

掌握心理学规律 科学记忆英语词汇

刘铁梅

内容提要 掌握英语词汇对学好英语起着关键性的作用,而这也是很多英语学习者感到头疼的问题。过去不少讲述记忆英语单词的文章和书籍,多数从英语单词本身的规律入手。本文作者尝试从心理学的角度探讨记忆英语单词的科学方法,并着重于具体操作和解决实际问题,对学习者掌握英语词汇具有显著的指导作用。

关键词 英语词汇 心理学规律 科学记忆

英语词汇就象构筑英语大厦的砖瓦,是学好英语的基础。

很多人认识到记单词的重要性,但又感到记忆很困难。相当一部分同学反映,“单词记了忘,忘了再记,记了又忘”,枯燥乏味,是一件“很痛苦”的事。作者在曾任教的办公自动化系96级(3)班作过一次问卷调查,全班40人中有34人(占85%)感到学习英语的首要难点是记单词。

记忆英语单词的一般方法有:按音标记单词和按构词法记单词。这在很多文章、书籍中已介绍过,本文将不再重复。本文着重介绍的是如何运用心理学有关记忆的规律,科学有效地记忆英语词汇。

一、记忆和记忆的过程

记忆是过去经验在人脑中的反映。外界事物刺激人的感觉器官,传入大脑,引起相应的兴奋点,形成暂时的神经联系并以痕迹的形式保持下来。以后在一定的场合可以再现。较之别的学科,记忆对外语学习尤为重要。

记忆的过程包括识记、保持和回忆。识记是对事物识别和记忆的过程;保持是已获得的知识经验在脑中得到巩固的过程;而回忆是恢复过去经验的过程。从信息加工的角度来看,识记是信

息输入和编码,保持是信息储存和继续编码,回忆则是提取信息的过程。由于记忆过程不是被动、机械的,而是主动对信息进行加工处理的过程,我们可以充分调动大脑的积极性,运用一些记忆策略(即“记忆术”),使无意义的意义化,各不相关的材料互相联系,提高记忆效果。

二、运用记忆术记单词

1. 协同记忆法。各种感官互相配合,眼到、耳到、口到、手到、心到,加强信息输入的强度,使产生于大脑的兴奋点形成广泛的、多方面的联系,这就是协同记忆法。

大声朗读对记忆单词很有帮助。一边朗读,一边用眼看词形,用耳听自己的发音,用心想着词意,同时用手把单词写下来。学习同一内容,动用所有的感觉器官,会在大脑形成网络状的神经联系,达到最佳的记忆效果。经记忆保持率的实验证明,记忆时只用一种感官,一段时间后,最多只能记住30%;若用协同记忆法的“五到”去记忆,保持率达70%以上。过去那种“只看不读”的学习方法,违反了科学记忆的规律,即使艰难学成,也只是“聋哑英语”(deaf and dumb English),远不能适应新时代的要求。

在运用协同记忆法时,要注意配合自己的记

忆特点。有的人“过目不忘”，视觉记忆能力强；有的人却是“过耳不忘”，听觉记忆效果更好。如果你属于听记较好的一类，可以尝试用录音机帮助记单词。具体的做法是：用一盒空白带把你大声朗读的单词录下来。你可以只读英语，也可以把中文甚至拼写都读出来。录好之后，如果有整块时间，最好积极、专注地听记一遍。如果抽不出专门的时间，在收拾房间、吃饭或洗澡的时候，打开录音机反复播放，它就会在你有意无意之间不断输入信息，帮助你记单词。

另外，还可以利用与书本配套的现成录音带，进行单词听写，帮助记忆。具体的做法是：录音机每播出一个单词，就按暂停一次，跟读，然后在纸上写出英、中文。用这种方法可独自听写，既能纠正发音，又可检查记忆效果，一举两得。

2. 理解记忆法。对所要记忆的材料在理解的基础上进行记忆，不仅记得快而持久，而且有利于实际运用。因为这种识记是建立在事物间内在意义联系的基础上的，它融合于已经牢固形成的联系系统中，成了系统知识中的有机成分。而互相联系、意思完整的材料比彼此孤立、不完整的材料记得快、记得牢。

