

托福备考：预习学习复习一个都不能少托福考试 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/568/2021_2022__E6_89_98_E7_A6_8F_E5_A4_87_E8_c81_568347.htm

学习英语是一个循序渐进的过程，但在具体的学习过程中，要循着三步走，即预习、学习、复习。每一步都至关重要，每一步都不可或缺。然而大多数人都把关注点放在了学习这个“中间步骤”上，忽视了甚至更重要的两个步骤：预习与复习。为什么昨晚刚刚背过的单词，今天一点都记不住？前两天学习的专业课知识，今天再拿来感觉还是新的知识？拿起一本书，看上两页就开始走神？面对每天大量的信息，觉得无从下手？如果你有这些问题，那么，怎么样能快速地、有效地掌握所学内容？学习的过程究竟应该如何安排？是你急需解决的。本文将针对如何进行高效的学习，如何快速地阅读，如何卓越地记忆三个方面，向你揭示预习、学习、复习的关系处理。首先，我们需要明晰：学习的过程是怎样的。学习的过程不应该简单地认为，看到一个内容就立刻能把它学懂，这对于大多数同学来讲是不现实的。那么，究竟怎么样的学习过程是正确的？古人云，如切如磋，如琢如磨。事实上，当我们接触任何一个新知识时，定先要进行相关的思考、预习，想想自己对于这个话题了解多少，把自己脑海中的信息充分调动出来。俗话说：“预则立，不预则废。”然而很多人都不重视这一点，觉得无所谓，实际上是大错特错的。原因很简单：对新鲜事物天生的吸引，这是人的本性。但是如果把任何知识都当成是新知识，结果是很恐怖的，原因是没有一个内容是已经掌握的，哪怕有80%以上重复也当成新知识来运用，

后果就是浪费了大量宝贵的时间，也丧失了英语学习过程中最初的学习兴趣。那么到底应该怎么样去预习？编辑推荐：2009年托福机经大汇总“高”手过招高中生如何迎战托福

为了方便说明，我试举三个同学们容易产生困惑的学习过程说明。

一、背单词来源：考试大拿到一本单词书，大多数学生习惯于每一次都先从第一页看起，而这种做法的错误之处在于，A字部的大多数单词都已经烂熟于心，然而还强迫症一样反复阅读。同时，另一种极端是从Z开始背，其实结果是一样的。大多数单词书都按字母表顺序排的，但是这并不代表我们必须按照字母表顺序记忆。合理的预习过程是：先把认识的单词摘除。在剩下的单词中，先攻略似曾相识的单词，培养成就感，进而再背完全不认识的单词。但是，即使是完全不认识的单词，我们也可以从中找到一些可以探求的蛛丝马迹，比如某个字根，某个发音，某个字形……按照正确的背单词学习过程，真正需要死记硬背的单词就大大减少了，同时，让你能节省大量的时间。

二、看书对于大多数人来说，拿到一本书，经常会急于打开第一页，这是对新鲜事物的天生吸引。然而实际上，对陌生信息的消化会浪费大量精力，于是很多人进而读了两页就再也读不下去了，阅读的想法终以失败告终。正确的做法应该是，拿到一本书，你需要在短短30秒之内，把自己脑海中的信息充分调动出来。比如，随手拿起《在北大听讲座》，看到题目“在北大听讲座”，想想哪里见过或者听过类似内容。比如你可能知道北大一直以思想自由闻名，北大的特色文科比理科多一些，北大出过的人才……你所了解的有哪些，比如北大出名的未名湖，北大与清华的一些对比的东西。这只是在我们脑海中30秒之

