

我是这样背完托福词汇的 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/117/2021_2022__E6_88_91_E6_98_AF_E8_BF_99_E6_c81_117512.htm “在个人发展前途上，志向是需要的，激情也是可贵的，但更重要的是那种似乎毫无意趣的日常式坚守，是那种在寂寞中咀嚼平凡乃至单调的耐心和勇气。用鲁迅的话来说，不仅需要震撼一时的牺牲，更需要长期的韧性的战斗。”这是我抄在王玉梅单词扉页上的一段话，它伴我度过了背单词的这13天。终于啃完了这本单词，翻翻这两周的日记，回想一下，有点感触，写下来，与朋友们共勉，也给自己这段经历划一个句号。4月17日回到家，泡了4天的网，每天在电脑前坐17个小时，居然还能挤出点时间看电视。4月22日开始背王玉梅。由于长时间不在家，书房已经被老爸占领，只好在房间里学习。房间里有一张很久没睡过的特舒服的大床，有一台电视，有一部电话，还有一架子我喜欢的闲书，堕落工具是应有尽有。在这种环境下学习的结果是我9天才背了21个lists(要用复数，单数可数名词不能单独存在)。然后在第10天，也就是5月1日，历史性的一刻出现了。就像n mol年前的《圣斗士》中青铜战士的打架模板一样，先是beaten black and blue,然后突然燃烧小宇宙，超水平发挥而克敌制胜。最后4天我把剩下的19个lists和补充词汇，阅读词汇和不规则动词一口气背掉了。这当然不牛，我只是在总结当初是怎样从9天才背了半本书的堕落深渊中把自己拯救出来的。虽然放纵的日子不堪回首，但是前面9天还是要回忆一下的。我从小就有发呆的恶习，喜欢一不做二不休(一不写作业二不休息)，一不小心就神游太虚，还“一发不可

收拾”，回过神后看看钟，分针还在原地，松了口气，却发现时针不知什么时候跳了一格！这问题困扰我多年，但一直拿它没办法，可以说它是我堕落的源泉。这次我用的是杨鹏17天的那种方法，计划也是每天背3个lists(当然不能与红宝相提并论)，但是居然只有第一天完成了任务，剩下的8天，有时背2个，有时背1个，有时才背了0.5个，甚至有两天碰都没碰那本书。唯一相同的是，每天睡前花1分钟修改和推迟计划，然后在自责中进入梦乡。不断地发誓一定要努力了，然后又不断地违誓，弄得连我自己都觉得恶心，一怒之下出去把头发剪了，决心从头开始。但还是没有用，呆还是照样发，计划还是照样推迟，我的三千青丝也就这样白白牺牲了。我想不少考友都有过类似的经历，最后也大都走出了困境，说说我是怎样跳出来的吧,这就有点BT了。我家住在一所学校里，虽然所在城市还没有非典病例，但还是管得很严，尤其是对我这种从北京回来的可疑人物。学校办公室几乎每天打电话来问我各式各样的问题：什么时候回来的，所在学校有没有病例，回来时坐火车还是飞机，回来后去了哪里，每天量多少次体温……问到连我都对自己产生了怀疑。后来他居然说：“最新报告说潜伏期可能不止14天(大家千万不要相信这句话！)，这段时间你就辛苦一点，在家里不要出去了……”。其实回到家这么久，就是剪头发的时候出去过一次，但是被强制的感觉是不一样的。接下来的几天我越来越想出门，也不知道要去哪里去干什么，就是想出去，是种逆反心理。然而我不能出去，但我又渴望自由，于是就开始走向崩溃的边缘：泡网觉得无聊了，看电视也觉得恶心，小说也吸引不了我，整天躺在床上发呆，跟自己怄气，想不知什么时候才

