记忆。需要特别说明的是，这些策略主要用于提高单词记忆的效率，如果用于其他知识类型（语文、数学、哲学等）的学习，同样也会有良好的效果。

第一节 如何营造学习氛围

1. 保持良好的身心状态

2010年，是我人生的重要转折点。那一年我参加了三场记忆力比赛，都取得了较好的成绩：世界脑力锦标赛华中区总冠军、中国区第九、世界赛全球第十三，并荣获“世界记忆大师”称号。然而我的兴趣并不在于获得赛场荣誉或电视节目的知名度。这十年来，我没有再参加过任何比赛或节目，而是全身心地投入记忆力的实用研究和教学实践，力求帮助更多的学员提高记忆能力，进而提高学习效率。

十年前为准备记忆力比赛而专心训练的场景依然历历在目。特别是在世界赛之前一个多月的时间，很幸运地受到袁文魁老师的邀请，再加上其他一些选手，我们一起来到美丽的武汉东湖（面积大约是杭州西湖的5倍），在湖边一个城中村的简朴的民

房里一起训练。袁老师虽然没有实现世界记忆冠军的梦想，但堪称天才型的教练，培养出了众多杰出的选手。那段时间我和这位身材极好的世界级记忆教练同居在一间屋子里，度过了一段美妙的时光。

在训练期间，我能够持续大量地练习，并不断取得进步，很重要的原因就是保持良好的身心状态。以下几个方面是经过实践验证的有效措施。

远离手机。手机的好处非常多。但是，负面影响也很明显。几乎没有什么东西比手机更能分散人们的注意力，并且浪费大量时间。当我们专心做一件事情的时候，哪怕只被打断一小会儿，感觉不会浪费多少时间，但是我们会需要更多的时间重新集中注意力，重新进入原来的状态。就像地铁，如果保持正常速度，每小时可运行80千米；但由于每跑一段路就要减速停一次，然后重新加速恢复到每小时80千米的速度。尽管每次只停留了短短的几十秒时间，但平均速度极大下降，每小时实际跑的距离通常只有20~30千米，与它本来能跑80千米的潜力相比，显著降低。当然我们不比像地铁那样每一站都停下来，而是可以在一段时间内尽量避免干扰，全心地投入学习，始终保持高效率。为了在世界脑力锦标赛上取得更好的成绩，大家都很专心地训练。我每天开机时间一般都小于半小时。为了方便看时间，专门买一个小闹钟，这样就可以彻底远离手机。在特殊的时刻，如果手机总是影响了你的效率，就要尽力远离它。

吃好睡好。暴饮暴食或营养不全面，不规律的作息习惯，不充足的睡眠，都会对记忆产生显著的负面影响。吃多了或吃太油腻了，容易出现“饭晕”现象，让人昏昏欲睡。在这一点上，很多人的表现并不逊色于可爱的“大肥猪”。而这也并非坏事。为了让午睡的质量更高，我通常会适当地多吃一些午饭。

保持锻炼。体力劳动需要健康的体魄，脑力劳动也同样需要。人类的大脑消耗能量和氧气的的能力惊人！在头骨内部的大脑器官，只占体重的2%~3%，什么都不想的时候，消耗能量就已高达20%；在持续思考、记忆等使用大脑的时候，消耗再增加10%~15%。能量和氧气通过血液输送到大脑。为了保证输送的畅通，需要通过锻炼增加肺活量，保持血液循环畅通，保持整个身体的协调平衡。集中训练期间，周边并没有什么体育设施，我们还是想办法开展了一些锻炼项目。在户外一片空着的平地上，我们进行羽毛球比赛，一群人打得不亦乐乎。在室内或门口的走廊上，我们时常做俯卧撑。在每次模拟比赛结束以后，如果天气好的话，还会选择去湖边散步。全球知名的NHK电视台在拍摄我们训练和生活的场景时，惊讶地发现一群脑力高手顽强地生活在如此艰苦的环境里。《楚天都市报》当年也发表了一篇文章——《陋室里练出“世界记忆大师”》。越是艰苦的环境，越是要保持锻炼。

音乐冥想。任何人都难免烦恼，人生不如意事十之八九。学习、工作、家庭、爱情等，都可能带来烦恼。对女生来说，还面临周期性的烦躁，每个月的那几天，都可能心烦意乱。这些都是导致注意力难以集中的原因。冥想，是快速调整心理状态、找回专注力的有效方法之一。通过想象宁静的田园风光，美丽的自然景象，清澈的溪流，广袤的山川，干净的大海与天空，可爱的小动物，想象所有那些能让你平和宁静的事物，慢慢地，心也跟着变得恬静祥和。如果配合轻缓的音乐，冥想的效果更好。那种状态下，你睁开眼睛，看着阳光，看着绿叶，看着水面，看着天空，会觉得自己似乎融入了这迷人的世界，感受到天人合一的境界，并觉得生活是如此美好！

