

# 基于心理学效应的英语词汇学习

陈 萍

(苏州健雄职业技术学院 江苏 太仓 215400)

**摘 要:** 词汇学习是英语学习的前提,词汇量是构建语言的基础,掌握英语单词才能提高学习效果。而在英语词汇学习时,如能有效利用心理学效应的各大优势,按照心理学效应的启示来学习,可以帮助学习者提高效率,增加记忆词汇的保持量。

**关键词:** 心理学效应; 英语词汇; 学习

**中图分类号:** G642.4

**文献标志码:** A

**文章编号:** 1001-7836(2015)11-0161-02

## 引言

语言学家维尔金斯曾经说过:没有语法,人们不能表达很多东西;而没有词汇,人们则无法表达任何东西。英语词汇量是构建英语语言的基础,如何有效地记忆单词,成为很多人攻破英语的瓶颈。对于记忆英语单词,有人认为最有效的方法主要有三种:艾宾浩斯遗忘曲线、SuperMemo 记忆算法和海量联想方法。但是不管什么方法和技巧,只有真正掌握了,才能取得事半功倍的效果。

## 一、心理学效应与英语词汇学习的关系

心理学和英语学习是密切相关的。要提高词汇学习效果,学习者必须了解心理学方面的相关知识。而心理效应是指人在认识事物的过程中,由于某人、某物的行为或作用,从而引起其他人或其他事产生相应的变化。它对人们的生活和学习都会产生重大的作用。只要合理、有效地发挥心理学效应的积极作用,遵循心理学效应的原则,可以帮助学习者攻克英语词汇学习的方法,成为词汇输入和输出的催化剂,保证学习者综合能力的提高。

## 二、基于心理学效应的英语词汇学习

### 1. 日积月累 循序渐进——滚雪球效应

英语学习不能一蹴而就,也没有捷径可言,靠的就是积累。“不积跬步,无以至千里。不积小流,无以成江海。”词汇的掌握更是如此。在背诵单词时,学习者不能“三天打鱼,两天晒网”,必须持之以恒地学习。这就像滚雪球效应所阐述的那样:一旦获得了起始的优势,雪球就会越滚越大,积少成多,慢慢获得越来越多的优势。沃伦·巴菲特曾说过“人

生就像滚雪球。最重要的是发现很湿的雪和很长的坡。”英语词汇的学习是一个耗时耗力的艰苦过程,从对单词的基本认知到了解其用法再到选词区分阶段,学习者都要逐步的积累和内化,因此英语词汇的学习是循序渐进的过程<sup>[1]</sup>。英语词汇的积累就是一个滚雪球的过程,词汇量随着时间的推移会越来越,等到词汇达到一定量时,学习者英语水平也随之产生较明显的提升。

### 2. 编码联想 熟记单词——培哥效应

培哥效应实际上指的是利用培哥记忆术来提高记忆的能力,实际上是一种编码联想。通过将要记忆的数字、词语与日常生活的事物发生联想,形象地把要记忆的东西活灵活现地映在脑海中。如何能够掌握更多的词汇,并能够熟记在心,这是所有的英语学习者一直都在思考的问题。对于这个问题,很多人都进行了研究,有拆词联想法、右脑快速记忆法、自然数码奇象记忆法、宫殿记忆法,等等,而“联想记忆策略是一种行之有效的词汇学习方法,它能引导学习者通过联想思维,结合新旧单词,让相关的词汇形成一个系统进行记忆”<sup>[2]</sup>。

单词都是由音、形、意组成的,根据这三个特点来记忆单词,可以使英语学习也变得简单有趣。由于一些词发音相同,意思相似,很容易使记忆混淆。此时,可以利用培哥记忆法的原理,将单词和事物挂钩,充分发挥学习者的想象力。如在记忆单词“asylum”(庇护)时,可以把单词想象成一幅图画:有一个身材 S 形的美女倚靠在有树丫的一棵树上,右边是一张 U 形的躺椅,远处还有一座山。美女有大树的遮蔽,就不会晒到太阳了,由此联想成“庇护”的意思。

### 3. 掌握词缀 关注词根——狮羊效应

“狮羊效应”告诉我们要抓重点。背诵英语单词时,也

收稿日期:2015-08-03

作者简介:陈萍(1981—),女,江苏太仓人,讲师,苏州大学教育学原理硕士研究生,从事商务英语研究。

是有诀窍的,那就是要掌握单词的词缀和词根。英语单词和中文一样,也有“偏旁部首”,只是英语单词不像中文那么复杂,没有上下结构,只有左中右结构。英语单词一般由三部分组成:词根、前缀和后缀。利用词根、前缀、后缀的方法来记忆单词是使用最广泛的,对于一些有规律的词,这种方法是非常有效的。运用词根词缀法记忆单词可以举一反三,触类旁通,记忆更简洁、牢固,而且有助于学生了解相关词汇的词源以及文化内涵<sup>[3]</sup>。例如前缀“inter-”表示的意思是“在一起、交互、在……中间”,由它引申而来的“interaction”就很好理解了,“action”指的是动作的意思,所以“interaction”就是互动。“international”是“国家间的”,言外之意就是国际的。另外,作为单词的“右偏旁”——后缀,它是单词词性的重要标记,如“-tion”“-lity”等一些后缀一般都是指名词,“-tive”“-able”等一般都是指形容词。