这个原理同样适用于记忆英语词汇。虽然每个英语单词都有一定的意义，但如果单独去记，仍会很快忘记。如果把单词放在句子里，把句子放回课文中记忆，不仅在记的当时兴致盎然，过后也不易忘记。

采用理解记忆法时，要注意处理好“整体”和“部分”关系，也就是整篇文章与每个单词之间的关系。虽然“整体记忆”比“部分记忆”效果好，但如果对整篇文章平均用力去记，可能会出现重点不突出的问题。这时我们可以采用“综合识记”的方法来克服。即：先通读整篇文章，理解大意；然后再分开一段一段来学，重点学习其中生词的意义、用法，或用协同记忆法专门记忆生词表；最后，再回头看一遍全文。这种整体——部分——整体的记忆方法，既不妨碍对整篇文章的理解，又可以对难点单词多花时间精力，点面结合，理解与记忆相结合，因而效果最佳。

3. 归纳记忆法。美国记忆学家杰罗姆说过：人类记忆的首要问题不是储存，而是检索。实验证明，用科学的方法、按一定的方式将零散、杂

乱的信息材料进行系统的分析、归纳和编排，不但能明显提高记忆的速度、牢固程度、记忆数量，而且有助回忆和应用。我们可以把英语单词按不同的标准归类。

可以把某方面有共同特点的词放在一起集中记忆：

(1) 同音词，如：

piece—peace

fare—fair

(2) 同形词，如：

fine a 好

n. & v. 罚款

desert /'dezət/ n 沙漠，荒地

/di'zə:t/v 丢弃，遗弃

(3) 近形词，如：

mouse—mouth—month—maths

high, light, night, sight, right, bright

(4) 近义词，如：

good, wonderful, excellent, marvellous, superb

分别表示“好”的不同程度

school—master, principle, president

小学校长 中学校长 大学校长

(5) 同根词，如：

electric a. 电的

electrical a. 电气的

electrician n. 电工；电学家

electricity n. 电；电学

electrify v. 充电；使震惊

electrification n. 充电；使震惊

运用以上五种归纳方法记单词，要特别注意同组单词之间的大“同”小“异”之处。

(6) 分类归纳法，如：

职业 (occupation): teacher, journalist, engineer, doctor, artist, singer, designer, lawyer, architect, businessman

我们还可以把特点相反的词放在一起进行对比记忆：

(7) 反义词，如：

beautiful—ugly

junior—senior

loose—tight

(8) 反形词, 如:

live—evil

dog—god

time—emit

4. 形象记忆法。感知过的事物的具体形象在脑中保持和再现, 称为形象记忆。对抽象的材料赋予一定形象而进行记忆的方法就是形象记忆法。由于形象记忆生动有趣, 能大大减少记忆的劳动强度。

改革开放以来, 我们身边的英语越来越多。公共场所的标识符号很多已采用中英双语, 有些甚至只标英文。如在高级的宾馆酒店里, 我们可能会看到下面的英文标识:

Lobby Exit Entrance Bar

大堂 出口 入口 酒吧

Elevator Stairs No Smoking

升降电梯 楼梯 请勿抽烟

在电脑的键盘上, 我们会看到下列英文按键:

Enter Shift Esc (ape)

输入 转换 退出

Insert Delete Home End

插入 删除 开头 末尾

在电视机、影碟机、微波炉等家用电器的许多按键上也有英文, 如果我们有意去记是不难的。当回忆起操作的情景, 有关英文的意义便能联想起来。

另外, 很多美式快餐店和西餐厅的菜单往往是中英文对照的, 如:

Cheese Burger 汉堡包

Fried Spring Chicken 炸春鸡

Apple pie 苹果批

Supreme Pizza : Pepperoni, beef, pork, onion, Green pepper, and Mushroom

至尊比萨 辣肉肠 牛肉 猪肉 洋葱
青椒 蘑菇

我们在品尝美味佳肴的同时记忆一下这些美食的英文名称, 也不过是“小菜一碟”(a piece of cake)。

在很多商品的包装上, 也有英文说明, 如:

Compact Cassette 录音磁带

American Ginseng Tea 花旗参茶

Microwave Oven 微波炉

Essence of Chicken 鸡精

Vaseline Intensive Care Lotion 凡士林特效润肤露

当我们去参观旅游时, 别忘了买一份有中英文对照的简介。旅游之后, 闲暇之时, 打开看看, 上面的描述会使你回忆起当时的美景, 其中的英文一定不会枯燥难记。例如:

白云山: Baiyun Mountain

It is about 6 km Northeast of central Guangzhou. With its mountain ranges (山脉) rising and falling and its valleys (山谷) and gullies (小峡谷) criss—crossing (交叉), the highest point in the region is the 382m high Moxing Ridge (岭). It has a lot of scenic spots and historical sites (名胜古迹) with its roads extending in all directions.

