

托福词汇记忆：不同时期侧重点不同 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/504/2021_2022__E6_89_98_E7_A6_8F_E8_AF_8D_E6_c81_504422.htm

对于备考TOFEL或GRE的考生来说，首先最大的挑战和最大的难点可能就是单词的快速记忆和保持所背的单词在短期内不会遗忘，在做题时不会搞混淆。面对汪洋大海的单词，望洋兴叹是无济于事的；而行之有效的办法就是坚持严格重复的反复记忆单词。在整个记忆过程中，对你的身体和精神进行着双重的考验；在准备考试的这个时间，你只需要在人生当中坚持做到两个字，那就是“坚持”这两个字！在不断重复记忆单词的过程中，考生应该在不同的时期有所侧重。

一、制定一个严格的2-3个月的背单词计划和有效的利用词汇记忆法，快速背3-5遍词汇书，对单词建立深刻的做题印象。对于要准备TOFEL或GRE考试的同学来说，背单词书是绝对不可回避的。同时对于任何水平的英语学习者来说，当拿起一本厚厚的TOFEL或GRE词汇书时，都将意味着一种挑战，都将意味着对英语学习本质性的提高一个良好开始。考生一般需要花费23个月的时间来严格重复记忆单词。在3-5遍之后会对单词的外形与词义有一个最起码的模糊而又有印象的整体感觉。在此之后，考生可以通过题目来加深对词汇的进一步记忆和理解运用。

1、首先必须选择合适的词汇书，托福词汇书现在特别多，主要有俞敏洪、李笑来、张红岩、王玉梅的词汇书比较受欢迎。新托福词汇量相较旧托福的确有所加大，你可以选其中任何一本，比如李笑来的《21天突破TOEFL核心词汇》或王玉梅的《TOEFL词汇》（最新版），王玉梅的词

汇书收录词汇应该是最大的（5000多个单词），外加电脑软件《新东方背单词4》，这样就比较系统。如果按照每天新背一个list的进度，40天就可以背完第一遍。（但要注意不要放松对旧单词的复习，一定要科学的重复，巩固旧单词的重要性不亚于背新单词）。2、然后根据自己的实际英语水平(主要是指你原有的单词量水平和当前可利用的学习时间)制定一个详细的严格重复背单词计划。每一个准备考TOEFL或GRE的考生，英语水平情况各不相同，所谓的什么“核心词汇和高频词汇”不可能适用于每一个考生，所以大家背单词，最好按照四六级词汇 TOEFL GRE词汇的一个完整线路把单词系统的去背一遍，既记牢基础词汇又把那些高难单词枪毙掉，尤其是中学的同学去准备国外考试，更应该把四六级词汇好好的背背，打下一个坚实的基础，这部分基础单词 TOEFL核心词汇将保证TOEFL考生在考试时，阅读中选项无任何单词障碍。这两部分总共八千多个单词听起来可不是个小数目，但实际上考生往往只掌握了其中的三分之一左右，需要大家好好打下一个词汇基础。对于剩下的三分之二的单词，必须制定一个严格的2-3个月的背单词计划和有效的利用词汇记忆法，天天背一些，而不是企图“10天就突破TOEFL单词”。背单词最重要的是要进行科学有效地重复复习，克服单词的自然遗忘。我们要在记忆中复习，在复习中记忆，一步一步层层推进：根据艾宾浩斯遗忘曲线：距离记忆的时间越短发生遗忘的速度越快，我们应该在刚刚背过单词的时候以相对高的频率复习，半个月之内科学地重复，在较长时间以后则可以降低复习的频率。比如制定一个背词计划时间表（仅供参考）：假设每天要背100个生词，每天分成两个时间段来背

，可以早上和晚上，每个时间段最少保持一个小时，第一遍可以把单词解释和例句看仔细，然后以较快速度反复去背其重点释义，一般背前面两个意思，至于用法和搭配则可先略看，留待复习时再说，这样一个时间段就可以快速重复67遍了，一天就可以重复10遍以上了，以后每天看新的单词之前可以先复习前两天的内容2遍，每天重复前两天的内容，一个礼拜再把这个礼拜所背的单词再快速复习3--5遍，半个月再把这半个月所背的单词快速复习5遍，这样的操作，就可以有效地解决遗忘的问题。这里再强调一点，为了不至于背了后面忘了前面，最好保持一个背词的快速重复，用较短时间把词汇书从A到Z第一遍先过完，每天再按一定的量背，如果每天只背5个、10个词的念头当休矣，这会把战线拖得过长，事实证明记忆效果极差，一天背的数量可以增加，不要期待自己第一遍就把所有的单词全部记住，能记住三分之二就可以了。另外在背词过程当中，对于反复遗忘的生词应该在前面用红笔做个标记，每天重点看这些生词，用逐步淘汰法把重点单词重点去记，抓紧点滴时间重点记忆。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