自我暗示。“伟大的常国辉将在15分钟时间内记下……”这是我在记忆训练期间，经常自我暗示的话。积极的心理暗示，有助于更认真、更坚定地完成目标。几乎每一次进步，都来自这种心理暗示。如果目标没有实现，要反思一下目标是否合理，是否需要优化；然后坚持努力，争取在下次达成。如果目标达成了，最好给自己一个小小的奖励，以强化这种成功的喜悦。这种做法几乎可以运用在任何想要实现的小目标上。标准格式参考：

【积极的修饰词】—【自己的名字】—【清晰的目标（包含完成的时间）】

例：【聪慧迷人的】—【张三三】—【将在1天内记住200个单词】

2. 营造舒适的学习环境

几年前的一个假期，我迷上了《新概念英语》第3册。将全书所有课文背下来，是一个让我无比心动的目标。由于假期只有4天，我给自己定了一个切合实际的目标：4天之内，记忆并默写全书的前半部分，共30篇。

那几天我住在一个酒店里。第一天住的是标准间，面积不大，感觉有些烦闷，灯光也比较昏暗，对记忆有明显的影响。第一天过去了，只背了3篇，严重拖累了总体进度。更可恨的是，房间号竟然是“222”！后来我果断地换到了一间号称“666”的房间，内部是精美的复式结构，面积约60平方米，非常宽敞、舒适。在房间一个靠窗的角落，放置了一张桌子。桌子边放着一个可以灵活调整角度和高度的台灯，台灯也比较明亮。在这种环境里学习，感觉好多了。尽管价格高了很多，但为了完成目标，也在所不惜。后面的时间，平均每天背10篇，认真默写并批改。不仅效率高了很多，准确率也高了很多，并顺利完成了目标。这次经历，让我意识到舒适的学习环境对学习的巨大影响。

对于爱学习的人来说，在艰苦朴素的环境里，照样可以认真学习。多年前，当我在华中科技大学（简称华科）读书的时候，就听到武汉的高校里一个普遍流行的传说：学在华科，玩在武大（武汉大学），爱在华师（华中师范大学），死在华农（华

中农业大学)。我不明白为什么要“死在华农”，但其他校园的描述基本属实。华科的学风相对较好。在这个校园里，有很多小树林。华科的学生很喜欢钻小树林，特别是在白天，他们在小树林里做的不是令人好奇的事情。如果你仔细看的话，树林里有很多桌子和凳子，很适合在里面学习。而武大和华师的小树林里，更容易发生一些浪漫的事情。

我们不能想当然地认为，学习一定要在艰苦的环境里进行，总有人莫名其妙地担心太舒适、太安逸了，会对学习产生负面影响。这种担心不仅是多余，反而是一种错误。我非常高兴在很多城市、很多大学，看到越来越多非常现代化、非常舒适的开放型图书馆、大型书城，有些城市的政府甚至对符合一定标准的大型民营书城，直接给予巨额的财政补贴，扶持书城健康发展为有品味、有档次的文化场所，进而吸引人们去这些地方看书学习。在这个终身学习的时代，随着经济和科技的不断发展，无论是政府、机构或我们每个人，在条件允许的情况下，可以积极营造更舒适的学习环境，这对学习兴趣和学习效率的提高，具有显著的效果：爱学习的人，会变得更加爱学习；不爱学习的人，或许也会因为环境的舒适而改变态度。

第二节 如何制订可行的计划



很多人信奉“计划赶不上变化”，以致不再重视计划。当变化发生的时候，要么临场发挥，要么逆来顺受。如果“计划赶不上变化”，则更应该做好周密的计划和备案，以便“临场发挥”得更出色，以便最大可能地避免逆来顺受。

不做计划，没有精细的目标，学习的效率通常不高。但是，做了不合理的计划，同样也会导致不良后果。不合理的计划，通常都具有共同的特征：计划过于雄心勃勃，造成无法完成，长久受挫，甚至会引发自暴自弃。正如这样：

Past experience has taught us that certain accomplishments are beyond attainment. ... Most of us fail in our efforts at self-improvement because our schemes are too ambitious and we never have time to carry them out.

