

基础薄弱必看：四六级单词循环记忆 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/123/2021_2022__E5_9F_BA_E7_A1_80_E8_96_84_E5_c84_123268.htm

人脑有一个特点，对某个信息要反复刺激才能记住。循环记忆法，就是基于这点。它的诀窍，就是二二循环，在不断的快速循环记忆中记牢单词。我国在五十年代广泛推广俄语时，就是采用这个方法来达到俄语速成的。在背英语四六级单词的时候，一般的人在熟练掌握它后，能每小时记住100个单词。有的人还可以记住150个单词。而我的平均速度，达到225个（曾表演过）。

一、学习具体步骤 先根据自己的记忆力，将需背的英语四六级单词分成若干组（为方便叙述，这里设为a, b, c, d, ...组），平均每组4-6个单词。当然，这也要依单词难易而定。

若单词较长，或词义教多，则每组单词少一点；反之，多一些（本方法也可以适合背托福、GRE单词，大家也可以试一试，效果还蛮不错的）。然后：（1）学习A组，学完后，复习A组一次（关于如何记单词见后面注意事项）。（2）学习B组，再复习B组一次。（3）把A、B组和起来复习一次。

（4）学习C组，复习C组。（5）学习D组，复习D组。（6）把C, D组和起来复习一次。（7）复习A、B、C、D组一次。（8）仿照前面七个步骤，学习，复习E、F、G、H组。

（9）把A、B、C、D、E、F、G、H组和起来再复习一次。

（10）再仿照前九个步骤，学习，复习I, J, K, L, M, N, O, P组。（11）把A, B, C,M, N, O, P组再和起来复习。

（12）按这种方法，学习，复习接下去的第17组

第32组。（13）然后把这32组单词和起来复习一次。第二、

四六级单词循环记忆注意事项 最好把以上记忆程序在纸上画下来，促进理解。这样，若以每组6个英语四六级单词记，则学了32组就能记192个四六级单词。整个过程中，每个单词对大脑都刺激了7次。从而记得比较牢。以下是应用这种方法背英语四六级单词的几个注意事项：1) 精力必须集中，否则效率很低。2) 对于每个单词的字母组合及中文义，不必非得一次就记住（你也不可能办到），但要熟悉它们。在这个循环记忆法中，所有的单词是“看”的，而不是“记”的，不用记，很轻松的浏览单词就行。每次“看”单词，时间在2-5秒左右。3) 整个记忆过程一般在一个小时内，否则，效率会下降。

第三、关于如何背英语四六级单词 有关科学实验表明，当人脑第一次接触某个信息时，该信息在大脑里仅维持1毫秒的时间；第二次接触该信息，记忆维持1秒左右；第三次接触，维持一分钟左右；第四次接触，维持半个小时；第五次维持一、二个小时；第六次，维持七八个小时；第七次可维持十几个小时。若在第二天复习一次，则记忆可持续更久。若以每“看”一次单词花时5秒记，则用以上方法在1个半小时内可把192个单词熟悉7次。且记忆效果良好。记忆英语四六级单词中，记忆占三分，方法占一分，而复习占六分。光学习，记忆而不复习，则劳而无功，甚至功亏一篑。建议白天复习后，晚上睡觉前再复习一次；第二天早上又复习一次，三天后再复习一次（或一个星期后复习一次）。这样才能记牢单词。再罗嗦一次，记忆单词本身是个艰辛的过程，无捷径可走，需要反反复复不厌其烦的复习这是记忆单词最重要的环节！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