

给非天才准备的 GRE® 单词记忆方案*

郝海龙[†]

(2018 年 2 月 25 日第 3 版[‡])

绪言

准备各种出国考试的过程中，背单词总是最让人头痛的事情之一，对于 GRE 考试尤其如此。这并不是因为背单词太难，相反，是因为背单词太简单，以至于几乎所有人都本能地厌恶这种机械的、呆板的、没有创意的工作，坚持不下来。于是针对 GRE 单词的记忆方法层出不穷。但无论方法好坏，大部分方法都脱离不了「坚持」两个字。

这很容易理解，因为我们面对的是洋洋洒洒一万多个单词：根据计算机统计，对普通在校大学生来说，需要掌握的基础词汇超过四千¹，应对 GRE 考试需要专门识记的词汇约为六千²，共计万余。我们一般认为，这些单词能够记忆 90% 以上才算完成背单词任务。这意味着就算有非常有效的记忆法，不坚持也不行。比如说，有一个效率极高的人，一小时能完成一千件工作，但我们一分钟都不给他，他还是什么都做不出来。因此，无论多么好的方法都只是一件工具，我们使用工具是为了更加方便地做事情，拥有工具本身并不能代替完成事情，要做成一件事，还需要投入精力。道理很简单，在效率一定的情况下，工作的完成量与投入的精力有正相关关系：在你选定一种方法之后，背单词的数量只与你投入的时间相关。不管你使用哪种方法，背一万个单词都是一项艰巨的任务，需要投入大量的精力，因而「坚持」至关重要。

但是，懒惰是人类的天性，我们最难抵制的诱惑之一就是速成。这就使一些宣传的天花乱坠的垃圾背单词方法钻了空子。垃圾背单词方法的共同特点是声称可以投入很少的精力达到神奇的效果，但这往往只是华丽的表象。比如说，某些 GRE 词汇书的方法是强行将需要识记的词汇写入篇章，再让同学通过篇章进行背诵，这可谓将简单的事情复杂化的典型代表。因为如果你不知道单词的含义，就算背诵了相应的文章仍然需要专门去记忆单词。但这种方法很容易让人有一种同时准备了阅读和单词的错觉，甚至好像还能给写作积累素材，似乎更有效率了。可如果你仔细阅读这些文章，你会发现很多此类文章是为了背单词专门撰写的，也许语法上没有问题，但在风格上非常糟糕，不符合有效写作规范，容易潜移默化，给未来的写作带来不便。更进一步地说，就算文章本身没有问

*GRE 是由美国教育考试服务中心 (ETS) 主办的标准化考试，主要用来测试大学毕业生的知识技能掌握情况，是很多研究生院（尤其是北美地区的研究生院）录取新生的标准之一。如果不做特别说明，GRE 指 GRE General Test，即「GRE 普通考试」，本文沿用这一约定俗称的用法。GRE 并无官方词表，因此所谓「GRE 单词」或「GRE 词汇」只是考生在备考时需要记忆的单词的俗称，并非官方名称。至于如何确定这部分词汇，详见后文。

[†]郝海龙，朗播网教研总监，GRE 讲师，修辞与逻辑讲师，与杜昶旭合著有《GRE 填空解题六步法》。诗人，斑斓播客工作室主理人，Podcast 主播。本科毕业于中国人民大学国际经济系，法国 UCP(Université de Cergy-Pontoise) 经济分析硕士。著有长篇小说《少年阿理》，译著有乔治·奥威尔《动物庄园》。

[‡]2010 年第 1 版，2015 年 2 月 27 日第 2 版。

¹以大学英语四级 (CET-4) 为例，多年以来，考试大纲要求词汇数量都在 4500 个左右。

²此数量根据过往 GRE 真题中出现的单词为统计依据，其中扣除了高考词汇与大学四级词汇。因为选词依据略有不同，市面上不同 GRE 词汇书收词数量从两三千到上万不等。

