

我平时都是死记硬背背单词， 有什么更好的方法么？

今天就和你分享一套，

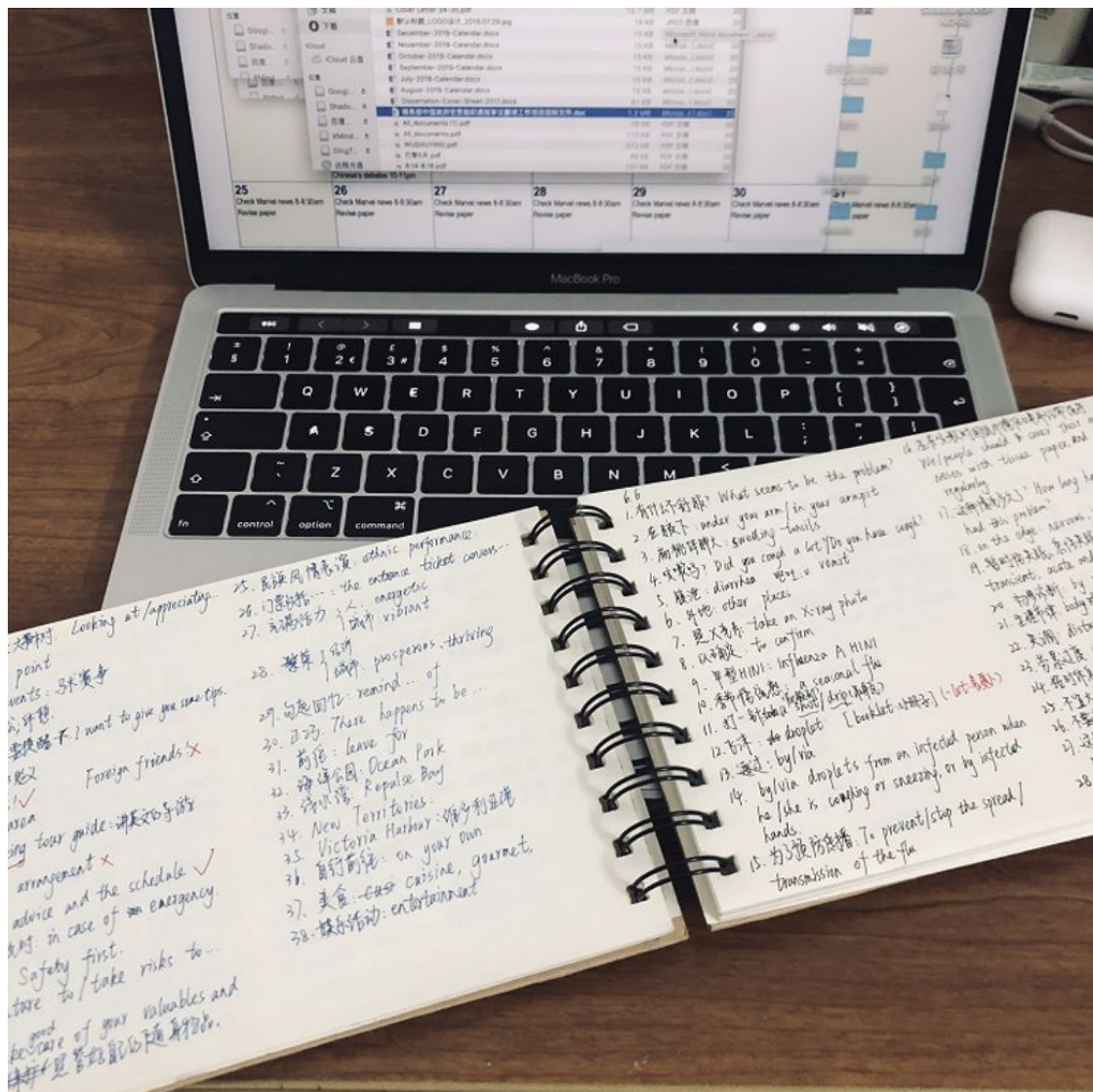
跟打游戏一样爽的英语学习方法。

为避免「我给的不是你想要的」，我先定义一下我对「很爽的英语学习方法」的理解：

- (1) 能很容易无痛感地上手
- (2) 能很轻松愉快自然地坚持
- (3) 见效快，效果好，不反弹
- (4) 学完后不仅能应试，更能用于生活和工作

如果这是你追求的英语学习方法，那就放心地看下去吧。

鉴于大多数朋友比较头疼的是词汇问题，首先教你一举攻破背单词这个难题。



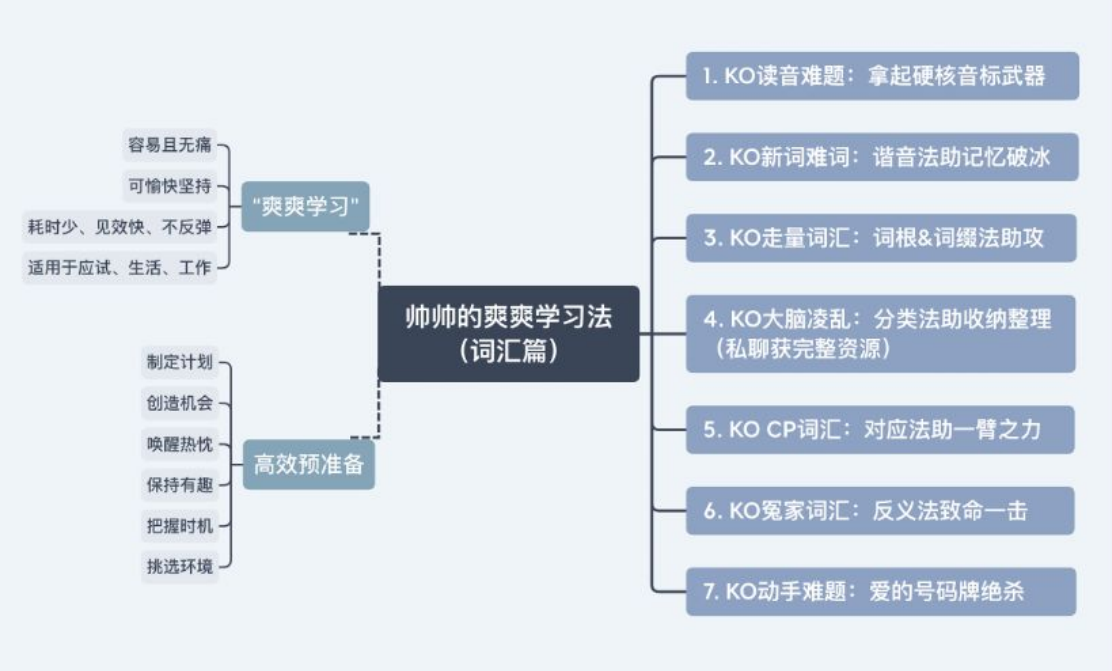
首先，以结果为导向，先给大家一点信心——

【作者背景】

- CATTI 二级翻译员；专四优秀、专八良好；累计翻译字数 366 万字
- 暨南大学翻译专业本科；英国华威大学商学院硕士，案例分析满分，毕业论文 Distinction
- 曾为环球网、新浪新闻门户、《金融市场研究》《国家地理》《孤独星球》等提供翻译工作

• 已发表 4 篇全英国际论文；出版 1 部译著；完成 14 个国家级及省级学术科研与创新创业项目

食谱如下，请客官们过目：



然后，我们就上菜吧！

我们常说「字词句篇」，可见字词是学好一门语言的基础。大家都是怎么记单词的呢？

选个漂亮的单词本抄抄写写吗？

