

中图分类号: G427 文献标识码: A 文章编号: 1008-8970-(2001)03-0066-03

# 谈利用心理学理论巩固强化英语词汇

李润圃

(哈尔滨学院 黑龙江 哈尔滨 150080)

**摘要:**在解决记英语单词难的问题上,心理学理论起着不可替代的作用,它不仅能帮助人们最大限度地发挥其记忆潜能,获得多种行之有效的记忆方法,同时也使人们在积极记忆英语单词的活动中增强了自身的记忆力。基于此,本文探讨了利用心理学巩固和强化记忆英语词汇的几种科学的方法。

**关键词:**心理学理论;英语词汇;记忆法

我们生活在现代科学知识不断更新的时代,新知识、新词语不断出现,这就使记忆成了头等重要的问题。就使用大脑的现状来讲,人类并没有充分利用上百亿个神经元组成的系统,这方面的潜力是巨大的。那么,如何学会最大限度地发挥人的记忆力,是当今社会上我们所面临的问题,也是思维科学的重要课题之一。例如在英语教学中很多学生反映英语单词记得快,忘得更快,常为此烦恼。要想避免新单词迅速遗忘,应当以心理学关于记忆的学说为理论依据。根据记忆力的特点和规律,培养和发展学生自身的记忆能力。人的记忆类型的特点,虽然和人的神经类型及分析器等生理解剖上的特点有关,但主要是在实践中通过学习刻苦锤炼而发展起来的。记忆力对英语学习相当重要。心理学把记忆力分成很多类型,例如:听觉记忆、运动觉记忆、比较法记忆、视觉记忆、结合法记忆等。组织各种类型的记忆,对巩固词汇有着积极的作用。人们对记忆之道早已有过透彻的分析和概括。人们常说,记忆的媒介是兴趣,记忆的动力是联想,记忆的基础是理解,记忆的窍门是重复,记忆的根本是熟背,记忆的助手是简化,记忆的仓库是卡片,记忆的敌人是遗忘。为更好地掌握英语词汇,我们不妨采用以下科学的记忆方法:

## 1. 趣味记忆法

“哪里没有兴趣,哪里就没有记忆”。我们对于所要记忆的内容有浓厚兴趣的时候,大脑皮层会产生兴奋优势中心,记忆就会更加主动积极,不但不会

感到这是一种负担,而且饶有兴味,效率提高。兴趣是发展记忆力的动力。因此,有意识地培养学习兴趣,对提高记忆效果有很大的帮助。那么怎样才能对所记忆的新单词产生兴趣呢?第一,若要对所记忆的内容产生比较稳定的兴趣,应该在记忆的过程中,在知识内部去挖掘和寻找。因此必须培养和保持学生的学习兴趣。第二,可以在学习方法上动动脑筋,利用兴趣对记忆的推动作用来加强记忆的效果。如英语中出现的委婉语、行话等等,都可以加强对记忆对象的兴趣,使记忆任务变得轻松起来。第三,教师注意改进教学方法也是增进学生记忆的途径。同时要对学生边诱边导,在不断开导和端正其动机的过程中,巩固其久远性兴趣。因此要千方百计地培养学生对英语学习的积极性,使学生对英语产生浓厚的兴趣。兴趣会成为我们掌握英语的巨大推动力。

## 2. 对立联想记忆法

对立联想是通过视觉看到,通过听觉闻到,通过运动觉触到某件材料或事物的时候,引起的对相反的材料或事物的联想。例如由好想到坏,由左想到右,由冷想到热,由聪明想到愚笨等等,都是对立联想。例如: good - bad, left - right, cold - hot, clever - foolish 等等。

## 3. 直观形象记忆法

直观形象记忆法是用感觉直接接受的能引起人的思想或感情活动的具体的或姿态的记忆法。利用实物、图片等学习新词,尤其在英语学习的初级阶

[收稿日期]2001-06-20

[作者简介]李润圃(1967-),男,哈尔滨学院外语系讲师,主要研究方向:语言学。

段,更是有效的方法。在我们的记忆中保存着的那些形象姿态是我们自己通过直观感受来的,没有那种直观的话,人们很容易忘记。因此,在学习新词时,用实物和画片会有显著效果。同时,可以利用画片进行叙述事物的练习。即可以说,又可以写。这样不仅能牢记词汇,而且能灵活地使用词汇。例如《朗曼当代英语辞典》(Longman Dictionary Of Contemporary English),附有大量插图,对理解和巩固记忆新词有很大帮助。

