

# 探究大学生英语词汇记忆策略

## ——认知心理学角度

沈吉颖 浙江省温州医科大学

基金项目：本文为 2014 年浙江省大学生新苗计划课题立项的阶段性成果，课题编号：2014R413044。

摘要：作为英语学习基础的词汇面对的最大障碍就是记忆问题，本文拟从认知心理学角度出发提出更为有效的教与学策略。

关键词：英语词汇；记忆；策略；认知心理学

### 引言

词汇、语法、语音是构成语言的三大要素，词汇学习的成功与否直接关系到英语学习的成败。本文拟从认知心理学和语言本质及其规律出发，对大学生英语词汇认知过程进行分析，针对学习者对词汇信息加工过程的特点，通过研究理论、实际调查等方式将多种思想相结合提出更为理想的英语词汇教学模式。

### 一、相关理论综述

#### 1. 认知心理学的基本观点

认知心理学认为，外部世界的信息首先通过感觉刺激进入人们的大脑。感觉信息进入大脑后经过一系列的加工过程，将感官获得的信息转化为有组织有意义的整体。但是这加工过程并不是简单地将接收的信息叠加累积，人们的大脑是依据过去的经验对输入的刺激加以编码、记忆和贮存的。当人们需要运用这些信息时，再经过大脑的检索、选择然后提取和运用。由此，我们可以看出，认知心理学的实质就在于“它主张研究认知活动本身的结构和过程，并且把这些心理过程看作信息加工过程。”其核心是“揭示认知过程的内部心理机制，即信息是如何获得、贮存、加工和使用的。”（王魁、汪安圣，1992）

#### 2. 第二语言习得理论的基本观点

语言学家 Widdowson 指出“语言由两部分组成，一部分是综合的，记忆中的句块，另一部分是分析性的语法规则。”（Widdowson, 1999）研究结果表明，某一语言的本族语使用者成年后仍继续扩大词汇量，而成年后语法方面的发展却很小。由此可见，词汇习得是整个语言系统习得的重要内容。在英语学习过程中，词汇是构成语言的最基本材料，在习得词汇的一定基础上才能进行听、说、读、写等能力的培养。

#### 3. 认知心理学与第二语言习得理论的联系

依据第二语言习得理论，语言的词汇记忆学习受到极大关注。同时受传统的行为主义心理学思想影响，教育手段方式的提升与发展被认为教学过程的重中之重。两者的影响之下很多教育学者都把重心放在如何进行词汇教授上，往往忽视学习者自身大脑内部心理过程的研究，否认人的意识。

美国心理学家 E.C.Tolman 提出了 S-O-R 的信息加工模式。正是这一模式的确立，解释了为什么教师教育相同而学生吸收掌握的知识水平、能力程度不同。因此，想要真正有效挖掘外语教学的深度，学习者自身信息加工过程和学习者个体差异应视为研究重点。

### 二、大学生英语词汇习得的途径

词汇习得的途径主要有两个，一个是直接的词汇教学，学生对词汇进行直接的有意学习；另一个是从语境中偶然学习，这是一种无意学习。

本文研究小组对温州医科大学的 1000 名大学生（含大一、大二等各个年级各个专业的学生）进行了网上问卷调查，调查发现：64% 的学生认为语境中的偶然学习对自身的英语词汇记忆

帮助最多，主要有课外的报刊杂志阅读、影视作品欣赏、会话习得，36% 的学生认为直接的词汇记忆对自身英语词汇记忆效果最明显，其中包括教科书中的课后词汇背诵和其他的英语单词本、字典背诵。

通过调查，笔者总结：对于大多数学习者而言，课堂的直接词汇学习有一定成效，但是效果甚微，与此相反，通过杂志报刊、影视作品等方式从语境中无意学到的词汇占了大部分。大学生英语词汇教学的过程中，可以从语境习得的理论中得到启发，构建出一种词汇教学的模式，把语境习得这种偶然的、缓慢的、渐进的过程提升到课堂中的词汇教学过程中，从而使学生在有限的时间和空间里增加词汇的接触量，从而从根本上提高学生的会话、阅读、写作水平。

