

英语词汇名师不愿说的秘密



英语单词记忆

的

终极奥秘

2.0



作者：比尔

比尔精英英语工作室网站
www.billenglish.cn

警告：

千万**不要购买**任何英语单词学习书籍

或

参加任何单词速记课程，

除非你**认真阅读**了本书。

如果你已经购买了单词学习书籍

或

正在参加单词学习课程.....

请马上**停下来！**

否则你将付出超乎你想象的代价

却**得不到**你想要的学习效果！

温馨提示:

本书一定要阅读至少 **3 遍** 以上，否则无法**彻底掌握**书中的精华!

阅读次数越**多**，收获越**大**，认真阅读**七遍**效果最佳！

读者感言

本书整体感觉不错，内容很充实，论据很有说服力，通篇采用通俗的语言以及幽默的方式来举例，区别于市场上的其它词汇学习书籍，给人耳目一新的感觉，非常值得一读。

——张燕，美资企业会计

这本书分析得很透彻，实例与理论的结合让我们更清楚了解作者想要表达的意思，由浅入深，编排合理。我能深刻感受到比尔老师花了不少时间和精力在这本书上，我会向有需要的朋友推荐这本书的，因为能够帮助我们，有效的达到我们设定的目标，少走弯路。

——程启江，外贸公司主管

读了这本书感触很多，最重要的就是不但要努力，关键是要找对方法，勇于发现问题所在，从这本书中可以看出，比尔老师是一个处处为别人着想的人，能认识这样的老师，实在是我这辈子最大的荣幸！

——吴培羽，模具设计师

学习的本质是有意识地加速正反馈与削弱负反馈。《单词记忆的终极奥秘》一书首先就比较完善地归纳了国内英语词汇教育市场上常见的

误区,有效识别这些误区能帮助我们离开或不进入学习中会遇到的恶性循环。接着比尔老师详细讲解了单词记忆的科学方法与流程,在此基础上,提供了一套由他的工作室精心制作的教程,以帮助英语学习者掌握生活中常见的 5000 个左右的词汇。不管你是中学生,大学生还是职场人士,这套教程提供了在非英语环境下建立声音与场景的直接思维的帮助,值得一试。

——胡哲华, 北京某大学 研究生

本书是我见过的最好的英语学习书籍,每个想学好英语的人都应该认真阅读本书!

——胡芳芳, 少儿英语老师

看完本书后有一种茅塞顿开的感觉,一定会向其他同学和朋友推荐。

——Lofty

看完这本书,收获了很多,突然觉得自己记英语单词太没方法,有种恍然大悟的感觉,我会向我所有热爱英语的朋友推荐这本书,比尔老师太有才了,怎么能写出这么好的书,快把它印刷出来吧,肯定会非常受欢迎,也能让更多的人受益。

——曾丽, 幼师

目录

前言：为什么要写作本书

第一部分：诊断篇——让我们记不住单词的罪魁祸首是什么？

第一章：“流行英语词汇书”的七宗罪

- ✧ 第一节：第 1 宗罪——太厚
- ✧ 第二节：第 2 宗罪——不合理的编排
- ✧ 第三节：第 3 宗罪——中文解释
- ✧ 第四节：第 4 宗罪——一词多义
- ✧ 第五节：第 5 宗罪——记忆方法单一
- ✧ 第六节：第 6 宗罪——每词配例句
- ✧ 第七节：第 7 宗罪——无音频或音频不合理

第二章：“名师英语词汇课程”的三大缺陷

- ✧ 第一节：第 1 大缺陷——学费昂贵
- ✧ 第二节：第 2 大缺陷——学习效率低
- ✧ 第三节：第 3 大缺陷——重文字轻声音

第三章：误人子弟的“世界记忆大师”

- ✧ 第一节：《单词不用记》解密
- ✧ 第二节：《单词忘不了》剖析
- ✧ 第三节：《考试单词全记牢》是什么东西？

第二部分：原理篇——英语单词的真相和记忆的奥秘

第四章：英语单词的真相

- ✧ 第一节：单词的**本质**
- ✧ 第二节：单词的**数量**解密——主流英语字典解析
- ✧ 第三节：单词的**发音**特点——单词声音解析
- ✧ 第四节：单词的**含义**特点——单词含义解析
- ✧ 第五节：单词的**结构**特点——单词拼写解剖

第五章：单词记忆的奥秘

- ✧ 第一节：人们对记忆的**误解**
- ✧ 第二节：记忆的**种类**
- ✧ 第三节：提高大脑记忆单词效率的三大**策略**

第三部分：实践篇——单词学习的终极实践策略

第六章：英语单词学习铁律与导图

- ✧ 第一节：英语单词学习**导图**
- ✧ 第二节：单词学习的 4 大**铁律**

第七章：英语单词学习的实践策略

- ✧ 第一节：**基础**词汇记忆策略（0-250）
- ✧ 第二节：**核心**词汇记忆策略（251-2000）
- ✧ 第三节：**提高**词汇记忆策略（2001-5000）
- ✧ 第四节：**高级**词汇记忆策略（5000-8000）

前言



一提起单词，大家的感情很复杂，都说又爱又恨，但主要还是恨。爱是在无奈的情况下才说的。

我本是一名口译员兼口语老师，按理说我应该写一本关于如何提高口语的或如何翻译的书籍，为什么想写一本关于词汇学习的书籍呢？

当今的中国，有关英语单词学习的书籍很多，如果你去当当网搜索“单词”然后选择“当当自营”会出现 12754 个结果。去亚马逊中文网以同样的方式搜索会出现 3799 个结果，京东会出现 2567 个结果。这说明市面上关于英语词汇学习的书至少有 2500 本。

面对如此多的选择，我想你一定会困惑，“我到底该选择哪一本呢？”一看书的作者，不是那些自称“词汇王”“词汇专家”“单词记忆王”的人，就是那些自称为“词汇记忆名师”“世界记忆大师”“词汇教学第一人”等写的。每本书都声称自己的方法，神奇，魔法，高效。事实真的是这样吗？在本书中我将为你揭开这些书籍的“神秘面纱”。

2012 年 7 月的某一天，在前前后后近十家英语培训机构担任兼职英语口语老师 5 年后，我选择了彻底离开英语培训行业。那一天我正好 28 岁。

很多人不解我为什么要离开，因为在他们看来我上一小时课所赚的收入比他们一天辛苦工作 8 小时还要多。这么好的工作为什么不干了呢？我当时只回答了一句：“没有成就感。”其实我当时并没有说出全部的真相。

事情到现在都三年了，这三年来经常有以前的学生问我：“比尔老师，现在在忙什么呢？”每次我都是简单的回答：“从事口译工作”。其实还有一项秘密的工作：我在过去的三年里，利用业余时间几乎读遍了市面上关于英语学习方面的所有书籍，浏览了 200 本以上本市面上流行的英语词汇方面的书籍（注：我家附近就有深圳最大的书城和图书馆），精听了 10 本英语原著。我终于找到了“到底应该如何学习英语？”的答案。在本书中我将首先向你公布英语单词学习的终极奥秘，因为单词的学习是英语学习中的最重要环节。毫不夸张的说，英语单词

学习的好坏，直接决定英语学习的成败。

时常有学生问我：“比尔老师，我该如何提升我的口语水平呢？”我通常都会反问他(她)一句，“你的听力水平怎么样？”学生答：“不太好，听日常英语都有些费劲。”“那你还是先回去练习听力吧！”学生问：“为什么？”在中文世界中，你见过听力不好，但说话水平很高的人吗？学生答：“没有”。“那怎样才能提升英语听力水平呢？”学生又问到。**先把英语单词变成英语思维**。学生问：“什么是英语思维？怎样才能解决单词的英语思维？”在本书中我将为你揭晓答案。

在中国，一个普通的大学毕业生一般接受了**10年**以上的英语教育。按每周学习6小时，每年50个星期计算，一共花在英语学习上的时间达3000小时。虽然英语日常流利交流所需的单词还不到3000个，但能用英语比较自由的表达自己想法的人还不到大学毕业生总数的**5%**。难道1个小时还不能彻底掌握一个单词的用法？问题到底出在哪里？

中国式英语教育在世界上堪称投入最大、耗时最长，却在亚洲12个国家和地区外语熟练排名中，**中国大陆排名倒数第二**，仅高于泰国。很多“英语大师”演讲时常常嘲笑日本人的发音难听（实际上，发音的是否纯正不能完全说明一个人的英语水平）。中国有很多国学大师的普通话也不太标准，难道我们就能下结论说他们的中文水平差吗？然而现在人家的英文水平已经在我们之上了。这些“英语大师”对中国英语教育的贡献到底体现在哪里？

我们常常听到这样的话：“努力不一定成功，但不努力就一定不会成功”。很少有人会反问说这句话的人，“为什么努力不一定成功呢？如何努力才能获得更大的成功概率呢？”

关于上述的种种疑问我将在本书中为你一一解答。

比尔
2015年八月 于深圳

第一部分：诊断篇

让我们记不住单词的罪魁祸首

第一章：“流行英语词汇书”的七宗罪

一想到学习单词，绝大部分的人都会跑到书店或上网去买一本英语单词书回来“背”，不管词汇书的作者声称书中介绍了什么神奇的单词记忆法，然而真正把一本词汇书从头学到尾的人不到 1%。一本书学都学不完，更别说掌握书中的词汇了。是什么原因导致 99%的人“背”英语单词书都以失败而告终呢？难道是中国的英语学习者都不努力，都没有耐心吗？非也！

我曾经也像千千万万的英语学习者一样，买过词汇名师编写的词汇书回来学习过。记得我在大学二年级的时候，在学校书店买了我第一本当时在市面上最权威的四级词汇书。我凭强大的意志力，在痛苦的挣扎中，花了近两个月，才把整本书背了一遍，有幸成为了那 1%坚持背完整本词汇的人。然而当我回过去看书中的单词时，绝大部分单词都只停留在似曾相识的层面。

从那时我开始意识到：~~背完单词并不代表就能掌握单词，坚持也不一定会成功，如果学习的方式不正确的话。~~所以我果断的放弃了这种背词汇书的方法，另谋出路。

时间一晃过了十年，当我再次到书店翻阅那些流行的词汇书时，跟我十年前的背诵的那本所谓权威的词汇书并没有本质的区别。只是书的印刷变得越来越精美，然而所介绍的单词学习方法却和以前一样。

经常有学生让我向他(她)们推荐一本比较好的词汇书时，我都会跟他们说：“市面上没有一本让我满意的词汇书，所以我没法向你推荐，因为我不能向你推荐一本我自己都不认可的书。”

在本章中我将向你说明为什么在成千上万的词汇书中，我无法找到一本让我满意的词汇书。主要有七大原因，我把它们称之为“流行英语词汇书的七宗罪”。

❖ 第一节：英语词汇书的第一宗罪——“太厚”

很多的同学在买词汇书的时候，通常会考虑一个非常重要的因素——作者的知名度。下面我将向你分析市面上最畅销的两位名师编写的词汇书。一位是中

中国大陆最大的英语培训机构创始人俞敏洪老师。一位是台湾名师赖世雄老师。

假设我们现在的英语为零基础,我们学习英语的最终目的是出国留学,我们都知道出国留学必须参加托福或雅思考试,那我们选择以上那两位老师的词汇书来学习会是一个什么样的情况呢?

先来看如果选择俞敏洪老师的词汇书作为词汇学习的工具书是个什么情况!



以上五本书的加起来一共 **2195** 页。假设你每天花一个小时学习词汇,每天记忆十页的生词,每天都不间断,那一共需要 219 天才能背完一遍,背诵词汇书是一种机械记忆的方式。按照德国著名心理学家艾宾浩斯的记忆原理,需要重复**七遍**才能记住,也就是说要想全部记住以上五本单词书里的单词需要持续 $219 \times 7 = 1519$ 天的时间,就算复习的速度比学习的速度要快一些,那也要持续学习 **1000 天**的时间,也就是每天一小时连续 **3 年**的时间。能做到这一点的人有多少呢,应该不到万分之一吧?说实话,我是做不到。很多人坚持每天背单词一小时连续一个月就很困难了,3 年就更不用说了。

再来看如果选择另一位名师——赖世雄老先生的词汇书会不会好一点呢?



以上五本词汇书是我能找到的赖世雄老师所编写的全部关于词汇学习的图书,考虑到通过托福雅思等考试需要 8000-10000 左右的词汇量,所以就全部整理在一起评论。

这五本书所介绍的单词记忆法和俞敏洪老师的差不多,包含的单词总量稍微多一点。因此这套书比俞敏洪老师的词汇书更厚,一共有 **2765 页**。要知道这比市面上最厚的四本英语词典的其中三本还要厚。假如我们也按照每天记忆一小

时,每次记忆十页的词汇来算的话,需要 **276 天**才能背完一遍。全部记住全套书中的一万词需要持续 **3.5 年**的时间。虽然以上五本书加在一起只需要 200 元就能买到,但是学生学习这套书付出的时间成本是买书成本的 **100 倍**以上。

这还只是单词的学习,赖大师出版的图书远不止以上五本,还有很多关于发音学习和口语学习的书籍,加在一起超过 5000 页。按照以上学习速度,需要学习 **七年**的时间,才能把赖大师的书籍学完。然而这时你还没有接触原汁原味的英文原版书籍。中国英语学习者成功率为什么这么低也就不奇怪了。

我时常在想,如果老师的存在不能让学生学得更加的**轻松和快乐**,那还要老师干什么?

❖ 第二节:英语词汇书的第二宗罪——不合理的编排

市面上 **95%**以上的词汇书都是按一种方式编排——**字母顺序**。词汇书看起来都像简写版的英语词典。

背过英语单词的同学都有这样的体会,那就是背到 C 字母开头的单词就背不下去了。大学英语六级考试中一共包含 6020 个单词。其中以 A 字母开头的单词就有 413 个, B 字母开头的单词有 294 个, C 字母开头的单词有 614 个。也就是说,六级词汇中分别以 **a,b,c** 字母开头的单词就有 1321 个单词。



如果选择每天背 50 个单词的话,背到第 **26 天**的时候还没有背完以 C 字母开头的单词。而过去的 11 天每天都是在背以 C 字母开头的单词。对我们的大脑来说,连续 11 天记忆以相同首字母开头的单词就像连续 11 天吃同样的菜,看着就恶心想吐,即使这道菜本身很美味。我们的大脑渴望**新鲜的,与众不同的事物**。单词之间**差别越大记忆效果越好**。

虽然我们按字母顺序记忆单词,但是我们的大脑并不是把单词按照字母的顺序储存在大脑中的。

如果把大脑比喻成一个**图书馆**，那么存储一个单词就好比是存放一本书，但存放书是为了以后的查询借阅，所以就要按书的题目、科目、出版社、年代、作者等分类存储，为的是今后可以根据需求，使用其中任何方式检索找到这本书。



如果只机械地按**字母顺序**记忆单词，就好比图书馆收藏了一本新书却不经分类**随意**放在一个架子上，这样将来使用时你问管理员，他会说：我知道这本书，我们肯定有，就是找不到在哪里，对不起你不能使用它。或者跟你说：对不起，我们只有按字母顺序排列这一种方法存储，你想按科目或作者寻找，这个我们做不到，要是耐心你就自己一本一本地找吧。

按字母顺序记忆单词还有一个缺点就是，很多时候单词出现在词汇书中时我们认识它，如果单独出现就**不认识了**。

那么单词书应该怎样编排才算是比较合理的呢？这个问题我将在本书的第三部分实践篇中为你详细解答。

❖ 第三节：英语单词书的第三宗罪——中文解释

目前市面上的所有词汇书籍，不管书中包含的单词是初中级，高中级，四级，六级，还是托福，雅思，GRE 级，都统一用同一种方式来解释单词所代表的含义那就是中文，然而要知道一个单词到底是什么意思不一定需要用中文来解释。

实际上，语言学家经过大量的研究与实践证明：了解一个单词含义**最有效的方式**是使用**图片**，**最差的方式**恰好是使用**母语翻译**。

我对英语六级中的 6020 个单词进行分析发现，这六千多个单词中至少 **5500** 个单词可以**直接或间接**用图片来了解其含义。为了帮助我的学员轻松的掌握这六千多个单词，我还花费巨资在国外的专业图片网站上购买图片建立了一个拥有 **9600** 多张图片的图片库（其中部分单词包含两张图片）。我目前的学员通过利用图片辅助解释单词的方式，每天花 1 小时可以轻松记住 100 个单词的含义。

