

# 从心理学视角探讨英语词汇记忆

陈 爱 文

( 闽南师范大学 福建 漳州 363000)

摘 要: 从心理学的角度,以记忆理论为基础,探讨分析英语词汇记忆的科学方法,着重描述英语词汇的识记策略,介绍几种独特的联想识记法,为英语学习者记忆英语词汇提供参考和帮助。

关键词: 英语词汇; 记忆; 联想

中图分类号: H319.3

文献标志码: A

文章编号: 1001-7836(2015)10-0141-02

谈起记忆英语词汇,笔者发现,诸多的学习者更习惯说“背单词”而非“记单词”。一字之差反映出学习者对掌握英语词汇方法的误解。其实,掌握英语词汇靠“硬背”是不行的,必须要“巧记”。心理学认为,识记、保持、重现和回忆构成了记忆的基本过程,记忆作为一种心理行为,是有一定的规律可循的。本文即从这方面着手,探讨提升学习者扩充英语词汇量的若干方法。

## 一、记忆概述

记忆,其实是一种心理认识的过程,顾名思义,主要包含了“记”和“忆”两个部分,它由识记、保持以及回忆三个环节组成,即“识记”——获得知识,“保持”——巩固知识,“回忆”——运用知识。识记、保持和回忆这三个环节是紧密联系的统一整体,这三个环节分别与信息的输入、存储和提取三个阶段相吻合<sup>[1]</sup>。识记、保持和回忆这三个环节各具特点,同时也存在着一定的规律可循。

### 1. 识记

识记,即获取知识。按照学习者识记的状态,可以把英语词汇识记分为两类,即有意识记和无意识记;按照学习者对英语识记材料的理解程度,又可把英语词汇识记分为两类,即机械识记和意义识记。

(1) 任务对识记的影响。识记任务的明确对识记效果具有很大的影响。在其他条件都相同的情形下,有意识记的效果要远远好于无意识记的效果。所以,学习者在识记英语词汇的过程中,必须对自己提出明确的、具体的任务要求。只有要求具体、任务明确,学习者识记英语词汇的效果才能更显著。作为英语教师,也有义务帮助学习者制定出合适的识记任务,让他们有明确的学习动机,从而强迫自己实现某一个英语词汇识记的目标。

(2) 联系对识记的影响。意义识记与机械识记相比,以

理解为基础的意义识记,不管是在全面性上、精确性上、牢固性上还是在识记的速度上都要远远高于机械识记。在识记英语词汇的过程中,学习者只有较深刻地理解了输入信息间的内在联系,才能更牢固有效地识记输入信息。所以,作为英语教师,既要努力让输入的信息系统化和结构化,也要注意培养学生分析材料的能力,只有这样,学习者才能更好地识记英语词汇。

(3) 数量对识记的影响。识记效果受识记信息数量的影响很大。识记信息的数量越多,识记平均所要耗费的时间就越长。所以,学习者在识记英语词汇的过程中,对英语词汇输入量的掌握是非常重要的。只有确保单位时间内英语词汇输入量的恰当,才能确保最佳的识记的效果。

### 2. 保持

保持与遗忘的过程是有一定的规律可循的。艾宾浩斯的遗忘曲线指出,遗忘的进程存在着不平衡性,输入信息在识记后,最初遗忘较快,而后逐渐变慢。同时,遗忘的程度也受很多条件影响,如形象有意义的信息就保持较长久,遗忘较缓慢;单位时间内输入信息量越大,识记后遗忘程度也越大。所以,有效的复习巩固在记忆英语词汇的过程中至关重要。

### 3. 回忆

回忆以联想为基础,出现的形式常常是联想的形式。回忆英语词汇的速度与确定性主要取决于以下两个因素:一是保持与巩固的程度;二是新出现的英语信息与以前感知过的英语信息之间相似的程度。因此,英语教师在英语词汇教学中,通过培养学习者丰富的联系力来提升学习者的回忆效果是非常重要的。

综上所述,明确的记忆任务、有联系的信息输入、合适的记忆数量、及时的复习巩固以及丰富的联想等方式方法对提高记忆英语词汇的效率能够起到积极有效的作用。

收稿日期: 2015-07-24

作者简介: 陈爱文(1985—),女,福建三明人,学科教学(英语)在读硕士研究生,从事第二语言习得研究。

## 二、英语词汇识记策略

传统的英语词汇识记方法基本上都是采用构词分析与逻辑归纳,属于机械识记。根据生理学与记忆科学的观点,机械识记只动用了左脑的功能,右脑没能得到充分利用。因此,要想提高记忆英语词汇的效率,必须创新思维,采用意义识记的方式开发右脑的潜能,进而大幅度提高记忆英语词汇的效率。

所有的记忆术都是以联想为基础的,采用联想法最重要的就是要发散思维,采取灵活的、跳跃的联系方式发掘出单词中的某种联系,进而加以记忆。通过分析,笔者归纳总结了以下几种联想记忆方法:

