

英语词汇魔术记忆法 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/285/2021_2022__E8_8B_B1_E8_AF_AD_E8_AF_8D_E6_c67_285687.htm 学英语必须要背单词。但为什么有的人能掌握上万单词，有的人背起单词来却头昏脑涨、边背边忘，以致很快失掉了学英语的兴趣和信心？答案在于记忆是有规律的，只有遵循规律、战胜遗忘才能更好地记忆。记忆的规律是遗忘的数量先多后少，遗忘的速度先快后慢。我们对付遗忘的战略是：循环记忆校正遗忘曲线 科学分组利用“魔数之七”原理 浓缩释义减轻记忆负担 语境记忆记忆单词不再难很多学英语的人都有这样的体会：单词难记，记了易忘。因此，不少人每天捧着书，陷入背了忘、忘了再背、背了还忘的困境中。很多书虽然也想帮助读者记住英语词汇，但却忽略了另一个重要方面如何用行之有效的方法去对付记忆的大敌遗忘！内容再多再好，记不住也是枉然。实践证明，人的记忆潜力是巨大的，有人经过训练可以在一分钟内记住3 000字的文章，有人甚至可以背诵字典...这些看似奇迹的现象，其实并不神秘。一、循环记忆校正遗忘曲线 要想科学记忆，有必要先了解一下记忆的规律。德国心理学家艾宾浩斯编制了一些无意义音节作为记忆材料，反复背诵这些材料，当刚能背诵时就暂时放到一边，这时记忆的材料随着时间的流逝发生遗忘，以至于不能背诵或不能全部背诵。然后再进行第二次学习，达到同第一次一样能背诵的程度。比较这两次背诵所用的时间，并以第二次背诵比第一次背诵所节省的时间量，作为衡量记忆保持的一种指标。根据实验数据绘成的曲线即著名的“艾宾浩斯遗忘曲线

”。由艾宾浩斯遗忘曲线可知,遗忘的数量是先多后少,遗忘的速度是先快后慢。遗忘规律的发现,使及时复习成为巩固学习成果、抑制遗忘的首选策略。遗忘开始于学习结束,在开始之初是十分迅速的。因此,对于新学内容应当抓紧复习;否则,时间间隔越长,重新学习所需的代价也就越高。我们都希望记忆单词能达到理想曲线状态,但实际效果却如遗忘曲线显示的那样。如果按抗遗忘记忆法(详见学习指南)学习,改变从头读到尾的粗放型大循环记忆方式,每次的提前复习都使单词在大脑中的印象延续(见学习曲线),最后的实际效果便如抗遗忘曲线所示,保持量显然得以大幅度提高。

二、科学分组利用“魔数之七”原理 美国心理学家G米勒通过测定得出一般成人的短时记忆平均值。米勒发现:人的记忆广度平均数为7,即大多数人一次最多只能记忆7个独立的“块”,因此数字“7”被人们称为“魔数之七”。我们利用这一规律,将短时记忆量控制在7个之内,每一lesson分为4组,每组包括7个单词,从而科学使用大脑,使记忆稳步推进。

三、浓缩释义减轻记忆负担 为减少记忆量,使你的大脑快速接受信息、快速记忆,应将释义进行浓缩。比较两组释义:
大纲释义抗遗忘释义
abuse n. 1. 辱骂, 咒骂 2. 滥用, 妄用 3. 虐待 4. 弊病, 恶习
v. 1. 辱骂, 咒骂 2. 滥用, 妄用 3. 虐待
abuse n./v. 滥用; 虐待; 辱骂
n. 弊病, 恶习
attempt v. 试做, 尝试, 企图
n. 1. 尝试, 企图 2. 试做的事, 未成功的事 3. 攻击, 侵害
attempt v./n. 企图, 尝试; 试做(的事) n. 未成功的事; 攻击, 侵害
transport v. 1. 运输, 输送 2. 放逐, 流放
n. 1. 运输 2. 运输工具
transport v./n. 运输(工具), 输送 n. 放逐, 流放 两组的意思相同,但单词的多种含义常使读者在记忆时产生混乱,

抗遗忘释义抓住了释义的重点，记忆量大大减少，自然记得快、记得准。另外，很多读者在学习时感到英语短语难记，本书将短语单独列出，相信你熟读这些短语后，会体会到它们之间的联系与区别，对英语短语的用法会有一个全新的认识。四、语境记忆记忆单词不再难 事实证明，只有在语境中才能真正记住单词。历来心理学家和语言学家都强调在一定语言环境中记忆词汇的必要性和重要性，根据这一思路，我们提倡“语境记忆”，建议从时新性、实用性、适当性等多个角度考虑，从《21世纪报》、外国杂志报刊等材料中精挑细选出各类时新、经典例句，高效记忆，快乐学习，创造奇迹！抗遗忘魔术记忆法将各种有效抑制遗忘的方法融入英语单词的记忆过程之中，从而使你的单词记忆有一个质的飞跃，词汇量大幅度提高，扫除你在英语运用中的各种障碍。更重要的是，从此你有了成功的信心，挖掘出连你自己都未曾发现的记忆潜力，甚至成为新的记忆奇迹的创造者！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