只要我们做一个有心人, 注意观察身边的英语, 获取生动直观的形象, 并把这些形象和与之相关的英语一起记下来, 会有助于记单词。我们平时应尽量收集身边的英语素材, 包括商品的包装盒、说明书、广告宣传活页、旅游简介、门票、菜单等, 保存起来。最好用分类归纳法进行编排, 如可按食物、电器、旅游等分门别类, 把它们剪贴到一个本子上, 建立一个有特色的英文“剪贴词典”。有空时, 随手翻翻这本图文并茂、凝聚着自己心血与感情的词典, 一定会觉得亲切生动, 印象深刻。

5. 联想记忆法。回忆经常以联想的形式出现。通过一个事物想起另一事物, 建立事物间联系而进行记忆的方法就是联想记忆法。越是新奇荒诞、无法无天的联想, 在记忆中停留的时间越长。我们在记单词时应尽量利用联想, 有效地增进记忆。

在归纳记忆法里谈到同意词、反意词等的归类记忆, 都属于广义的联想记忆, 1至6属于接近联想记忆, 7至8属于对比联想记忆。下面再介绍其他一些联想记忆方法:

(1) 谐音联想法, 如:

amateur / læmətə: / 矮模特儿是业余爱好者

lobster / 'lɒbstə / 老不死的龙虾

maid / meid / 美的少女

spider /spaɪd/ 失败的设圈套者

drama /'draːmə/ 抓马的戏剧

运用谐音联想法时要注意：汉字只是用来提示帮助回忆的，读单词时不能照念，应该按音标准确朗读。

(2) 形意联想法，如：

bald 秃子 想 ball，头秃得象球

dawdle 闲混 想 dawn，到黎明还在闲混

scold 责骂 想 s+cold，骂得身上发冷

cargo 货物 想 car+go，小汽车走

(3) 形象联想法。形象记忆和联想记忆常常是密不可分的。看到一个形象就联想起另一个形象、或与之相关的事物，这就是形象联想法。形象可以是视觉形象，也可以是听觉形象。

当我们看了一部好的英文电影，里面的场面、情节和人物都会很难忘。一段时间后回想起来，当时的情景和人物的台词也许仍会记忆犹新。如电影 Titanic (《铁达尼号》) 中男、女主人公 Jack 和 Rose 的台词给人留下深刻印象，其中 Jack 的几句是：

Jack: Don't let go! 别放弃!

Make everyday counts. 使每一天都过得有意义。

I won my ticket on the Titanic in a lucky hand of Poker.

我玩扑克时幸运地赢了乘“铁达尼”号的票。

Promise me that you'll never give up no matter how hopeless.

答应我，无论多么无望，你都永不放弃。

反复多看自己喜爱的英文电影、电视节目，对其中的生词自然会熟记于心。以后想起里面的影视形象，就会联想起相关的英文台词。由于这些英文出现在生动的情景当中，有助于我们牢固掌握并懂得如何在实际中运用。