科学家通过大量的实验证明，通过图片的方式了解词汇含义比通过母语翻译的方式了解词汇含义效率高 6.5 倍。

如果你去国内一些**高端**的，外教全英文授课的，外资英语培训机构学习，你就会发现每当老师介绍一个新词时，都是**优先使用图片**来表示其含义。

比如想要了解 **Dumpling** , **Hamburger** , **Steak** 等具象单词的含义时最佳的方式就是图片。



Dumpling



Hamburger



Steak


如果我们对单词含义的了解只是通过母语翻译的话，非常不利于我们培养**英语思维**，造成听英语时反应能力低，只能听懂慢速度的英语短句子，对于正常速度的标准英文就听不懂了。

以英语为母语的人讲话速度为每分钟 **150-180** 个单词，也就是每秒钟 **2.5-3** 个英语单词，我们对每个单词的识别时间只有 **0.3 秒** 左右，要在这么短的时间内把每个单词都翻译成中文，然后用翻译后的中文组成句子才能理解的话，这样对我们的大脑的短期记忆来说，**记忆信息量太大**，根本处理不过来。所以就造成了我们听不懂正常速度的英语。

当然，也不是说对所有单词含义的了解都不能借助母语翻译，英文单词中确实有少部分词汇不能用图片解释，而只能用借助母语翻译的方式才能了解其含义。关于单词含义的部分，我将在本书第四章，第四节中详细探讨。

❖ **第四节：英语词汇书的第四宗罪——一词多义**

背单词最让人困扰的就是一个单词有多个含义。下面是著名词汇名师俞敏洪老师在他所著的六级词汇书中，对下面四个单词的解释。

单词	含义	含义总数	词汇来源
Fantastic	极好的，极出色的，了不起的，极大的，难以相信的，异想天开的，不实际的，奇异的，古怪的	9	
Blaze	熊熊燃烧，着火，发强光，放光彩，迸发，爆发，火焰，烈火，光辉，强烈或炫目的光，灿烂，炫耀	12	
Strain	拉紧，过劳，极度紧张，张力，扭伤，拉伤，旋律，品种，家系，气质，个性特点，尽力使用，使紧张，尽力	14	
Pitch	板球或足球等的球场，程度，强度，高度，高音，沥青，投掷，使猛然倒下，表达，定下特定程度或标准等，定调，架设，搭帐篷，扎营，船或飞机等颠簸，推销	16	

从上面这个表格我们可以看出，含义最少的单词 **Fantastic** 也有 9 个含义，含义最多的单词 **Pitch** 有 16 个含义。

你可以尝试一下记住这四个单词的所有含义需要多少时间，我找了 10 个大学生做过这个实验，平均需要 20 分钟才能记住这四个单词的全部含义，三天之后再测试，很多人一个含义都想不起来了。

为什么会这样呢？因为我们的大脑短期记忆的能力有限，一次只能记住 7±2 个字符，一个单词加一到两个中文含义就达到这个数字了。

一个单词这么多个含义，而有些单词含义与含义之间又完全不同，这让我们的大脑很困惑——“这个单词到底是什么意思呢？”

如果我们第一次见面时，我一口气告诉你 16 个名字，你一定会很恼火，并在心里骂我——“你他妈的到底叫什么名字啊？”

很多词汇书的作者之所以在书中写这么多个中文意思，最根本的原因是作者自己也搞不清楚这个单词到底是什么意思，所以就把字典上的意思全部给抄过来了，完全不顾学习者的感受和学习体验。

作为词汇书的作者，最起码应该在书中注明单词的哪个含义出现频率最高，某个单词在大部分情况下是哪个意思，而不是不假思索的抄袭词典上的含义。

其实每个单词都有一个最常用的意思，而不是所有的含义出现的频率都一

样，否则以英语为母语的人将无法沟通。

我们再次以上面那四个单词为例来说明单词的含义出现概率问题：

Fantastic 在日常口语中只有一个含义，那就是“Very good”表示其它含义的情况很少见。

Blaze 的最主要含义是“火焰”和“燃烧”。做名词时表示火焰，做动词时表示燃烧，这个单词在 61% 的情况下表示这两个含义。剩下的 10 个含义加在一起出现的频率才 39%。

Strain 这个单词在 53% 的情况下是“紧张”的意思。23% 的情况下表示“拉紧”。这两个含义加在一起出现频率占 76%，剩下的 12 个含义加在一起也只占 24%。

Pitch 这个词出现在体育运动场景下，做名词表示“球场”占 30%，做动词表示“投掷”占 24%，在化学中做名词表示“沥青”占 14%。在商业中做动词表示“推销”占 9%。这四个意思加在一起占 77%，而其它 12 个含义加在一起才占 23%。

如果我们不加思考的按照词汇书上罗列的含义去试图记忆一个单词的全部含义的话，那我们就是在花 80% 时间，去记忆那些只占出现频率 20% 的含义。也就是说，我们把 80% 的单词记忆时间放到了只占 20% 最不重要的信息上。这是一种典型的事倍功半的学习方式。即使我们费劲力气记住了全部的意思，当这些单词在听力中出现时，我们就会把全部的意思一个一个的套，看哪个意思最准确，而前面谈到过，在正常的听力中，我们对一个单词的反应时间只有 0.3 秒，在这么短的时间里，十几个意思一个个去套，根本不可能。

以上四个单词如果按照下面的方式来记忆需要多长时间呢？我目前的学生都是用这种方式记单词，全部记住四个单词的**核心含义**最多不超过 2 分钟。而且三天之后还记得三个以上。也就是说，如果我们只记忆单词的最重要的含义，并通过图像的辅助了解其含义，记忆的效率比死记硬背词汇书高 10 倍以上。



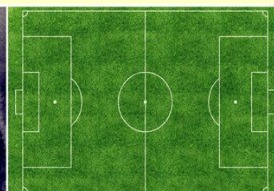
Fantastic(极好的)



Blaze(火焰)



Strain(紧张)



Pitch(球场)

关于单词含义的更多秘诀我将在第四章，第四节进行详述。

❖ 第五节：英语词汇书的第五宗罪——记忆方法单一

关于单词的记忆法，词汇书上介绍的最多的就是“**拆分联想记忆法**”。这种记忆方法主要出现在号称世界记忆大师编写的词汇书上。下面给大家举几个例子。

单词来源	单词	含义	拆分	联想
	split	撕开	s(美女)+pl(漂亮)+it(它)	美女动作漂亮的将它撕开
	agent	代理人	a(一个)+gen(跟)+t(他)	他一个跟他的人最终成为他的金牌代理人
	bacteria	细菌	b(6)+ac(AC 米兰)+ter(伞儿)+i(我)+a	6 个 AC 米兰队队员用伞儿给我换了一个细菌
	battery	电池	bat(球拍)+tery[音]太累	用球拍把电池当球打，当然太累
	cabbage	卷心菜	cab (出租车)+bag (包)+e (鹅)	出租车运输的包里有鹅和给鹅吃的卷心菜

上面的例子来自一本叫做《一天牢记 1000 英语单词》的单词记忆书籍，全书对所有单词的记忆方法都一样，叫“**拆分联想记忆法**”。这是一种完全不考虑单词的**发音**，把英语单词看做是一种**无声符号**来强行随意进行拆分，并**曲解**其单词字母或字母组合的含义，然后进行天马行空，**毫无逻辑**可言的联想。

这种记忆方法，从单纯认识单词的角度来说，短期内的记忆效果显著，但是长期记忆的效果还不如机械的死记硬背好。因为对单词进行拆分后，进行的联想出来的画面不符合人们正常的逻辑，这个画面在我们大脑保存的时间就**很短**。不用多久就会在大脑中完全**消失**。单词的含义也因此在大脑中**被抹除**。

而且这种方法忽视单词的声音，只注重单词的拼写，导致当我们听到这个单词时，根本**听不出来**，更别说在口语交流中随时随地，不假思索的脱口而出了。聋哑英语由此诞生。

很多同学对单词的了解都只停留在**认识文字拼写**方面，大部分的原因都是受这种类似的单词记忆方法所害。

其实以上单词的拼写基本都符合英语的发音规律。也就是说，如果这些单词的发音掌握了。那认识这些单词的拼写将变得非常的容易。**对于符合发音规律的**

单词来说,掌握了单词的**发音**,单词的拼写就掌握了**80%**。因为英语是一种拼音文字,在整个英语世界里,符合发音规律的单词占总单词的**84%**。

以上五个单词都属于常用的具象名词和动词,所以用图像解释对记忆的效果远比用毫无逻辑的联想效果好得多。



Split

agent

bacteria

battery

cabbage

关于单词的各种记忆法,我将在本书第五章详细讲解。

❖ 第六节:英语词汇书的第六宗罪——每词配例句

很多英语老师都主张,在学习一个新的单词时,一定要把单词放到句子中去记忆才能真正掌握这个单词,这观点在大部分的情况下是对的。但如果在学习初级词汇时也通过对例句的学习来掌握这个新学的单词的话,就不一定正确了。

现在市面上出现了一些小学级别的单词书,26个字母刚学完就出现了例句和对话。这是一种极为**荒唐**和**愚蠢**的做法。单词都不认识几个,就急着学句子,而句子中又会出现几个**不认识**的单词,导致整个句子**根本看不懂**,对**新学词汇的掌握根本没有任何作用**。

成人入门级词汇书也出现了这样的情况,下面的例子来自于市面上一本比较畅销书籍。

正文部分第一页:

A 一个,某一个

Rome was not built in a day.

罗马不是一天就建成的。

I went into the shop to buy a picture.

我进商店买了一幅画。

Then an idea came to him, which he calmly considered.

他突然想到了一个主意,就冷静地思考了一下。



Able 能够

The doctors are not able to agree about it.

医生们是不会同意这件事的。

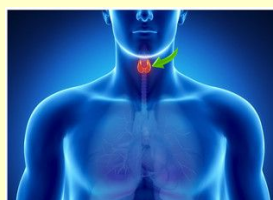
The patient was soon able to sit up and read.

那位病人不久就能够坐起来并且阅读了。

一个零基础的学习者才刚刚认识一个 A 字母，就立马出现了 3 个例句，而每个例句中除了刚认识的那个字母 A,其它的单词一个也不认识，即使每个单词都认识，也不一定能看懂整句话，因此，这个时候例句的出现没有任何意义。反而会给学习者造成心理负担。第二个单词 able，后面所提供的两个例句对一个零基础英语学习者没有任何帮助理解和掌握 able 这个单词的效果。

作者完全是站在自己已经对上述例子中所包含单词**已经掌握**的基础上编写的，完全没有考虑学习者的学习感受。

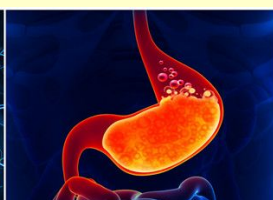
即使在词汇学习的中高级阶段，也不是每个单词都需要提供例句才能真正了解单词的含义及用法。比如说具象的名词 throat(喉咙)，nerve(神经)，stomach(胃)，skeleton(骨骼)就不需要靠例句来了解单词的含义和用法。



Throat



Nerve



Stomach



Skeleton

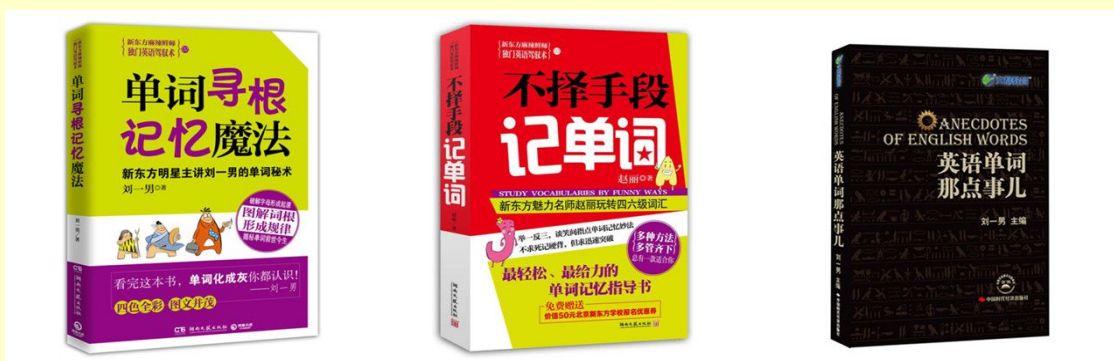
❖ 第七节：英语词汇书的第七宗罪——无音频或音频不合理

语言的本质是声音，英语不同于汉语，英语是一种拼音文字，汉语是一种象形文字，84%英语单词完全符合发音规律，对于这部分单词，单词声音掌握后，文字部分的掌握将变得非常容易。而汉语的文字与声音是两套完全不同的系统。会听汉语之后还要专门学习汉字的书写，否则就是文盲。

很多所谓教授词汇的英语名师，只是一味的分析单词的拼写，却忽视了单词

的声音。他们所说的教你一分钟记忆一个单词,其实只是一分钟认识一个单词的拼写与其中一个中文含义。并没有让你在一分钟内记住单词的声音,因为整个的单词学习过程中根本就没有声音的参与。市面上很多畅销的词汇书竟然没有配套的单词朗读音频,完全从文字的角度来记忆英语单词的拼写。这是一种**本末倒置**的做法。我听过许多词汇名师词汇课,他们读英语单词的发音非常怪异。

无音频词汇书举例:



实际上,一本单词书可以没有记忆法,也可以没有例句,但是一定要有配套的纯正的单词朗读。通过**发音记忆单词比分析单词拼写记忆单词,从长期的记忆效果来看更好。**

然而当当网上最畅销的单词记忆书恰好没有音频,这说明大部分英语学习者不懂得**学习英语单词主要的途径是通过“听”而不是“看”**。如果一本词汇书没有配套的单词朗读音频,就一定不要买,因为通过“看”不能彻底掌握一个单词。

有些词汇书虽然有配套的单词朗读音频,但是**音质效果很差**,是用软件合成或普通外教朗读的,听起来非常难受。这样的话,学习者就不愿意聆听,不听就不能掌握听力,**听力不掌握就没法最终掌握口语。**

还有一些词汇书的配套音频文件大,单个音频**播放时间长**,我见过最长的达到**2.5**小时。这样听起来非常不方便。每个音频的时长不要超过**十分钟**。因为十分钟是人们听声音时注意力能集中的最长时间。**最好的音频应该是,每个单词一个独立的音频文件**,这样的话,就可以方便反复的聆听这个单词的声音,一直听到停止聆听后,大脑中还有这个声音的**回响**。这样有助于提高听力水平,培养英语思维。关于如何彻底掌握单词语音的秘诀,我将在本书第四章,第三节中详细论述。

第二章：“名师英语词汇课程”的三大缺陷

许多不太喜欢背诵词汇书或尝试背诵词汇书失败后的同学,通常会选择参加英语词汇记忆课程。我本人大约从十年前开始,陆陆续续接触过十多套所谓词汇名师录制的课程。

在分析了多套词汇记忆课程之后,我发现这些名师词汇记忆课程只不过是市面上各种词汇记忆书籍的有声版。通过听词汇课程的方式学习英语单词,学习时增加了声音信号的输入,效果会比拿本词汇书独自背诵效果要好一些。但是词汇课程上介绍的那些方法跟词汇书一样有很多副作用,这个副作用远远超过了它给学员产生的积极作用。

在本章我将从三个方面来向你详细分析名师词汇课程的缺陷。

新东方词汇课程介绍

【表一】低价常规班：

课程名称	课程学费	入学词汇量要求	课程实际词汇量
1500 词汇速记精讲	1580 起	500-800	1000 左右
2500 词汇速记精讲	1580 起	1000-1500	1200 左右
3500 词汇速记精讲	1580 起	2000-2500	1200 左右
4500 词汇速记班	880 起	1800-2000	2000 左右
6500 词汇速记班	1280 起	4000 以上	2500 左右
8000 词汇速记班	880 起	5000 以上	3000 左右
10000 词汇速记班	880 起	6000 以上	3000 左右

【表二】高价集训营课程：

课程名称	课程学费	入学词汇量要求	课程实际词汇量
4500 词汇魔鬼训练营	2499 起	2500 以上	2000 左右
6500 词汇魔鬼训练营	2699 起	4500 以上	2000 左右
8000 词汇魔鬼训练营	3699 起	5000 以上	3000 左右
10000 词汇魔鬼训练营	3699 起	6000 以上	3000 左右

以上两张表格内容来自国内最著名的英语培训机构新东方的官网。

❖ 第一节：词汇课程的第一大缺陷——学费昂贵

从表一来看，一个拥有 500-800 词汇量的英语学员，想要通过参加新东方的常规词汇课程（周一到周五晚上或周六，周日开课）达到可以参加托福，雅思考试的词汇量 10000，一共需要参加七个课程。学费共计 **8660 元**，再加上来回的路费，一共加起来需要**近万元**。也就是说“认识”每个英语单词的直接金钱成本为 **1 块钱**。