为了制订一份合理的计划，避免不合理计划的不良后果，可以参考以下做法：

(1) 按重要性排序。根据时间管理策略，所有要完成的任务可以分为四类，如图1-1所示。



图1-1 任务分类

我们要把时间尽量用到重要的事情上，而不是紧急的事情上。并且把重要的事放在计划的前面，优先完成。对于不重要的事，尽量少花时间。考研大纲中有很多初高中难度的简单单词，也没有生僻含义。在早期背单词的时候，这些简单的单词，属于既不重要也不紧急的，就果断地把时间投入那些核心的、长难的单词上，这是最重要最紧急的。这正是本书重点收录的单词。

(2) 时间适量放宽。计划落实不了，往往是因为时间不够用或浪费严重。蒙学经典《弟子规》：“宽为限，紧用功。”将计划的时间，尽量放宽一点。实际执行的时候，还会稍有紧迫感，最终让计划得到成功地落实。连续的小成功，会积累学习的动力，也会积累合理制订计划的经验。从此走上“计划→完成→再计划→再完成”的良性循环。

(3) 任务清晰量化。“背单词”，是不清晰的任务，可以优化为“背40个单词，1小时”。40个、1小时，就是对数量和时间的清晰量化。还可以更进一步优化“背40个单词，1小时，测试准确率达到90%”。这就把质量标准加上了，避免胡乱应付。每完成一项任务，就在这项任务上，打一个勾，代表完成。

(4) 运用分节策略。宋真宗的诗句“书中自有黄金屋；书中自有颜如玉”，常常激励读书人奋发学习，但学习难免会遇到困难。就像有些化学反应，需要在极高温度、高压等苛刻困难的条件下，才能发生。但是如果添加了合适的催化剂，发生反应的要求就不需那么高，并且反应的速度会大幅提高。分节策略，就是将一个很大的任务分成若干小任务，然后将这些小任务逐个完成。例如，每天计划记忆200个单词，可以分成4节，每节50个。实践证明，分节策略就像化学反应中的催化剂，让记忆变得更容易，效率更高！一般分多少节比较合适呢？参考美国心理学家George Miller关于神奇数字“七”的理论，（George Miller，认知心理学奠基人之一，美国科学院院士。1956年发表的论文《神奇的数字 7 ± 2 : 我们信息加工能力的局限》，对短时记忆的研究具有里程碑意义。）一般分2~7节；最常用的是3~5节。

第三节 提高执行力，持续运行



(1) 主动：告别被迫。在中小学，很多人曾经都是学习高手，除了少数顶尖的学霸，大多数的学生都受到过家长或老师的多种要求，有些甚至是被迫地学习。进入大学，尽管在学习上还存在来自各方面的劝告，但大多不具备约束力，许多大学生没有了压力，反而学不到什么东西了。毫无疑问，几乎每个人都希望自己不断进步，能力高强，胸怀梦想，将来从事自己喜爱的工作或事业，就像我，名字本身就已代表理想：常常想让国家更辉煌！各位同学可以进一步思考自己未来的理想，它将是发自内心地主动学习的重要动力源泉。另外，学习本身也是一种乐趣，只是这种乐趣建立在两大基础上：一是思考与探索，发现知识的美，发现智慧的美，发现人性的美。文学很美，数学很美，哲学很美……人文艺术与理工科学，都有妙不可言的美。思考与探索，将有助于发现这些美妙。二是高效学习的能力，包括记忆方法、学习策略等。学习效率高，学习能力强，就会不断积累学习的成就感，进而产生兴趣。

(2) 专注：聚焦能量。我们大多都经历过这样的时刻：认真的考试、精彩的课堂、喜欢的科目、有竞争的比赛等，在这样的情景中是很容易专注的。从中总结一些经验，让自己专注起来，像激光一样将能量聚焦于一点，很快就能解决困难、穿透目标！

(3) 秒表：专业计时。有竞争性的比赛，在提升速度和锻炼能力方面有显著的效果。在记忆力锦标赛的赛场上，很多选手争分夺秒地比拼，不断排名并通报成绩，让每个人都竭尽全力发挥出更好水平。秒表，是计时策略运用的最佳工具。这是所有的记忆高手在平时训练和比赛中都会用到的工具。制订小目标时，要把时间也估计出来。估计的不准没有关系，一旦你开始运用秒表，你就会更专心一些，效率自然就提高了。慢慢地你就能根据自己的情况，估计出比较合理的时间。实在没有秒表，也可以使用钟表、手表等计时工具。

(4) 奖励：确认成就。对于大多数人来说，选择考研，是需要魄力的；记忆考研单词，是需要付出辛劳的。如果自己每天或每周顺利地完成了目标，可以给自己一个小小的奖励：一杯奶茶，一部电影，一顿美食……“失败是成功之母”这句名言，尽管激励我们不惧失败，但是漫长的过程仍显悲壮和寂寥。在实现梦想的道路上，如果能够设计、管理好一个一个的小目标，就会不断地“从成功走向成功”！每一天制订