

十天搞定张红岩《TOEFL词汇精选》PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/162/2021_2022__E5_8D_81_E5_A4_A9_E6_90_9E_E5_c81_162327.htm 根据杨鹏的《十七天搞定GRE单词》的方法，依据张红岩的《TOEFL词汇精选》，我制订了《十天搞定TOEFL单词》，大致的方法是一致的，但是因为TOEFL词汇与GRE比起来要少很多，张红岩的《TOEFL词汇精选》共分50个list，所以，我计划是每天背5个新的list。按照杨鹏的方法，是在5分钟，30分钟，12小时，1天，2天，4天，7天，15天后，各复习一遍，鉴于TOEFL词汇中相当一部分还是比较熟悉的，所以我就没有制定15天以后的计划。具体如下：一般来说，1个list大约有60个单词，当你背10个的时候，大约是5分钟，这时，第一个记忆周期已到，你需要在背下一个单词之前，立即回到第一个单词，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，但是对于记忆这些单词，所起到的作用是极大的。往后，每十个为一个小的单元，如法炮制。等你背完这个list的时候，也就是60个左右的单词，第二个记忆周期（30分钟）已到，立即从第一页开始复习。由于这次单词刚刚被复习2遍，所以这一遍复习也只需要两三分钟。同样的方法，接着背下一个list，直到背完当天所需要背完的5个list。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、延缓了遗忘的速度，而且基本上克服了前摄抑后，后摄抑前的影响。本方法的基本速度是一天花2个半小时背下5个新的list，建议选择上午特别是早上的时间来背新单词，到了晚上，也就是背过

单词的12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，晚上复习有助于保持记忆。通常这一遍复习只需要第一遍背新单词时不到三分之一的的时间。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，在过2天、4天、7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。方法大致上就是这些，关键还是要自己有恒心，能够坚持下去！记住：复习远背新词重要！希望大家都能取得好成绩！

1 list 1~5 *list 1~5 2 list 6~10 *list 1~5 *list 6~10 3 list 11~15 *list 6~10 *list 11~15 4 list 16~20 *list 1~5 *list 11~15 *list 16~20 5 list 21~25 *list 6~10 *list 16~20 *list 21~25 6 list 26~30 *list 11~15 *list 21~25 *list 26~30 7 list 31~35 *list 16~20 *list 26~30 *list 31~35 8 list 36~40 *list 1~5 *list 21~25 *list 31~35 *list 36~40 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