如果这个学员选择参加“**词汇魔鬼集训营**”的方式来达到词汇量 10000 的水平，那这个学员也需要参加《1500 词汇速记精讲》，《2500 词汇速记精讲》，这两个常规词汇培训课程，然后才能达到最基础的《4500 词汇魔鬼训练营》的入学条件。也就是说一共需要参加两个常规课和四次“词汇魔鬼集训营”课程。那一共需要支付的学费是 **15756 元**。

(1580+1580+2499+2699+3699+3699)

再加上上课来回的路费，一共加起来至少需

要 **17000 元**吧。考虑到学生本身就掌握了几百个单词，先姑且上完课后真的能认识 10000 单词，那花在每个单词上的直接成本高达 **1.8 元**。



这还没有算上时间成本。新东方的词汇记忆常规课程一般是 12 次，每次 2.5 小时。参加 7 个常规班就需要 210 小时（ $2.5 \times 12 \times 7 = 210$ ），外加上路上的时间一共至少需要投入 **300 小时**吧。时间就是金钱，300 小时对于一个每天工作八小时，月收入 5000 的白领来说就值 **8522 元**。

对于一个月收入 5000 的白领来说，参加像新东方的“常规词汇速记课程”所需的“直接金钱成本”+“时间成本”**近 20000 元**。

如果你认为 20000 元对你来说“小意思”，花两块钱去听老师介绍一个单词的记忆法很划算，那你就去参加这种课程吧，我不会阻拦你，我也不可能阻拦你，因为钱是你的，你想怎么花就怎么花。

如果你认为听一下不到一万个单词的记忆法需要花费 20000 元代价太高了, 你渴望了解更好的解决方案, 那么请认真阅读本书后面的内容。你一定会得到你想要的答案。

❖ 第二节：词汇课程的第二大缺陷——“学习效率低”

不管是参加常规的“词汇速记课程”还是“词汇魔鬼集中训练营”学习的效率都很低。

我们这里就以常规的“词汇速记课程”为例：学习 10000 个单词所需的上课时间为 210 小时（ $2.5 \times 12 \times 7 = 210$ ），每次上课来回坐车加等车时间 1 小时，共计需要 84 小时（ $12 \times 7 = 84$ ），在这里我们算个整数 90 小时。所以为了学一遍这 10000 个单词花的全部时间高达 **300 小时**。

任何人都不可能只学一遍就能记住所有的单词。按照前面提到的学习七遍才能真正记住一个单词的理论。按照上课讲解的思路来复习，每复习一遍至少需要上课学一遍的时间的一半吧，也就是 105 小时。这里我们算个整数——100 小时。复习六遍就需要 600 小时。也就是说，通过这种方式学习掌握 1 万个单词需要总共花费 **900 小时**。掌握每个单词所需时间为 **5.4 分钟**。这种效率太低了。

如果我们改用听音频背单词的方法来记忆这一万个单词需要多久呢？采用独立慢速朗读的音频（一个单词一个音频文件），每朗读一遍 3 秒钟，每次听 3 遍，一万个单词学一个轮回需要的时间为 $3 \times 3 \times 10000 = 90000$ 秒，也就是 25 个小时，学习七个轮回所需的时间为 $25 \times 7 =$ **175 小时**。一个单词在七个不同的时间点一共听了 21 遍，任何人都可以彻底牢记这个单词。通过这种方式不仅可以掌握这个单词的含义还能掌握这个单词的声音。花在掌握每个单词上的时间仅为 63 秒——**1 分钟**多一点点。相比前面的 **5.4 分钟**，哪种学习效率更高呢？更不必说还省下了近万元的学费。

❖ 第三节：词汇课程的第三大缺陷——“重文字轻声音”

这些词汇速记课程到底用的是什麼记忆方法呢？虽然教这些词汇速记课程的老师都声称他们采用了各种“神奇”的记忆方法。然而这些方法真的如他们所

宣称的那么神奇吗？

经过我对市面上主流的词汇名师的词汇速记课程研究与分析,我发现他们在课堂上采用的记忆方法主要只有三种:拆分联想法、词根词缀法、词源法。而这三种方法有一个共同的特点,那就是通过分析单词的拼写来建立单词与其中一个中文含义的联系。导致最后我们对单词的了解只停留在认识的层面,出现在听力中,耳朵很难甚至根本识别不出来。

拆分联想记忆法的缺陷,我在本书的第一章,第五节已经说明,这里不再赘述。

词根词缀法是一种比较科学和正统的方法,对于记忆英文中的派生词有很大的帮助,英文中最常用的1万词中,可以用词根词缀分析的单词占60%左右,但用这种方法的前提是,首先必须先掌握两三千个常用的词汇。关于词根词缀法的更多细节,我将在本书第三部分详细讲解。

词源法是一种试图通过对单词的起源和演变来了解单词的含义的方法。这对中国的英语学习者来说,完全没有必要学。因为这是以英语母语的的语言学家研究单词的演变的学问。以英语为母语的人从来不学这种东西。我们只需要知道,这个单词现在表示什么意思,而不需要知道这个单词是由哪个单词演变而来的,以前表示什么意思。就像我们不需要知道我们现在所使用的简体汉字是由哪些古代的汉字演变过来的一样。这是已经掌握了汉语的语言学家干的事情。不知道汉字的演变完全不影响我们对汉字含义的理解和运用。已经掌握了汉语的人99.99%不知道我们现在所使用的简体汉字是由哪些古代的汉字演变过来的。

然而现在仍然有许多所谓的词汇名师还在打着正统,科学的词汇记忆方法的旗号在市場上传播这种方法忽悠广大的英语学习者。

给大家举一个某词汇名师在课堂上用词源法讲解 Salary 这个单词的例子:

领到薪水或许是件挺开心的事情,不过薪水(salary)这个词的来源却另有故事。在古时候,盐不是那么容易得到的东西(而且那时候用盐调味也是一种超前的生活方式),罗马士兵会领到一笔钱(salarium)专门用来买盐。慢慢的,salarium(源于拉丁语 salarius,指“盐的”)一词逐渐用来指代发给士兵的军饷以及发给罗马帝国所有官员的钱资,直至后来,用来统指“薪水、薪资”。

你想想,为了了解一个单词的含义需要记忆一个故事。那了解一万个单词需要记忆一万个故事了!以后每次在阅读英语文章时碰到这个单词,都要先在大脑中回忆一下那个故事才能想起单词的含义,阅读速度之慢就可想而知了。

上面那个故事用了 160 个字来描述,那 1 万个单词就需要差不多 160 万字才能描述清楚,160 万字相当于 16 本是 10 万字的小说啊!记忆负担大大增加。学习效率还远不及死记硬背。

以上三种方式都是从单词拼写的角度来分析单词的含义。整个词汇课程学下来,学生 90%的上课时间都是在听老师用中文讲解英文单词的其中一个含义。花在听单词的声音的时间不到 10%,即使老师在讲解某个单词时都会事先读一遍,然而大部分词汇老师的发音都不太标准,这会严重影响我们的英语听力水平。

在中国有一种奇怪的职业——英语听力老师。我们学习汉语时,从来就没有听说过汉语听力老师。如果我们学习单词时首先把精力关注在掌握单词的发音上,我们就不会存在英语听力障碍了。关于英语听力的秘密,我会在以后的电子书中分享。但有一点**一定要牢记**:英语听力障碍的主要原因是,我们在学习单词时,主要关注单词的拼写而不是单词的发音。

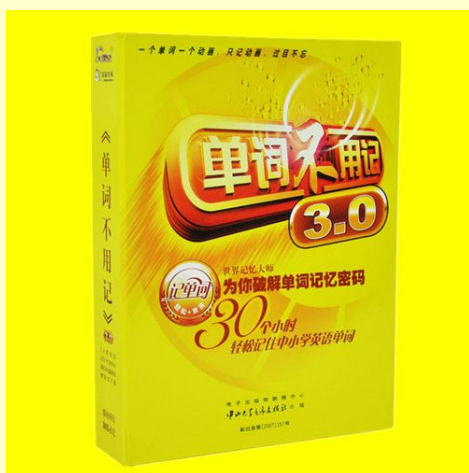
第三章：误人子弟的“世界记忆大师”

经常有学生发邮件问我，说他(她)在某网站看到一套关于单词速记产品的广告很是激动，并发网址链接给我，让我看看可不可以购买。后来我发现问得最多的是如下三个产品——《单词不用记》，《单词忘不了》和《考试单词全记牢》。

说实话，这些产品的广告确实很有吸引力，看了之后有一种想马上购买产品的冲动。后来无意中发现淘宝上有下载版的卖，价格不到官网价格的三分之一。本着研究的心理，我就买了。文件很大，花了一个多星期才下载到电脑上。然后就开始认真研究这些声称“神奇”的单词记忆产品。

现在我就向你详细分析这些单词速记产品的庐山真面目。

❖ 第一节：《单词不用记》解密



《单词不用记》这套教程是一个叫张杰的世界记忆大师在多年前编写的一套针对中小学生学习不住单词而编写的单词速记教程。该教程号称能让中小学生在 30 个小时内轻松记住中小学英语单词。

高中单词不算的话，目前教育部公布的各种版本的中小学英语教学大纲里包含的词汇平均有 1850 个左右。而《单词不用记》这套教程所包含的单词只有区区 1200 个。只涵盖小学和初中词汇总和的 65%。从这一点就可以看出，张大师对我国中小学英语教育的无知。即使这套教程上介绍的方法真的很有效，一个初中生全部掌握了教程里的所有单词，英语考试也会不及格。因为离中考要求的词汇量还差三分之一（650 个单词）。

教程宣传的所谓 30 个小时内轻松记住中小学英语单词，实际上是在 30 个小时之内把 1200 个单词，用胡乱拆分方式配上与单词毫无逻辑的动画讲解一遍。简而言之，就是在 30 个小时内把 1200 个单词曲解一遍。

这个世界上，除了极个别的人确实有过目不忘的记忆力外，其余的人都不可能只通过记忆一遍的就永远牢记一个单词。

下面我们来具体谈谈这套教程所使用单词记忆法，以单词 **Business** 为例：

Business——>拆分成(bus+in+e+ss)。bus 是“公共汽车”的意思，in 表示“在里面”，e 表示“鹅”，ss 表示“两条蛇”。

联想画面：一只鹅和两条蛇在公共汽车里谈生意。

这种记忆方法，其实我在前面的章节中已经提到过，叫“**拆分联想记忆法**”。这种方法其实是一些号称自己是记忆大师却根本不懂英语的人编写出来的东西。汉字比英语单词复杂的多，然而我们作为以汉语为母语的人没有用过任何的汉字记忆法确都轻松的记住了三四千个汉字。到目前为止，市面上也没有人用“**汉字拆分联想记忆法**”来教小孩子认字的书籍或教程。

可能很多英语学习者初次接触这种方法时会觉得不错，因为从表面上看起来很形象、很有趣。实际上，这是一些人把记忆上的一些技巧胡乱编写到单词的记忆中，像上述这种拆分联想的记忆方法，是用来进行短期记忆的，主要是记忆一些无规律的东西，比如无声音，无意义的字母组合或一组数字。这种记忆不可能保持长久。

而我们英语单词本身是**有理可循**的，根本不需要借助汉语来记忆，从上面 **Business** 这个例子就可以看出——作者对英语单词的**基本构词法**和英语单词**记忆的基本原理**一窍不通。

把单词拆分越长，越难记，离单词构造的本意也就越远。就好比我们的汉字“**休**”，正确的拆分是，一个“**亻**”加上一个“**木**”，意思是：人靠在木头上去休息。

由于你不懂汉字的造字原理，你非要拆分为，一个“**亻**”加上“**十**”在加上“**八**”，然后还编了个故事叫，上班时，十个人有八个人在休息。如果一个老外这么编写我们的汉字，然后起个名字叫《**汉字不用记**》，是不是让我们笑掉大牙啊。

business 这个单词在 49%的情况下含义是“生意”，45%的情况下含义是“商业”，6%的情况下含义是“事务”。这个单词的正确拆分方式是，**busy** 表示“忙碌的”+**ness** 表示“名词后缀”，让我们保持忙碌的东西——生意或商业。（注：这里用到了字母 y 与 i 的变换规律）

而 busy (忙碌的) 这个单词，bus 部分根据单词 buzz(蜜蜂嗡嗡声) 音变而来；+y 形容词后缀表示“...的”。蜜蜂一年的大部分时间都在采花粉——很忙，因此人们就根据 buzz 这个词创造了 busy 这个词。



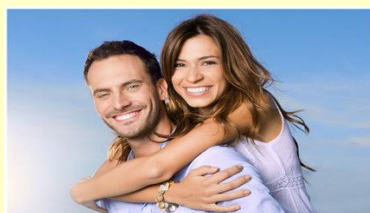
对于英语初学者来说，上面关于 **busy** 这个单词的来历不知道也没有关系，只要知道这个单词的含义就可以了。由于这个单词拼写简短，使用频率高，经常能听到和看到这个单词，所以掌握起来也非常容易。根本无需任何记忆方法。如

果能在学习这个单词的同时看到一张“忙碌”的**图片**和聆听这个单词的**声音**，那记忆这个单词就会变得更加容易。

当然**偶尔运用**一下联想的方式来辅助记忆这个单词的含义也是可以的。比如，你可以联想这样一幅画面——“公共汽车每天早上都很忙碌”。

在构词法不能很好的解释一个单词的拼写与含义之间的关系的情况下，我们选择联想法是可以的，但不能为了联想而放弃单词本身的**内在规律**。转而去记忆一个又一个的没有任何逻辑的故事，到头来不但没有减少记忆负担反而增加了。

下面举几个以 ness 和 y 结尾的单词例子：



Happiness



Laziness



Sorriness

Happy(快乐的)+ness(名词后缀)=Happiness(幸福)

Lazy(懒惰的)+ness(名词后缀)=Laziness(懒惰)

Sorry(对不起的)+ness(名词后缀)=Sorriness(悲伤)

关于单词的结构问题，我将在本书第四章，第四节详细探讨。

❖ 第二节：《单词忘不了》剖析

《单词忘不了》这套教程，从本质上来讲，和《单词不用记》完全一样。都是以中小学生的市场。也是采用的“拆分联想记忆法”+“荒唐动画”的形式。同样声称是世界记忆大师编写的教程，但没有明确指出是哪位记忆大师编写的。我想应该是一群根本不懂英语学习原理的商人，打着记忆大师的旗号制作出来的吧！



从视频的画质和音质上来讲，比《单词不用记》略胜一筹。《单词不用记》的单词朗读部分全部是由朗读软件读出来的，而且不是由同一个声音朗读，各种各样的声音都有，**音质差，听起来非常的难受**。中文讲解声音也是有不同的人朗读的。《单词忘不了》从头到尾都是由中国人朗读和讲解。价格也是前者的两倍——780 元。

说实话，价格倒不是很贵，如果能真正的帮助中小学生轻松，彻底的记住教学大纲里的全部单词的话。毕竟，参加一个一对一的中小学英语辅导课程 1 小时就要交至少 100 块钱学费。升学考试的时候，少一分就要交几千到几万不等的“借读费”。

但重点不是钱的问题，而是有没有效果的问题。关于本套教程的具体单词讲解案例在这里就不讲了。如果你还是有兴趣，可以到网上进行视频搜索“单词忘不了”看一个视频片段就明白了。最后，我以一句话对这套教程进行一下总结：**本套教程严重误导英语学习者，负面效果高于正面效果。**

❖ 第三节：《考试单词全记牢》是什么东西？

我们先来看看某网站上对作者的介绍：

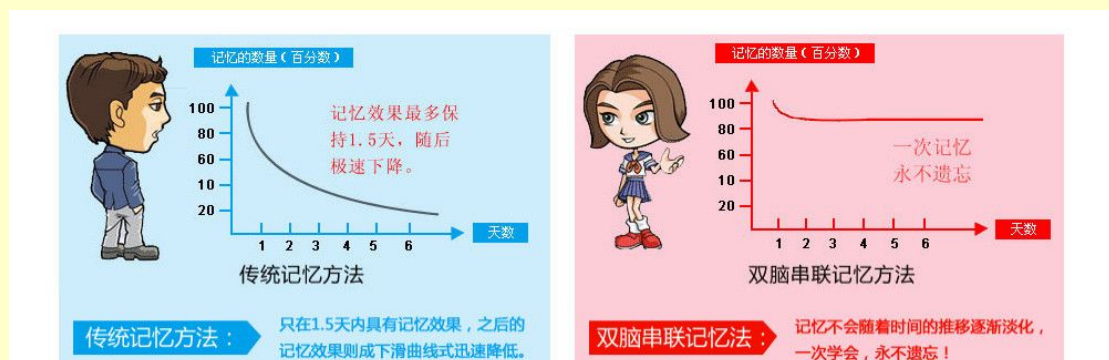
刘纲教授，世界级记忆研究专家、大脑拓智学创始人、人类脑潜能开发研究学者、数百位国际级记忆大师的导师、国际大脑潜能开发技术委员会（IBDC）主任委员。中国国培香港国际大脑潜能开发研究院常务副院长，《1天记牢1000个英语单词》作者。



