背单词方法

1⃣️词汇量测试

其实各种平台都有不同的参考标准，各个平台测出来的结果不一定有相互对比的意义。但推荐一个网站，网站链接：http://testyourvocab.com/

根据我测出来的结果，在考前的四六级水平大概为6000，考完GRE在28000左右，后来我又去背过一个语料库，最后测出来大概是30000多一点。看到自己的词汇量在逐步提升是一件非常开心的事情。虽然词汇量跟语言能力不能直接划等号，但作为最基本能力，这个还是不能忽视的。

2⃣️背单词基本技巧

要点：最大记忆单元“7”、词根词缀

单词是学习的基础，有人可能会看到有些不背单词一样考高分之类宣传，我是坚决不会相信这种鬼话的。但这并不意味着你必须学会了所有的托福单词才开始听说读写的练习。

我没有去背过各种词表和什么高频词，我觉得要你命的词汇量虽有些多，但2个月已经足够完全掌握了。我总共背了10遍GRE3000。这些数字乍一眼看上去似乎有点吓人，感觉2个月背10遍是完全不可能做到的，而且很多觉得背单词是一件相当痛苦的过程。其实不然，当你习惯了背单词的节奏，就会发现，这是一件非常轻松，而且是最不用动脑子的事情。从我个人的经历来看，至少要背4-5遍才能熟悉这些单词，不至于看到只觉得熟悉，但想不起来含义。

对于使用app记单词，如果是第一遍背，我不推荐，缺点有三：速度慢、不方便做笔记、手机易分心。APP可以作为零碎时间的花销，比如坐公交地铁时刷一刷。

根据这个原理，我常用的几种记忆技巧有：词根词缀法、音节记忆法、联想法（按使用频率排序，下面会分别详细介绍） 关于方法的选择没有什么统一标准，根据具体单词自己觉得怎么容易怎么记。 关于记忆的方法也是有很多的，这三种只是我最常用的，有时我也会把一堆长相相似、含义相近或相反的单词放在一起去记，比如tumble, fumble, mumble, grumble, crumple 以及各种-umple...这种有意识的成组记忆会比分别去记单个更加高效。

3⃣️词根词缀法

英语词汇中有大量来源于Latin和Greek，另有少部分来源于法语或其它语言。而这些来源大多隐藏在词根、词缀中，所以才会有语源学这种东西的神奇存在，而这些词根也不过几百个，常见的词缀包括前后缀也就那几十种，这些组合一起组成了成千上万的词汇，尤其是那些又臭又长的词。更广泛来讲，我们把已知词汇的变形也可以归为词根词缀法。词根决定词的含义，前缀决定词的正负性（褒贬性），后缀决定词性（动、名、形、副等）。所以，对于托福词汇（GRE更是...），我们应该充分利用词根词缀来背，既可以了解词汇的来源，也有助于加深印象，同时也可以记住更多相近的词汇以及各种派生词。而词根、词缀多是小于7个字母的，这也更加有利于我们记忆单词。关于用词根词缀的好处不再多说，绿宝书也是利用这种方式编写的，所以背单词的时候，要多留意一下关于词根的说明，确实可以加快记忆。但我们不需要刻意地单独去背词根，这是完全没有必要的，在背单词的时候留意一下词根就足够了。

比如amorphous这个词

a- 表示负向

morph 来源于form的变形：form -> morf -> morph

-ous 形容词后缀

所以，这个词的含义就是：无固定形状的

4⃣️音节记忆法

音节记忆法就非常简单了，最重要的就是把单词会读就可以了。英语单词的拼写本身就是和发音紧密相连的，很多时候我们看到单词大致就知道它该怎么读了，反过来，如果我们知道它怎么读了，也就很容易知道它是怎么拼写的了。根据发音音节的划分，我们可以分别去拼这个单词，同时，如果能跟词根词缀结合起来效果更佳。肯定有人会说，只记得发音，依然会不记得中文意思。确实，这种可能性是存在的，所以这种记忆方法也只是其中一种，但是，它绝对是很高效的。因为，在我们练习发音的时候，并不是纯粹的只是读上很多遍，在读的同时，我们当然要多去留意它的含义，结合短时大量重复的原则，记住它的含义也并不是什么难事，记住的概率远远大于遗忘的概率。这种方法比较适用于那些不太好找词根或比较短的词汇（感觉尤其适用于初高中生...我中学的时候就是一直靠这种方法学的很轻松），长一点的单词如果不是构造太奇葩也很容易。实际上，老外多数是没有接触过音标的，他们的发音就是直接根据拼写来的，中国人反而更加习惯根据音标去读，这种为了纠正发音而过度重视音标给我们留下的坑害很深，让我们丢掉了英语本身最重要的特点。