词根、词缀记忆法能非常有效地记忆单词,只要对单词进行有效分析,将单词根据意思进行拆装重组,“再通过容易掌握的词根词缀及丰富的联想将单词进行精细的加工处理,这些词汇就在大脑里留下了深刻的印象,随之进行及时科学的复习,那么词汇的输入就会变得容易有效多了。”<sup>[4]</sup>

#### 4. 提早规划 超前学习——蝴蝶效应

任何事物发展均存在定数与变数,一个细微的变化,可能会使事物的发展轨迹与预期的完全不同,并带来巨大的连锁反应,这就是蝴蝶效应。语言是一个慢慢习得的过程,尤其是在第二语言的学习过程中,由于二语学习会受到母语迁移的影响,因此学习者需要掌握相当数量的“语块”材料,才能熟练地输出二语。要灵活地运用英语,流利地进行英语表达,不仅需要大量的输入,而且需要长久记忆。另外,由于信息加工的深度不同,记忆的效果也是不同的,作了较深加工的记忆效果相对好于加工较浅的记忆<sup>[5]</sup>。如果学习者提早规划进行学习,能够进行长久记忆,那么记忆的效果明显会更好。一个人最终的学习效果如何,与其初始阶段的学习情况密切相关。工欲善其事,必先利其器。扎实的语言基础,可以使学习者能轻松地掌握知识。相反,千里之堤毁于蚁穴,一旦基础没有打好,那么接下来的学习会非常的困难。

同样地,在学习、记忆词汇时,都是从简到难,从基本词汇到专业词汇。如果简单的基本词汇都没有掌握,那么越难越复杂的词汇学习起来会更加困难。由此可见,提早规划学习,对于学习英语词汇是非常有必要的。

#### 5. 同化材料,分类记忆——重叠效应

有些学习者发现,虽然每天都花了很多时间去记忆单词,但是效果反而不如其他花的时间少的人,原因在于他们在记忆的过程中发生了重叠效应,如同时将 excess, access; confess, compress; adapt, adopt 这些形似的单词放在一起记忆,往往反而造成混淆,重叠效应一出现,记忆也就失败了。在学习时,可以进行适当的分类,不要把相似的东西集中在一起,可以先记忆差别较大的单词,如将 excess 和 adapt 放在一起记忆。现在很多词汇手册都是按照字母顺序排列英文单词的,这对记忆也是不利的。学习者一下记了很多 A 开头的单词,但是没过多久就会遗忘。根据重叠效应的理论,这

种记忆方法应该要进行调整,在背诵单词时,可以同时记忆不同字母开头的单词,如此一来,记忆效率将会有所提高。另外也可以根据情景的不同,将单词进行分类记忆。如将单词分为社会科学类、政治经济类、文化历史类进行记忆。

除了分类记忆外,同化材料也是非常重要的。当代美国著名的教育心理学家奥苏伯尔提出了“同化论”,他认为了解新旧知识之间的同化模式,有利于人们掌握知识的一般方法。单词的记忆也是一个复杂的心理过程,包括了识记、保持、回忆三个环节。因此在记忆的时候应该把生疏的材料同化于已熟记的材料之中,将旧知识过渡到新知识,这样才能确保记忆材料的保持量。

#### 6. 温故知新,巩固知识——免疫效应

德国心理学家艾宾浩斯发现遗忘在学习之后便出现,并研究出了一条遗忘曲线。根据艾宾浩斯的遗忘曲线,学习者在记忆知识之后,需要不断地复习。俗话说“温故而知新”,复习是学习过程中的重要环节,通过复习,所学知识更加系统化,而且加强了对知识的理解、巩固与提高,也可弥补知识方面的缺陷,使学习者基本技能进一步熟练。复习也是强化记忆的手段,使学习的成果牢固地贮存在大脑里,以便随时取用。另外,学习者对二语的知识理解程度也不同,有的理解深一些,有的理解浅一些,有的甚至不理解。针对这种情况,只有多复习、多思考,才能使学习者对知识理解得更深入。

在学习英语单词时,没有人能把所有的单词一次性全部记完,都需要反复的再背诵。而且在漫长的学习过程中,由于外在和内在因素的影响,学习效果各不相同。因此,完整的知识学下来,难免出现漏洞和缺欠,这时,复习就起到了查漏补缺的作用,这种方法可以保证知识的完整性,使学习者提高词汇的准确性。

#### 结语

词汇在英语学习中的地位不容小觑,词汇量的大小直接关系到听、说、读、写、译能力。在英语词汇的认知过程中,不同的心理学效应会对学习者的学习产生不同的影响,只要学习者能够取其精华,去其糟粕,充分发挥心理学效应的积极作用,词汇的学习将会变得越来越简单。

#### 参考文献:

- [1]陈国良.基于系统理论的英语词汇学习策略[J].海外英语,2010(7):248—250.
- [2]占姗姗.联想记忆策略在英语词汇学习中的运用[J].语文学刊(外语教育与教学),2010(2):174—176.
- [3]陈金凤.英语词根词缀记忆法初探[J].内蒙古农业大学学报:社会科学版,2011,13(4):142—146.
- [4]王伟华.高中英语词汇记忆策略探析[D].漳州:漳州师范学院,2012.
- [5]张健.语义理据与英语词汇长时记忆[J].剑南文学(金典教苑),2011(12):247.

(责任编辑:刘东旭)