

**【经验】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\\_ti2020/163/2021\\_2022\\_\\_E3\\_80\\_90\\_E7\\_BB\\_8F\\_E9\\_AA\\_8C\\_E3\\_c83\\_163536.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/163/2021_2022__E3_80_90_E7_BB_8F_E9_AA_8C_E3_c83_163536.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，如果不能够做到适时地复习，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

量的单词，在短时间里记忆的数量可以达到几千甚至上万，但在长时间里记忆的数量却只有几百甚至几百个。

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

量的单词，在短时间里记忆的数量可以达到几千甚至上万，但在长时间里记忆的数量却只有几百甚至几百个。

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。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)