八百标兵奔北坡地读个八百遍吗？

不管是我自己从小开始学英语，还是到后来教别人英语，我都试过、见过许多记单词的方法，但并不是所有都真正行之有效。

根据我的实践经验，

高效记单词的预准备逻辑是这样的：

(1) 制定计划：根据自己的应试或其他目的，制定一个记忆单词的学习计划，提醒大脑——你已经是成熟的大脑了，你要开始有计划地增加记忆容量来满足我记单词的需求了！

(2) 创造机会：随时随地说英语，早上起床照照镜子，先用外语把自己夸一顿，再跟唱英文歌拓展拓展词汇，然后打开冰箱，喊醒你的早餐食材，问问它们英文名叫什么，今天想怎么优雅地进入你的肚子……创造英语学习机会的同时，可爱的生活也就创造出来了。

(3) 唤醒热忱：没有人能一直 100% 记住所有事情，也没有人能一直 100% 热情如火。所以，正视自己偶尔对外语学习的厌倦或懈怠，但要做到在单词的记忆保持效果趋于下降之前，及时进行复习，那么难才追到手的单词，别让它们跟别人跑啦！

(4) 保持有趣：记忆这个行为本身可能让人觉得无趣厌烦，于是，我们要更多地动用右脑，通过实物、图像、模型和颜色，让记忆单词变得有趣，来充分刺激我们负责记忆的那个大脑半球。

(5) 把握时机：单词记忆效率不仅取决于方法，还取决于一天中的最佳记忆时间。大量实验结果表明：上午 8~10 点钟和晚上 8~10 点钟是记忆单词的最佳时间，但由于个体情况差异，具体时间可以自己摸索一下。

