

学员 A

虽然词汇量测试从3790到5710莫名暴增2000，还是将目标keep在原来的7500，与现在的差距（取中间数4800）是2700词，50天平均每天54词。想想还是挺多的，好像不太现实。。。老师说的语义立方体的概念对我很有启发，我决定不求词汇多，而求掌握的词汇更立体。工具是老师一对一推荐的《1368个单词就够了》，漏屋老师的《词行天下》，老师的词汇课和百词斩。

3790/5710/7500，不知道为什么，这50天没背单词，词汇量突然暴增了2000，我猜测是因为有的单词我知道读音但不知道写法。上完语音课后对发音敏感，能认出它的拼写来了😁

学员 B

初测：6100

现测：7550

目标：10000（之前9000）

50天计划（如有欠缺望老师指正）

1、工具：扇贝，扇贝小组

2、内容：雅思词汇（总量：4793，已完成：1231）

3、日作业量：150（25新词，其余再认）+25（其他资源补充）

4、场景：自然醒起床前、等待、公交、其他碎片时间.....

我个人背单词最高效的场景是自然醒起床前，只要睡的好，就有道长说的那种“心思单纯”的状态，可能是刚睡醒大脑还来不及杂念吧，单词刷的遑遑的～（老师好像说过高效的学习从前一天晚的优质睡眠开始，嗯嗯）

其次是公交车上，尽管人多嘈杂，但我在这种环境里反而更能集中注意力，不知是不是因为霍桑效应。

5、注意！！！

a、无论是多么熟悉的单词也要听一下发音（之前有单词读错10年的尴尬...），看看意思（有没有其他词性和用法）

b、尽量做到手过一遍（雅思听力语料库给我的震撼让我深知手写的重要性，手速绝壁可以反映出对一个单词的熟悉程度，那是用肌肉记忆的深刻...）

c、记不住的先放在一边，反正也不是一遍能记住的。作为一名OCD患者深知合理放弃的重要性，省时省力还节约心理资源。（自己背单词常有这样的经历：有的单词看了一天、背了一周，然并卵。但是如果不管它，过一段较长的时间再看到，那种似曾相识的亲切会感会让再认变得容易很多。可能之前那样记不住就是因为曝光度过高，反而降低了视觉对单词的敏感度，最终不但记不住单词，自信心还受到强烈打击.....）

d、记得时候最好看下例句或常用固定搭配

e、遇到生词的第一件事—读熟！否则会有先看音标在认单词的坏习惯，反复这种程式化记忆最终会导致看到单词不一定会读（因为当时认的是音标），读不出来就没法提取，然后...就没有然后了...

f、不要急躁！不要急躁！不要急躁！

g、要坚持！要坚持！要坚持！

-以上-

学员 C

第一次的数字低于5000 5200 8000看了下自己以前的计划，看到是说希望一个月后突破5000，看目标是达到了，但是这个月我并没有背什么单词，只是运用何老师教的语音知识，我发现我现在可以大概写出单词的音标，因为是否重读音并没有很大把握，也算是一个小小的进步，语音自己也明显感觉准了，不过之前懒惰，有的时候听了课，却没怎么上交，这次的词汇的不能这样子了，一定改正这个缺点，我要好好努力学习，为了自己的未来。也谢谢何老师的好教学，辛苦了，也非常感恩，可以在有生之年或者说现在可以接触到这末好的教学。自己有很多的不足，我要努力改正，以便迎接最美的明天。

学员 D

4000, 5120, 10000

学员 E

3350, 3550, 6000