#### 4. 系统记忆法

系统记忆法是把许多要记忆的材料或事物分门别类整理好,使其系统化,有助于记忆。有人做过这样的有趣的实验,如下:请把下面16个单词读几遍,并努力把它们记住:panda(熊猫)、mountain(山脉)、peasant(农民)、football(足球)、tiger(老虎)、plain(平原)、worker(工人)、volleyball(排球)、lion(狮子)、sea(海洋)、actor(男演员)、table tennis(乒乓球)、elephant(大象)、lake(湖泊)、doctor(医生)、badminton(羽毛球)。现在,请你合上书,回忆刚才读过的词,并把记住的词逐个默写下来。当你写完后,定会发现刚才输入大脑中的零散而没有条理的信息,已被大脑按各自的性质、特点及内在的联系进行了巧妙的思维加工,并将同一概念范畴的词以编码的形式组合在一起。例如:

野兽组:熊猫、老虎、狮子、大象。

地理组:山脉、平原、海洋、湖泊。

职业组:农民、工人、男演员、医生。

球类组:足球、排球、乒乓球、羽毛球。

因此,为了使记忆获得最佳效果,我们应该有意地把输入大脑的信息进行系统化加工,使信息纳入已有的记忆网络,或组成新的网络,在大脑中构成无数信息的链。这样才得以造成一定经验的联想,使之思路清晰,达到提高记忆的目的。

#### 5. 故事化记忆法

散断的知识是最难记忆的,费神甚多。将散断的知识编成故事,利用故事学习想要记忆的单词,可以强化记忆。例如:国外有人利用下面6个英文单词 tree(树)、aeroplane(飞机)、submarine(潜水艇)、telephone(电话)、automobile(汽车)、squirrel(松鼠),编出下面的故事:巨大的树木(tree),张开翅膀——树枝,象火箭般地射向天空,树根发出惊天动地的声音,从泥土深处拔出来,象飞机(aeroplane)似的升入天空,从其根部掉落下来的泥土,象炸弹似的轰炸地面。飞机突然坠落海里,化成一艘潜水艇(submarine),潜水艇的电话(telephone)响了,但是,没

有人接,由潜水艇的尾部跳出一辆很棒的汽车(automobile),后视镜伸出去抓住电话去听,从电话的听筒里跳出一只松鼠(squirrel),顺着后视镜坐上驾驶座,把汽车开走了。据统计,故事化的记忆方法比片断的记忆方法记忆保持率高7倍。当编造故事时,要注意将单词幻想化,用幻想创造故事,内容可以连续不断地发展,而在故事中记住想要记忆的生词,就不容易遗忘。所以,英文单词连续记忆,适合利用故事化记忆法。

#### 6. 说汉语夹杂英语记忆法

讲汉语时适当插入英语单词,是记忆英语单词的有效方法。例如:有人问:“这是哪国的 product?”回答说:“这里写着 Made in China”。由发音来记住英语单词的拼法,就会加深记忆。习惯这种方法以后,可在日常生活中多多应用这种讲汉语插入英语的记忆方法。但是,不要在一句话中插入太多的英语单词,否则,反而会使记忆的印象变得模糊,这一点要特别注意。另外,当我们读中文文章,遇到某一个词或短语,把它译成英语,也不失为有效的方法。或只要看到某一件东西或某一种人,立刻想出其英语单词,亦是学习英语的一种很好的方法。

#### 7. 用原文词典学英语记忆法

用原文词典学习英语,起初会辛苦一些,但习惯了之后,每当查到英文单词或句子的时候,大脑中就会自然地浮现出与其相似的词(同义词、反义词等)及可变换的句子来。例如:当遇到 It's simply wonderful. 英语句子时,如用英汉词典寻找 wonderful 这个词时,你会找到“奇妙的”、“惊人的”、“精彩的”、“极好的”、“不可思议的”意思来,而当你要说“简直妙极了!”时,你也只能想出 It's simply wonderful. 这样的句子来。但是,如果你使用英英辞典,查 wonderful,它就会有 remarkable、marvellous、fabulous 以及 incredible 的说明,这就可以扩大你学习英文的词汇量。所以,你如能放弃英汉辞典,改用英英辞典的话,你就能造出生动的 incredible 句子来,并能抛开母语,真正做到用原文去理解原文。能以各种不同的方式来表达同一单词或句子,才是学习英语的捷径。而英英辞典就是“换一个方式的最佳宝库”,因此也是学习英文的最有效的方法。这无疑对你扩大英语词汇也很有帮助。例如:你用英汉辞典来查 money 这个词,你只能查到“货币”、“金钱”、“财富”等中文解释,可是如果你查的是英英辞典,你就会查到它的英文解释是:coins (also called hard money); bills (also called paper money)。你就可以从 money 上联想到 coins 是硬币的意思,或是想到 bills 是纸币的

