

成考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\\_ti2020/227/2021\\_2022\\_\\_E6\\_88\\_90\\_E8\\_80\\_83\\_E4\\_B8\\_93\\_E5\\_c66\\_227324.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/227/2021_2022__E6_88_90_E8_80_83_E4_B8_93_E5_c66_227324.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。 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)