内形成的概念。也许你想不到这些，也许你想到的比这些还多，但是这30秒是一定要的，因为它可以让你瞬间对这本书由不熟悉变成熟悉，进而节省了大量需要花费在消化新的信息和符号的时间。之后的步骤放在序言、前言、目录是必要的，好处是可以瞬间发现这本书的书写脉络是怎样的，还以刚才的书示例，在各种讲题中，有的是你感兴趣，有的是不感兴趣的，请你先挑出来最感兴趣的，作为初步阅读。好的阅读习惯绝不是停留在从头读到尾，很多朋友打开书，就没有再动过，原因在于第一章节中的内容不吸引人，不感兴趣……看完感兴趣的，再继续看不感兴趣的部分，那么这里面也一定有感兴趣的部分，哪怕是熟悉的人名和地名，也必然能够激发你的成就感。人们在学习的过程不需要苦难，需要的是激励和成就感，而自我获得的成就感是最难得也是最持久的，因此，有必要在攻克一些小难点后，适当的鼓励自己，这样才能更有兴趣地继续下去……

三、收集资料百考试题论坛

考试沦为一种风尚，周边拉出来个人，不是考托就是考G，不是烤鸭就是考级、考研、考博、考公务员。流行的一句问候不再是“吃了么”，而是“考完没”。作为新东方的老师，接触这样的人多了，也发现了一些小规律，那就是大多数的同学都是打着考试的旗号，给自己找个心理安全地。有同学问过我：“老师，我复习考研英语很久了，你能给我点考研英语听力的资料吗？”真有点“不识庐山真面目，只缘身在此山中”的感觉。问题原因出在哪？信息爆炸，到底该怎么过滤信息、收集有效信息？预习再一次发挥了功效，第一，请你先明确自己想要考的是什么，你对它了解多少？做出相应的思考，评估自己的水平，方法就是找到最近一

年的真题，按照真实情况模拟一下。第二，找到自己需要的分值，比较自己已有的分数，差距点在什么地方，做好评估。第三，根据自己的差距点，找出最有效的、最快速的提高方法。这又是大量信息筛选的过程，但是由于有了预习的步骤，就比较不容易偏离主题，因为主题在你脑海中已经被反复烙印上了。只有做足了这三个步骤，再着手踏实学习，此时便会做到事半功倍。预习的工作，其实就是调动大脑已有知识的过程，而这些已有知识是我们长期以来的财富，是我们“知识成就感”的根本来源。经常性地调动它们，不仅可以不断更新信息，而且可以不断处理掉腐旧信息。相同的是，这也是幸福感的来源地。那些忽略预习的学生，正是觉得学习是苦痛的学生，学习是痛苦还是快乐，其实不言而喻。不过在做这一切之前，最应该做的是遵从孔夫子之言：古之学者为己，今之学者为人。就是要我们明确学习的目的，认清自己适合什么，能做什么，正是宏观意义上的“预习”。学习的过程其实很短暂，只是要集中和短期多次罢了，有点像减肥餐一样，需要点坚持，需要点鼓励。同样，课后复习也是不可缺少的重要组成部分。德国的一位著名的心理学家名叫艾宾浩斯(Hermann Ebbinghaus, 1850-1909)，作为发现记忆规律第一人，他在1885年发表了他的实验报告后，记忆研究就成了心理学中被研究最多的领域之一，艾宾浩斯记忆曲线（图1）所解释的，我们的大脑在瞬间记忆后的短期（20分钟、一个小时、一天内）是遗忘最快的时候。故而，当你学习任何知识的一个小时、一天、两天、一周、一个月、六个月之后一定要进行一次简短的复习，其最大意义在于，不浪费自己已经花费在学习和记忆上的精力，不做重复工作。

当然，这个过程就需要一些时间管理和提前的规划了。道理很简单，新鲜事物对人的刺激导致很多人不愿意去看已经自认为掌握的东西，所以定期的考试、检测是必要的。以上是关于预习、学习、复习三者的关系处理。定量举例：如果学习的时间是50分钟，用在预习上的时间至少是20分钟，而花在复习上的时间至少是1个小时。总之，学习英语，除了做好学习工作，必须重视预习和复习工作，三者是一个循序渐进的过程，相信同学们如能学而循之，长期坚持，必定将在英语学习的征途上获得自信，学得轻松。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