题，对于短期记忆大量单词这项任务来说，同时阅读并记忆单词并不是很好的选择——因为仅仅是背单词，已经足够让你精疲力尽了。

科学的背单词方案从来不宜扬速成，而是会利用了一些心理学的依据，来尽可能提高记忆效率。当然，最最最重要的是，会告诉你一定要坚持——永远记得，要背的单词有一万多个。

大部分科学的背单词方案都绕不开艾宾浩斯记忆曲线，很多方法都会严格按照这个曲线安排每天的记忆和复习任务。如果你能够严格执行计划，基本上可以在计划规定的时间完成背单词任务（记忆 90% 以上），因此个人觉得何以称其为背 GRE 单词的最优方案。但尽管是最优的，如果执行不下去，和没有这个方案是一样的结果。还是那句话，懒惰是人类的天性：因为懒惰，我们追求速成；在碰壁之后，我们意识到了不能速成，于是有了新的计划，但又一次因为懒惰，很少有人能够完成全部计划。

我们有时候欣喜于自己不是机器，拥有自己的悲欢离合；有时候又恨自己为什么不能是个机器，严格遵守既定的计划。但作为人类，我们在拥有人类优点的同时不可避免地会有人类的缺点，这都不是我们自己能够决定的。我们能够决定的是，换一套适合自己的单词记忆方案。

下面我提供的方案，几乎就是我本人的背单词方案，在我备考的时候，我曾利用它在 3 个月左右的时间将 8000 个左右的 GRE 单词记忆了 90% 以上。我将这一方案命名为「次优背单词方案」，因为很多事情在理论上都能得到一个最优解（比如严格按照艾宾浩斯记忆曲线设计出来的方案），但在实际操作过程中，由于种种没有考虑到的因素，只能执行一个次优水平的方案。

当然，科技在发展，越来越多的人已经不再使用实体词汇书来背单词，手机 APP（包括小程序）和背单词网站已经变成当今 GRE 考生的主流选择。我在该方案的第 6 小节「6. 如果你用手机 APP 或者网站背单词」给出了相应的建议，但无论你用哪种方法，请认真阅读全文。

次优背单词方案

1. 词汇书的选择

对于 GRE 考试，ETS 并没有一个官方的词汇表，这意味着考试的词汇范围是所有的英语单词。这听起来很恐怖，其实不然。试想我们的高考语文也没有规定一个汉语用字范围，使用字的范围理应也是所有的汉字。据统计，今天的汉字总数约有七八万，而绝大多数人终其一生也认识不到其中的 10%，但我们从未因此而高考担忧。所以说尽管 ETS 自己没有一个明确的范围，我们事实上也不需要记忆所有的英语单词（这句给那些为了 GRE 考试而去背韦氏学院词典的同学，属个人兴趣的除外），那我们究竟应该记忆哪一部分，该背多少单词呢？我们继续看中国的高考语文，一个识字量达到合格的高中毕业生（即高考考生）水平的同学，即使考得不好，一般也不会是因为不识字的原因，同样，如果我们的词汇量达到了美国合格的大学毕业生（即美国 GRE 考生）的水平，那么对于 GRE 考试来说也应该没有问题了。

那么现在的问题就是，美国 GRE 考生有多大的词汇量，会的具体是哪些单词呢？我们倒过来想一下，既然 GRE 的 Verbal Reasoning³部分考查的是这部分美国考生的 Verbal Reasoning 能力，并不是考是否认识单词，那么所涉及的词汇应该以这部分人懂的词汇为主，当然也同时存在相反的一面，即美国 GRE 考生会使自己掌握的词汇尽可能贴近考

³GRE Verbal Reasoning 准确翻译为「文字推理」，即我国考生俗称的「GRE 语文」，也是 GRE 考试对词汇量要求最高的一部分。

试。这两方面的共同作用使得 GRE 考试中常出现的词汇与美国 GRE 考生掌握的词汇高度吻合。这使得我们在选择要背的单词时有了一个重点关注范围，即历年 GRE 考试真题。基于以下两条原因，这同样是一个次优的选择：