### 1. 象形联想法

在汉字中,象形字是指用字形象地描述其指代的事物,比如“人”“田”等。在英语词汇的学习中,我们也可通过“象形化”单词来帮助记忆。如:

(1) bed,“床”。如果把“bed”中的“e”改为“E”,与“b”和“d”的底部(即封闭的圆圈)放置一个高度,则一张老式床的形象就出来了。

(2) eye,“眼睛”。整个单词看起来像个人的五官,“y”是鼻子,“y”旁边的两个“e”像是眼睛,通过这样就可以很好地记忆“eye”这个单词。

### 2. 谐音联想法

科学研究证明,将“听”与“看”结合,记忆的效率会大幅度提高。谐音法,就是将英语单词的读音与英语单词的词义进行联系的记忆方法。此种方法闻声知义,较为生动有趣。

(1) 音与义相近的单词,这类词通常是舶来语。如:

单 词	读 音	意 思
cartoon	[kɑ:tʊn]	卡通片
humour	[hju:mə(ɹ)]	幽默

(2) 由音引出义或者由义引出音的单词。如:

单词	意思	谐音	联想记忆方法
abandon	放弃	鹅搬凳	鹅搬凳,搬不动,只好放弃
pest	害虫	拍死	见到害虫拍死它

### 3. 拆分联想法

有相当一部分英语单词都可以分割成我们熟悉的单词、字母等,然后再把分割后的单词、字母等串起来,形成一个短语或者句子加深记忆。

举几个简单的例子:

单词	意思	拆分	联想记忆方法
welcome	欢迎	well(近似“好”的意思) + come(来)	你好,欢迎你来
bank	银行	ban(读音:办) + k(读音:卡)	到银行办卡

### 4. 成组联想法

成组联想法,即将两个以上音形近似的单词排列为一组,再按组中单词排列顺序进行意义联想的一种联想方法<sup>[2]</sup>。这里举两个例子:

(1) 下一组单词都是“ouse”结尾:

spouse(配偶) house(房子) mouse(老鼠) blouse(女衬衫) louse(虱子)。

联想如下: John 的 spouse 非常懒,house 从来也不打扫, mouse 到处跑,她身上穿的 blouse 也躲藏着 louse。

(2) 下一组单词都是“ob”结尾:

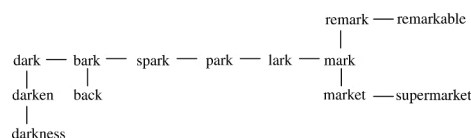
job(工作) mob(民众) sob(哭泣) rob(抢劫) snob(势利小人)。

联想如下:失去 job 的 mob 停止了 sob,对 snob 实行报复,rob 了 snob。

### 5. 网络联想法

网络联想法本质上说,其实就是成组联想法的扩充。成组联想的单词组构成网络的主干,单词组中的各个单词再分出枝干,这样就构成了一个单词网络。在记单词的时候,先通过成组联想法记主干上的单词,再运用其他各种方法记枝干上的单词,这就是网络联想法<sup>[3]</sup>。

举例如下:



(1) 运用成组联想法记住主干上的 6 个单词:

dark(黑暗) bark(犬吠声) spark(火花) park(公园), lark(云雀) mark(标记)。

联想如下:

dark 降临, bark 此起彼伏,篝火上 spark 起舞,当 lark 鸣叫的时候,就 mark 着白天的到来。

(2) 联想识记枝干上的单词:

1) dark(黑暗) -darken(变黑暗) -darkness(黑暗)

拆分联想 “-en”为动词后缀,联想到 darken 为动词“变黑暗”;“-ness”为名词后缀,联想到 darkness 为名词“黑暗”。

2) bark(犬吠声) -back(后面)

成组联想: bark 从 back 传来(犬吠声从后面传来)。

3) mark(标记) -remark(注意) -remarkable(显著的)

成组联想:那些地方有 remarkable mark,要 remark(那些地方有显著的标记,要注意)。

4) mark(标记) -market(集市)

成组联想: market 都有 mark(集市都有标记)。

5) market(集市) -supermarket(超市)

拆分联想 “super” + “market”(超级集市 = 超市)

## 三、总结

总而言之,在记忆英语词汇的过程中,学习者只要制定了明确的记忆任务,设置了合适的记忆数量,选用了合理的记忆方法,并经常加以巩固复习,同时在此基础上,不断地总结经验教训,摸索创造出合适自己的一整套记忆方法,就能够取得最佳的记忆效果。

参考文献:

- [1]刘儒德.教育中的心理效应[M].上海:华东师范大学出版社,2006.
- [2]秦会梅.从心理学角度谈英语单词记忆法[J].山东农业大学学报:社会科学版,2001(2).
- [3]葛培生.英语单词网络联想记忆[J].攀枝花大学学报,2006(17).

(责任编辑:刘东旭)