

个人经验分享：用13天时间背完托福词汇(八) PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/501/2021_2022__E4_B8_AA_E4_BA_BA_E7_BB_8F_E9_c81_501071.htm

第八部分、关于心态 关于心态。老师们总说考场上拼的就是心态，其实日常学习中也是如此，尤其是背单词这种干巴巴的事，稍不小心就会把人背崩溃掉。在战术上重视它，在战略上藐视它，千万别让它给自己太大压力。可以选比较正常的心态，就是老师们常教的那些，也可以像我一样用比较极端比较BT的。我被关在家里心情极端不爽，只有靠背单词发泄。有时真觉得自己像困兽，但困兽犹斗，是吧？于是我就迁怒于单词，化悲痛为力量，狠狠地背。背单词能像我这样背得咬牙切齿的恐怕也不多见。刚开始真的害怕自己这样会疯掉，但后来发现背完单词，发泄完了，心情居然也好转了，这就是以毒攻毒，负负得正吧。所以以后若心情不好又对背单词有抵触心里时，干脆带着这两种坏心情去背，让它们鱼蚌相争，你就可以从中渔利，背完了单词还有好心情。不过这种方法显然不太适用大多数人，而背单词实在是太枯燥太乏味，怎么办？就当自己是在玩RPG吧，练级也是枯燥乏味的，但是非练不可，否则就是死路一条，反正都要练，还不如速战速决，还可以尽快看到精美的通关画面。有些考友背单词时发现自己记不住，于是就非常郁闷，甚至会放弃。我很喜欢一句话：Don't try to be perfect.我们都是人，再牛最多也就是牛人而已，不会是纯牛吧？那就善待自己好了。背单词中肯定要有遗忘，有心烦，否则就是abnormal了。别管记不记得，照着计划背。我的情况是这样：这个单词我第一次复习的时候什

么都不记得，但是我不着急，只是把它再背一遍。第二次复习的时候仍想不起它是什么意思，但我记得我写在旁边的助记的东西，就是我当初联想到的东西，只不过我无法逆向联想，无所谓，我再背它一遍。第三次复习这个单词，先想到了助记的东西，然后绞尽脑汁终于在5秒钟后想出它的中文意思，很好。第四次，我就能在1-2秒内反应出它的中文意思。第五次，见到这个单词直接反应意思，不再经过助记这一环节，还不自觉地在脑海中形成了有关的图像。而且，这一页的单词常会在另一页中以另一个单词的同义词出现，或躲在例句中，在不同的地方见同一个单词记得会更清楚。所以，一时记不住千万不要灰心，暂时让那可恶的单词逍遥一阵子，迟早要将它拿下的，成千上万的gters都背过了，我还背不了？绝对不要跟自己过不去。想开始那9天，除了第一天没有一天完成任务，但我仍然没有停下来，反正发呆也发了十几年了，怎么能因此不学了呢？能背多少是多少。以至于那9天虽然没达到预期目标，但一边推延一边改计划，却也好歹背了21个lists，寥胜于无。试想如果我因为自己的堕落而破罐破摔，现在那本书一定还是只有前几页有动过的痕迹。只可惜我一直都没有很好的心情，只能在愤怒中背单词。但最后的4天，虽然每天都巨累，但狂有成就感，每天虽然睡得很少，但睡得很踏实很好，基本上是把自已往床上一扔，头还没沾着枕头就睡着了。这样也算是不错的心态吧。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