能重见天日，觉得自己就像行尸走肉，只会干耗时间。到了5月1日上午，惊奇地发现居然已经没有任何事情能让自己分心了！！心无杂念，无欲则刚。此时正是千载难逢的背单词的大好时机，此时不背，更待何时？很快就做出了一个把自己吓了一跳的计划：每天背6个lists。“既然没有权利快乐，至少拥有全部伤悲”，反正都是痛苦，不如换种方式折磨自己。够BT吧。前面说那么多都是我发泄出来的废话，“下笔千言，离题万里”是我一贯的作风。下面就说我这4天是怎么过来的，希望能给还未走出困境的考友一点帮助。关于决心。一定要敢于对自己说狠话，越狠越好。我绝对不是一言九鼎的君子，但我答应自己的事绝对会做到，所以我很少答应自己什么事。我从来不对自己说不完成当天的任务不许睡觉，也从来不给自己立军令状，因为我怕自己真的做不到。现在想想，这些年来我之所以不能成功，有一个原因就是 I 从来不敢斩断自己的后路，我想很多人也都是这样。想当年韩信战胜齐王(如果我没记错)，靠的就是背水一战。当已经无路可退的时候，you can do nothing but放手一搏，而结果往往就是胜利。于是，我把那每天6个lists的计划抄到了日记本上。我已经没有退路了，因为日记对于我来说比较神圣，写上去就不容更改。还嫌不够，我对自己说，寄托只是出国路上最容易的一个环节，而出国只是你梦想的第一步，如果连托福词汇都搞不掂，还谈何梦想？而且，我早就说过，如果这个假期背不完单词，就永远不许去找那个我在乎的人。可怕就可怕在我不知道这个假期什么时候结束。就像足球加时赛一样，突然死亡制，奇恐无比。班主任随时会打电话来通知上学，我能做的只有尽快把单词背完。也许真的是濒临崩溃了，

这次我还做得还真绝。其实当时做这些决定还是让我犹豫了很久，“置之死地”了，万一不能“后生”该怎么办？然而也正因如此，我只有完成计划，除了胜利，我别无选择。关于开头。万事开头难。5月1日那天我觉悟得比较晚，当我抄完计划已经是上午九点多了。马上开始背单词，又马上不可避免地发呆。这是考验我自制力的时候。我仍无法控制自己发呆，但已经有了进步，我不再放任自己躺在床上胡思乱想，而是定定地坐在书桌前，等回过神来又继续背。到吃午饭的时候才背了1.5个lists。午觉醒后，习惯还想留在床上发一会儿呆，但想想今天任务还有这么多，我一骨碌就爬起来，坐到书桌前(想用鲤鱼打挺，可惜不会)。下午和晚上背单词与发呆交替进行。当我背完6个lists时已是凌晨1点多，身心疲惫的我不敢回头看床铺一眼，因为我还有很多旧的lists要复习。杨鹏大法上说复习旧的lists远比背新的单词重要，于是我就在夜深人静的时候做这项重要的工作。凌晨4点多完成一切任务的时候，我竟然哭了，不是因为累，而是因为我终于打完了这一仗。关于激励。经济学十大原理第四条：人们会对激励做出反应。所谓重赏之下必有勇夫，斩断退路只是威逼，必要的时候还得加以利诱，软硬兼施才能战胜自己。先设定目标，适当的目标是那种只要努力就能达到且只有努力才能达到的那种，因为心理学上说太高和太低的目标都不具有挑战性。追求目标和利诱相辅相成，共同发展。不过这招大家都用得很熟了，也没有威逼这么痛苦，就不说了。我虽然不能帮上忙，但至少可以让自己忙碌起来，这样显得协调一些。并不是牵强，我真的觉得背单词的时候像是跟他们并肩作战。还有，这几天跟老同学联系，没放假的基本上都在段考，

复读的更是在准备高考。这时候如果我还整天泡网泡电视，未免也太嚣张了，良心上都过意不去啊。再想想，如果是在学校，在强大的peer pressure之下，你怎么可能这么松散！我就把现在当成是在学校，果然不敢放肆了。还有，你可以把自己的计划告诉一个你很在乎他/她，但他/她却不太在乎你的人，为了不让对方瞧不起自己，你一定会努力的，把对方弄得莫名其妙一头雾水也无妨，关键是能鞭策自己。总之，只要认真找一下，会发现到处都有奇奇怪怪的东西可以激励自己。 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com