

12月英语四级考试最后角逐：10天搞定四级词汇 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/120/2021\\_2022\\_12\\_E6\\_9C\\_88\\_E8\\_8B\\_B1\\_E8\\_AF\\_c83\\_120070.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/120/2021_2022_12_E6_9C_88_E8_8B_B1_E8_AF_c83_120070.htm)

孔子曰：“欲则立，不欲则废”，意思是凡事如果不做好计划，必将失败。老祖宗的话今天已经成为了工商管理界的金科玉律。能否成功地使用笔者的背单词的方法的关键，就在于能否作出周密的计划，并且坚决的执行下去。丫丫现在以星火词汇必背为例，系统地讲解一下背单词地全过程。全书共30个List，每个List在18-20页之间。平均每个List有115-150个单词，平均每两页10个。大家在第一次背单词的时候，为自己定下的记忆标准一定不能太高。过高的标准只能增加学习者的记忆量，降低工作效率，挫伤其信心，有百害而无一利。丫丫根据测算（未实验）以这样的标准第一遍背2页单词（10个）需要5分钟。这时第一个记忆周期已到，在背下3页前，立即返回第一个单词，把这10个单词迅速复习一遍。因为此时对单词的记忆程度在90%以上，所以只需要几十秒钟，但是对于记忆这些单词所起的作用是极大的。第3-4页也是如法炮制。用这种方法背过10页以后，第二个记忆周期（30分钟）已到，立即从第一页开始复习。由于这些单词刚刚背过两遍，所以这一遍复习也只需要三分钟。然后用同样的方法背1~20页。整个List大约一个小时。用以上的方法背过的单词一定会记得很牢固。因为这种方法不但利用及时的复习改造了遗忘曲线，延缓了遗忘速度，而且基本上克服了前摄抑制和后摄抑制的影响。相当于每一个List被分成20个小的单元，每个小的单元自成一个复习系统；每10个小单元组成一个大单元，2个大单元各自成为

一个复习系统，很大程度上避免了先后输入的信息之间的互相干扰。同时，这种在一个短时间内反复复习的方法，也起到了对所记忆的单词进行过渡学习的效果，有助于把这些单词的记忆形成功的延续到下一个复习周期。本背词法的标准速度是一天花3个小时背下3个新的List。笔者建议本书的读者选择上午特别是早晨的时间来背新单词，因为此时人的生物节律处于最高峰背单词的记忆力最好，而且也不存在对日常琐事的前摄干扰。到了晚上，也就是背过单词的12个小时之后，到了第三个记忆周期，一定要复习今天新背过的单词。晚上复习的有点在于，由于背过单词后就要睡觉，所以不存在后摄干扰，有助于保持记忆。经过测算，发现对于绝大多数的同学来讲，这一遍复习只需要第一遍背单词的不到三分之一的的时间，即每个List小于或等于20分钟，3个List在50~60分钟之间，注意请读者把这一遍复习的顺序与早晨初背的顺序作一个调换，如早晨的顺序是List1，List2，List3，则这一遍请调整为List2，List3，List1，其目的在于根本克服前摄抑制和后摄抑制的问题。在以后的复习当中，读者可以根据自己的情况灵活地调整复习地顺序，把以前记得最不清楚地部分放到自己记得最牢固地位置。其后的复习模式请按照前面所讲的方法继续下去，分别在1天后，再过2天，4天，7天，15天后作复习。这里的天数是指时间间隔的天数，而不是指第几天。也就是说，如果10月1日早晨背的单词，晚上要复习，2号，4号，8号，15号，30号各自要作一次复习。等到这个大循环结束后，背词者对单词的记忆可以说是非常熟练了，因为他对每一个单词都背过至少9遍。在此之后，背词者只需要每天花上45分钟左右复习3个List，就可以对所有的单词一直

保持牢不可破的记忆。 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](http://www.100test.com)