仔细瞧瞧还是挺吓人的，来头也不小啊，都世界级，国家级的人物，看来我是落后了，这么有名的大人物都没有听说过，实在是一种遗憾。但是我还是有疑问。

世界级的记忆研究专家，是谁给他封的，是自己封的还是得到海内外权威机构认定的？大脑拓智的创始人，创始人，吓人，简直是哥白尼式的人物，还打这什么国际什么的牌子，国际是什么呢？两个国家算国际吗？在缅甸、越南这些国家也算国际吗？喜欢糊弄别人的人一般都喜欢弄个什么国际头衔，我想都是自己封的把，刘刚的牛皮也吹大了吧。其实就是一个在大街上拿着高音喇叭推销狗皮膏药的人物。

这人喜欢到处演讲，宣称27小时记住初中全部的1800个单词，而且能够保证记住了就不忘记。还给观众展示了下图：



任何学过心理学的人都知道：不管用什么方法，都不可能做到“一次学会，永不遗忘！”的程度。遗忘是一件非常正常的事，不遗忘才不正常。关于记忆的

秘密，我将在本书第五章详细论述。

刘钢号称一分钟能够记住三个单词，27 小时能够记住初中的 1800 个单词。有没有可能呢？我们来做一个简单的算数题：27 小时=1620 分钟=97200 秒。以 97200 秒除以 1800 个单词，每个单词的学习时间正好为 **54 秒**。刘刚在《考试单词全记牢》这套教程中讲解一个单词是时间为 1 分钟左右。也就是说，一个从来没有学过英语的初中生只要把《考试单词全记牢》这套教程看一遍就能记住里面的所有单词，而且永远不忘。这一看就是一个无知者说出来的话。

那 54 秒到底可不可以记住一个单词呢？答案是“可以”，但不是才用刘刚主张的那种学习方式。具体操作细节我将在本书第三部分——实践篇中详细说明。

刘刚主张的“**双脑串联记忆法**”其实就是我们前面多次提到过的“**拆分联想记忆法**”。刘刚只是偷换了一个概念而已。我们来看《考试单词全记牢》这套教程中的具体案例：

Chill,意思是“**寒冷的**”，可以看成两个部分，**chi** 是一个部分，这个就是汉语中的**吃**，**ll** 是一个部分，就是**两个冰棍**，连接起来就是吃冰棍，人一吃冰棍就寒冷。

评论：chi 虽然拼写与汉字“吃”的拼音相同，但读音不同，如果把二者等同，学习者下次想要表达寒冷这个意思的就会说成：“**吃了**”从而闹出笑话。

bloom,意思是“**开花**”，**b** 就是 **6**，**l** 就是 **1**，**oo** 就是 **00**，连起来就是 6100，就是 6100 朵花，**m** 就是**妈妈**。记忆联想：6100 多朵花送给妈妈，开花。

评论：bloo 能联想到 6100 到还是可以理解，但把 m 表示妈妈就有些胡扯了，又不是 ma 字母组合。

Increase 意思是“**增加**”，把它拆开：**in** 里面，**cr** 超人，**ea** 恩爱，**se** 蛇。记忆联想：我们想象在（洞）里面超人恩爱蛇感情增加了。

评论：cr 怎么可以表示超人，超人的拼音是 chaoren。谁会把 ea 想象成恩爱，至少也要是 enai 四个字母在一起吧！蛇的拼音是 she，这是小学一年级的孩子都

知道的，但是在这套教程这里，蛇变成了 se。“在（洞）里面超人恩爱蛇感情增加了”，这是什么中文句子？简直连小学二年级的水平都没有。

abacus 意思是“算盘”，拆分：aba：“阿爸”的谐音,cus:“处死”的谐音。

记忆联想：阿爸是被算盘处死的。

评论：“处”字的拼音应该是“chu”在这里竟然变成了 cu(粗),这完全是在糟蹋拼音啊 我第一次听说有被算盘处死的,也只有刘刚有这样荒唐的想象力了。

abject 意思是“可怜的”。拆分：A(小姑娘)、bj(北京)、e (鹅)、ct(池塘)

记忆联想：小姑娘在北京看到池塘里有一只鹅很可怜。

评论：活生生的 6 个字母的单词又被拆成了 4 份，刘刚可真是杀单词的刽子手！怪不得记单词越来越难了！其实 abject 由两个部分组成的——ab 和 ject。ab 是常见前缀、ject 是常见的词根——不能，也不需要拆分。

在这套教程中，不管什么样的单词，刘刚运用的手法都是一样的，那就是“拆”，连 dog,pig,cat,这样简单的单词也要拆分成三部分去记忆。不仅没有让学生轻松记忆单词，反而把单词记忆搞复杂了。可见，刘刚本人根本不懂英语。



Dog



Pig



Cat

总之，按照刘刚《考试单词全记牢》这套教程记忆单词，不仅最终记不住单词不说，还会让自己的中文变得不伦不类，逻辑能力和想象能力也会被扭曲。

第二部分：原理篇

英语单词的真相和记忆的奥秘

第四章：英语单词的真相

学单词到底应该学什么？怎样才能算真正的记住了一个单词或者说真正的掌握了一个单词？在中国，即使是以英语专业的同学也未必能给出清晰，正确的答案。绝大部分的英语学习者的观念是——记单词就是记住单词的拼写和中文意思。

不同的观念会引发不同的行为，不同的行为会造就不同的结果。错误的单词学习观念导致的结果是：99%的英语学习者都在背了忘、忘了背的痛苦中不断循环。单词学习失败的同学往往会下一条这样的结论——单词太难记了，我不是学英语的料。

要想获得不同的结果，就应该持有不同的观念——一个正确看待英语单词的观念。而改变观念应该从了解事物的本质开始。所以，在本章的第一节，我将向你详述单词的本质，让你拥有正确看待英语单词的观念，从而获得轻松，高效的学习单词的方法。

❖ 第一节：单词的本质

“单词”其实只是中国大陆地区人们对英文“word”的叫法。在中国台湾，人们称之为“单字”。从语言学的角度来说“单字”这种叫法更加准确。因为在汉语中一个独立的语言符号叫“字”，两个语言符号加在一起才叫“词”。

人类在发明文字前的几万年就已经会用语言沟通了，只是那时候的语言系统没有现在这么复杂。在那样一个没有文字的时代，人人都是文盲。人们通过口头语言的方式传播信息和传承文化。

在旧社会时期，读书识字只是少数有钱人的特权，因为穷人根本交不起学费。那个时候，虽然绝大多数的人不识字，但是人们照样可以学会说话。

一个五岁才开始上学的儿童，可能一个字都不认识，但是他(她)一定可以用流利的母语跟周围的人交流。

由此可见，一个人是否认识字与他(她)是否会说话没有半点关系。

那是不是说，对于学英语的中国同学来说，不认识英语单词也可以学会说英语呢？

实际上，单词包含三大因素：声音，文字和含义。“声音”就指单词的“**发音**”，“文字”就是指单词的“**拼写**”，含义就是指单词的发音或文字所表示的“**意思**”。

会说话的文盲虽然不认识字，但是他(她)们对单词的三要素中的两大要素已经掌握，那就是单词的发音和意思。

说话是声音的输出，与文字没有关系。一个人要有声音的输出，前提是要有大量的，可理解的声音输入。这样就可以在大脑中建立一个强大的语音库。语音库的强大程度是决定我们说话能力的重要因素之一。

人的大脑在这方面跟电脑类似，如果电脑里面没有安装中文语音库的话，电脑就不能读出电脑硬盘里存放的中文文字资料。我们之所以会朗读和说汉语，那是因为我们的脑子里有一个汉语词汇语音库，每次需要说汉语时，大脑中这个语音库就会被激活。

很多的学生不愿意**朗读**英语，或是不愿意**开口说**英语的最主要原因是——他们的大脑中没有一个英语语音库。看到英语单词的时候，无法在大脑中调出这个单词对应的声音。

我们不会说英语的主要原因，不是有没有学会单词的使用法，而是我们要表达的英语的发音在我们的脑海中根本**不存在**，或者说印象**很浅**，在需要的时候无法被**激活**。

我们学习英语单词的目的是为了最终能够使用。也就是说，以声音的方式输出。那么，我们在学习英语单词的时候，首先应该记住的是单词的**发音**而非单词的**拼写**。

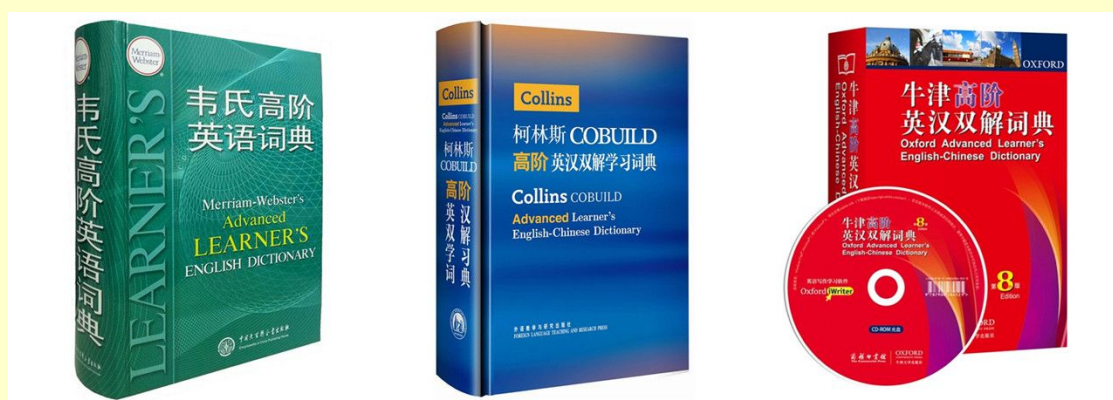
目前中国英语学习者学习单词时，主要精力都放在了单词的拼写和中文含义

上。所以背了几千,上万个英语单词,到头来还是英语聋哑人士。当然这也不能怪学习者本身,一是因为很多英语教育工作者对语言学习的原理缺乏了解,二是因为目前市面上很难找到一套重视单词发音的词汇学习教程。

所以说,只要掌握了单词的**发音和意思**,我们对英语单词的听和说就可以**基本掌握**。

❖ 第二节: 单词的数量解密

英文到底有多少单词呀?这个问题没有明确的答案。我们先来看看世界上最著名的三本英语词典包含了多少词条。



10 万

11 万

18 万 4 千 500

由上图可见,不同的词典包含的单词数量是不同的,所以无法用一个具体的数字来说明英语到底有多少词汇量。我们可以大致的得出结论——现代英语单词量在 **10 万-18 万之间**。

确认了英语单词总数的大致范围,那我们需要掌握多大的单词量呢?我们先来看一下母语是英语的人单词量如何。研究发现,如果按照词族算法(见下表),**母语是英语的人平均是 17,000 个词汇量**。年龄不同,教育程度不同,词汇量的大小也不同。大学毕业教育程度的人,平均词汇量是 2 万个。

主词	词族
work	Works, worked, worker, workers, working, workings, workman, workable, unworkable
add	Adds, added, adding, addition, additions, additional, additionally, additive, additives
hand	Hands, handed, handful, handing, handwriting, handwritten
suggest	suggests, suggested, suggesting, suggestive, suggestion, suggestible

想要成为英语高手,把单词量终极目标定到 20,000 左右单词量也就可以了。不打算考 GRE 的同学,把目标定到 17,000 就足够了。

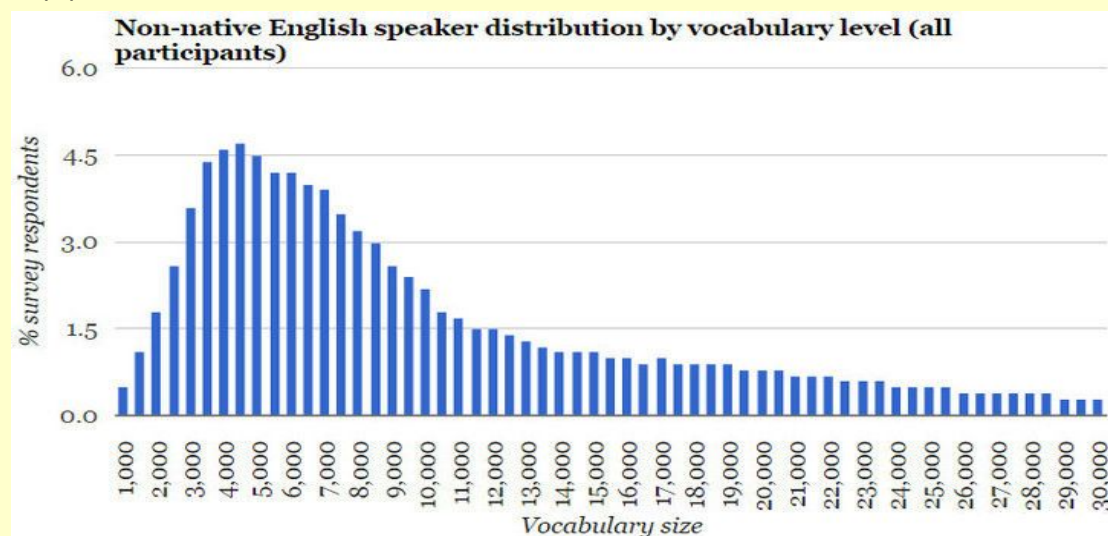
17000 单词看起来挺多的,实际上学习起来并不难。从实践的角度出发,首先掌握几千个主词,然后学习一下英语单词的构成规律。达到 17000 单词的词汇量还是比较容易的。具体实践方法我将在本书第三部分讲解。

当然,如果你学习英语的目标不是达到跟以英语为母语的人一样好,比如说你现在可能只是一个在校大学生,你的目标只是达到四级或六级的水平。那你应该掌握多少词汇量呢?下面这个表是我根据我国各级英语教学大纲统计出来的,供你参考。

各级别词汇	纯初中词汇	纯高中词汇	纯四级词汇	纯六级词汇	词汇总量
个数	1846	1510	1302	1362	6020
合计	3356		2664		

从上表可以看出,十年的英语学习时间,词汇量的要求只有 6020 个,平均每年的词汇量学习要求只有 600 个,平均每天的学习任务不到 2 个单词。所以不管是中学生,还是大学生英语学习应该没有任何压力才对。为什么会记不住单词呢?在我看来原因主要有两个:一个是心理暗示。一个是学习方法的错误。

那目前全世界以英语为外语的学习者的英语词汇量有多大呢?我们来看一张图:



(英语非母语的人的英语单词人数比例分布)

从上图可以看出，英语非母语的人中，单词量在 4500 上下的人比例最高。

在中国，词汇量达到或者曾经达到过 5,000 的同学非常之多，比如考过英语四六级的同学，英语单词就达到或者接近 5,000 个，然而这背后有着很多的**无奈**。

一是这达到这 5,000 单词量是用了大家很多年艰苦学习才实现的，很多同学甚至是用了一十年的学习（初中高中大学）才做到的，学起来太**艰苦**了。

二是即便达到了 5,000 的单词量，却普遍是哑巴英语，对这些词汇在实际中不会应用，逐渐也就开始**忘记**了。

三是学到了 5,000 个单词左右的时候，感觉很难继续再提高，很多同学就是在这里开始**放弃**英语学习的。

问题出在哪里呢？主要是大家在学英语单词的时候，使用的学习方法不正确，得到的学习效果自然也就不理想。

5,000 单词的词汇量不但是个英语中高级别的分界，最为重要的是这 5,000 以内常用单词的学习方式和 5,000 以上的单词的**学习方式原本应该非常不同**，然而大部分中国同学对待所有的英语单词，基本都在使用“**背单词**”的方式在学单词，结果产生了严重问题。

对于 5,000 常用单词来说，首先是因为此阶段每个单词的**含义多**，用途复杂多变，这部分单词即便是“背下来”，也无法做到记住每个单词的诸多不同含义。

其次，这阶段单词在实际使用中词义会产生很大的变化，比如单词 right 和 away，很多同学认为自己背下了这两个词“正确”和“远”的意思，但使用时如果把 right away 放在一起，却是“立即”的意思，跟“正确”和“远”完全不沾边，与两个独立单词的含义都相差很远。