举个栗子：

exacerbate v. 使恶化，加重

我们就是拆成exa - cer- bate三部分去背

当然，这个词也是可以按照词根词缀去背的ex-表示加强，acerb多表示酸、尖之类的含义，-ate动词后缀

5⃣️联想记忆法

联想记忆法多是根据词汇的发音、词的部分内容、已熟悉的单词等一切可以让你发挥想象力的元素产生联想，至于怎么想，随便你，只要你能根据拼写和含义尽量联系起来就行，尽管脑洞大开。很多所谓的超级记忆法、记忆宫殿之类的记忆技巧都是基于联想的，这种方法对于记忆一些内容可能是有效的，比如编造一段故事或是根据房间物品位置来记忆一组事物是可行的，需要注意的，对于背单词，并不是完完全全可以照搬的。这种方式一开始会貌似觉得很好用，但如果所有单词都这么背，很快就会发现，会把单词背的跟一坨坨搅不清的屎一样（原谅我想不出什么更加贴切的形容）。这种方法只适用于少量特殊的单词。我建议用的时候也要根据自己的联想方式去记。

例如：

precarious adj.危险的

这个词可以拆成 pre - car - ious 三部分，

pre- 在...的前面，car 车，-ious形容词后缀，

可以理解为“在车的前面”，从而引申为危险的。

再如

heinous adj.可憎的，十恶不赦的

可以根据发音谐音为“害我死”，从而联想到“可憎的”

6⃣️一些可能有用的废话

关于词汇，各种教育机构可能也都有专门的词汇老师，网上也有一些很多关于词汇的公开课和视频之类的，另外也有一些关于语源学之类的构词法的书。但是我觉得先把3000背会才是基础，里面提供的词根词缀的方法也是足够了，如果有时间想了解更多的话可以看一些额外的资料。

我接触过的资料里还有两个还不错：

曲根词汇视频 ：这是某机构的一个老师讲的，感觉挺好，讲了很多关于词汇的技巧，如常用的一些词缀的含义，一些发音上常做的字母替换，一些构词法相关的内容等等。我看的时候也做了挺多的笔记，1.5倍速播放依然看了蛮久...里面的词汇有挺多是超过考试要求的...

Word Power Made Easy: 这是一本关于语源学外文书，最近在读，内容讲的挺好，对词汇量扩充很有帮助。但很多词汇已经超过了GRE的要求。慎用...

“短时 大量 重复”原则

在开始介绍背诵TOEFL词汇具体策略之前，我们首先强调一下“短时、大量、重复”原则的重要性。相信有很多人都听到过这样的说教，但真的将它付诸实践的人肯定早就体会到它所带来的好处。简单理解来说就是，你花一年365天时间，每天背诵10个单词的单词，绝对不及你坚持一个月，每天背诵100个单词的效果。短时间内大量的背诵更容易让自己适应这种记忆的节奏，效果也更加明显，重复是巩固和牢记的最佳方式，没有之一。（当然，重复的方式可以有很多种，可以是重复单纯背诵单词，也可以是在阅读、听力等实际应用中重复遇到。）其实这种做法也是基于记忆曲线来的，那些什么“17天搞定GRE词汇”之类的书也都是这种原理。记忆曲线的节点大概是20分钟、1个小时、1天、3天、7天，其实我们只要抓住20分钟，1个小时、1天这三个点就差不多了。

所以在我们背单词的时候，一定要做到坚持，每天都要背。而且背单词是要始终贯穿你“听说读写”四个模块的。一开始这个过程可能是痛苦的，但当你习惯了，哪天不背单词，都会觉得内心空虚，需要单词来填满。当你真正开始研究考试的时候，你也会发现，其实背单词是最简单的事情...

如何做到把书背10遍

按照我的节奏，背10遍的时间大约在不到3个月。前5遍可能会花2个月了，但背到第5遍的时候已经记住80-90%的单词了。后面的5遍的速度就可以非常快，几乎就是在翻书。

第1遍，耗时约25天，目标是熟悉所有单词并且能够读出来，熟悉词根，对每个单词运用自己觉得最适合的记忆方法努力去记住单词。所以在背的时候最好在书上做一些记号。第1遍是最艰难也是最耗时的，每天两个list，每个list有大约不到100个词。如果认真背的话，在背一半的时候回去从头过一遍这20分钟内背过的单词，大约3-5分钟重新熟悉一下就好了。然后继续下一半，20分钟背完之后，再从这个list的一开始重新过一遍单词，大约5-10分钟。两个list可以早晚各一个，或者中间有一些间歇，比如做一套阅读之类的，第1遍不太推荐连续背两个list，会有些疲倦。最好是一早一晚。Last but not least, 如果是白天背，晚上睡觉之前一定要再过一遍，晚上背，第二天开始新的背诵之前一定要先过一下之前背的那个list，只要花上3-5分钟就可以了，但效果绝对明显。

第2，3遍，每遍约10天，目标是按照第1遍时生成的对每个单词记忆的方式努力去记住单词，词根、音节、联想等等。每天5个list，每个list 20分钟左右向前推进，记不住没关系，继续下去，不要乱了节奏，掐住时间，及时复习，简单暴力！经过前三遍，已经花掉了大量的时间，很多词已经记住，也有很多词在脑子里也已经成了浆糊，越记越混，因为有些词看上去长的真的很像或者意思很接近，感觉前面背过一个类似的，后面又出现一个，这时候，觉得模糊的可以在书上随便做个记号，第4遍的时候会用到。

