

《十七天搞定 GRE 單詞》

作者：楊鵬

紅寶書共 51 個 List，每個 List 在 12 - 13 頁之間。平均每個 List 有 121 個單詞，平均每頁 10 個。請本書的讀者在第一次背單詞的時候，為自己定下的記憶標準一定不能太高。過高的標準只能增加學習者的記憶量，降低工作效率，挫傷其信心，有百害而無一利。有些同學喜歡第一遍背單詞的時候就把拼寫，音標，英文翻譯全部都背下來，背一個單詞需要好幾分鐘，被單詞的效率自然很低。對於 GRE 和 GMAT 的考生而言，前兩者（拼寫和發音）根本沒有必要完全記住，有模糊記憶即可，因為這兩種考試對單詞的考察標準只是再認而已，除了個別的形近詞之外（如：ascent/accent/assent），背詞者根本不必去研究其準確的拼寫和發音，而應該把自己的記憶標準定位於再認（識別）。至於英文釋義，筆者認為一定要看，但是在一個大的背詞週期結束以前（約一個月左右），除非是對這個單詞的中文釋義不理解，否則不適合去研究，原因很簡單，因為學習者此時的單詞量還不夠，對於大多數英文釋義都存在著理解上的問題。

初記單詞時需要記憶的內容是：1 單詞的外觀特徵，達到能夠識別此單詞即可。比如單詞的長短，起始字母，特徵（如中間有兩個母音 ee）等等。就比如我們認人，我們只要大致知道一個人的性別，高矮，胖瘦，老幼，服裝，就能夠知道是張三還是李四。而他到底身高 1.83 還是 1.84 米，體重是 160 斤還是 150 斤根本就不需要知道。實際上，我們人類的識別系統極其發達，有的時候即使我們對一個人的特徵資料一點也說不出來。對於單詞也是如此，只要看到時能夠認識它，就達到了背單詞的目的。而且隨著日後對單詞不斷地重複，我們對單詞的記憶慢慢加深，到那時你自然就會在不經意間記住很多單詞的拼寫和發音。2 單詞的中文釋義。這種記憶應當儘量準確，但是不必一字不差，意思準確即可。3 單詞的記憶法。這是紅寶書中極其有價值的一個部分，可以大幅度地提高學習者地 a 記憶效率。尤其是詞根，詞綴記憶法和比較記憶法，能夠迅速擴大讀者的單詞量，起到讓記憶者觸類旁通，舉一反三的作用。這部分是一定要看的。至於例句，讀者可以根據自己的實際情況決定看與不看，如果對單詞的用法卻是不太理解，可以一看。

經過筆者自己的實踐和對同學們背單詞的實際情況來測算，以這樣的標準第一遍背一頁紅寶書單詞（10 個）需要 5 分鐘。這時第一個記憶週期已到，請讀者在背下一頁前，立即返回第一個單詞，把這 10 個單詞迅速復習一遍。因為此時對單詞的記憶程度在 90% 以上，所以只需要幾十秒鐘，但是對於記憶這些單詞所起的作用是極大的。第二頁也是如法炮製。用這種方法背過 6 頁以後，第二個記憶週期（30 分鐘）已到，立即從第一頁開始復習。由於這些單詞剛剛背過兩遍，所以這一遍復習也只需要三分鐘。然後用同樣的方法背 7 ~ 12 頁。整個 List 大約一個小時。

用以上的方法背過的單詞一定會記得很牢固。因為這種方法不但利用及時的復習改造了遺忘曲線，延緩了遺忘速度，而且基本上克服了前攝抑制和後攝抑制的影響。相當於每一個 List 被分成 12 個小的單元，每個小的單元自成一個復習系統；每 6 個小單元組成一個大單元，2 個大單元各自成為一個復習系統，很大程度上避免了先後輸入的資訊之間的互相干擾。同時，這種在一個短時間內反復復習的方法，也起到了對所記憶的單詞進行過渡學習的效果，有助於把這些單詞的記憶形成功的延續到下一個復習週期。

本背詞法的標準速度是一天花 3 個小時背下 3 個新的 List。筆者建議本書的讀者選擇上午特別是早晨的時間來背新單詞，因為此時人的生物節律處於最高峰背單詞的記憶力最好，而且也不存在對日常瑣事的前攝干擾。到了晚上，也就是背過單詞的 12 個小時之後，到了第三個記憶週期，一定要復習今天新背過的單詞。晚上復習的有點在於，由於背過單詞後就要睡覺，所以不存在後攝干擾，有助於保持記憶。筆者經過仔細測算，發現對於絕大多數的同學來講，這一遍復習只需要第一遍背單詞的不到三分之一的時間，即每個 List 小於或等於 20 分鐘，3 個 List 在 50 ~ 60 分鐘之間，注意請讀者把這一遍復習的順序與早晨初背的順序作一個調換，如早晨的順序是 List1，List2，List3，則這一遍請調整為 List2，List3，List1，其目的在於根本克服前攝抑制和後攝抑制的問題。在以後的復習當中，讀者可以根據自己的情況靈活地調整復習地順序，把以前記得最不清楚地部分放到自己記得最牢固地位置。