所以很多具有所谓 5,000 词汇量的同学，这个词汇量的含金量实际上很低。而 5,000 以上的众多提高单词，因为其使用频率低，每个单词含义也比较单一，在实际使用中对这些词汇是否能做到英语思维的要求也不高，所以反而比较适合采用背诵的手段。然而这些单词却因为拼写比较长，难度比较高等，大家用背诵

的方式学习却感觉更加困难。这一下就造成了对学过的 5,000 单词不会使用 5,000 以上的单词又学不下去的现象。应该怎么办呢？我将在本书的第三部分——实践篇中详述。

❖ 第三节：单词的发音特点

汉字都是单音节字。发音时如果不太注重声调的话，学习起来比较容易。所以我们会在中国看到很多老外在中国待一年的时间，就能说出比较流利的汉语。但是对汉语声调的把握没有我们中国人那么纯熟。

英语单词中只有少数单词是单音节词汇。比如：sun，moon，sea 等。**95% 以上的单词都是多音节单词**，比如说 manufacture(生产)，presentation(演讲)，negotiation(谈判)。一个单词的读音跟我们汉语中一个四个字的成语一样长。所以使得英语单词发音的学习对习惯了单音节的中国人来说变得非常的困难。



Manufacture



Presentation



Negotiation

一个老外如果学习汉语时，一上来就教他们学习汉语成语，他们一定会感到头痛，最终难以坚持下去。实际上，**儿童在判断一个单词的难易程度，正是根据单词发音的长短来判断的。**

我有空的时候会教我那 6 岁大的侄女学习英语（主要是单词的学习），每次我教她一个单音节的英语单词：比如：Sea，bee，eye 他就会跟我说：“太简单了”如果是教音节比较短的单词比如：apple，peach，mango。她就会跟我说：“这个很容易啊”。但是如果是学习如 Vegetable(蔬菜)，cabbage(卷心菜)，pumpkin(南瓜)这样的多音节词时，她就会跟我反映：“太难了”。



Vegetable



Cabbage



Pumpkin

对我们以汉语为母语的英语学习者来说,多音节单词难以掌握的原因主要还不是在音节的数量多这个方面,而是英语发音与汉语发音存在巨大的差异。

如果你曾经学习过音标的话,就会发现英语中的 48 个音中,只有少部分音可以在汉语拼音中找到相同或相似。比如:[i:], [α:], [ei]。大部分发音在汉语拼音中找不到类似的。比如[æ],[ŋ], [θ]。

所以,英语发音的学习对成年英语学习者来说变得非常的困难。发音学不好,辨音就会有困难。辨音有困难,单词的发音就很难被准确的记住。从而导致单词的拼写也会变得困难。所以,学习单词前应该认真的学习英语的单个发音——也就是音标。单个发音掌握了,对多音节词的辨析就会变得容易,从而做到轻松,彻底的记住一个单词的发音。

我本人在初中阶段学习英语时基本上没有怎么听过英语。记得刚上初中时,强烈要求我妈帮我买了一个新的随身听,也买了三盒与英语教科书配套的录音带。但没想到被商家给骗了——随身听是杂牌货,录音带也是盗版磁带。听英语的时候老卡带,没用两个星期随身听就“挂了”。后来找商家修了一次,但拿回来不到一个星期又坏了。从此以后,初中三年里就再也没有听过英语了。每次考英语听力是就是“蒙”。

那时候,对我来说,背单词就是背字母顺序和中文意思,非常的痛苦。由于三年中基本没有听过英语,所以英语成绩非常差。几乎从来没有及格。好在后来我其它学科成绩不错,在英语不及格的情况下竟然在初中最后一次期中考试时获得了全年级 350 多个学生中,第五名的成绩。那年高中扩招,学校还没等我们参加中考就来要人。我就这样被保送读了市重点高中。

英语是一种表音文字。单词的拼写与发音之间存在紧密的联系。英语单词的发音掌握后,英语拼写就会变得非常的容易。汉字是从象形文字发展与演变而来的,汉字的发音和拼写是两套完全独立的系统。学会说话后,还要专门学习认字,否则就是文盲。而以英语为母语的人是不需要专门花时间学习认字的。

语言学家对单词的统计表明:91.4%的单词存在发音规律,即英语的发音和拼写之间存在内在的拼读规律,84%的发音可以完全从拼写中预测出来。

❖ 第四节：单词的含义特点

在本书第一章中,我们谈到,单词的一词多义现象是单词学习时最头痛的事。尤其是高频基础单词,不仅含义众多,用法灵活多变,而且大部分与汉语很难直接对应翻译,所以看起来简单但难以掌握。

因为人的短期记忆力有限,一次只能记忆四秒钟的语音信息。市面上单词书配套的单词朗读音频,朗读一个单词加上一个中文含义差不多 3 到 4 秒的时间。碰到一个单词有十几个含义的情况,就会听到最后一个含义的时候,前面的含义就忘记了。而一般情况下,最前面的那个含义往往是最主要的含义。

受到省力原则的作用,英语单词的使用频率越高,单词的含义越丰富,一词多义的现象越严重。

统计表明,词频排名在第 10,000 名左右的单词,每个单词平均只有 2.1 个含义;排名在 5,000 左右的单词,每个单词平均有 3 个含义;而排名在 2,000 左右的单词,平均会有 4.6 个含义。250 以内的超高频基础词含义则更多。

举例：高频词 right, 有四种词性, 十种以上主要不同含义。

做形容词表示：正确的；对的；右边的；合适的；重要的；完全的

做副词表示：正确地；直接地；向右；恰恰，就；立即；完全地

作名词表示：权利；道理；正确；右边；右派

作动词表示：扶直；纠正；公正对待；补偿；恢复平衡


面对一个单词如此多的含义,我们该如何记忆呢?全部记住吗?当然不是,这也不现实。实际上,不仅英文单词如此,汉字也是如此。

一个单词看似有很多意思,但实际上单词的含义可以分为三类——本义,引申义和生僻义。

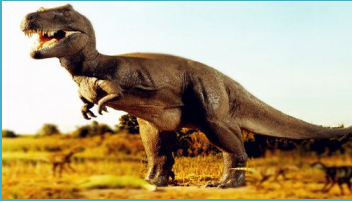
本义,总是贴近于人的、简单的、基础的意思,所以便于记忆和运用。**引申义**,大都是抽象的、复杂的、远离人的意思。**生僻意**,很少使用或过去使用现在不用这个词来表达这个意思。

我们以三个动物单词 **Dog** , **Dinosaur** , **fossil** 来举个例子：


Dog

	本义	狗
	引申义	卑鄙的人
	生僻义	丑女人，朋友，跟踪，尾随，蹩脚货

Dinosaur

	本义	恐龙
	引申义	守旧落伍的人
	生僻义	过时落后的东西

Fossil

	本义	化石
	引申义	老顽固，食古不化的人
	生僻义	陈腐的，守旧的，习语中保存的旧词

英语为母语的人，在学习以上三个词时，一开始都只学习这三个单词的本义。由于这三个词都是非常具象的三个词，所以用图像来表示单词的含义就能够非常轻松的记住。如果一开始就记忆“卑鄙的人”，“守旧落伍的人”或是“食古不化的人”这样的抽象引申义的话，就很难记住。

总而言之，记本义，你才享受到了一种语言偷懒的特权。记引申义，则把自己打入劳作不停的“**血汗工厂**”，给自己增加巨大的记忆负担。

❖ 第五节：单词的结构特点

英语单词对一个英语初学者看来，完全是一堆毫无逻辑的字母组合，其实不然。英语单词只有一种结构——左右结构。而汉字一共有 12 中不同的结构。如下图：

汉字结构	举例	汉字结构	举例
左右结构	挣、伟、休、姐	右上包围结构	句、可、司、式
上下结构	志、苗、字、胃	左上包围结构	庙、病、房、尼
左中右结构	湖、脚、溅、谢	左下包围结构	建、连、毯、尴
左中下结构	奚、髻、稟、褰	上三包围结构	同、问、闹、周
全包围结构	囚、团、因、囹、圆	下三包围结构	击、凶、函、画
镶嵌结构	坐、爽、夹、噩	左三包围结构	区、巨、匝、匣、臣

【汉字结构图】

从上图可以看出,跟结构如此复杂的汉字比,英语单词就容易不知多少倍了,我们认汉字都没有任何问题,更何况认点比汉字简单得多的英文字呢?实际上,中国人在学会汉字后,我们的大脑内多了一个语言区,这会让我们认识英语单词比以英语为母语的人认识单词更加容易。

如果从语言学的角度来看英语单词构造的话,英语单词可以分成三类:**单纯词**,**复合词**和**派生词**。

单纯词是指由一个词根语素构成的词。也就是说,在这单词中找不出其它单词来。比如: Sun, Moon, Star, King, Man 等。**单纯词相当于汉语中不包含偏旁或部首的汉字**。比如:人,子,王,手,月等。单纯词有拼写简短(通常 5 个字母以内),含义**具象**,使用频率**高**,历史悠**久**的特点,是最**早**发明的一批文字。

初中英语教学大纲包含的 1848 个单词中,纯生词就有 1396 个,占初中总词汇的 **75.6%**。英语中最常用的 100 个单词全部都是单纯词,英语中最常用的 200 个单词中 96%是单纯词。这个比率会随着单词级别的增加而下降。



学习英语单词,如果从出现频率**高**,发音**容易**,拼写**简单**且含义**具象**的单纯词开始的话将非常的容易。

复合词是指由两个单纯词拼在一起构成的词。比如：sun+flower=sunflower
sun+rise=sunrise, moon+light=moonlight, moon+cake=mooncake, star+fish=starfish
英语中的复合词相当于汉语中的“词组”。比如：“思想、学习、黄瓜、大豆、胆怯”。理论上讲，任何两个单纯词都可以合并在一起形成一个具有新的含义的词汇。**复合词多以具象的名词为主**。复合词的构成思路与汉语中的词组构成思路是完全一致的。初中英语教学大纲包含 114 个复合词，占总词汇的 6.2%。如果我们对构成复合词的单纯词已经掌握后再学习复合词，那将是一件轻而易举的事情。因为复合词的含义基本上就是构成复合词的两个单纯词的含义之和。



Sunflower

Sunrise

Moonlight

Mooncake

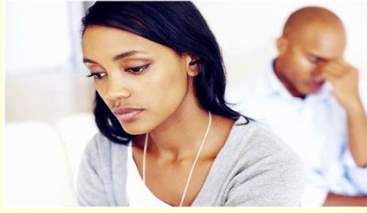
Starfish

派生词是指由“词根语素”和“词缀”结合构成的词。词根语素可以是“单纯词”，也可以是不能独立使用的“词根”。简而言之，**派生词相当于汉语中的带有偏旁和部首的汉字**。英语中的常用“词根”有 250 个左右。主要来自于其它语言，如希腊语，拉丁语。词缀根据出现在单词或词根的位置不同分为“前缀”和“后缀”。常用“前缀”有 120 个左右，常用“后缀”有 160 个左右。可以说派生词是一种“混血词”或者说“杂交词”。在级别比较低的初中词汇中，派生词占 18.2%。这个比率会随着词汇级别的增加而上升。在英语中最常用的 12000 个词汇中，派生词占了 7700 多个。占比 65%左右。

派生词的最大特点是**拼写长**。这也是很多学习者认为派生词难记的原因。其实**派生词还有另一个重要的特点——基本上都符合发音规律**。大家想想，一个单词如果拼写长，又不符合发音规律，那么拼写就会变得困难，久而久之，人们就会把它淘汰掉。因此只要发音学好了，而且对常用的几百个词根词缀熟悉，在掌握 3000 左右单纯词的前提下，**掌握 7700 多个派生词的时间不超过 100 小时**。

派生词如果细分的话可分为**六大类**：

构成方式	举例	派生词	含义
前缀+单纯词	否定前缀 (un)+ happy(快乐的)	unhappy	不快乐
前缀+词根	e(表示出)+lect(挑选)	elect	竞选
单纯词+后缀	Friend(朋友)+ly(形容后缀)	friendly	友好的
词根+后缀	dent(表示牙齿)+ist(表示人)	dentist	牙医
前缀+单纯词+后缀	否定前缀 (un)+ Kind(友好的)+副词后缀(ly)	unkindly	不友好的
前缀+词根+后缀	in(表示不)+audi(表示听)+ble(形容词后缀)	inaudible	听不见的



unhappy



elect



friendly



dentist



unkindly



inaudible

常言道，知己知彼，百战不殆。知道了单词的构成原理，以后再碰到单词就不会再会认为英语单词是一堆无序的字母组合了。学习单词时，就能做到有的放矢，不同类型的单词采用不同的方法攻克。而不是像本书前面章节中提到的某些“记忆大师”或“英语词汇名师”所倡导的用单一的方法来解决不同类型的单词记忆问题。试图用同一种方法来解决不同的问题是愚钝的行为。关于单词学习的具体实践方法，我将在本书第三部分详述。

第五章：单词记忆的奥秘

❖ 第一节：人们对记忆的误解

大家知不知道人的一生中多大岁数时记忆力是最好的？18岁？10岁？5岁？3岁？越小越好？又错了！应该是成年以后。当然记忆有不同的种类，但各种类型的记忆，大多都是在30岁至50岁之间最好。

美国加州大学多年的研究发现，人的短期记忆是45岁最好，然后才缓慢下降。在欧洲进行的大规模和为期十年的，针对不同年龄组的跟踪研究结果显示，大家最关心的有关学习知识的长期记忆力（比如所谓的背单词），最高峰是35至50岁之间，到75岁前都没有明显衰退的现象。研究发现，只有对生活经历的记忆，老年组的能力才显示出一点的下降，这种下降的原因主要是因为年纪大的人，生活记忆在头脑中存储过多的缘故。



各种实验中，老年组出现“健忘”表现的不但不多，而且都不是直接和年龄有关，主要是和身体健康状态有关。所以并不是所谓年纪越大越“健忘”。

科学家分析，成年人宣称自己健忘或记忆力不好，很多是为懒得动脑筋去记忆找借口，而自我暗示的结果还真让你总记不住。恰恰反之，年纪越小各种记忆力越差，**3**岁时的长期记忆力几乎是**零**。所以大家5岁以下的事一般都记不得，有几件事记得就了不得了。



很多人想当然地认为小孩记忆好，来源于对一些个别现象观察的错误结论。一是有些小时候记住的事情，很多年后还没有忘，所以我们断定小时候的记忆很好嘛，其实更多忘了的那些事情都不去追究了，另一个原因是个别看似很难的记忆任务小孩子做到了，比如背下来了一首古诗，成年人觉得这个年龄做到这件事

很简单,从而下结论说小孩记忆好。如果真要进行一下背古诗的速度和数量比赛,你就会发现小孩的记忆比你差远了。研究表明, 几岁的小孩子的学习能力、理解力,特别是记忆力,都比成年人差很远。成年人比儿童具有更强的解决问题、演绎推理和完成记忆任务的能力。

我们一般都认为,谁记忆力好或能刻苦背诵,谁学外语就应该最厉害。既然我们已经证明了成年人记忆力好,那成年人学外语不是更好吗?可明明是成人记忆力好,学习能力强,学外语怎么反而差呢?小孩记忆力差,怎么学外语却比成年人容易呢?这是怎么回事?难道学外语不主要依赖记忆力吗?弄清这个问题非常重要。



语言学家发现,成年人和儿童在学外语能力上表现出的差异,刚好是因为成年人分析理解能力和记忆力好,于是拼命用**记忆**去学语言,所以学起来**困难**,小孩记忆力差,而**不依赖记忆力学语言**,所以学起来**容易**。

正是儿童这种记忆力和理解力的局限性,造成他们在学语言时,不使用分析、理解和死记硬背的成年人学习方式,并且**每次只处理很小量的信息输入量**,反而学得好。

人群	我们以前认为	实际情况
儿童	记忆力好	记忆力差
成年人	记忆力差	记忆力好

(对记忆力的误解表)

❖ 第二节：记忆的种类

根据信息在大脑中保存的时间长短可以把记忆分为**短期记忆**和**长期记忆**。

短期记忆是大脑用来临时存放信息,对接收到的信息进行处理的地方。**短期记忆相当于计算机的“内存”,处理速度快但容量有限**,人的短期记忆容量是多少?我以前说过,只有**7个字符**左右。对听到的声音只能存储**4秒钟**。短期记忆的容量太小,也是造成



