

草根意见：英语学习的五大精华汇总实用英语 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/645/2021_2022__E8_8D_89_E6_A0_B9_E6_84_8F_E8_c96_645125.htm

1、心理素质影响学习效果 首先，要对外语保持长时间稳定而积极的态度。这可以归结为“恒心”两个字。有了它，才能像蚕吃桑叶一样，一口又一口，坚持不懈地去啃，直到预定目标顺利攻克。其次，还需要一定的自律能力。该复习时不复习，遗忘规律就会无情地吞噬着你的一部分记忆成果；该补漏时不补漏，漏洞就会不断积累扩大。所以需要有自律能力，约束自己按科学原则去运转。

2、看写读听背多管齐下效率高 一般来说，大家学英语都有各自的一套办法：有的只爱大声读个不停，有的只爱闷头看个不休，有的不写就记不住，有的不听心里就没有底。这些方法，虽然都有一定的作用，但记忆科学通过大量的实验，无可辩驳地证明：眼手口舌脑的综合运用，才能更快更深地在大脑皮层上留下不易磨灭的印象。学外语尤其需要多种感官的综合运用。否则，搞不好学成“残疾外语”，或一听就发慌两耳一抹黑的“聋子外语”。

3、“活”单词与“死”单词 学英语必看 经常听说某某发下宏愿：要一口气背下一本几千甚至几万词的字典，认为这样可以一劳永逸地解决单词量的问题。不幸的是，这样做的人，大部分都失败了。背了若干遍的单词，仍很难在脑子里生根，不是很快忘掉，就是搅成一团乱麻。因为他们背的都是脱离了句子和课文的“死”单词，大脑对这类东西格外难以留下印象。著名的心理学家艾宾浩斯曾拿自己做过对比实验，结果：记住18个有意义的音节，只需要9遍，而记住18个无意义的音

节，却用了80遍。不仅如此，孤立地背“死”词，还难以掌握它在句子中的灵活用法。因此，即使记住了一部分“死”词，它们也多属“残障人士”罢了。如何使单词“起死回生”呢？我的办法是背句子！句子不局限于教科书，也可以是讲演稿，新闻评论，散文中的句子总之，就是能把一个个冰冷的单词变成生机勃勃的有感情句子。背了，再对家人、对朋友、对同事说出来。在大量的背诵与“卖弄”中，多次的重复不断激活记忆的单词，其用法自然而然就深入骨髓了。实际上，这种“深入骨髓”就形成了学语言最重要的“语感”！

4、复习间隔合理，可以省时高效 英语是一门记忆量很大的学科，有效的记忆就成了一个关键。著名科学家茅以升先生，是个记忆力超群的人。人们问到他的记忆秘诀，他的回答是：重复！重复！再重复！重复被人们称为学习之母。不重复，记住的知识就会在遗忘率的支配下，不多久就只剩下一点儿“残汤剩饭”。心理学家发现：两次复习的时间间隔至少应大于是30分钟，但应小于是16小时。因为，在已经记清了一批单词的情况下，如果在职30分钟内就开始复习，不仅不能提高记忆的效果，反而会对大脑巩固原有的记忆内容的生理过程形成干扰，是弊大于利；而且16小时以后再复习，被遗忘的单词就比较多，白花了精力。

5、把英语作为一门文化来学 正如不懂中国文化就不能理解“中庸之道”、“墨守成规”一样，缺乏西方文化常识就难以理解什么叫“ This is my Waterloo! ”（“这是我的滑铁卢！”指一次失败。）因此，要想把英语学深学透，必须把英语不仅仅作为语言，而且作为文化去感悟！而这，在我看来，也许是英语学习最有魅力的地方。

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