1. 语言一直在变化，一些早期考试中涉及的单词现在可能已经不常用了。
2. 语言一直在变化，总会有新的单词出现，仅通过旧的考题无法收录这些新单词。

当然，由于理论上的最优选择我们做不到，这也可以说是在现实可行集当中的最优方案。因此，我们选择词汇书的第一条原则是词汇来源是否是历年真题。

但仅仅有这一条原则是不够的，选择词汇书还有相比而言更重要的第二条原则，即词汇释义准确。

由于要在短期内（如三个月）突击单词，因此我们大都选用中文释义的词汇书，这样词汇书释义不准确的问题就会更为严重。主要原因如下：

1. 本身的解释可能会有问题；
2. 翻译出错；
3. 该英文单词在汉语中没有完全对应的意思；
4. 汉语意思可能本身有两重或多重含义，该单词只对应其中一重。

对词汇书的编者来说，问题 1 可以通过参考权威词典的释义来有效避免，问题 2 可以通过认真校对来避免，问题 3 和 4 可以通过例句和对单词的外延引申来减少理解上的偏差。一般来说这几点做得好的词汇书都可以算是词汇释义准确的词汇书。

当然，对于背单词来说还有一个问题，即汉语意思看不懂。要解决这个问题只能靠考生自己查汉语词典或者相关资料了。

综上，满足「词汇来源于历年 GRE 真题」和「词汇释义准确」的词汇书都可以作为我们的选择。只要你的词汇书能够满足这两条，都可以用来准备 GRE 考试，下面要讲的单词记忆方案对任何一本 GRE 词汇书均适用。

2. 记忆前准备工作

将手中的词汇书按照每 10 页为一个单元（List）拆分，将全书拆分为 30 ~ 50 个 List。如果词汇书本身是按照 List 编排的，也可以直接使用词汇书现有的 List。

3. 记忆标准

本方案是为 GRE 设计的，因此单词的认知程度限于看到英文单词想到中文释义。而且在背单词的时候，只记住其一条意思即可，更多的意思要通过阅读和做题来补充。注意，背单词只是单词识记的第一步，并不意味着背完单词就达到了考试对于单词的要求，要有效应对考试，必须准确知道单词在具体语境中的意思，因此，在备考过程中，一定要辅之以阅读和题目训练。⁴

如果你不是 GRE 考生，这个方法在一些细节上可能并不适用，但可以参考其基本原理。

⁴这从一定程度上也能解释，为什么同样记得词汇书 90% 单词的考生，在考试时成绩可能存在显著差异。

4. 具体操作方法

第 1 遍：

1. 把一页单词用五分钟时间扫过，然后立即回过头来迅速复习一遍，然后用相同方法记忆第二页。
2. 等一个 List 单词过完之后，再回过头来把刚背过的这个 List 迅速复习一遍。
3. 复习时，建议用一张卡片（扑克牌，各类会员卡都可以，用手不好使）盖住中文释义，看英文，想中文。想不到就迅速移开卡片看一下，迅速再记一遍，不要浪费自己的时间，更不要因此产生负罪感，这很正常。
4. 根据自己的实际情况，每天看 1 ~ 3 个 List，每天看的 List 数量也不非要一致。
5. 如果有时间复习前一天或者当天背过的单词最好，没有时间复习就不复习，千万不要因此产生负罪感，这很正常。事实证明，只要你最后能做到几乎每天把所有单词都看一遍（这个后面会说），一开始复习不复习区别并不是很大。很多人放弃都是在背第 1 遍时放弃的，如果能坚持把第 1 遍看完，单词会越背越轻松，因此没时间复习或者不想复习就看新的。
6. 第 1 遍大概用一个半月左右时间看完。这个时间因人而异，一般来说平均不低于每天 1 个 List 的速度是正常的。

第 2 遍：

1. 第 2 遍一开始看单词就要用卡片把中文盖上。如果这个单词认识就在左边画一个记号，如果不认识就移开卡片看一下中文意思。这样看完一个 List 以后，马上回过头来看刚才没有做标记的那些单词，这时要强制自己跳过已作标记的词（即目光都不要停留）。看那些没有标记过的单词时，同样要把中文意思盖上，但这一次不管认识不认识都不做标记。然后开始第二个 List，重复此操作。
2. 第 2 遍可以考虑一天看 4 个 List（List 的数量酌情增加，没有一定之规）。
3. 第 2 遍大概半个月看完。

