

成考秘笈：用最短的时间突破英语词汇大关 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/254/2021_2022__E6_88_90_E8_80_83_E7_A7_98_E7_c66_254767.htm

英语考试中最重要的一项就是词汇了，只要大家熟记词汇就能在英语考试中取得好的成绩，那么如何记忆呢？最近我在网上找到一个学习的方法，所以转贴一下让大家一起学习，共同进步。英语语专升本词汇约有3000个单词，能不能在一个月內突破呢？实践证明几乎是不可能的。因为一个月內的强记还只是短时记忆，还没有转化为长时记忆，随着时间的推移，我们可能要忘掉相当数量的单词。但如果采用高效的循环复习记忆法，却可以在23个內月內将短时记忆转换为长时记忆。循环复习的做法是符合大脑生理原理的。巴甫洛夫说，记忆是大脑皮层形成暂时神经联系的过程，这种神经联系可能逐步消退，也可以逐步加强，主要取决于已建立的神经通路是否畅通。神经通路不畅，原来大脑中保留的痕迹会逐渐消失，而复习就是对大脑中痕迹的刺激，在第一次记忆痕迹快要消失时，紧接着进行第二次重复刺激、第三次重复刺激……总之，重复次数越多，痕迹越深。那我们把所有单词每天都复习一遍怎么样呢？这当然不行，因为这样做效率太低了。循环记忆法则规定了科学的复习时间，其“火候”的掌握就在似忘没忘之时，当记忆刚刚模糊时就要及时刷新。具体的复习方式如下：

：将要记忆的单词分为若干组，每一组单词再分为A、B、C、D四个小组，然后按下面的顺序进行复习：1)复习A小组单的词；2)复习B小组单的词；3)复习A\B小组单的词；4)复习C小组单的词；5)复习D小组单的词；6)复习C\D小组单的词

词；7)复习A\B\C\D小组单的词；8)按同样的顺序复习下一组单词。每小组单词定为多少合适呢？这是因人而异的，还要看单词的难易度。研究表明，大脑短时的记忆信息量是 7 ± 2 个，因此从原则上讲，每小组单词以7个为宜，但如果单词比较生疏应适当减少。在循环记忆中，如果遇到一些难记词，可以挑选出来做一个记号，然后进行重点复习，也可以将所挑选的难点词再分组进行循环复习。直到掌握为止。关于循环间隔和循环次数的安排，需要根据复习者的记忆能力、材料内容等具体条件定。一般来说，记忆能力差的人循环间隔应短一点，循环次数多一些，反之循环间隔可长一点，循环次数少一些；对于难点词循环间隔应短一点，循环次数多一些，反之循环间隔可长一点，循环次数少一些。总之，应根据自己的实际情况来制定自己的复习计划。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