我们听外语时无法在大脑中进行逐字逐句翻译和说外语时思考语法规则的主要原因之一。

长期记忆相当于计算机的“硬盘”——容量大但存储速度比内存慢。大家平时常说的“记忆”，一般指的是长期记忆。

长期记忆按功能分主要分三种：

一是陈述型记忆，主要记忆描述性的知识信息 (What)，比如“哥伦布在 1492 年发现新大陆”对这种记忆信息的使用，是需要去有意识地“回忆”。

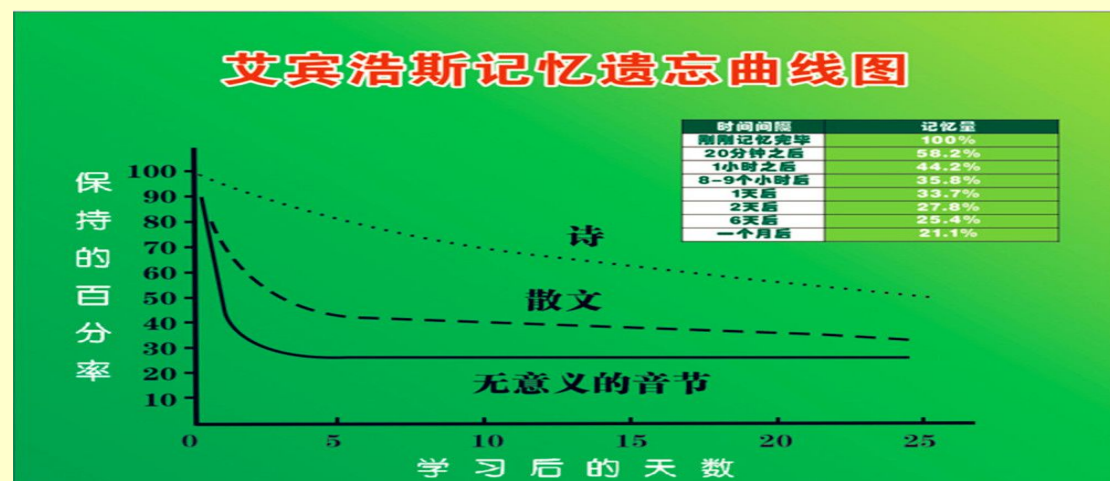


二是程序型记忆,主要用来储存学会的如何做某事的“能力” (How)，比如计算能力、骑车能力、语言能力等，这些能力在使用时不需要有意识地去思考和‘回忆’就能做到。



三是经历型记忆，主要用于存储自己生活中发生的事件和经历。

我们通常说的“背诵”，主要指的是“陈述型记忆”，即“知识信息”所谓通过努力“记住”知识来学习外语，其记忆过程和方式符合德国心理学家艾宾浩斯的记忆遗忘曲线，即记忆-遗忘-再记忆。



主管“能力”的程序记忆区，它在大脑中的位置跟陈述记忆区不同。而这种程序记忆的形成，不是通过单纯“学习”和“背诵”实现的，而是通过一些其他特定条件和实现过程，下意识掌握的。

“背诵”其实可以将知识存放到大脑中的“**陈述记忆区域**”，可以作为知识储存，但不能顺利将它们转移到**程序记忆区**，即不能形成“自动的”、“内化的”能力，做到会自动使用。其实这种“下意识学会外语，并将外语存储于程序记忆区中”的能力，成人并不比儿童差，但因为成年人依赖于使用**陈述记忆区**来“背诵”和“学习”外语，才导致学外语上比儿童落后了。



成年人的长期**学习**和**背诵**的习惯，导致他们把语言也当成了**知识**去学习。让成年人在学习外语时放弃他们所“擅长”的学习和记忆方式是相当困难的。尤其是在“**背单词**”和分析语法规则上，使用的正是“**陈述记忆区**”，是成年人**最擅长和拿手的**。但到了使用词汇、组织句法、纠正发音等“应用能力”上，即需要依靠“程序记忆区”的时候，成年人就悲剧了，他们表现的往往还是依赖“陈述记忆区”，所以说外语时一边想一边说，磕磕巴巴、犹犹豫豫、错误百出。

脑神经学研究早已发现，程序记忆区的损伤，会同时损伤语言能力；而陈述记忆区损伤，却不一定会影响语言。有的人在大脑受创伤后，自己的名字，职业和一些学过的知识都不记得了，但语言交流的能力却没有受到任何影响。比如大家看过的电影《我是谁》和《谍影重重》，剧中的主角连自己的名字都不记得了，但语言能力，甚至多种外语能力，以及学会的各种特工技能和格斗技能，都没有受到影响，只是想不起来这些技能都是在哪里学的和如何学的了。这都说明了不同记忆的功能区域的各自不同特性。



语言学家发现，有些以前会说多种语言的病人，因为程序记忆区受到损伤，结果是他们的母语和一些流利的外语一起被破坏，但不太流利的那种外语中的一些单词和句子却被保留下来，原因是这些不流利的外语，没有进入程序记忆区形成外语能力，只是存在**陈述记忆区**中的一些知识。

❖ 第三节：提高大脑记忆单词效率的三大策略

策略一：多感官输入

我们在记忆某个单词，尤其是具象单词（比如：Salad 沙拉）时，如果能看到这个单词所表示的含义的图片，记忆效率会比单纯的记忆该单词的中文解释效率高出 **65%**。图片比文字的效果好是因为大脑把文字看做几幅小图片。对于我们的大脑皮层而言，根本就没有文字这回事。



Salad(沙拉)

大量研究表明，当我们听演讲时，如果演讲者只是以**口头**的方式传递信息，在演讲结束后的三天后(72 小时) 我们只能记住约 10% 的内容。这也是很多参加词汇课程的同学在刚下课时几乎能记住绝大部分的单词，但是过几天之后却只记得很少一部分单词的原因。如果老师在讲到某个单词时能够呈现一幅与单词含义相关的图片，那么同样在下课 72 小时后，我们还能记住 **65%** 的内容，也就是说，“声音+图片”的输入比“纯声音”的输入，记忆效果高 6.5 倍。

苹果公司的创始人史蒂夫·乔布斯就精通此道。每次做产品发布会的演讲时，很少看到他的幻灯片上有很多文字，有时连续几张幻灯片上就几个字，更多的是图片。所以观看乔布斯开产品发布会，就像看电影一样的轻松。



背单词的中文解释只有文字输入，所配套的音频属于声音输入。如果采用“文字+声音+图片”三种方式输入比任何一种单一的文字输入或声音输入效果高 6.5 倍以上。因为这是一种多感官输入——视觉+听觉。这也是我在本书中加入大量图片的原因，这不仅能让你更加轻松的阅读本书，而且能够记住更多的信息。

如果我们在记忆某些具象含义的单词时，能动用我们的**触觉**，**嗅觉**甚至是**味觉**的话，记忆效果会更好。我们学习母语之所以毫不费力，就是因为我们无意识的使用了这种多感官输入法。

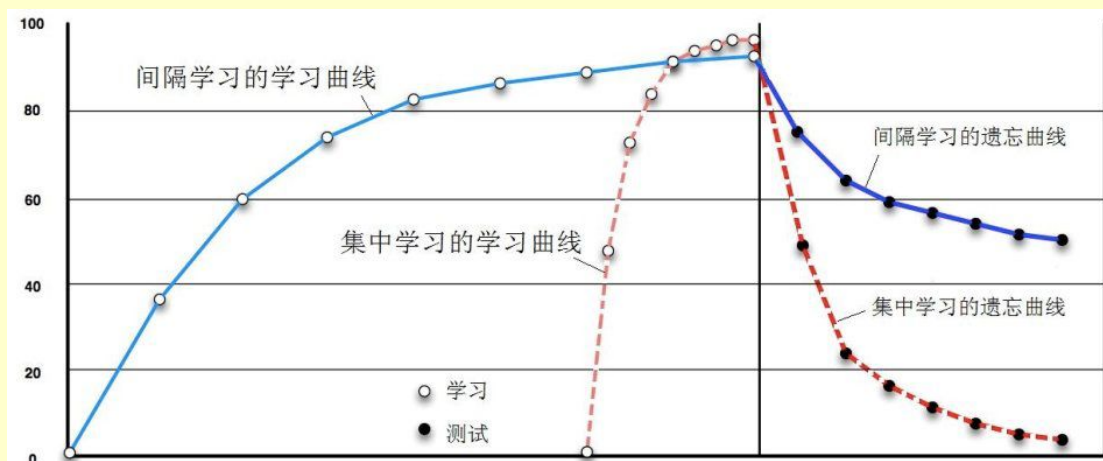
比如我们在学习“苹果”这个词时，我们听到我们的爸爸或妈妈发出“Pingguo”的声音——听觉输入，看到了苹果的样子——视觉图像输入，摸到了苹果——触觉输入，闻到了苹果的香味——嗅觉输入，品尝到了苹果的甜味——味觉输入。**五觉并用**，这样我们就轻而易举的掌握了“苹果”这个单词的两大要素“**声音**”和“**含义**”。以后我们看到苹果或是想吃苹果时就能发出“Pinguo”这个音。听到“Pinguo”这个声音时，大脑中就回呈现出“苹果的图像”。也就是说，这个时候，我们虽然不认识“苹果”这两个汉字，但是我们已经掌握了苹果这个词的“听说”了。所以，**会不会使用一个单词与是否认识这个单词没有半点关系。**



强烈建议你下次在学习与食物相关的单词时，一定要试一试五觉并用的效果。我可以向你保证，你一定会感受到一种前所未有的单词学习体验。

策略二：少量多次，分散学习

在讲这个策略之前，我们先来看看下面这张学习曲线图：



从上面的学习曲线我们可以看出，**人掌握知识的速度，也是先快后慢。开始很快很见效，之后速度越来越慢。**

为什么会出现这种现象呢？因为我们的大脑集中注意力的时间只有**十分钟**。除非输入的信息形式每隔十分钟左右就变化一下，比如老师在上课时每隔几分钟就展示一张与讲话内容相关的图片或者播放一段视频，或者找个同学上台分享两分钟。如果只是老师一个人单一的讲课的话，上课十分钟后一定会**走神**。

另外,学习时间越长,需要记忆的信息就会在我们的大脑中积压得越来越多,导致超过了我们大脑的短期存储空间,我们就会自动的把一些不重要的信息从大脑中删除。

所以,我不建议大家去参加那种每节课长达两个半小时的单词速记课程,更没有必要去参加连续几天的所谓“英语单词记忆魔鬼训练营”。因为用同样多的总学习时间和次数,集中学习后的遗忘速度很快,“有来得快去得快”的特点。

如果使用固定次数的背诵次数,那么把这些背诵分散在不同时间进行,最终的记忆效果,会比把这些背诵集中在一起使用的记忆效果好很多。

比如你现在打算背诵 100 个单词,第一种方法是每小时背诵一遍,一天内连续背诵十小时,一共背 10 遍。第二种方法是,每天花一小时背诵一遍,连续 10 天。同样都是 10 小时背诵十遍,从长期记忆的效果来看,第二种学习方法比第一种高出好几倍。

如果希望记忆保持得长久,分散学习的“间隔时间”越长越好。甚至长间隔的复习次数减少一半时,结果也比多一倍学习量的短间隔学习效果好。可见长间隔的记忆学习效率最高。

如果你打算每天花 30 分钟记忆单词的话,最好的时间分配是把这 30 分钟分成 3 个十分钟。每个十分钟的学习间隔时间要尽可能的长。你可以把一天 30 分钟的单词记忆时间分成,早上起床后 10 分钟,中午午休后 10 分钟,晚上冲完凉后 10 分钟。

很多脱产有整段时间学习外语的人,学习效果不如半脱产学习的同学;而半脱产学习外语的同学,外语学习的效果不如工作很忙抽时间学习的学得好。正所谓“全脱的不如半脱的,半脱的不如不脱的”。

用整段时间集中学习单词,效果最不理想。如果不是为了临时应付考试,那么学习单词的战线拉得长,学习间隔分散的“抽时间学习”效果最好。

对外语单词这种难度内容的记忆,各项研究显示,如果需要通过长期效果,那么包括首次学习在内的 6 次重复学习是最低限度,以 7 次为比较理想。

在对生词的初次学习后，以两个月一个周期为间隔进行复习，共进行6次复习。这种复习计划是把单词单独拿出来记忆的情况下理想的学习步调。但如果在初次学习生词后的一段时间里，在听力或阅读内容中碰到所学的生词，这种情况是不知不觉中进行了间隔学习。效果会比单一的重复单词列表同样的次数好。

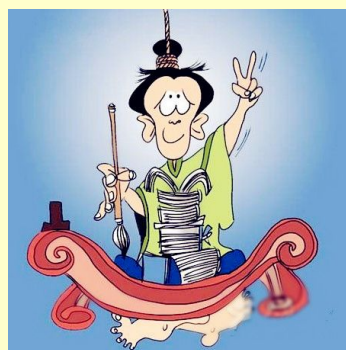
策略三：让你的情绪适度的激动起来

我们的大脑对重要和非重要的事情进行区别对待而产生不同的记忆效果的最主要区别手段之一就是“情绪”

非常优秀的记忆，依赖于我们初次接触事物时的兴趣和注意力。只要有一次生动的经历，就能让被烫过的孩子远离火，被打过的狗躲开鞭子。但处于平常状态时，想记住某个内容就需要不断进行重复了。

为什么人被烫一次就记得要远离火，狗被打一次就躲开鞭子呢？原来是被火烫、被鞭打的时候，情绪波动非常大，身体产生很多特殊的激素等化学物质，让头脑高度兴奋，注意力高度集中，强化了当时场景印象，造成深刻的记忆。而“背单词”这种平淡而枯燥的事情，人的情绪没有波动，背的单词对大脑来说，是一些需要尽快遗忘掉的垃圾信息，除非我们反复不断地长期地多次重复才能记住。

那有什么办法让大脑背单词时也非常兴奋、把单词当作重要信息留下印象呢？有，只要想法在背单词时情绪产生波动就行。一般来说，背单词是不太容易激动的，但背单词的同时来点外部刺激来影响情绪却是可行的。在中国的战国七雄争霸时期，有一个叫苏秦的人为了发愤读书，钻研兵法。有时候读书读到半夜，又累又困，他就用锥子扎自己的大腿，虽然很疼，但精神却来了，他就接着读下去。传说，他晚上念书的时候还把头发用带子系起来拴到房梁上，一打瞌睡，头向下栽，揪得头皮疼，他就清醒过来了。这就是后来人们说的“头悬梁，锥刺股”。当然我不是建议你在背单词时也采用这种方法，因为这时一种既不浪漫又不卫生的方法。况且现在楼房顶上都没有梁了，我们的头发也不够长，锥子也没人用了。



我们当代潮人玩得是：“冰火两重天”（别想歪了啊）。在学外语单词时，把一个手臂放在飘着冰块的冰水里浸泡（记得把袖子挽起来哈），10 分钟后把手拿出来，出去转一圈，回来再进行第二阶段。或者用融化的蜡油（蜡烛点燃斜着拿）滴在手臂上，一个学习阶段 10 分钟，滴十滴蜡油，然后出去转一圈，回来再整。



真的有效吗？当然是真的。当把手臂放在冰水中，或者用蜡油滴的时候，人比平时要有较高的情绪波动。在情绪化的事件中，人的身体释放出的“紧张激素”，有利于记忆的保持。当我们处在放松和情绪激动的状态下，能够增强我们的语言学习能力，帮助我们在新学的知识巩固到长期记忆中。当然在操作时要把握尺度，要保证只能冰疼烫痛，不能冻坏烫伤。另外还有提醒的是——手放在冰水里学习可千万别睡着了。因为把手臂泡在冰水里睡着了会产生另外一种效果：尿裤子。

当然还有一种让我们情绪波动的简单方法：先慢跑十分钟，然后用冷水洗个脸，学习单词 20 分钟。然后再慢跑 10 分钟，再用冰冷水洗个脸，再学习 20 分钟。这是我以前学习单词采用的方法之一。效果非常好，你可以试一试。

第三部分：实践篇

单词学习的终极实践策略

第六章：英语单词学习导图与铁律

如果我们去旅游，旅游前，导游会为我们规划一条旅游线路图，这样我们在旅行的过程中就会很清楚自己旅途中将要途径哪些景点，什么时候到达什么景点，途中逗留多久，什么时候离开。如果没有这张旅游线路图，我们就会在旅途中漫无目标的乱走，甚至还有可能会迷路。这样的话，旅游的效率就大大的降低？学习英语单词也一样，也应该有一张线路图，否则我们就会在英语单词学习的途中迷失，最终导致失败。

由于英语单词数量众多，而且每年都会有新的单词不断产生，而我们的人生短暂。我们不可能在有限的人生里去试图掌握无限数量的英语单词，而且也没有这个必要。

汉语中有大约 50000 个汉字，但是对于绝大多数的中国人来说，也就掌握了 4000 个左右的汉字。也就是说，我们掌握的汉字还不到汉字总量的十分之一。而然我们在阅读小说，杂志等非专业性的文章时都没有什么问题。