(6) 挑选环境：人所处的环境因素，会对记忆单词的效果产生重大影响。挑选环境没有硬标准，只要让自己舒适学得下去即

可。

准备活动做好了，我们就来 get 具体方法——

（以下方法为递进式组合，不建议跳读。）

1. KO 读音难题：拿起硬核音标武器

在日常英语的使用中，音标一般不会出现，但为什么我还要强调音标的首要位置呢？

因为，音标能从根本上帮助我们掌握单词的正确发音，避免中式英语开口跪，还能让我们快速推断出新单词的读音。

也就是说，掌握了 48 个小东西（20 个元音，28 个辅音），我们就可以击破无数个英语单词大 boss。

于是，对解决单词的读音问题来说，音标是一个看似有点重但一发子弹一劳永逸的武器。

首先，我们来一览音标都有哪些——

..... 国际音标分类表

国际音标(英式音标)	元音	单元音	前元音	/i:/ /ɪ/ /e/ /æ/
			中元音	/ʌ/ /ɜ:/ /ə/
			后元音	/ɑ:/ /ɔ:/ /ɒ/ /u:/ /ʊ/
		双元音	/eɪ/ /aɪ/ /ɔɪ/ /əʊ/ /aʊ/ /ʊə/ /eə/ /ɪə/	
	辅音	爆破音	/p/ /b/ /t/ /d/ /k/ /g/	
		摩擦音	/f/ /v/ /s/ /z/ /θ/ /ð/ /ʃ/ /ʒ/ /r/ /h/	
		破擦音	/tʃ/ /dʒ/ /tr/ /dr/ /ts/ /dz/	
		鼻 音	/m/ /n/ /ŋ/	
		舌侧音	/l/	
		半元音	/j/ /w/	

由于使用习惯的不同，有些朋友依然会沿用旧英语国际音标的写法，但两种写法所对应的音标读法一样。

新旧英语国际音标对照表

Vowels 元音	新	i:	ɪ	e	æ	ɜ:	ə	ʌ	u:	ʊ	ɔ:
	旧	i:	i	e	æ	ə:	ə	ʌ	u:	u	ɔ:
	新	ɒ	ɑ:	eɪ	aɪ	ɔɪ	əʊ	aʊ	lə	eə	ʊə
	旧	ɔ	ɑ:	ei	ai	ɔi	əu	au	iə	ɛə	uə
Consonants 辅音	无变化	p	b	t	d	k	g	f	v	s	z
		θ	ð	m	n	ŋ	l	r	h	w	j
		ʃ	ʒ	tʃ	dʒ	tr	dr	ts	dz		

接着，我们来掌握音标的标准口型及发音。在这里，我推荐大家我一生珍藏的 BBC 音标系列视频——

https://www.bilibili.com/video/av77080438/?spm_id_from=333.788.videocard.0

【纯正英式发音】这是 BBC 出品的到现在为止最棒的英语发音教程（完整版）

虽然现在网络时代，搜「音标教学」就能看到一堆视频，但看过很多之后，我依然觉得 BBC 出的这个系列最为高效实用。

原因有三：

其一，标准英式发音，从源头杜绝中式发音；

其二，口腔发音部位展示清晰，便于自学；

其三，划分清晰，避免疲劳，方便重温

（后面文字用引用功能）这个系列将每个音标教学都划分成两分钟的小视频，小任务式的杀怪模式让音标学习变得轻巧许多；另外，如果有掌握未到位的音标，我们也可以快速找到相应视频进行温习（如下图）。

每只音标的视频就两三分钟，挤地铁、刷牙、抹脸、蹲坑的时候都可以看。

【纯正英式发音】这是BBC出品的到现在为止最棒的英语发音教程（完整版）

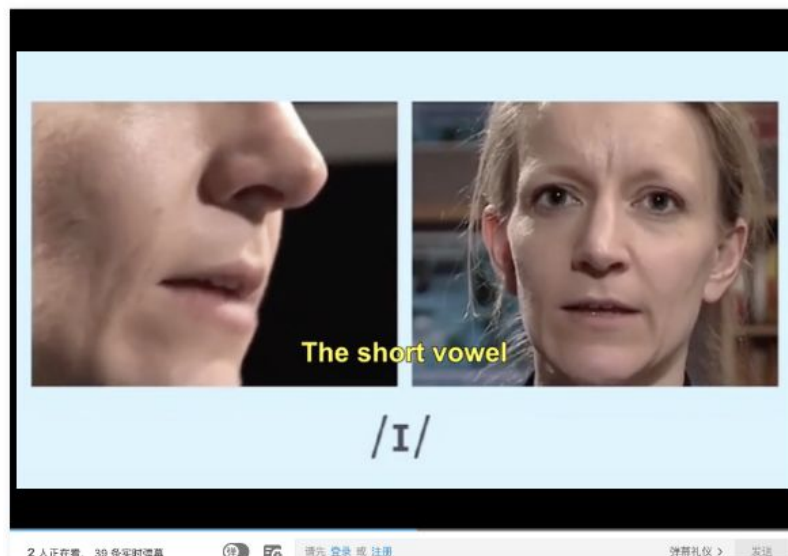
科技 > 演讲-公开课 2019-11-26 13:34:46
22.5万播放 · 473弹幕



