

专家教你如何积极有效记单词 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/119/2021_2022__E4_B8_93_E5_AE_B6_E6_95_99_E4_c82_119357.htm

从理论上讲，每个人一个月最多可以记住的英语单词数量究竟是3000？6000

？8000？还是10000呢？要回答这个问题，首先要清楚这个问题与什么因素有着本质上的关系，把问题的因素搞清楚了，我们就可以进行科学地估算了。

1、单词记忆数量与什么有关系呢？单词记忆量主要是与一个人的记忆力、毅力、遗忘规律、记忆对象的难易度、记忆达到什么程度这五个因素有关系。下面简单描述它们，以便给大家一个轮廓。记忆力是一个人短期记忆能力的衡量。一般是在10分钟到4个小时之间某个值作为衡量单位，通常以一个小时来作衡量单位较为科学。记忆过程大多数是一件枯燥无味的工作，特别是英语词汇的海量记忆，这个时候，毅力起着举足轻重的作用。从心理学的角度来说，任何记忆过的东西在没有达到牢固记忆状态之下，如果不能做到适时地复习，都会有被完全遗忘的可能。不同人的遗忘规律是不同的。记忆对象的难易度，不是孤立地看您记忆的东西是否曾经记忆过，而是看是否可以与您脑子里面已经掌握的知识建立某种逻辑关系。记忆到什么程度可以简单分为粗糙记忆与精确记忆这两种，它们所需要的时间是截然不同的，比如说，在英语单词的记忆中，如果只是要求认识，那么需要的时间远少于要达到熟练拼写状态的时间。

2、时记量、日记量、月记量与年记量的区别时记量与日记量是一个短时间里记忆数量的度量，月记量与年记量是长时间里记忆数量的度量。任何一个普通的有一定记

记忆力的人，都可以在30秒钟内记住一个英语单词，是不是就可以断定他一个小时可以记住120个英语单词呢？这样计算下去，是不是就可以断定他每天记忆一个小时，一个月就可以记住3600个英语单词呢？一年就可以记住43200个英语单词了呢？不用我说，您也明白这样的断定肯定是错误的。根据著名的“艾宾浩斯遗忘原理”，任何记忆过的新单词，必须在适当的时间进行复习，否则就会有被完全遗忘的可能。可能有人问，我每天对每个单词都复习一次，不是就不会忘记了吗？答案告诉您这非常不科学，一是浪费时间，就算您3秒钟复习一个单词，一个小时才复习1200个单词，一个月下来也就学习了1200个单词。二是效果不明显，由于每次的记忆量大，心理学上有“前抑”与“后抑”等说法，导致效果不明显。如果要回答一个人一个小时可以记忆多少个英语单词，是一件很容易的事情，因为这只是由一个人的记忆力来决定。如果要回答一个人一个月可以记忆多少个英语单词，就不是一件很容易的事情了。如果您曾经参加过英语四级、GRE等等考试，经历过英语单词记忆的话，您就会有这样的感慨，开始几天感觉还蛮不错的，过了十天八天，就开始感觉进入混乱状态了，哪些单词已经记得了，哪些单词还需要复习，需要在什么时候来复习呢？这就是《满氏记忆通论》提出的所谓“双重遗忘”现象。什么是“双重遗忘”现象呢？一重是忘记了曾经记忆过的英语单词，二重是忘记了什么时候去复习快要忘记的英语单词。现在我们知道了，时记量、日记量与月记量年记量的衡量是有质的区别的，就是一个如何防止遗忘的问题。对于时记量、日记量来说，基本上不需要考虑防止遗忘的问题，而对于月记量、年记量来说，如何防

止遗忘是一个非常关键的问题。3、记忆力不是每个月记得多少个英语单词的唯一衡量依据 不可否认，记忆力在记忆的过程中起着很大的作用，但不是唯一衡量的依据。那么，还有什么依据呢？答案就是“适时复习计划”。记忆力用于克服“双重遗忘”现象的第一重上，“适时复习计划”用于克服“双重遗忘”现象的第二重上。为什么“适时复习计划”起到关键作用呢？根据著名的“艾宾浩斯遗忘”原理与最新记忆理论《满氏记忆通论》，记忆任何一个英语单词，如果没有达到牢固状态，那么都会有被遗忘的可能。要牢固记忆一个英语单词，不是一天两天的事情，更不是一个小时两个小时的事情，而是一个长期的不断复习以达到牢固状态的过程，并且每次复习要安排得非常科学依据，提前复习或者推后复习都是不科学的。记忆力只体现在短期记忆与少量的记忆中，如果要进行的是海量记忆与长期记忆，就必须有一个科学的“适时复习计划”了。到这里您应该明白了，一个月可以记得多少个英语单词取决于是否有一套适合于您自己的科学的“适时复习计划”。每个人的“适时复习计划”是不同的，这与个人的遗忘规律有关系。同时您必须有毅力来执行制定好的“适时复习计划”。如果您的“适时复习计划”制定得不合理或者根本没有制定，那么就非常有可能重履“猴子摘桃”的故事，把后面的单词记下来，结果把前面已经记忆过的单词完全给忘记了。最后，能够真正背下来的单词只有那么寥寥几个了。4、答案：理论上人们每月最多可以记住6500个英语单词 假定您有一套适合于您的“适时复习计划”。根据“艾宾浩斯遗忘规律”、《满氏记忆通论》与“艾宾浩斯-满爱镇微分记忆算法模型”理论与实验数据显示