### 三、信息认知过程概述

#### 1. 信息的输入、编码和译码

认知心理学家们认为，认知过程就是信息加工的过程，即认知加工。认知加工是极为复杂的过程，是人从表及里，由现象到本质地反映客观事物特征和内部各种联系的心理过程。其包括信息的输入、编码、储存、提取、输出等环节。例如，学习一个英语单词“apple”，学习者首先耳朵感受到其音“apple”，然后学习者通过感觉联想到 apple 这个客观物质的个别属性，“红色或绿色，圆形，味道香甜，可食用”，对“apple”这个词与感觉相联系进行编码，把声音“apple”和这些意义关联起来，进入大脑中的短时记忆模块中。当教师在黑板上重现 apple 的图象或者是拿出一个真正的 apple 时，学生就从记忆模块中进行搜索，组合出“红色或绿色，圆形，味道香甜，可食用”这样一种信息，然后把这个信息和“apple”的发音关联起来，于是发出“apple”的声音。如果教师不停的反复这种练习，“apple”这个词的语音，意义就被储存到了学生的长时记忆模块当中，这样，就完成了对一个词语的学习。

#### 2. 信息的识别和短时储存

瞬时记忆储存的是原始的感觉信息，也就是学习者第一次从外界感受到的信息，因此也称为感觉记忆。学习者对客观事物发出主观的注意并进入短时记忆系统中时，感觉信息才能得到识别，成为知觉信息。例如，“apple”这个词在学习者进行一定的联想和记忆之后，无论是女教师来念，还是男教师来念，或者是由别的学生来念，学习者都能识别出来。但是这仅仅是大脑的瞬时记忆。瞬时记忆的容量是有限的。请看下面一个例子。请识别下列一排数字，然后再复述出来。

7849178305786977830178428

仔细观察便会发现这串数字具有一定的规律。现在将上面这排数字重新排列一遍，如下：

78491，78305，78697，78301，78428

观察便可发现上下两排数字是完全一样的。只是下面的一排数字多了 6 个逗号而已。但是我们能够毫无差错地复述出第二排的数字。

再看一个例子。同样请记住下面一系列单独的字母组合,然后再复述出来,顺序可以变化。

BD AA AB CE DB BB AC CD AD AE BA BC BF AG CA AF CB  
BE DA DC

这串数字没有规律。现在将上面这排数字重新排列一遍,如下:

AA AB AC AD AE AF AG

BA BB BC BD BE BF

CA CB CD CE

DA DB DC

同样观察便可发现前后两次出现的字母组合是一模一样的,只是按照规律进行了一定的整理。在整合之后我们可以轻而易举地复述出字母组合。

正如前面所述,人的瞬时记忆容量是有限的。如果孤立地记忆一个个词汇信息非常困难,但是倘若寻找一定的规律进行一定的分类分块,记忆起来就相对容易得多。

这启示我们:知识组块有助于我们的瞬时记忆。教师在教学过程中应该帮助学生在他们的头脑中建立起更多的词语知识组块,每个组块当中尽可能多地储存如词语。那么这样,学生才能在有限的时间内迅速扩大词汇量。

### 3. 信息的长时储存和提取

长时记忆是指将记忆中的信息经过复习和反复重复之后,在头脑中储存的长久的记忆。也就是说长时记忆是短时记忆反复重复到一定程度的阶段。长时记忆是学习者真正的信息库。但是并不是说当信息进入人脑的长时记忆系统中后,人就永远不会遗忘这些信息。然而学习者能否将信息深入大脑深处真正掌握知识,这和学习者在学习过程中的各种因素有关,比如学习的目的,学习者的年龄、性别、职业、爱好,以及思维方式,学习方式等等。