YouTube口语精选 发消息

口语精选（发音+对话+学习法）

+ 关注 4.0万



弹幕列表

展开

视频选集

2/46

P1 1. 前言介绍

P2 2. 元音 (i)

P3 3. 元音 (e)

P4 4. 元音 (u)

P5 5. 元音 (ɜ)

P6 6. 元音 (ʌ)

P7 7. 元音 (ɑ)

P8 8. 元音 (o)

P9 9. 元音 (ɔ)

P10 10. 元音 (ə)

相关推荐



4分钟让你彻底明白美音和英音的区别，这两位主持人

弹幕点赞

61.4万播放 · 1203弹幕

小破站最好的版本！BBC经

然后，知道了音标有哪些，也知道了学音标的资源，那么怎么用资源来学这些音标呢？

请看以下步骤：

- ① 完整看一遍 BBC 系列音标教学视频（1 小时左右）：
- ② 对着音标表，一个个读出来，再对照视频里的标准发音，标记出自己发音困难的音标，并记下原因，比如：舌头位置不对、嘴唇开合幅度问题，等等。
- ③ 针对发音薄弱的音标，回看相应的小视频，纠正发音。
- ④ 每天早上用 10 分钟读音标，亲测这时候练就发音习惯最高效。
- ⑤ 培养发音直觉：逐渐进阶，从读音标，到读已经会的单词，再到猜读新单词——先自己猜一猜单词的读法，然后查看单词

的音标并听其读音，纠正自己的猜读，从而培养一生受益的发音直觉。

我印象很深的是，小学的某节英语课上，老师在黑板上写了 park 这个单词，点名让我们猜这个单词的发音。

当时我猜对了，对于一个刚学英语的小学鸡来说，很有成就感，再加上老师的表扬，就更受激励了，所以后面我学英语也激情昂扬。

插播这个小故事，是想告诉大家：用自带激励 buff 的方法，能让学习变成一件很爽的事情，效果自然也会很好。

2. KO 新词难词：谐音法助记忆破冰

提到谐音法，可能很多朋友就嗤之以鼻，觉得这个方法很 low 很中国特色。有些语言学家也认为，用这种谐音记忆法记忆单词不科学。

但学习外语的实践证明：对尚未掌握外语的构词特点和记词规律的初学者来说，采用谐音法记单词确实能有效地记住一部分难记的单词。

pregnant 怀孕 ----扑来个男的
ambulance 救护车 ----俺不能死
ponderous 肥胖的 ----胖的要死
pest 害虫 ----拍死它
ambition 雄心 ----俺必胜
agony 痛苦 ----爱过你

而且，采用谐音法学语言，并不只存在于我们中国人学英语的过程中。

我在英国遇到过一个热爱学习外语的 Uber 司机，他是斯里兰卡人，随身带了个小本子，他一翻开，我就看到他用自己母语标记的外语单词，也就是僧伽罗语。

于是毫不意外，他让我教他一些中文词句时，也是用僧伽罗语的谐音进行标记的。

同样，和我一起互学语言的法国、马达加斯加、西班牙等国家的友人，都有不少在初始阶段用谐音法进行词形和词义记忆的。

他们之中有语言小白，也有精通六国语言的大拿。

所以，我们大可不必谈「谐音法」色变。

那么谐音法，要用普通话的谐音，还是粤语的谐音，还是方言的谐音呢？

这个没有标准。

如果你是湖南人，那么见到「满哥」的时候，不妨考虑请他吃「mango（芒果）」。

如果你是广东人，那么吃榴莲班戟的时候，顺便记住「班戟」的洋气小马甲是「pancake」。

如果你是上海人，那么「嘎三壶」的时候，泡杯咖啡想想这是在「gossip（闲谈）」，再喊几个小姐妹一起看看《GOSSIP GIRL》。

不同人有不同的谐音体系，有空交流分享一下还挺有趣的。

不过，玩归玩，闹归闹，我们还是得批判看待谐音法。

在用谐音法记单词时，必须注意的一个很重要的问题是：只可用此法增强和加深记忆，但绝不可将其作为模仿发音的依据，而必须按照单词的标准发音去读记（详见上一部分），这样才能避免开口跪的中式英语发音。

