

# 掌握正确学习方法,提高英语记忆效率

姜 振

(齐河县华店乡教育办公室,山东 齐河 251110)

在英语学习中,记忆是学习的重要环节,是巩固知识的重要手段,科学记忆,有利于提高学习效率,有利于加速知识积累。那么,如何根据英语学科特点,掌握正确学习方法,提高记忆效率呢?

## 一、发挥记忆的主动性,变“要我记”为“我要记”

记忆是以智力为前提的,而智力活动在情绪高涨和全神贯注的情况下,可取得最佳效果。要想学好一门课,态度是最重要的。只有端正了学习态度,才能养成认真扎实的习惯。所以,要培养学生积极的学习态度,要让学生对英语学习有深刻认识,以便在整个学习过程中能通过自身的劳动去掌握知识,进行动脑、动口和动手训练,牢牢记住所要掌握的内容。当看到自己的进步并得到教师的肯定评价时,他们会感到成功的喜悦。由于享受到学习中的乐趣,就会产生强烈的求知欲,会变“要我记”为“我要记”。

## 二、掌握记忆的方法,培养记忆能力

### 1. 争论记忆法

这是通过与别人对记忆材料进行争论讨论以强化记忆的方法。在进行争论的时候,争论双方都处在高度紧张状态,一方面全神贯注地听取对方的意见,同时分析其中的正误;一方面积极思维,评论对方的见解,阐述自己的观点。在这种情况下,信息输入大脑容易留下较深刻的印象。争论不仅可以帮助学生检查记忆的准确性,还可以帮助双方开阔视野,拓宽思路,互相受到启发,而记忆正确的知识也得到了检查和应用,并得到巩固和强化。

### 2. 提纲记忆法

提纲,一般是指材料的主要脉络。在提纲中,既要体现出材料的主要内容、精神实质以及相互间的逻辑关系,更要突出自己的语言风格,做到恰到好处的表达。

### 3. 联想记忆法

联想是指由一事物联想到另一事物的心理活动。心理学以为,联想实际上反映了客观事物之间的联系,它在促进人的记忆想象和思维等的心理活动中占重要地位。依靠联想,每个人把输入大脑的信息穿串编排,构成记忆的网

络;依靠联想,人们能从记忆仓库中找出所需,并顺利地提取出来。联想记忆不但有利于迅速记忆,而且有利于巩固记忆。

(1)比较联想。比较联想是指由视觉看到或听觉听到的词而引起对另一个词的回忆,并从中进行比较,找出它们间的相同,相似或相反之处,从而建立起某种关系。这种联想常用于一些同义词、近义词或反义词(或短语)的学习,如 learn-study, be made from(of)-be made up of 等。

(2)近邻联想。心理学认为人的心理机能活动有一定规律性,这种规律性也体现在人们对时间和空间上邻近的事物会自然地展开联想。如把名词分为人物、家庭、地点、建筑物、气候、自然、时间、人体、动植物、学科和语言等,这样在学习复习一个词时,会较容易地联想到同类词中的某些词,经常重现,记得牢。

### 4. 表格记忆法

表格记忆法是把相关的材料整理到一起,进行对照,从而把握材料各自的特点与关系的方法。表格的作用既有启发、引导,又留给自己思考的余地,能够更加系统条理,帮助记忆。

### 5. 关联记忆法

关联记忆法就是将学到的新知识和原来的旧知识联系起来,经过同化和顺化的作用,形成对事物的新认识,以加强记忆。如:The book is worth reading. The book is worthy of being read. The book is worthy to be read. 通过关联记忆法,可融会贯通,举一反三,提高记忆效率。

## 三、掌握遗忘规律,及时复习,强化记忆

有些学生常常责怪自己“记性不好”,“不是学外语的料”,学习上缺乏信心。其实在学习外语的过程中,“过目不忘”是不可能的,有些内容记住了,另一些内容遗忘了,这是一种正常现象。若想保持记忆,就要及时复习。方法很多,比如制定复习提纲,按照提纲复习;对比复习,温故知新;在使用中复习,尽可能地创造一些学英语的氛围,如多听英语广播,多看电视英语,同学之间多用英语对话等。