在本书的前面章节中，我们谈到市面上最厚的一本词典——《牛津高阶英汉双解词典》包含的词条高达 18 万多，而以英语为母语的人平均掌握的单词量是 17000 个，将近整本词典所包含的全部词条的十分之一。这一点与汉语有惊人的相似之处。

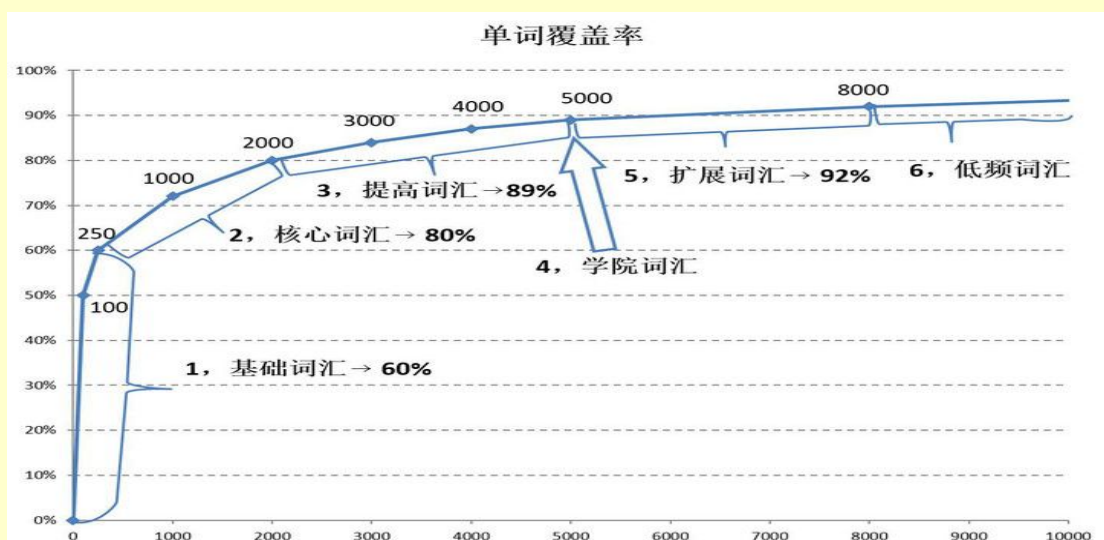
但是对于我们以英语作为外语的学习者来说，要在短时间内彻底掌握母语人士花了几十年才掌握的 17000 个单词有些不太现实。而且也不是每个学习英语的人的目标都是把英语学得向以英语为母语的人一样好。17000 个单词只是一个平均数，也就是说并不是每个以英语为母语的人的词汇量都达到了这个数。那对于我们中国的英语学习者来说要掌握多少个单词才能达到比较理想的英语水平呢？

再回答这个问题之前，我们要首先记住这句话：英语中少数的单词被大量使用，而多数单词却被很少使用。

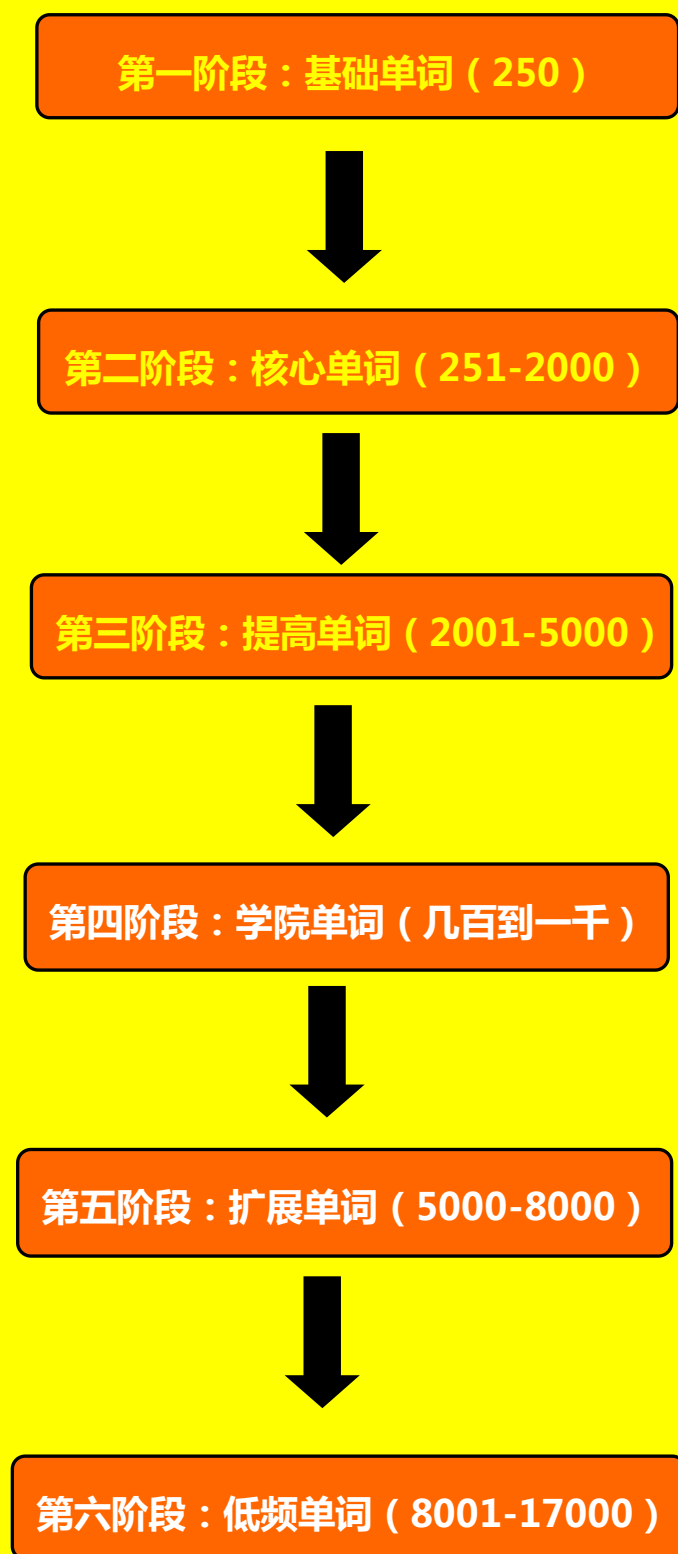
英语国家语料库是一个巨大的对话、书籍、和媒体出现文字的集合，单词总出现量为 1 亿个，其中不同的单词是 **86800** 个。在这个语料库中，单词的使用频率与其在语料库全部词汇的覆盖关系如下图。

频率从高到低的单词量	在语料库中的覆盖率
100	50.0%
250	60.0%
1,000	72.0%
2,000	79.7%
3,000	84.0%
4,000	86.7%
5,000	88.6%
6,000	89.9%
12,448	95.0%
15,851	97.8%
43,831	99.0%
86,741	100%

单词出现频率的不同，正是单词具有的不同特性的重要标志。既然英语单词在实际的使用频繁程度落差巨大，不同单词在句子中起的作用也会因此产生很大差异，那我们对不同词频单词的学习方式理应有所区别才合理。大致按照单词使用频率从高到低来学习单词，显然是效率比较高的学习路线。就大部分同学需要学习的英语词汇范围来说，我们大致把单词按使用频率从高到低分为 6 个频段：**基础词汇**，**核心词汇**，**提高词汇**，**学院词汇**，**扩展词汇**，**低频词汇**。



❖ 第一节：英语单词学习导图



第一阶段：基础词汇，频率排名最高的 **250** 个单词，基本上就是国内目前小学三年级英语教材中的词汇，覆盖了英语单词出现几率的 **60%**。在频率排名 250 位置左右，出现了一个明显的拐点，所以我们的基础词汇以此为界。

第二阶段：核心词汇，频率排名 **251-2000**，国内初中英语课本中的单词基本都在这个范围内。这时已经达到英语单词出现几率的 **80%**。掌握这 2000 左右单词可以算是单词学习的一个里程碑。

第三阶段：提高词汇，频率排名 **2001-5000**，高中到大学六级考试之间所学的词汇范围。单词出现几率达到了 **89%**。从排名 2000 之后的词汇，词汇覆盖变化已经比较平缓。达到 5000 词汇量时，英语水平算是到了中级阶段。

第四阶段：学院词汇在英语原版的大学各科教材中出现比较频繁，被收集在几个比较流行的“学院词汇表” (Academic Word List)中，数量不多，通常为**几百到一千多**个。具有 5000 词汇量的同学，如果根据自己专业突击学会学院词汇表，基本上在国外上大学时，会感觉原版教材中很少碰到生词了。

第五阶段：扩展词汇，频率排名 **5001-8000**，主要是在**四、六级程度以上**的阅读材料，研究生英语考试阅读部分，TOEFL 和 SAT 等出国考试阅读部分中出现。词汇量扩充至此，才能算是进入高级英语水平阶段了。

第六阶段：低频词汇，频率排名 **8000-17000**。是在英语原版小说，报刊杂志中，以及 SAT, GRE, GMAT 等考试阅读部分中出现比较多。一般词汇量到这个程度，无论工作，学习，读原版英文小说，已经很少碰到生词了。如果不是从事特殊性质的工作，英语词汇量达到这个水准，已经可以算是**大功告成**了。如果需要考个高分的 GRE，可以临时再突击到 20000 左右的词汇量。能达到并维持在 17000 单词量的同学，可以称为高手了。

同样是核心单词，在日常对话中覆盖数值要比阅读中高 10%左右。也就是说，如果掌握了 2000 个常用单词，是覆盖了阅读中 80% 的词汇，但会覆盖到日常会话中 90% 的词汇。这是因为对话中使用的单词比较特殊吗？不是。英语口语中使用的单词，与阅读的单词基本上是一致的，只是口语中少数高频的“小词”，特别是“我、你、他、她、是、不”之类有关人称或判断的词汇，以及一些语气词等的使用频率偏高一些。这显然是由于口语交流的内容中，跟“人”相

关的内容多一些有关,并非在语言结构或用词上有什么不同。也就是说,对话中,也会使用到很多复杂的低频词,并不比阅读中的词汇简单或种类少,只是低频词出现的机会比阅读小一些。关于这六个阶段单词的具体学习策略,我将在第七章详解。

❖ 第二节：单词学习的 4 大铁律

铁律一：分级学习——按单词出现频率从高到低学习

虽然单词的使用频率高,并不一定代表在语言中最有价值。但是高频单词与低频单词相比具有发音简单,拼写简短的特点。只要不去试图一次性记住一个单词的所有含义,掌握起来比较容易。高频单词中的绝大部分都是单纯词,这些单纯词是构成低频派生词的要素。英语中大部分的派生词都是由高频词加前缀或后缀构成的。

市面上有很多词汇书一本包含一两万个单词,高频词和低频词混合在了一起。如果我们通过背诵这些词汇书的手段暂时记住了一些低频词汇,但由于低频词在语言环境中出现频率低,我们很快就会忘记这些词。基本上是背了等于白背。

当然,在英语学习的过程中,低频词也不是一定要放到最晚的时间去学习。但在学习的初期,把主要精力放在高频词汇上,并且按照词汇的频率高低次序来循序渐进地安排学习,显然是非常合理的规划。

铁律二：分类学习——按单词的含义属性和构词方式分类学习

在本书的前面章节,我们探讨过单词不应该完全按照字母排列的顺序来学。如果你已经通过其他途径学习了一些单词(比如阅读,看英文电影等),在要参加某个级别的考试前通过背诵相应级别的单词表的形式复习单词那还是可以的,只是初次学习单词时不要按照字母顺序来学。

单词在我们的大脑里是分类存储的,如果我们按照分类的方式记忆单词的话,单词在我们大脑中储存起来也比较容易,我们要使用这个单词时从大脑中调用也会非常的方便,就像图书馆里的书一样。

单词可以大致分为两大类来学习。含义属性分类和构词方式分类。

对于最核心的 2000 个单词可以根据单词的含义属性进行分类。比如分成动物类,植物类,食物类,交通工具类,日常用品类,社会职业类等等。因为我们在交流时大都是根据以上的分类为主题进行的,如果我们也按照这种方式分类存储在我们的大脑中的话,使用起来就可以做到像使用汉语词汇一样不假思索。

对于 2000 以上的单词来说,这部分词汇主要是以派生词为主,按照单词的构成方式来分类记忆比较合理。比如相同词根的单词,相同前缀的单词,相同后缀的单词一起记忆。这样便于我们掌握英语单词的构词规律,大大缩短每个单词的学习时间。

铁律三：先音义后文字——先记住单词的发音和含义，再关注单词的具体拼写。

想要掌握一个单词的“听说”不一定需要认识这单词的拼写。单词的发音掌握之后,单词的拼写将会变得非常简单,因为 84%以上的英语单词符合发音规律。相反如果我们先忽略单词的发音就去记忆单词的拼写,这就相当于我们的大脑需要记住上万个字母组合。这样不仅记忆起来非常的困难,记住了以后也听不懂更加说不出。

铁律四：一次一义——每次只记住单词的一个含义。

我们的大脑短期记忆能力有限,一次只能记住 7 个字符,所以我们不可能一次记住一个单词的所有含义,尤其是含义众多的高频词汇。另外单词的含义之间有很大的差异,有时一个单词竟然有两个截然相反的含义,一个含义会在我们的大脑中形成一幅图像,多个含义就会有多幅图像,把一个单词同时与多幅图像对应,对我们的大脑来说非常的困难。

另外我们前面也谈到过,一个单词虽然有很多含义,但绝大部分的含义属于引申义和生僻义,出现频率非常的低。对于单词的引申义和生僻义放到语境中去记忆效果比单独记忆容易很多。记住了一个单词的发音,拼写和本义之后,你对这个单词的绝大部分信息都已经掌握了,然后在生动的语境中多记忆一个这个单词的引申义或者生僻义非常的容易。

第七章：英语单词学习的实践策略

❖ 第一节：基础词汇记忆策略 (0-250)

排名	单词	排名	单词	排名	单词	排名	单词	排名	单词
1	the	21	at	41	there	61	some	81	my
2	of	22	be	42	use	62	her	82	than
3	and	23	this	43	an	63	would	83	first
4	a	24	have	44	make	64	come	84	very
5	to	25	from	45	which	65	like	85	been
6	in	26	or	46	she	66	him	86	call
7	is	27	one	47	do	67	into	87	who
8	you	28	had	48	how	68	time	88	only
9	that	29	by	49	their	69	has	89	its
10	it	30	word	50	if	70	look	90	now
11	he	31	but	51	will	71	two	91	find
12	was	32	not	52	up	72	more	92	long
13	for	33	what	53	other	73	most	93	down
14	on	34	all	54	about	74	go	94	day
15	are	35	were	55	out	75	see	95	did
16	as	36	we	56	many	76	no	96	get
17	with	37	when	57	then	77	any	97	each
18	his	38	your	58	them	78	way	98	made
19	they	39	can	59	these	79	could	99	may
20	I	40	said	60	so	80	people	100	new

101	after	126	speak	151	young	176	between	201	mother	226	present
102	before	127	being	152	yet	177	tell	202	soon	227	voice
103	good	128	himself	153	though	178	mind	203	full	228	others
104	great	129	might	154	against	179	let	204	end	229	white
105	know	130	am	155	ever	180	few	205	room	230	works
106	little	131	too	156	give	181	because	206	almost	231	less
107	man	132	even	157	god	182	thing	207	small	232	money
108	me	133	again	158	off	183	whom	208	want	233	next
109	much	134	back	159	face	184	far	209	however	234	poor
110	must	135	here	160	nothing	185	whole	210	light	235	death
111	never	136	think	161	right	186	set	211	quite	236	form
112	old	137	every	162	once	187	both	212	nor	237	within

113	our	138	same	163	another	188	name	213	whose	238	together
114	over	139	last	164	left	189	system	214	given	239	till
115	own	140	thought	165	part	190	country	215	door	240	large
116	should	141	away	166	house	191	better	216	best	241	hour
117	such	142	under	167	world	192	home	217	does	242	kind
118	us	143	take	168	head	193	side	218	morning	243	water
119	where	144	found	169	three	194	something	219	myself	244	often
120	those	145	hand	170	love	195	moment	220	until	245	certain
121	say	146	still	171	always	196	father	221	since	246	why
122	work	147	place	172	high	197	among	222	bad	247	need
123	life	148	while	173	put	198	course	223	themselves	248	friend
124	without	149	just	174	night	199	woman	224	used	249	half
125	well	150	also	175	year	200	enough	225	rather	250	number