平时讲话带方言味儿的普通话持有者，得尤其注意。

3. K0 走量词汇：词根&词缀法助攻

词根和词缀，都是构词的词素。

单词一般由三部分组成：词根、前缀和后缀。

词根决定单词意思，前缀改变单词词义，后缀决定单词词性。

词根，是构成外语单词的核心，它是表示该词最基本意义的重要词素。

所以，任何词都有词根，如果按照构词法给同一词根分别加上不同的前缀和后缀，就会构成以该词根为核心意思的意思各异的词，这些词就叫同根词。

而词根和词缀记忆法，就是借助这些词素来记忆单词的方法。

由于一个词素可以构成无数个单词，我在此就称这类单词为「走量词汇」吧。

KO 这些走量词汇，我们就不用豌豆射手似的方法啦，下面直接上大洪水魔法。

由于运用词根、前缀、后缀来学习单词的思路和方法基本一致，下面我以前缀为例，具体讲解怎么运用这一套方法。

有人说，「采用前缀法记忆单词，就是把具有相同前缀的单词归为一组，以同一前缀为主线将它们串联起来记忆」。

我不太赞同，原因是，这样一来，就把问题变得复杂了。

我认为，前缀法的正确打开方式是：记住前缀的意思，从而举一反三记住有这些前缀的词汇，并理解其词义。类似地，对于词根和后缀亦然。

步骤如下（以 pre-为例）：

- ① 记住前缀含义：pre- 有「前，（预）先」的意思；
- ② 举一反三延伸：然后，看到 prepare（准备）、prevail（领先）、previous（以前的）这些单词时，我们就先有个初始认知：这些单词跟「先后次序」或者「事前」有关；
- ③ 结合常用搭配记忆：接着，结合常用搭配，就能迅速记住这些单词的意思，并能自然而精准地运用这些词汇。

例如：prepare for an exam（考前准备）、Only one can prevail.（只有一个能领先）、previous experience（以前的经验）。

这里，我附上前缀、后缀和词根的含义及例词一览表，供大家服用。

服用前帅帅嘱咐：关键在于记住前缀/后缀/词根的含义，在理解的基础上记忆有这些语素的单词，而不在于营营役役地抄下有多少单词有这些语素。

（前缀、后缀和词根的含义及例词一览表）

4. K0 大脑凌乱：分类法助收纳整理

用分类法学习单词，能充分发挥大脑系统、全面地记忆单词的潜力，其优点是：

(1) 便于记忆：同一类的单词语法功能相似、结构相近，有助于从整体上进行理解和记忆，从而对单词形成完整的类别概念。

(2) 便于比较：通过展开比较，能掌握同一类别下各个单词的异同点。

(3) 便于应用：按类别集中词汇，可以灵活地进行词汇替换及运用。

(4) 便于梳理：对于已掌握的杂乱无章的单词，按门类进行系统划分，能让后续学习更有条理，就像搭好了大楼框架，往外糊瓷砖。

用分类法记忆单词，就像女生把衣柜里的衣服按颜色、按上下装，井井有序地排列和存放在衣柜里，出门时随取随穿，不怕男朋友催；

也像男生把游戏里的装备按功能、按场合，同类的放一起，开黑时随拿随用，不怕猪队友坑全场。

这么一来，分类可因人而异。但一般来说，以下类别男女老少都适用：时间、学科、文具、运动、职业、亲属、动物、植物、食物……

下面附上一些分类整理的词汇，一共 20 多张图。

场所			
square	广场	cinema	电影院
park	公园	hospital	医院
school	学校	factory	工厂
house	房子	shop	商店
zoo	动物园	company	公司
garden	花园	toilet	厕所
home	家	street	街道
airport	飞机场	game center	游戏场
restaurant	餐馆	bus stop	公共汽车站
forest	森林	railway station	火车站
farm	农场	office	办公室
apartment	公寓	theatre	戏院
hotel	饭店	classroom	教室
商店			
baker' s	面包房	jeweler' s	首饰店
bank	银行	Department Store	百货商店
greengrocer' s	蔬菜水果店	Chemist' s	药店
butcher' s	肉店	Shoe Shop	鞋店
fishmonger' s	水产店	Ladies' Clothing Shop	女装店
optician' s	眼镜店	Men' s Clothing Shop	男装店
newsagent' s	报纸杂志店	grocer' s	杂货店

bookshop (book store)	书店	florist' s	花店
Toy Store	玩具店	Post-office	邮局
Electrical Store	电器商店	supermarket	超市
服装、穿着			
coat	外套	blouse	女式衬衣
shirt	衬衫	pyjamas	睡衣
T-shirt	T 恤衫	sweater	套衫、毛衣
jacket	夹克	trousers	长裤
skirt	连衣裙	shoe	鞋
susit	短裙	sock	短袜
jeans	牛仔裤	stocking	长袜
hat	礼帽	cap	(无帽檐的) 帽子
scarf	围巾	vest	背心
suit	西服	dress	长裙
sneakers	胶底帆布鞋	high-heeled	高跟鞋
low-heeled	平跟鞋	leather shoes	皮鞋
walking shoes	轻便鞋	boots	靴子
slippers	拖鞋	sandals	凉鞋
cardigan	开襟羊毛衫	sports wear	运动服
uniform	校服	miniskirt	迷你裙
swimsuit	泳衣	gloves	手套
raincoat	雨衣	swimming trunks	泳裤
mittens	连指手套	tie	领带