意思。象这样整个地记下去即使忘记了 coins 和 bills 的意思,但只要再回想一下 money 的解释,整个记忆就会象顺藤摸瓜似地再现出来。

#### 8. 与物连接记忆法

我们在读书时可以充分使用这种方法。在我们的屋子内到处贴上卡片,将卡片的内容和位置,以联想的方式记忆下来。例如:欲牢记英语中的前缀,可以在卡片上抄写一些前缀贴在各处。有“超”意思的 super-, extra- 贴在高处;有“下”的意思的 sub-, de- 贴在低下,前面的墙壁上贴 pre-, pro-, ante- (“前”);后面的墙壁贴 post-, re- (“后”),房间的门外贴 ex- (“外”)的卡片。经过这样的安排,每一次看到卡片,卡片上的单词和其连接的背景,便会很自然地映入你的眼帘。如果你依照前面的方法去做,遇到 postgraduate 这个词,刚开始并不知道其意思,但是你会想到你房间里后面墙壁上所贴的 post,会联想到“后面加毕业生”,然后推测是研究生的意思。遇到 precondition 这个词,也不必着急,因为 pre- 是在前面的墙壁上,condition 是“条件”的意思,你会立刻推断出“条件之前”就是“前提”的意思来。

#### 9. 归纳排组记忆法

将某些“有共同的语音和相同的字母组合”的单词,按其词首或词尾加以归纳,以 5~7 个为一组进行排列,然后,由易到难进行筛选式的记忆。例如:

(1)以 -ch 结尾发[tʃ]音的单词:

each(每) lunch(午饭)

reach(到达) switch(开关)

(2)以 -ter 结尾发[tə]音的单词:

winter(冬天) quarter(四分之一)

letter(信) writer(作家)

(3)以 -tion 结尾发[ʃn]音的单词:

station(站) education(教育)

revolution(革命) production(生产)

然后,把第(1)组、第(2)组单词拼读一遍或写一遍。第一遍拼读之后就可以知道以 -ch 结尾的单词发[tʃ]音,以 -ter 结尾的单词发[tə]音。从第二

遍起开始背诵,可将第(1)~(3)组单词全部重复背诵一遍。这一遍背诵后,3组单词中的大部分已能记住。在通常情况下,多音节单词或发音较难的单词不易很快记住。这时可将3组中记不住的单词挑出来,组成第(4)组,例如:

switch(开关) quarter(四分之一)

production(生产) revolution(革命)

可以把这些单词当作难词多背诵几遍就记住了。有些单词发音上基本相同,而个别字母不同,例如:sun、son, bad、bed……等,容易混淆,往往张冠李戴。往往将 son(儿子)误写为 sun(太阳);反之又将 sun 错认为 son。对这类单词的区分,一般是采用和其同类或亲属关系单词结合排组法:

sun(太阳) moon(月亮)

son(儿子) father(父亲)

bad(坏的) good(好的)

bed(床) quilt(被子)

这样,当记住“太阳”是由 s-u-n 字母组成,“儿子”是由 s-o-n 字母组成时,再把这两个单词放在一起辨认,也就不易混淆了。生词在一时记住之后还要不断地在实践中反复使用,才能巩固住记忆。

#### 10. 回忆记忆法

为了检验学过的材料或见过、听过的事物的记忆情况,在这些材料或事物不在面前的时候进行回忆,一般的作法是,先回忆一遍,然后打开书本对照一下,这种方法称为回忆记忆法。有一位英语教师,他每当查词典时,总是先想一下要查的词,然后再去查,查到之后再对照自己刚刚回忆过的是否有错。因此,那位教师所掌握的词汇量也就扩大了许多。

总之,在英语词汇学习的过程中,选择并采用上述所提到的记忆方法,再结合切身的记忆实践加以运用,就能达到有的放矢,不仅扩大了英语词汇量,而且还能增强自身的记忆力,取得良好的事半功倍的效果。

(责任编辑:刘芳)