第4遍（可选），大约10-15天，从头到尾过滤相似的词汇，把那些觉得容易混的单词分类整理到本子上或是excel里。如果你觉得没有多少易混的单词，可以略掉这一遍的步骤，直接从第5遍的步骤开始。也是每天4-5个list，看你自己熟悉的程度，每个list大约会花掉20-30分钟左右，从头到尾过滤的时候，遇到觉得跟某些词弄混的词，把它记下来，单独写一行，到后面遇到了那个跟前面弄混的词，找到自己前面记得那一行，然后写在同一行里（所以...用excel查找起来会比较方便，但手写笔记习惯如果比较好的话，运用自己的小技巧也很容易找到，我一直是手写的），比如你可能会在同一行里写下constant, consistent, instant, insist等等，或是temporary, contemporary, contemplate, temperate等。当你都写下来之后就会发现，其实他们的相似性和差异性都很明显了。这种做法比较费时费力，但确实很有效，写单词的时候不要贪多，只记那些你觉得比较困惑的单词，这些估计将来你也不会挨个看第二遍的，重点在于你一次次在一栏里添加新单词时也会对之前记下来的单词重新熟悉。

第5遍，大约5-7天，从头到尾过滤不熟的词汇，只要把不熟悉的词记下来就好，目的是整理出来，后面只背这些不熟悉的，彻底解决所有单词。第5遍尽量速战速决，因为大部分单词你已经熟悉，每个list大约有不到10个单词可能会觉得生疏，记下来，整理到excel里或是一张A4纸上，每个list前记个list的编号，会知道大概是属于哪个list的。第5遍结束之后你就会发现，自己到底已经记住了多少，还有多少没记住。

第6-7遍，每遍大约2-3天，只背整理出来的单词，虽然只是在背过滤出来的单词，但这绝对可以算作高效的一遍，第6遍结束的时候后也可以把这些过滤出来的单词再过滤，用于第7遍去背。

第8-10遍，每遍2天，每天花1个小时左右快速翻阅，其实这时候已经很轻松了，目的只是在熟悉单词，之后甚至可以每天快速刷一遍，或者按照每3天刷一遍的速度熟悉这些单词，防止遗忘。

这样看起来，前三遍是非常耗时的，前5遍大约花掉了60天，每天都要近2个小时。但实际上要看个人情况，认真背过六级单词的至少会有1/2-2/3的单词是认识的，所以速度也会快很多，不会花这么久。这个节奏大概是按照我背GRE单词时候估算的，GRE词汇我有2/3左右的单词一开始是完全不认识的...

你的那些坏毛病

易分心，广泛来讲，注意力难以集中有两种原因：一是信息的输入量过少，你的大脑处理速度有结余，觉得这件事情很容易，就易分神，在背单词上，夸张点说如果你十分钟只盯着一个单词，当然会分神，会开始想去玩手机、撩妹（汉）；另一个原因是信息输入量过大，超出了你的理解范围，大脑搞不定了，就容易走神，就像你在听专业课的时候，多半是因为大脑跟不上老师讲的，听不懂老师在讲什么，大脑对它不兴奋，所以开始走神或是特别想睡觉。所以，要保持合适的输入量，保持大脑的兴奋，不要纠结在一个单词怎么记也记不住，等你往复背10遍的时候早晚会记得住的，保持记忆或是翻书的速度，让自己的大脑别闲下来，不要给它浮想联翩的机会，当然，速度也要在你能处理的范围之内。

坚持不下来。关于坚持，这个话题写一本书也不见得能说得透彻，但简单来讲，我觉得它源于两个方面：动力和计划。让你背两个月单词，你可能会觉得好累啊，但如果假定让你坚持两个月每天1小时做一件事，你就可以追到自己的男神或者女神，你就会觉得这简直是天上掉馅饼，浑身充满了动力.所以，想想自己考托福的目的和各种deadline，或者找到那个一直在内心里推动你向前的动力，按照自己设定好的规划坚持下去，其实并不难。想想你每天花在看剧、发呆、打豆豆上的时间，每天这一两个小时简直花的太值。2016年初的时候，我给自己定了一个小目标，每天写一张便签条放在一个罐子里，随便写什么，我只要坚持下来这一整年就好。其实每天只要花一两分钟就好，但如果要做到一整年不间断还是有些困难的，比如喝断片了、忙着撩妹、外出旅行以及各种情况，但幸运地是我坚持下来了，当然，中间也有几次断了一两天，我又立即补上了，最后回过头来看还是很有意义的，慢慢你会享受这种坚持的过程。所以，你也可以试着做一件类似的小事，培养一下自己坚持的习惯。

执行

背单词需要始终贯穿备考整个过程，从开始备考的第一天起，到考试前的最后一天，应该在不停重复。开始被第一遍时，可能会花上20几天到一个月，每天两三个小时，后面可能每天都要花上1个多小时。这听起来会很累，很枯燥，但考GRE确实是个蜕变的过程，也许你能从中找到乐趣或者不一样的自己。这种劳累确实是一劳永逸的，坚持完之后，你就会发现自己的词汇量大增，甚至可以达到2w以上，阅读外文文献、杂志甚至小说也都没有什么障碍。