杂货			
toothpaste	牙膏	stamp	邮票
soap	肥皂	shampoo	洗发剂
towel	毛巾	umbrella	雨伞
battery	电池	film	胶卷
玩具类、业余爱好类、运动类			
toy	玩具	kite	风筝
skateboard	滑板	swing	秋千
slide	滑梯	see saw	跷跷板
puzzle	拼图	doll	洋娃娃
video games	电子游戏	fly the kites	放风筝
skate	溜冰	swim	游泳
surfing	冲浪	diving	跳水
high jump	跳高	long jump	跳远
roller skating	滚轴	camping	野营
hide-and-seek	捉迷藏	play hopscotch	跳房子
tug-of-war	拔河	ball	球
golf	高尔夫	bowling	保龄球
ice-hockey	冰球	snooker	台球
water polo	水球	squash	壁球
baseball	棒球	volleyball	排球
badminton	羽毛球	hockey	曲棍球

5. K0 CP 词汇：对应法助一臂之力

何为 CP 词汇呢？

CP 词汇，是帅帅自创的一个总称，在英语中有着 couple 性质的、分别表示雄性和雌性的不同性属的同类名词。

在学习单词时，如果看到一个表示人或动物的雄性名词，能联想到与其相对应的同一类女性或雌性名词。

这无疑能开发我们大脑联想记忆的潜力，更能让我们的词汇量 double。

举个栗子。

看到 father（父亲），可同时联想到 mother（母亲）。

这样对应记忆单词，可同时记住两个词，从而使学习单词的效率提高一倍。

天冷了，我们再往怀里抱多点热烘烘的栗子哈：

man 男人 —— woman 女人

son 儿子 —— daughter 女儿

brother 兄弟 —— sister 姐妹

husband 丈夫 —— wife 妻子

uncle 伯父/舅父 —— aunt 伯母/舅母

grandfather（外）祖父 —— grandmother（外）祖母

groom 新郎 —— bride 新娘

(小小延伸一下：bridesmaid 伴娘，maid 有女仆的意思，那么给新娘忙上忙下的 maid 就是伴娘啦。)