其後的復習模式請按照前面所講的方法繼續下去，分別在 1 天后，再過 2 天，4 天，7 天，15 天后作復習。這裏的天數是指時間間隔的天數，而不是指第幾天。也就是說，如果 10 月 1 日早晨背的單詞，晚上要復習，2 號，4 號，8 號，15 號，30 號各自要作一次復習。等到這個大循環結束後，背詞者對單詞的記憶可以說是非常熟練了，因為他對每一個單詞都背過至少 9 遍。在此之後，背詞者只需要每天花上 45 分鐘左右復習 3 個 List，就可以對所有的紅寶書單詞一直保持牢不可破的記憶。

整個背單詞的過程需要背詞者有一個周密的計畫。考慮到讀者對此可能缺乏經驗，筆者在下面替大家安排了一份背單詞的計畫，這也是筆者兩年前自己用來背單詞的時間表：

1	2	3	4	5	6	7
List 1-3 *List 1-3	List 4-6 *List 1-3 *List 4-6	List 7-9 *List 4-6 *List 7-9	List 10-12 *List 1-3 *List 10-12	List 13-15 *List 4-6 *List 10-12 *List 13-15	List 16-18 *List 7-9 *List 13-15 *List 16-18	List 19-21 *List 10-12 *List 16-18 *List 19-21
8	9	10	11	12	13	14
List 22-24 *List 1-3 *List 13-15 *List 19-21 *List 22-24	List 25-27 *List 4-6 *List 16-18 *List 22-24 *List 25-27	List 28-30 *List 7-9 *List 19-21 *List 25-27 *List 28-30	List 31-33 *List 10-12 *List 22-24 *List 28-30 *List 31-33	List 34-36 *List 13-15 *List 25-27 *List 31-33 *List 34-36	List 37-39 *List 16-18 *List 28-30 *List 34-36 *List 37-39	List 40-42 *List 19-21 *List 31-33 *List 37-39 *List

						40-42
15	16	17	18	19	20	21
List 43-45 * List 1-3 * List 22-24 * List 34-36 * List 40-42 *List 43-45	List 46-48 * List 4-6 * List 25-27 * List 37-39 *List 43-45 * List 46-48	List 49-51 * List 7-9 * List 28-30 * List 40-42 * List 46-48 * List 49-51	*List 10-12 *List 31-33 *List 43-45 * List 49-51	*List 13-15 *List 34-36 *List 46-48	*List 16-18 *List 37-39 * List 49-51	*List 19-21 * List 40-42
22	23	24	25	26	27	28
*List 22-24 *List 43-45	* List 25-27 * List 46-48	*List 28-30 * List 49-51	*List 31-33	*List 34-36	*List 37-39	* List 40-42
29	30	31	32	33	34	35
*List 43-45	*List 1-3 * List 46-48	*List 4-6 * List 49-51	*List 7-9	*List 10-12	*List 13-15	*List 16-18
36	37	38	39	40	41	42
*List 19-21	*List 22-24	* List 25-27	*List 28-30	*List 31-33	*List 34-36	*List 37-39
43	44	45	46	47	48	49
* List 40-42	*List 43-45	*List 46-48	* List 49-51			

前 17 天的每個單格中的不帶星號的第一行是每天第一遍新背的單詞，下面帶有星號的單詞是以前背過的，需要復習的單詞。

我們來分析一下這個時間表。前 3 天和第 18 天之後的任務量相對較小，可以不用去管它。第 4, 5, 6, 7 這幾天每天要花 3 個小時背新單詞，3 個小時復習以前的單詞，加在一起是 6 個小時；第 8 天到第 14 天每天要花 7 個小時；第 15, 16, 17，這 3 天的任務量最大，每天要花 8 個小時。到第 17 天之後，不需要背任何新的單詞，而且背詞者對紅寶書中的 80% 以上的單詞已經復習了多遍，已經很熟悉了，於是復習的任務量也大幅度地下降，所以整個的背單詞任務就只剩下掃尾工作了。也就是說，如果要想 17 天把這些單詞基本搞定，從第 8 天到第 17 天中間的這 10 天最關鍵，能不能咬牙挺住，決定了這場與單詞的搏鬥能否成功。至於這種背單詞方法的效果，相信只要大概地研究一下上面地時間表，任何人都不會有疑問：只要能夠堅持下來，一定可以記得很牢。簡單地統計一下，僅僅在前 17 天中背過的單詞便高達 4 萬零 3 百詞次，平均每個紅寶書單詞背過 6.5 次，背詞者對於 70% 到 80% 的單詞的掌握都可以達到很熟練的程度。