歌曲的旋律和歌词属于声音形象。好的英文歌百听不厌。多听多唱，不仅可以加强英语语感，还可在享受美妙音乐的同时记住其中的英语词汇。

三、与遗忘作斗争

我们当时记忆过的单词，过了一段时间后还是会忘记，有些可能完全想不起来，有些则会记错。对识记过的事物不能回忆或回忆错误，称为

遗忘。遗忘的原因是暂时的神经联系得不到强化，记忆痕迹减弱、消退，或受到干扰、压抑。

遗忘不是不可战胜的。下面介绍一下防止遗忘的有效手段。

1. 及时复习。与遗忘作斗争的基本策略是“复习”，以加强已形成的暂时神经联系。孔子早已悟出这个道理，故教育弟子道：“温故而知新”，“学而时习之”。

根据德国心理学家艾宾浩斯 (H. Ebbinghaus) 1885 年对遗忘现象研究后绘制出的遗忘曲线 (或称保持曲线) 发现，遗忘的进程是“先快后慢”：识记无意义的材料，一小时后剩下 44%，两天后只剩下 28%；此后，遗忘进程曲线下降缓慢。另据日本专家上冈光雄实验后绘制的“英语单词保持率”曲线证明：英语词语记住后，一天后保持 90%，3 天后保持 60%，若一直不复习，三周后在脑中的印象就非常模糊了。也就是说，根据记忆材料的不同，遗忘曲线的形式有一定差异 (如：记忆有意义的材料遗忘较慢)，但遗忘的进程还是“先快后慢”。

根据遗忘进程的规律，复习必须及时。这是阻止识记后急速发生遗忘的良策。最宝贵的复习时间是当天课后，即在遗忘尚未开始时就进行复习，“趁热打铁”可以收到“事半功倍”的效果。复习的真正意义是防止遗忘，而不是恢复已遗忘的东西。因为防止遗忘比恢复已遗忘的东西容易得多。我们最好在学习生词一、两个小时后复习一次，最迟一天后复习一次。

2. 分布复习。在学习了大量单词之后，应合理分配复习时间，不要把所有单词放在一起复习。因为在识记数量多的材料时，分布复习比集中复习效果好。如果在考前须记忆大量单词，应分开一段时间记一部分单词。最初学习时，间隔密一些，以后可以延长。有研究材料表明，间隔一天的复习效果最好。但这也因人而异，我们应根据自己的实际情况，摸索出最佳的间隔时间。经过分布复习后，可适当进行集中复习。

3. 试图回忆法。在复习单词时，不要单纯一遍一遍地朗读，应该在单词还没完全记牢之前就积极地试图回忆。这样能发挥记忆的主动性，注意力特别集中，单词容易记住，保持时间也长。当试图回忆不出时，再集中精力突破不能回忆或回

忆错误的单词。这种方法效果是显著的。

4. 循环记忆法。记忆的基本规律是“重复”。不断地循环往复,就是对大脑重复刺激。当第一次刺激所留下的识记痕迹还未完全消失,紧接着第二次重复刺激,可以加深记忆痕迹,不断强化头脑中已有的印象,把短时记忆变为长时记忆。每重复记忆一次,记忆维持的时间便会成倍增加。

根据单词记忆实验,间隔一定时间记七至八次就可以把单词记牢,甚至终身不忘。除第一天的强记需多重复几次外,以后的刷新只需浏览一下即可。新学的单词重复的时间间隔可定为:1、2、4、7、14、28天,当天(第一天)重复2次。附表如下:

第×天	
第1周期	①②③④⑤⑥⑦⑧……⑭⑮……⑳㉑……
第2周期	①②③④⑤⑥⑦……⑬⑭……㉒㉓……
第3周期	①②③④⑤……⑪⑫……㉔㉕……
第4周期	①②……⑧⑨……㉖㉗……
第5周期	①②……⑮⑯……
第6周期	①②……

1、2、3……代表第几天;①②③……代表每组单词编码(每组单词以5—7个词为宜)

我们也可以按照自己的实际情况设计不同的时间间隔表。

5. 复习方式多样化。复习不要单调地重复,这样容易疲劳和产生厌恶情绪。采取多样化的复习方法,能激起智力活动的积极性,促使自己巩固地掌握知识。我们可以全面复习单词,也可以只重点复习难词、过去出错的词;可以做有关单词的练习,也可以与别人互相提问、进行单词竞猜等。

6. 尽快多碰、多用生词。

(1) 多听多读:经常收听英文广播,如:CRI(中国国际广播电台)、BBC(英国国际广播电台)、VOA(美国之音)等电台的节目,看电视的英语频道,阅读各种英文书报杂志,常用的英文单词会反复碰到,听多了、见多了自然就记住了。这种重复不仅比光复习课文有趣,而且有助于我们接触更多的英文生词,扩大词汇量。我们可以根据自己的实际情况,选择适合自己水平与口味的广播电视节目和书报刊物。