另外，对于没有性属区别但具有对应关系的词，我们也可以采用对应法进行记忆。

上面的栗子凉了，我们换一拨暖手哈：

hand 手 —— foot 脚

eye 眼睛 —— eyebrow 眉毛

ear 耳朵 —— earphone 耳机

lip 嘴唇 —— lipstick 唇膏

teacher 老师 —— student 学生

trainer 教练 —— trainee 练习生

6. KO 冤家词汇：反义法致命一击

有 CP，自然也有冤家。

基本所有事物都有相对性，比如：好与坏、大与小、快与慢、高与低、明与暗、热与冷、上与下、左与右，等等。

反义记忆法，就是利用我们对事物相对性的反义联想，来扩大词汇量的一种学习方法。

这种学习单词的方法，适用于具有反义对称性的形容词、副词、动词和名词，和上面说到的对应法类似，能让我们对单词的理解记忆上升到反义对称的逻辑高度。

举个栗子：

left 左 —— right 右

fast 快的 —— slow 慢的

good 好的 —— bad 坏的

full 满的 —— empty 空的

right 正确的 —— wrong 错误的

high 高的 —— low 低的

highs 高潮 —— lows 低谷

7. KO 动手难题：爱的号码牌法绝杀

不知道有么有朋友和我一样都是笔记本控，看到好看的笔记本就走不动道，心情不好就想去买个好看的笔记本记点啥都行，新年到了又想搜刮本好看的笔记本开年……

反正在我的学生岁月和现在的工作生涯里，流水的笔芯，铁打的好看本子。

下图是我的部分英语笔记本：



这用笔记本用多了吧，我发现记的内容也有讲究。

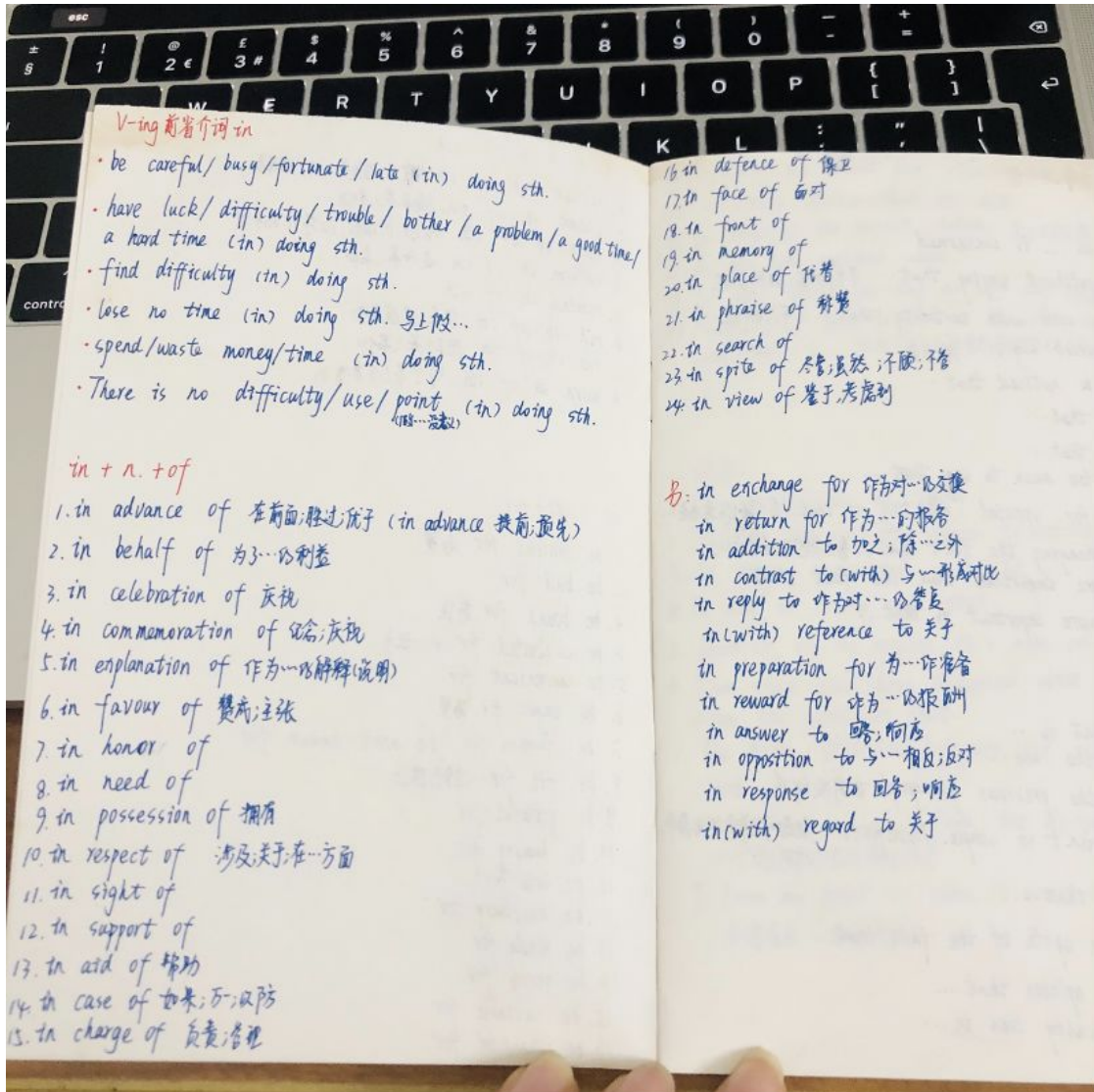
很多小伙伴抄抄抄，抄出一沓词汇本。

这个方法我也用过，早期我就是单纯的抄单词加中文意思，后来发现，压根儿没有回头看的兴趣啊，老厚的一沓，看得那叫一个心里千斤担。

后来，我就缩减兵力，只将经常记错的单词、难词怪词记在笔记本上，如果一个单词里，我经常记错其中的某个字母，那我就用红笔把它标出来，提示自己加强记忆，而不是再像之前那样不管三七二十一，抄它个十行。