第 3 遍~第 N 遍：

1. 第 3 遍看的时候要查看所有单词（包括第 2 遍标记的），并同时标记第 3 遍新认识的单词（换一种记号，第 2 遍标记过的不要重复标记），如果第 2 遍做过标记的又不认识了，再记一遍，不用把标记涂掉。看完 2 个 List 的时候回来复习，复习时，只看无标记的，无论第 2 遍标记的还是第 3 遍标记的都强制跳过。
2. 第 3 遍可以考虑一天看 6 个 List。
3. 从第 4 遍开始至第 N 遍方法与第 3 遍一样，唯一不同的是要酌情增加每次看的 List 数（即看多少个 List 后回来复习）和每天看的 List 数。每遍都采用新的记号来标记记住的单词。

5. 原理及注意事项

1. 每过一遍可以在扉页上写下「某年某月某日某时某分第某遍完」，这会增加背单词的成就感。
2. 无论背到哪里停下，再拿起来要从那里继续开始。这样可以有效的利用零碎时间看单词。即使中间停的时间很长，比如好几天没有碰，也要从停下的地方继续，记得大部分考生是在第一遍的时候放弃的。
3. 再次强调，每次的标记认识单词的记号要有区别，这样你可以明白某个单词你是第几遍记住的，如果需要重点看一些单词的话，可以有针对性的看一些记忆遍数较少的单词。

4. 到第 10 遍左右的时候可以统计一下记住了百分之多少，如果已经到了 70% 以上，可以有针对性的对没有记号的单词（即前面每遍记忆都想不起来中文意思的单词）多背几遍。
5. 背单词时不要往前翻，也不要往后翻，只背手里这一页。往前翻会发现以前背过的有很多都不会，往后翻会觉得还有很多要背，这都会增加心理负担，影响记忆效率。
6. 你背到第四五遍时，可能会发现还有大量背过的单词不认识，这很正常，不要恐慌，因为总有一些单词是在第十几遍的时候才记住的。你会在其中某一遍突然发现自己记住了很多单词。
7. 这个方法的原理是：对于已经记住的和容易记住的单词，少记几遍；对于没有记住和不容易记住的单词，多记几遍。
8. 不需要任何计划表，如果你仔细阅读了本文，你会发现只有一个简单的方法，不断的重复而已。
9. 背到后期（通常为十几遍之后），可以做到每天看一遍词汇书上所有的单词（大约需要花 1 ~ 2 小时），保持这个状态直到考试（期间当然还需要针对考试科目做其他训练）。
10. 背单词不需要全脱产，该做其他事情要做。

6. 如果你使用手机 APP 或者网站背单词

利用手机 APP（包括小程序）和网站背单词的好处是，所有的计划都是由软件生成的，我们只需要专心一遍一遍地完成当次记忆任务即可，但仍然要注意：

1. 要按照「1. 词汇书的选择」中的方式来选择手机 APP 和网站上的词汇书（当然是电子版）；
2. 再重复一遍，哪怕我们是一个自律性极强的人，生命中依然会有种种意外，如果中途在哪里暂停了，下次从那里接着来；
3. 尽量找可以标记熟练度的 APP 或者网站，这样我们可以有针对性的进行训练。

最后的话

首先这不是快速记忆法，只是一种计划方案；其次，该方案只适用于准备 GRE 考试，如果你背单词的目的是提高自己的英语综合能力，这也是一个可选择的方法，但是必须辅之以其他方法。

声 明

GRE® 是美国教育考试服务中心（ETS）的注册商标，ETS 对于本文内容没有任何形式的认可及关联。

郝海龙 ©2010–2018，版权所有，授权朗播网 (<https://www.langlib.com>) 使用，转载时请保留此声明。

联系方式：Email: haohailong@gmail.com，微博 @郝海龙，Twitter @haohailong