从零起步开始的这 250 个基础单词，在英语的实际应用中，使用频率最高。无论使用什么教材，大家首先学的都会是这些单词。这些基础单词，拼写简单，发音也是以单音节为主。

这 250 个单词基本都是构成句子的“骨架”。无论是成年人还是儿童，都是在先掌握了这些基础单词的条件下，其它词汇才逐渐像滚雪球般增加和丰富的。

有些同学在学这些单词的时候，希望一次把这些单词的各种不同含义都记住，这相当于一下子把 250 个词变成了上千个，不容易学习不说，且这些词义很容易混淆。

对于这个阶段单词的具体学习方式，在开始阶段可以说使用什么方式都可以。无论是用抄写，听写，朗读，背诵，单词卡，游戏，图片，歌曲，中英互译，联想发挥等手段都没问题，只是在发音上必须做到尽量准确。

因为此阶段数量很小，并且这些超高频的基础词会在今后碰到的各种句式大量反复出现，大家无论开始采用的什么学习方式，都会逐渐对它们的含义变得非常熟悉，所以即使前期学习了一段仍然感到对这些单词不够熟悉时不要担心，要勇于开始后面的学习内容，不要长期停留在此。

这阶段有个最重要的环节从一开始就绝对不能含糊，那就是：要认真把每个

单词的发音都发准确！这也是初期这几百单词学习中的最难点之一。

以上 250 个单词从含义划分，可以分为两种——**具象单词**和**抽象单词**。但凡学过一些英语的人，对于以上 250 个单词基本都认识，只是对于单词的发音可能还没有掌握，对其中的具象单词也没有形成英语思维，为此我花了一个多星期的时间为这 250 个单词制作了学习资料包，包括单词独立朗读**音频**，具象单词**视频**以及包含单词音标和核心含义的**文本**。如果你需要的话，你可以与我联系。

❖ 第二节：核心词汇记忆策略（251-2000）

对这个阶段将近 2000 个单词学习的好坏直接决定了我们英语学习的成败。前面我们谈到过，掌握了这 2000 个单词，日常对话中的英语 90%都可以听懂了。虽然任何受过完整初中英语教育以上的人对这 2000 个单词都接触过，但是绝大部分人对这个阶段单词的了解程度仅仅停留在看到单词的拼写基本可以说出其中的一个中文含义的程度，对这个阶段的绝大多数单词的发音没有掌握。因此听到由这些单词写成的文章基本**听不懂**。听都听不懂就没法把单词的发音存入大脑的相应区域，所以需要使用时无法输出。

如果说我们对第一阶段 250 个单词的了解程度要达到我们对我们的**家人**的了解一样的话，那么我们对这 1750 个单词的了解要达到我们对我们的**最好的朋友**的了解深度一样，也就是说当我们需要使用这些单词时，这些词汇会在我们的大脑里激活并通过我们的嘴表达出来。

如何才能做到这一点呢？我们身边的任何一个好朋友都是从陌生人开始的。对单词的掌握过程跟我们与陌生人交朋友的过程差不多。一共就两步：**第一步：认识单词，第二步：经常接触这个单词**。

认识单词包括掌握单词的发音和核心含义。也就是说看到这个单词时能够读出其声音，知道其核心含义，听到这个时也要能够辨别其发音，知道其核心含义。第一步可以通过对单词的独立学习来掌握。第二步可以通过听词汇量在 2000 这个范围的**经典有声书**和观看难度较低的**英文动画片**或英语**对话视频**来实现。

下面我们就来重点谈谈如何轻松，便捷，彻底的掌握这个阶段单词的**发音**，

核心含义和拼写。

❖ 如何搞定单词的发音

掌握一个单词发音的最佳方式就是听这个单词的慢速,清晰,标准,独立的音频。如果是播音员级别的单词朗读视频效果更好,因为这样可以观察朗读者口型和表情,记忆在我们大脑中保留时间更长。

为什么要听慢速,清晰的单词朗读而不听标准语速的单词朗读呢?因为随着我们年龄的增加,我们的耳朵辨音能力会下降,而英文单词大多数是多音节单词,听一个单词的发音相当于听几个汉字的发音,而且这些发音大部分与汉语不同,正常速度朗读一个单词的时间不到1秒钟,在这么短的时间内要听清楚一个单词的发音,对处于这个英语学习阶段的同学来说是一件很困难的事。有些同学通过单词背诵软件学习单词,试图通过单词软件里的声音库来掌握单词的发音,常常事与愿违。因为单词软件的单词库发音不仅速度快,而且清晰度不高,手机版的单词背诵 APP 声音库的清晰度就更低了。

标准英语发音可以分为两种:美式发音和英式发音。在这个阶段最好只专注于聆听一种发音。如果在这个阶段两种声音同时聆听的话,我们把这两种发音混在一起,以后说出来的英语既非英式英语也非美式英语,这样别人听起来就会感觉怪怪的。建议先听美音版的音频,因为美语比英语更流行,模仿起来也比较容易。以后当英语水平达到比较高的时候再去听一些英式发音的有声书或看一些英国电影来增强自己的辨音能力。

第一次听到一个单词的发音时,由于这个单词的发音与我们的母语词汇的发音差异大,我们需要不断的重复听多次这个发音才能听清楚,最好是一直听到我们停止听这个声音后,这个声音还在我们的大脑里环绕。单词越长,与汉语发音差异越大,第一次听的次数就应该越多。最少听十遍以上。然而市面上没有一本词汇书的配套单词朗读是一个单词一个音频的,虽然有免费的复读软件可以使用,但是操作起来非常麻烦,需要对单词发音的起始点设置好才能做到让这个单词反复朗读。几千个单词就要设置几千遍,非常的痛苦。

为了帮助我们的学员解决这个问题,我们工作室找了从初中到大学六级英语单词的最佳音源(每个级别的词汇都找了至少10个不同音源,从中选一个音质

最好的), 然后对一个一个音频进行剪辑, 去掉重复的部分, 严格按照级别分类, 花了几百个小时的时间制作出了初中, 高中, 四级, 六级的独立音频。共计 6020 个单词。初中, 高中音频为青年男声, 每个音频为 3 秒钟, 音质一流, 非常适合用于发音模仿练习。四级和六级为女声, 音质也非常棒, 秒杀所有单词软件里的发音。每个音频为 2 秒钟, 少部分短单词为 1 秒钟, 整体朗读速度比初中和高中快。在学习的时候只要把音频播放器设置成单曲循环, 一个单词想听多少遍就可以听多少遍, 直到彻底听清为止。然后按下一曲就可以听下一个单词。想听哪一个单词就可以听哪一个单词, 而传统的音频是做不到的。比如一个音频文件包含 100 个单词, 其中 80 个单词的发音已经掌握, 为了听剩下 20 个单词的发音又不都不把已经掌握了单词再次聆听一遍, 效率极低。

为此我们还为这 6020 个单词制作了文本, 包含单词, 音标和一个核心中文含义。方便学员查阅单词的具体发音和含义, 做到完全的听清楚。如果你需要的话可以与我联系。

❖ 如何搞定单词的含义

这个阶段的词汇有一个非常明显的特点——90%以上的单词都是具象含义的单词。因此可以通过图像来解释单词的含义, 极少数单词则可以通过相关图像+中文解释的方式来了解其含义。前面我们提到过, 用图像解释单词比用中文解释单词记忆效率高 **6.5 倍**。而且是培养英语思维的最佳方式。

所谓的英语思维指的就是声音和图像的思维。我们学习母语是就是把实物或实物图像与声音对应学会说话的。借助图像来解释英文单词的最大好处是以后看到单词或听到单词的声音, 大脑中就会呈现出这个单词含义的图像, 而不需要先通过中文翻译, 然后在脑海中呈现中文所对应的图像, 从而达到快速的理解单词的目的。

我们可以把这些单词根据词性分成三部分: **名词篇**, **动词篇**和**形容词篇**。其中名词篇又可以分为, 日常生活用品类, 食物类, 动物类, 植物类, 场所类, 交通类等 33 个小分类。这样在看到图片时就可以马上理解这张图片所代表的含义。掌握这个阶段英语单词的动词部分的最好方式就是一边听单词的声音, 一边看表示这个动作的图片, 并且照着图片做相应的动作。形容词可以通过图片+中文的方式了解这个单词的含义, 在知道含义后就可以摆脱中文直接把单词的拼写和声

音与图像建立——对应的关系，从而建立单词的英语思维。

❖ 如何搞定单词的拼写

这个阶段单词的拼写相对更高级别的单词来说，比较简单，由于出现频率非常高，经常会在文章中出现，见得多了，拼写就会非常的容易。有一点需要注意的是：在初次独立学习本阶段单词的时候，不要去刻意记忆单词的拼写。只关注单词的发音与含义。

关于这个阶段的单词，我们工作室花了近一年的时间为VIP学员制作了一套单词独立学习视频教程——《英语单词思维解码器》。把全部单词分成了35个小类，每个单词一个播音员级别的外教朗读视频，每个单词以慢速和正常速朗读五到七遍，每个单词朗读前会出现这个单词所表示的含意的图片，持续时间2-3秒，然后图片，单词和外教朗读同时出现（可以看到外教的全部面部表情）。这套教程绝对是目前市面上针对这个阶段词汇学习最好的教程。为了制作这套教程，光花在购买图片上的钱就超过了1万。**这是市面上唯一能帮助你建立单词英语思维的词汇学习教程。**我的很多学员靠这套教程在两个月左右的时间，每天花30-40分钟时间看视频，就建立了这些单词的英语思维，现在不管是看同级别的英语文章还是，听同级别英语和以前的感觉完全不一样了。完全不需要通过翻译就能直接理解。如果你对这套教程有兴趣的话可以联系我们免费领取体验版。

除了上面谈到的这套教程之外，我们还开发了重点学习单词拼写与发音关系的单词小游戏。一共31个小游戏。**你可以通过这31个小游戏彻底掌握单词拼写与发音的关系。**这对进一步学习单词有很大的帮助。同样你也可以联系我们领取免费版。

❖ 第三节：提高词汇记忆策略（2001-5000）

这个阶段的3000个单词加上前面的2000个核心单词一共5000个单词是日常对话中，使用最频繁的单词，达到98%了。在综合性的阅读材料，比如新闻文章中比率稍低一点，占89%。

所以这3000个单词，也一定要和前面的2000个核心单词一样——建立单

词的“**声音思维**”，即一听之下，马上反应出**形象或概念**而非翻译，否则交流会有困难。如果姑且简单以会思维的英文单词数来说，会用这 3000 个单词和前面的 2000 个单词的英语思维就可以了。

该如何建立这 3000 个单词的英语思维呢？

首先说，这些单词主要以日常生活中常用的**名词**和**动词**为主。而一般这些单词都是**具象**的，抽象的单词比例较小。所以大多可以用具体的实物、图像和动作表示。这样做我们很快就能在头脑中建立这些实物的**英语发音印象**，以后在听到这些单词时，反应会迅速而自然，不必再经过中文翻译和思索了。

千万牢记：借助实物、图像和动作等手段，是建立这些单词思维的最佳途径。

不过大家千万不要使用在这些物品上标贴“英文单词拼写”的办法，否则建立的是**实物含义**与英文**字母组合**之间的联系，在听到这些单词时，还是反应不过来。正确的方法是看到或摸到实物时听对应的单词的发音。比如，某一天你去逛超市，在水果区看到“**柠檬**”就听几遍英语单词“**Lemon**”的发音，还可以拿起来闻一闻柠檬的味道。这跟我们学习母语类似，一次就能彻底学会一个单词。

对于这个阶段抽象单词部分，可以采用把表示**抽象**概念的单词与表示**具象**概念的单词搭配变成具象概念的**词组**，再搭配一张与词组概念对应的**图片**学习效果最好。比如下面三个表示抽象含义的单词——attractive (有吸引力的)，brilliant (聪明的)，doubtful (怀疑的)，如果单纯通过记忆中文解释的方式来学习的话效果非常的差，但我们可以把这三个单词变成三个词组来学习，比如：attractive woman (有吸引力的女人)，brilliant student (聪明的学生)，doubtful man (怀疑的男人)。



attractive woman



brilliant student




doubtful man

虽然需要记忆的内容从表面上来看增加了，但实际上记忆变得更加容易了，因为抽象的概念变成了具象的概念，从而可以在我们的大脑中形成一幅图像，因此单词记忆在大脑中保留的时间更长。况且增加的单词我们已经在 2000 单词学习阶段早就掌握了，所以并没有加重我们的记忆负担。

这个阶段的大部分单词拼写比上一个阶段的单词的拼写长,一半以上是派生词,加上前面 2000 单词中的少量派生词,一共有 **2100** 多个派生词。这些派生词中包含近 **300 个**最常用的词根,词缀。所以**如果按照词根,词缀分类的方式来学习这些单词的话,效果会比按字母顺序学习或者是按照单词频率表来学习要好得多**。而且这 300 个左右的词根,词缀会出现在更高级别的单词中,在这个阶段就学好这些词根,词缀,以后学习更高级别的单词就会变得非常的容易。

下面举一个关于词根 **art** 的例子:

art=艺术, 人工		
art 本身有"艺术"的意思,当前缀时也就有"艺术"的意思。另也指"人工的"。		
单词	artist	artistic
含义	艺术家	艺术的
图像		
构词方式	art【艺术】+ist【人】	art【艺术】+ist【人】+ic【的】
单词讲解	从事艺术工作的人称为艺术家。	与艺术家之工作有关的,即是艺术的。
单词	artifact	artificial
含义	艺术品	人造的
图像		
构词方式	art【艺术】+i+fact【制作】	art【人工】+i+fic【做】+ial【的】
单词讲解	艺术制作的成品,就是指艺术品。	单词讲解:人工做的东西就是人造的。

以上四个单词就包含了三个词根:art(表示艺术和人工),fact(表示制作),fic(表示做)。三个后缀ist(表示人),ic(常见形容词后缀),ial(常见形容词后缀)。掌握这 300 个左右的词根词缀的最佳方式是,先从头到尾**听 3 遍**词根词缀讲解的音频,做个大致的了解,然后再通过具体的单词学习达到彻底掌握的程度。

对于这个阶段 **2100** 多个派生词的**发音**,可以通过我们前面讲到过的,听单词

的慢速独立音频，并配上音标作为辅助手段就可以轻松掌握。

单词的含义可以通过“图片+中文解释+单词讲解”三种方法并用的方式搞定。

单词的拼写在掌握了单词的发音之后，再通过单词的构词方式也能很容易的掌握。

如果你是听觉型学习者，强烈建议你通过跟自己或跟人讲解的方式来学习。

讲解的内容就是上面这个表格“构词方式”和“单词讲解”部分的内容。假设自己已经掌握了这些单词，如果是给自己讲的话就一边讲边录音，然后再听自己讲的内容。这种学习方式非常的好，我本人就是属于听觉型学习者，所以经常采用这种方式学习。我发现跟自己讲一遍比听老师或者别人讲一遍效果要好很多。一个单词在不同的时间和环境下给自己或别人讲三遍就能完全的掌握这个单词。当然这一步要在掌握了单词的发音之后再行。

如果你不愿意或没有时间去网上下载相关的音频和图片自己制作学习资料的话，你可以联系我们。我们工作室已经做出来针对这个阶段单词的学习教程。

❖ 第四节：高级词汇记忆策略（5000-8000）

这个阶段的3000个单词在日常口语交流与一般的工作英语交流中出现的频率很低，只占不到2%的概率。对于在职人士来说，能非常熟练的掌握前面三个阶段的5000个单词，再学习你所从事的行业的一两百个专业英语词汇和词组就足以应付了。如果你是一名大学生，掌握以上三个阶段的词汇也能轻松的通过词汇量要求稍微高一点的考试，比如大学六级和考研英语。所以在本书的第一个版本中我不打算详细阐述这个阶段的单词学习策略，如果你已经彻底的掌握了以上三个阶段的所有单词，你目前正在朝英语高手的目标努力，你可以联系我咨询。当然我也会在本书的下一个版本中详细介绍5000-8000，8000-17000这两个阶段单词的学习策略。让我们一起期待吧！

祝你成功！
比尔

与朋友分享

亲爱的朋友：

读完了本书，你一定得承认，这是一份价值不菲的礼物，但它更是一份充满着关爱的礼物，因为你之所以得到它，是因为他人的无私分享。

让我们把这种关爱、无私和分享继续下去，现在就通过微博，微信，电子邮件、QQ、博客，网站或论坛将本书传给你的朋友、家人、同事和同学……？



关注“比尔精英英语”微信公众账号

每天更新一节英语单词视频课程



微信公众账号：ibillenglish