不是我懒，主要是重复抄写的不走脑，没用的。充其量就是自我感动自我安慰，咱还是对自己实诚点。

下面讲讲，我的词汇本记的都是啥：



但是！

笔记本随身带不方便，适合课堂学习或者自习的时候静静享受。

如果是想用碎片时间迅速记一些单词的话，这个方法可能略显沉重。

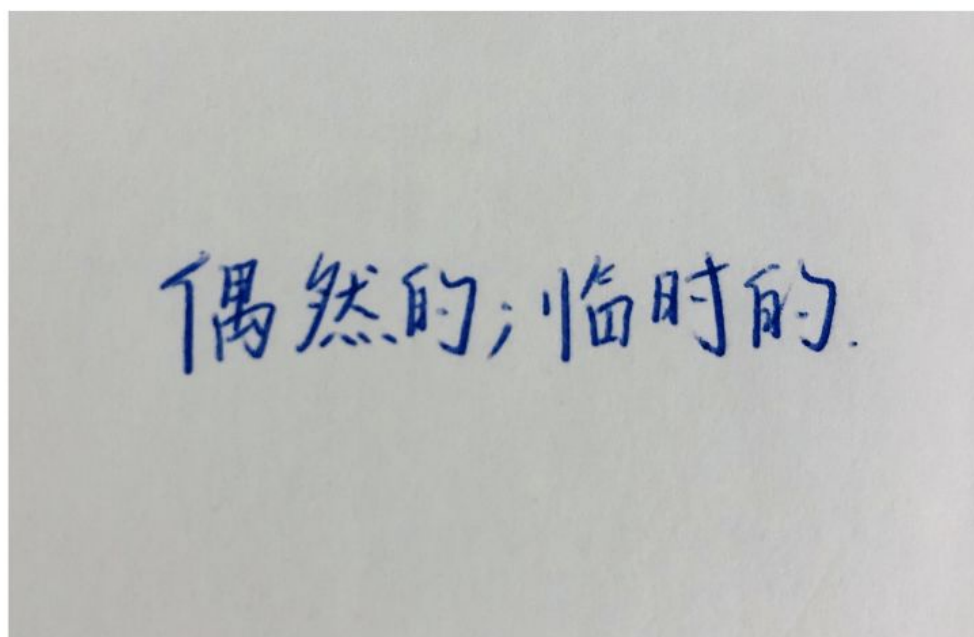
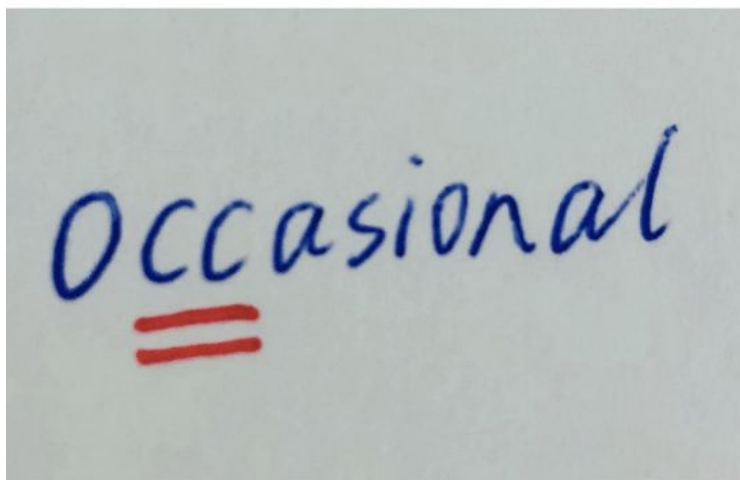
所以，笔记本大笨象养家里，平时的话我们不妨带下面这只豌豆射手出门。

爱的号码牌法，启用！

使用方法如下：

- ① 在小卡片的一面，写上要记忆的单词；
- ② 在小卡片的另一面，写上该词的中文意思；
- ③ 每次看英文想中文，或者看中文想英文时，看看自己记错哪个地方，画个小横杠，每错一次，就再画一杠。

比如，我经常记错 occasional 这个单词，总是会漏掉一个 c，那我就像下图这样标记——



这个方法好处是什么呢？

一是心理负担小，二是记忆高效精准，三是搬家不用看着厚厚一沓词汇本舍不得丢又不想搬，四是省纸省笔芯为环保事业做贡献，五是小巧便携。

这样我们就可以每次带几张卡片在身边，一有时间，就可以很方便地拿出来记。

看着中文想英文，看着英文想中文，这样经常性的记忆，对于记忆新词难词，很有帮助。

亲测很爽的 Tips:

可以把小卡片放在手机壳里，想刷手机的时候顺便抽小卡片出来记记单词，既学习到了，也能玩手机，爽歪歪。

这样试多几遍，玩手机的快感就会迁移到记单词上，总有一天，你会成为快乐的 walking dictionary!

妹子们还可以放小包包里，补妆时顺便几个单词，真是 Smart is the new sexy!

好啦，以上就是帅帅的爽爽学习法（词汇篇），希望能让记单词成为一件大家爽到上瘾的事情。

学英语不是一蹴而就的事情，这过程就像在一条有好几个软国界的高速公路上驰骋，你跨过了西班牙国界，进入了葡萄牙，你跨过了词汇国界，进入了语法……

行程记录仪记录你的车子里程，而渐入佳境的英语水平记录你的每一程努力。

而这篇爽爽学习法，希望先从词汇开始，让大家的每一程努力都不白费功夫，不白走弯路。

浏览器扩展 Circle 阅读模式排版，版权归 www.zhihu.com 所有