執行本計畫的注意事項：

第一：讀者可以根據自己的實際情況對上面的時間表作修改，不必泥古不化。不過請記住一點，那就是復習比背新詞重要。如果時間實在安排不開，寧可不背新詞，但是一定要完成復習的任務。

第二：背新單詞最好安排在早晨或是中午，以便在 12 小時後的晚上作復習。在兩天以上的復習週期中，不必拘泥於復習單詞的時間到底是在早晨還是在晚上。

第三：在背單詞的過程中，一定要發揮主觀能動性，勤於思考，勤於比較，多多使用，努力增加對單詞的思維過程，一次來給單詞賦予更多的意義。前面講過，一個人對於有意義的材料的記憶程度要遠遠超過無意義的材料，所以請讀者儘量避免作機械記憶。筆者當初背詞之時，不管是眼中所見，耳中所聞，還是心中所想，都習慣性的去想有沒有相應的 GRE 辭彙，其同意詞和反義詞是什麼，這在很大程度上增加了對單詞的記憶時間以及記憶程度。

第四：任何人背單詞，肯定都存在一定比例的單詞是他難記住的。背詞者對於這些單詞重複的遍數一定要超過其他單詞，請找個小本記錄下來放在兜裏，一有空就拿出來背一背。還有一個比較好的方法是在書上背不下來的單詞左邊做個星號，每次復習時加以重點記憶，別的單詞背一遍，它背兩遍作重點復習。而隨著復習的遍數的增多，有一些單詞旁邊的星號會比較多，三星以上的單詞就一定時對於你來講特別難背的單詞了，更要收集起來反復的背。

第五：17 天之後，就可以開始作題了。背單詞的最好方法就是與作題結合起來，通過在實戰中反復遇到這些單詞，可以大大加快對於單詞的反應速度和理解深度。

第六：對於所有的單詞完成 15 天的復習週期之後，千萬不可認為既然大功告成就可以不再復習了。單詞一天不背就會忘，一個月不背就會前功盡棄。請堅持每天 45 分鐘左右的時間復習 3 個 List，可保無憂。這時學習者應該開始把注意力集中到看這些單詞的英文釋義和例句了。

第七：每次復習的方法都應該是只看英文單詞，遮住中文釋義，想這個單詞的意思。如果你想不出來或是想錯了就意味著這個單詞沒記住，需要重點記憶。復習的遍數越多，記不住的單詞就越少，復習的速度也將會越來越快。按照筆者的背詞法，12 個小時的那一次復習，第一次復習的時候一個 List 需要 20 分鐘；到了 15 天的這個復習週期，大約只需要 15 分鐘。等到讀者什麼時候可以在 10 分鐘內復習完一個 List 背單詞的第一關已經完全通過了。尤其需要注意的是，在每一次復習的時候，切切不可放任自己偷懶，即：不遮住中文釋義以試圖回憶該英文單詞的意思，而是簡簡單單的中，英文又重讀一遍，這種復習的方法速度雖快，但是遠遠達不到筆者所要求的復習效果。因為從記憶的規律來講，試圖回憶是一種比簡單重複學習更為積極的過程，可以使記憶過程中更為專心，因為每一次復習過程都是一次小的記憶測試，為了能夠在下一個復習點到來時可以回憶起該單詞，背詞者必須在記憶每一個單詞的時候都更為集中精力地記憶。換句話說，這種試圖回憶地復習標準更具挑戰性，既加強了背單詞地效果，又增加了背單詞地樂趣。不但

如此，使用這種復習標準地背單詞者還可以更有這對性地找出那些尚不能回憶或者回憶有誤的地方，然後更為有效地解決這些問題。

第八：本方法進行到中間階段地時候，是最為關鍵也是最為痛苦地時候，極其容易半途而廢，請一定咬牙挺過去。如果實在堅持不下去了，就想想：“如果放棄，前面地單詞全都白背了，如果還是堅持不住，把一天 3 個 List 減少到 2 個 List。還不行，放棄，去睡吧，看你能不能睡著。

最後一點請大家記住地就是僅僅記住這些單詞的中文釋義，這只是你對這些單詞掌握的開始，而對於他們的實際意義的理解，還需要你在作題，閱讀和日常使用中不斷地去深入瞭解，才能真正地最終提高自己的辭彙水準乃至於英語水準。