

个人经验：用13天时间背完托福词汇 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/162/2021_2022__E4_B8_AA_E4_BA_BA_E7_BB_8F_E9_c81_162717.htm 第一部分、前言 “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，然后又不断地发誓，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。

第二部分、关于决心 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，有一个原因就是我一直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。

第三部分、关于开头关于开头。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。

第四部分、关于激励 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。

第五部分、关于坚持 关于坚持。这是最根本的，打多少个着重号都不为过。激励固然好，但归根到底还是要坚持，正如我在扉页上抄的那段话。我第一次看《新东方精神》是在高三，正是年少气盛的时候，看得我热血沸腾，当晚开夜车做物理题做到两点多，第二次看的时候就只有3分钟热度了，第三次减到1分钟……现在再看这本书已经毫无感觉。很多作为激励的格言或事迹都会这样渐渐让你麻木，这时候只能靠坚持了。尤其是学英语这种不需要创新只需要熟练的东西，有时候真的是毅力比能力还重要。很多人的成功只是因为比别人多了一点点毅力。毅力是可以培养的，培养方法很多，前面说的威逼利诱都有效。5月1日晚上到2日凌晨那段时间，我也是不择手段才坚持得下来的。首先就是我已定了计划，没有退路。而且，我想，如果这次我向自己妥协了，今天的任务就得推到明天，明天又要超负荷，又要开很晚的夜车，完不成又要推到后天……典型的恶性循环！长痛不如短痛，还是现在解决的好，以免后患无穷。更何况，若连托福词汇都攻不下，以后准备GRE的时候

，五颜六色的宝书砸下来你还活不活的？把当年通宵玩石器的劲头拿出来！想是这样想，真正行动起来还是会眼高手低。这时候就要采取必要的行动。那天我把枕头扔在老远的地下，还搁了很多书到床中央，以防自己什么时候无法自制去睡觉。杨鹏大法里有一句话比较搞笑：“还不行，放弃，去睡吧，看你能不能睡着。”但事实上人总是会困的，到凌晨两点多我的脑子基本上就停止活动了，根本不知道自己在干什么，但潜意识地还是坚持继续趴在桌子上，一个单词都背不进，却只有一个信念：别睡。就像跑800米一样，到了500米左右的时候就感觉不到脚的存在了，但毅力会让你继续跑下去，直到过了极点。果然，这段最痛苦的时间过了之后，我突然变得很清醒，大脑高速运转，浑身充满活力，效率高得吓人。到四点多背完之后，还意犹未尽，哭了一阵子还写了点日记，然后眯了一下眼睛就起床了。不过到2日上午就撑不住了，往太阳穴上抹多少清凉油都不管用，刚想试试悬梁刺股就被睡魔打败了，后来老爸发现后把我扛到床上。结果当晚我又开夜车到两点多。还有，这次能坚持的下来，主要也是时间短，只有4天，从一开始就觉得胜利近在眼前，伸手可及，这种感觉赋予我的力量是无穷的。这也就是人们常说的，把大目标分成很多个小目标，一点一点来，因为小目标会给人比较大的希望，也能减少人的疲倦感。第六部分、关于效率 关于效率。要坚持，但使疲劳战术也不好，还要讲求效率。时间就是金钱，效率就是生命，你说生命重不重要？我们应该都了解自己的生物钟，比如说我下午就处于低潮期，但特别喜欢开夜车。反正家里又不熄灯，我就可以把午睡的时间延长，而缩短晚睡的时间，避开效率最低的时间。从

某中角度来看，一天背十几个小时的单词是不怎么科学的，但为了集中精力重点突破我们很多人都这么干，那我们就更要讲效率。我这几天每天开夜车，很累，但是背单词时硬是逼自己打起十二分精神来，猛地往太阳穴上涂清凉油，实在不行就滴点眼药水，到阳台上走走，或是给同学发发短信，不要吝啬这一点点时间。说到效率，当然就要说方法。关于这个我就不敢班门弄斧了，只是说点小原则。大家都喜欢用联想法，我发现若能联想成自己或是自己喜欢的东西，记得会更牢，还可以提高兴趣。比如说见到写优点或好事的词语，我就会把例句中的主语换成我自己(嘿嘿)，若是说缺点或坏事的词语，就把例句的主语改成电视或小说里的大反派。很有趣，没那么枯燥效率自然就高，与自己有密切关系印象也就很深。我背单词的时候，见到一个新词，就立刻在旁边写下我联想到的东西，一来有助记忆，毕竟是第一印象，二来动手又动脑，可以减少发呆的频率。也是能提高效率的。

第六部分、关于诱惑 关于诱惑。自古坚持的头号大敌就是诱惑。经济学十大原理的第一条就是：人们面临权衡取舍。第二条：某样东西的机会成本就是为了得到它而放弃的东西。还有有一句话特逗：“我什么都能抵制，除了诱惑。”诱惑跟前面说的利诱不同，前者显然是有害的。为了统筹规划，合理利用时间，家里总在有我爱看的电视的时候吃饭。这当然是令人愉快的，唯一的问题就是吃饭时间越来越长，关电视也越来越困难。何润东太可爱了，蒋勤勤太靓了，好养眼啊，但是，我一咬牙，拿起遥控器，他们就消失了。回到房间，房间里还有一个电视，还有一个考验……《花季雨季》里我最喜欢的一个人陈明说的我最喜欢的一句话：“前方的