(2) 多说多写:刚学会的英文单词及表达法

最好马上应用,“现炒现卖”。在说方面,我们可以和老师、同学用英文交谈,参加学校组织的英语俱乐部,到校内外的“英语之角”练习口语,寻找并创造一切机会与外宾交谈。如果一时找不到人练习,我们可以“自言自语”,用新学的单词造句,表达自己的真情实感。在写方面,我们可以写英文日记,与外国笔友写信,用英语作文,甚至给英文报纸、杂志投稿。俗话说“拳不离手,曲不离口”,“好记性不如烂笔头”,不断地操练,学以致用,是战胜遗忘最好的方法。

四、良好的心理素质是成功的关键

前面介绍了多种记忆英语单词的方法。但无论多好的方法,如果不去实践,没有毅力坚持,也是没有用的。从这一点来说,要牢记英文单词,没有什么轻松省力的捷径,一定要下“死工夫”。良好的心理素质有助于一个人的成功,在记忆单词方面同样起着关键性的作用。

我们知道了英语单词的重要性,就应该确定目标,下定决心,想方设法把单词记好。根据心理学的研究,服从于一定目的任务的“有意识记”比没有预定目标的“无意识记”效果好。

有些同学抱怨自己记忆力不好,记不住单词,这种顾虑是没有根据的。只要是大脑正常,没有病理性损害,就有正常的记忆力。人脑的容量大得惊人,和美国国会图书馆藏书的信息总量相当;而且,人脑越用越灵,记忆力会在记忆实践的过程中不断提高。我们应该对自己的记忆力充满信心,这样能提高脑细胞的兴奋性,使记忆单词的能力大大增强。

另外,我们应培养学习英语单词的兴趣,因为在喜爱、愉悦的良好心境下学习和记忆,能引起大脑皮层强烈的兴奋,留下深刻的印象。同时,要养成每天记忆单词的习惯。可以随身带上写有英语单词的卡片,有空就拿出来背;经常随手翻阅字典,弄懂生词。我们应根据自己的实际情况,灵活运用并找出适合自己的最佳记单词方法,找出最佳的记忆时间,每天固定抽出半小时左右,用来记单词。太忙时可以见缝插针,充分利用吃饭前、睡觉前、起床后等零碎时间。

总之,我们要在记单词的同时提高自己的心理素质,不要找借口“偷懒”,不要轻言放弃。毅力是学习成功的要素之一,记忆单词要持之以恒。

如果能把记单词变成一件每天必做、不做不快的事，就在成功的道路上迈出了一大步。

“有志者事竟成”。只要我们掌握好心理学关于记忆的规律，运用科学的方法，有信心、有决心、有毅力，坚持不懈，就一定能攻克“记忆单词”这个英语学习的难关。

主要参考文献：

- ①阿·阿·斯米尔诺夫总主编：《心理学》，人民出版社（北京），1957年版。
- ②高木重朗（日）：《记忆术》，湖南科技出版社（长沙），1979年版。
- ③彼得罗夫斯基主编：《普通心理学》，人民出版社（北京），1981年版。
- ④董希庭：《普通心理学》，甘肃人民出版社（兰州），1982年版。
- ⑤杨永明等：《普通心理学》，陕西人民出版社（西安），1982年版。
- ⑥陈锡麟：《英语词语知识十二讲》，上海译文出版社（上海），1984年版。

海），1984年版。

⑦林传鼎等主编：《心理学词典》，江西科技出版社（南昌），1986年版。

⑧罗宜存：《现代心理学》，广东高等教育出版社（广州），1989年版。

⑨宋宜昌：《风暴谜式英语单词速记法》，科学普及出版社（北京），1989年版。

⑩李如彬：《快速扩大英语词汇量的捷径》，中国农业科技出版社（北京），1991年版。

⑪熊得兰：《怎样记牢英语生词》，世界知识出版社（北京），1993年版。

⑫赵科、孔春荣：《闪电式英文形象速记法》，中国物资出版社（北京），1995年版。

⑬易尔山：《中小学外语教学》，1996年版

⑭杨明星：《教你如何记忆英语单词》，世界知识出版社（北京），1998年版。

（作者单位：广东行政学院公共教研室，510631；责任编辑：孙永怡）