

托福备考:如何做到一天记住100个单词 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/496/2021\\_2022\\_\\_E6\\_89\\_98\\_E7\\_A6\\_8F\\_E5\\_A4\\_87\\_E8\\_c81\\_496191.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/496/2021_2022__E6_89_98_E7_A6_8F_E5_A4_87_E8_c81_496191.htm)

造房子用的是砖，说话用的是词，单词就是语言的基础。要提高英语词汇量的一个很必要也是非常有效的方法就是背词汇手册。虽然市面上各种词汇手册铺天盖地，但是面对密密麻麻的单词，英语学习者们还是感到头痛。下面就介绍了一些背单词的绝招，应该对正在“词海”中挣扎的你有些帮助。

**大浪淘沙法：**如果你的目标是一天记住100个单词，那么所需背诵的单词数量最好要达到500个。因为人的记忆力是有限的，所以不要指望只背20个单词，就能记住全部并且永远不会忘记。将每天背诵的数量定在500个，虽然你实际记住的也许只有100个，但是这100个一定是你记得最牢的。把没有记住的单词继续放到第二天的计划中，这样天天坚持，就会看到成效。这个方法好比用筛子过滤沙砾，虽然漏掉的是大多数，但剩下的却是精华。要在短时间内背出大量的单词，必须“以量取胜”，持之以恒。

**词根词缀法：**这个方法基于英语单词的构词法，靠分解单词来记忆。每个英语单词都可以分解成一个核心词根，和前缀或后缀。例如在view(看法、景色)这个单词的基础上，加上表示“再一次”的前缀re，就是“复习”的意思；加上表示“人物”的后缀er，就有“观众、探视器”等的意思。这是一种比较高效率的记忆方法，认识一个词缀就会帮助你认识很多单词，做到举一反三。但前提是，你必须先学习和掌握一定的词根、词缀的意义。

**循环往复法：**把所要背的单词分组，比如每组100个，共50组。第一天，背第一组

的100个；第二天不要急着前行，先用比前一天快一倍的速度把第一组的单词过一遍，然后再看第二组的单词；几天以后再复习第一天的单词，以此类推。这样做虽然可能影响背单词的进度，但能有效地巩固所学的内容，以“滚雪球”的方式加深记忆。人会遗忘，最好的方法是在你正要遗忘的时候复习一下，这相当于对原来记忆进行刺激，会使快要忘记的东西记得很牢。这个方法因人而异，你可以根据自己的记忆力情况，决定复习的周期。如果怕雪球越滚越大，到后来每天的任务越来越艰巨，你也可以先把要背的所有单词都背一遍，采取每第二天只复习前一天的内容方法，等全部背完一遍后再从头来第二遍。

**狂读狂写法：**这是依靠重复某种生理活动来强迫大脑认知的方法，对于大多数人来说是有效的。当然每个人的习惯各有不同，有的喜好大声朗读所背单词，有的钟爱在白纸上边背边写所需记忆的单词，更有甚者把单词录成卡带，每日听之方可入眠。真可谓“单词人人会背，各有巧妙不同”。

**分类归总法：**所谓物以类聚、人以群分，单词也有它的家族史与裙带关系。常用的分类方法包括：同义词与反义词分类，种属特性分类，类比分类等等。例如，表示“笑”的单词通常有：chortle(开心地笑)，chuckle(轻声地笑)，guffaw(哄堂大笑)，jeer(嘲笑)，snigger(窃笑)，simper(傻笑)等等。对这种“单词家族”的分门别类，有利于掌握成片单词以及其意义差别，不失为一种好的方法。

**做题看报法：**对于许多学生朋友来说，背单词不只是为了提高词汇量，而更多的是为了应对考试。无论是参加英语四、六级，还是TOEFL或者GRE，检验英语水平的试金石还在于对词汇的运用与解读能力。因此通过大量地接触真题与模拟题，我们

才能知道每个单词的“精华”在哪里，从而体会到背单词的乐趣。此外，另一种有效的检验方法就是通过阅读英文书籍、报刊，来寻找记忆中“似曾相识”的单词。要想所背的单词“刻骨铭心”，还是要靠实践、记忆单词双管齐下，大量的背诵必须和平时的阅读、写作、口语联系起来。创意联想法：联想的方法有很多，一般可以从意思上、读音上或者形象上联想。例如，vernal(春天的)和venial(可宽恕的)，这两个单词长得很像，读音也相似，惟一的区别在于前者有个“r”，后者有个“i”。根据意思，不妨可以这样想，“r”很像一片小树叶，自然是和春天有关；而“i”像个人，是人自然会犯错，就和“宽恕”的意义联系了起来。这种方法有时看来“牵强附会”，但对于少数实在记不住的单词，不妨发挥创意，根据自己的习惯和文化背景联想记忆，也会使枯燥的背诵有了乐趣。快速扫视法：把每天要背的单词写在纸上，左边写英文，右边写中文意思。先扫视一遍，然后遮住中文意思，进行回忆，没有记住的就做个记号。第二遍只扫视有记号的，然后遮住中文意思，再回忆，没有记住的再做记号。一直到所有单词都记住为止。那些记号最多的单词也就是最难的，今后复习时可以作为重点。这种方法还有一个好处，你可以先从英文背中文意思，然后可以反过来，看着中文回忆英文拼写。特别提醒每天背诵的数量和时间要根据自己的具体情况定，背诵要选择一天中头脑清晰、精力充沛的时候进行。此外，记住背单词的三大宗旨：一是贵在坚持；二是要遵循人的记忆规律，循环复习比一次性记忆有效；三，背诵的词汇只有真正运用到听、说、读、写各方面，才算“修成正果”。以上方法，你可以取长补短、综合运用；选择适

合自己的方法最重要。 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)