风景更迷人。”我们当然不能为了尽快攀登到顶峰而一味赶路忽略了周围的美景，但也决不能让路边的景色绊住自己前进的脚步。话是这么说，但真正面对诱惑的时候，又有多少人能把持得住自己呢？至少目前我还不能每次都过得了关。成功者，耐得住寂寞，经得起诱惑。谈何容易！连我们伟大领袖毛主席在课文中都说到我们有的同志是在敌人的枪林弹雨中挺过来的，却经受不住敌人糖衣炮弹的攻击。很多人在最后时刻与成功失之交臂，就是因为经不起诱惑。古龙《欢乐英雄》的卫夫人都说能抵制诱惑比愿意牺牲更困难。我现在面对的诱惑无非就是电视，电脑，小说……完全可以把这些诱惑扼杀在摇篮力。前几天我就把电视的电线拔出来搁到大厅去，果然抵制成功。我用来克制自己的话是：诱惑之所以是诱惑，因为它仅仅在于眼前的欢乐。

第七部分、关于心态 关于心态。老师们总说考场上拼的就是心态，其实日常学习中也是如此，尤其是背单词这种干巴巴的事，稍不小心就会把人背崩溃掉。在战术上重视它，在战略上藐视它，千万别让它给自己太大压力。可以选比较正常的心态，就是老师们常教的那些，也可以像我一样用比较极端比较BT的。我被关在家里心情极端不爽，只有靠背单词发泄。有时真觉得自己像困兽，但困兽犹斗，是吧？于是我就迁怒于单词，化悲痛为力量，狠狠地背。背单词能像我这样背得咬牙切齿的恐怕也不多见。刚开始真的害怕自己这样会疯掉，但后来发现背完单词，发泄完了，心情居然也好转了，这就是以毒攻毒，负负得正吧。所以以后若心情不好又对背单词有抵触心里时，干脆带着这两种坏心情去背，让它们鱼蚌相争，你就可以从中渔利，背完了单词还有好心情。不过这种方法显然不

太适用大多数人，而背单词实在是太枯燥太乏味，怎么办？就当自己是在玩RPG吧，练级也是枯燥乏味的，但是非练不可，否则就是死路一条，反正都要练，还不如速战速决，还可以尽快看到精美的通关画面。有些考友背单词时发现自己记不住，于是就非常郁闷，甚至会放弃。我很喜欢一句话：Don't try to be perfect.我们都是人，再牛最多也就是牛人而已，不会是纯牛吧？那就善待自己好了。背单词中肯定要有遗忘，有心烦，否则就是abnormal了。别管记不记得，照着计划背。我的情况是这样：这个单词我第一次复习的时候什么都不记得，但是我不着急，只是把它再背一遍。第二次复习的时候仍想不起它是什么意思，但我记得我写在旁边的助记的东西，就是我当初联想到的东西，只不过我无法逆向联想，无所谓，我再背它一遍。第三次复习这个单词，先想到了助记的东西，然后绞尽脑汁终于在5秒钟后想出它的中文意思，很好。第四次，我就能在1-2秒内反应出它的中文意思。第五次，见到这个单词直接反应意思，不再经过助记这一环节，还不自觉地在脑海中形成了有关的图像。而且，这一页的单词常会在另一页中以另一个单词的同义词出现，或躲在例句中，在不同的地方见同一个单词记得会更清楚。所以，一时记不住千万不要灰心，暂时让那可恶的单词逍遥一阵子，迟早要将它拿下的，成千上万的gters都背过了，我还背不了？绝对不要跟自己过不去。想开始那9天，除了第一天没有一天完成任务，但我仍然没有停下来，反正发呆也发了十几年了，怎么能因此不学了呢？能背多少是多少。以至于那9天虽然没达到预期目标，但一边推延一边改计划，却也好歹背了21个lists，寥胜于无。试想如果我因为自己的堕落而破罐破

摔，现在那本书一定还是只有前几页有动过的痕迹。只可惜我一直都没有很好的心情，只能在愤怒中背单词。但最后的4天，虽然每天都巨累，但狂有成就感，每天虽然睡得很少，但睡得很踏实很好，基本上是把自已往床上一扔，头还没沾着枕头就睡着了。这样也算是不错的心态吧。第六部分、关于其他关于**（想不到该用什么词）。我们都经常会有这种情况，今天的任务眼看是完不成了，非常懊恼，于是一边看电视一边对自己说，明天一大早起床就要开始努力，明天是奋斗的第一天。其实，如果这时立即学，也许能完成一大半的任务，只是我们都相信“一日之计在于晨”，我们都喜欢从明天开始努力。我个人认为这是潜意识偷懒的借口，用以逃避当天的任务。我们喜欢斯佳丽的“Tomorrow is another day”，却没想到“明日复明日……”，我们都会取笑动画片《等明天》里的那只猴子，殊不知自己原也是一样，只不过那只猴子找借口的水平比不上人罢了。所以要养成这种习惯：现在就动手，不要等明天。即使今天只背了一个单词，总比打光头好。还有有时候会觉得状态不好，或是没有心情学习，说等我看完这本小说我再学，或是我刚上街回来没进入学习状态……拿破仑希尔给出的方法是：在你开始犹豫以前就动手去做。这招非常管用，这时就要求我们“做事不经大脑”，不管自己现在是什么状态什么心情，先做了再说。比如说今天你不想背单词，但是不管背不背得下，你先坐在书桌前，打开书，开始背。单词即使不进脑，进眼也是不错的。而且经验证明有时你会不知不觉进入状态，待你发现了这一点时已经背掉两个lists了，简直是一种惊喜！就像冬天的早晨我起床之前总是要先做一场激烈的心理斗争，但有时竟然会在自

已有任何想法以前突然起床。拿破仑希尔说的，要相信自己现在就处于最佳状态，现在就是动手的最佳时机，在自己找到借口之前马上就动手。这本单词是背完了，但这只是一个步骤而已，要做的事还很多。但经过这一役，明白了很多东西，不仅可以用于背单词，其实在学习过程中都可以用。继续努力吧。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