### 4. 信息加工的控制过程

信息的输入、编码、译码、储存、提取和输出,是一个系统的加工过程,但是由什么来组织进行这个加工过程呢?1948年诺伯特维纳发表著作《控制论——关于在动物和机器中控制和通讯的科学》,发表以来,控制论的思想和方法就渗透到了几乎所有的自然科学和社会科学领域。受该思想影响语言学家纷纷认为人的大脑中也存在这样一个抽象的控制系统,负责对信息加工的过程进行监视、检查、调节和控制。而大脑的控制过程本身也是学习得到的,它使人学会怎样去加工信息怎样更有效率地学习。从中当代认知心理学提出了元认知的概念。元认知概念简单地说是指人对自己的认知过程的认知。学习者可以通过元认知来了解、检验、评估和调整自己的认知活动。学习者在学习过程中不仅要知道学习,更要懂得如何学习,通过对认知活动的自我意识和自我调节,学习者能更有效地控制信息的加工过程,更有效地进行学习。

## 四、认知心理学对英语词汇记忆策略的启示

### 1. 运用语义网络积累词汇

根据认知心理学信息编码和记忆模式的理论知识,运用语义网络模式进行词汇的识记和积累。(1)类比法:根据两个词语在某些特征上的共同点,用已学过的词,推出另一个词语。比如

“hotel”推出“restaurant-shop-department store-cafe”。(2)同义法:把词义相同或相近的词语归到一起进行比较和记忆。例如,表示高兴的词语“glad、happy、pleased、joyful、cheerful”等组成一组,表示难过的感情词语“sad、sorrowful、grievous”放在一起记忆。(3)对立法:利用反义语义场中的意思相反或相对的词语解释词义。比如:big—small、many—little、fat—thin、tall—short等等。(4)种属法:按照事物种属的性质对词汇进行归类,比如:color(red、yellow、blue、white、black),animal(cat、

dog、pig、chicken、cattle、ox) (5)联想法:利用发散性思维记忆。

比如由“beautiful”一词,可以联想到“beauty、flower、moon”等。

### 2. 通过语境设置提高词汇的重复率

词汇习得不仅取决于出现的次数,更在于呈现的方法和技巧即所在的语境。研究表明,学习者的大多数词汇知识习得是通过阅读、会话等无意中习得的,那么制造大量的阅读、会话等机会就可以使本身无意中出现的词汇频繁出现,从而让学习者习得。但在大量的语境中习得词汇的时间仅仅依靠课堂时间是远远不够的,课外应当进行大量的练习。

### 3. 培养学习者的元认知能力

知识的有效获取要求学习者不仅要知道学习,更要掌握有效学习的技巧和能力。元认知能促进学习者对知识的有效获取。学习者需要学会如何控制自己的注意、记忆和思维过程,如何对自身的认知过程进行调节和控制。主要可分为四方面:(1)计划;(2)选择注意;(3)自我监控;(4)自我评价。另外,学习者自身在学习的过程中往往是无意识去思考如何培养自己的元认知策略的,但是作为教师,可以有意识的把这一概念融入到教学中,让学习者有意无意的学会自我调节和控制。如通过交流,让学习者更好地了解自己的学习个性特征,了解自己现有的英语水平,了解同班别的同学的长处和短处以及别人的学习方法。这些都可以促进学习者加强认知主体即对自我的认知。

### 结语

正确的英语词汇记忆策略是学习者获得成功的关键,学习者在学习词汇的同时,应该注重培养自身的词汇记忆策略习得能力。多途径、多方位掌握正确的记忆策略,有效扩大英语词汇量,才能在实际语言交际中更加得心应手。

### 参考文献:

- [1] Widdowson, H. G. 《Teaching Languages as Communication》上海外语教育出版社, 1999年。
- [2] 李剑琴. 《认知心理过程对英语词汇学习的启迪》. 《山东教育》期刊杂志, 2007年29期。
- [3] 刘琛. 《从认知心理学角度看对外汉语词汇教学》. 《华东师范大学》2004年。
- [4] 王魁、汪安圣. 《认知心理学》. 北京大学出版社, 1992年。
- [5] 徐晓莹. 《从心理语言学角度探讨英语词汇记忆策略》. 《教学与管理》, 2009年。
- [6] 俞碧芳. 《基于记忆理论的词汇教学策略初探》. 《福建师范大学福清分校学报》, 2010年第1期。