，对于英语单词的记忆来说，假设每天记忆一个小时，每个单词达到识记状态，换句话说，当您看见英语单词就可以立刻想出他的中文含义。那么，每个单词需要复习次数是5--12次，每次在刚要忘记的时候进行复习，每次需要时间大概是5--50秒钟，就是说牢固记住一个单词的总时间是25--600秒。这样计算下来，一天记忆一个小时，一个月就是180--4320个英语单词。是不是一天记忆2个小时，这样一个月就可以翻两倍呢？换句话说可以牢固记忆360--8640个英语单词呢？回答不是的，比这个数目会少些。那么一天记忆多长时间最好呢？根据本人的经验，一天记忆的时间为1.5--3.0个小时最好，一个月下来可以牢固记忆大约220--9600个英语单词。每天1.5--3.0个小时，每个月可以牢固记住6500个单词这是普通人的最佳状态，极少数人可以超过这个数字。对于普通人在正常状态下，一般的范围是2800--5600个单词。

5、如何达到每个月记住6500个英语单词呢？关键是制定一个适合于自己的“适时复习计划”。只有做到每个单词的记忆最轻松，复习次数最少，每次复习花费的时间最少，每个月记住6500个英语单词才有实现的可能。“适时复习计划”不是一成不变的，不同的人是有不同的“适时复习计划”。同一个人在不同的时间里，或者是记忆不同东西的时候，“适时复习计划”也是有所不同的，这主要是由自己的遗忘规律来决定的。“艾宾浩斯遗忘原理”为找出自己的遗忘规律提供了科学的理论依据。是不是“适时复习计划”的制定工作非常困难呢？答案是肯定的，而且是非常困难的。首先您必须明白自己的遗忘规律。前段时间偶见一篇文章《背单词的最科学方法》，中间提到“……一定要每次都大量地背。因为自己不比别

人聪明，所以背完单词，别人忘掉五分之一，自己决不会比别人忘得少。然而，别人每天背十个单词，自己却可以背一百个，忘掉五分之一，还剩八十一个，是别人最聪明状态下的十倍。每天一百个是最低限……和单词多见面。一个单词能不能记住，取决于和它在不同场合见面的频率，不在于每次看着它的时间长短。一般想记住一个单词，每星期要和它在‘不同场合’见三到四次面……”，这是不明白自己的记忆遗忘规律但却在潜意识中遵循遗忘规律的背单词办法。更好的办法就是：第一步，准备工作：准备若干张小纸条，数目由您要记忆的单词数来决定，用于写您要记忆的英语单词，原则上每张纸条只写一个单词；准备好30个小纸盒子，第1个盒子存放今天学习与复习的单词，第2个盒子存放明天复习的单词……，依次类推，第30个盒子存放第30天复习的单词。第二步，添加新单词：每天把220个新单词写成条子放在盒子1中(如果您想多学可以多放点，想少学点也可以少放点)，同时把盒子2的单词放到盒子1中，把盒子3的单词放在盒子2中……，依次类推。第三步，学习与复习：开始学习盒子1中的单词，同时根据自己的遗忘参数值决定刚学过的单词放在2--30中的哪个盒子中。根据自己复习效果调整自己的遗忘参数值。最好的办法就是应用“艾宾浩斯--满爱镇微分记忆算法模型”。该模式真正做到记忆最轻松，复习次数最少，每次复习花费的时间最少。该模型可以自动适应于您的遗忘规律，对每个人的每个记忆项，动态维护一套遗忘参数，并且是在记忆的过程中进行动态维护，在最需要复习的时候提醒您进行复习，直到记忆熟悉为止。采用该模型进行记忆，比普通传统的方法更轻松、更快捷、更牢固，您根本不需要操心什

么时候学习新单词，什么时候复习应该复习的单词，一切工作由系统自动完成，是传统模式无法比拟的。当您找到一套非常适合于您自己的“适时复习计划”之后，每个月记住6500个英语单词就不再是什么梦想的了。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