

大学英语六级词汇学习综合辅导(五) PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/456/2021_2022__E5_A4_A7_E5_AD_A6_E8_8B_B1_E8_c84_456404.htm

方法六：利用“人体规律法”背单词每天背多少单词最合适，每个单词背几遍最合适，什么时间背单词最合适，什么环境、什么温度背单词最合适，用什么姿势背单词最合适、最健康、记忆效果最好：站着背，坐着背，躺着背，趴着背，蹲着背，跑着背，跳着背..... 1，每天背50个单词左右最佳：a) 如果是短期记忆：每个单词背4遍b) 如果要长期记忆：每个单词背7遍最好2，背单词的最佳时间：晚上睡前的半小时，和早上醒来后的1小时3，背单词最适宜的温度：10摄氏度左右（个人体验）4，背单词最佳姿势：“倒背如流”（可操作性不强）最佳的姿势：来回走着背。优点：a) 辅助记忆，便于思考，利于大脑的快速运转b) 预防疾病，Cervical spondylosis颈椎软骨疾病

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