

培养英语学习中的记忆策略

外语系 黄德文

以研究记忆而闻名于世的德国心理学家艾宾豪斯发现，人的学习活动一结束，遗忘就开始了，而且遗忘的速度呈“先快后慢”的特点，就是说，学习刚结束时，遗忘得最多、最快，但到了第三天、第四天。。。。。。，遗忘得越来越少。

英语学习不同于其他学科的学习，作为一门语言学科，从学字母的发音开始，到单词的拼读、拼写，短语的意义、用法，句型的运用以及语法的规则等等，每一步都与记忆密切相关，可以说，离开了记忆，将无法学习英语，可见记忆在英语学习中的重要性，因此，提高学生在学英语中的记忆能力，是学好英语的首要前提条件。

怎样才能有效地提高学生的记忆能力？我们说做任何事情，都要讲究策略和方法，学生的学习也是如此，在充分调动学生的主动性和积极性的同时，培养学生良好的记忆方法，采取有效的记忆策略，就能显著提高学生的学习效果，并积极影响以后的学习和工作。

信息加工理论认为，人脑有两个信息贮存系统，即短时记忆系统和长时记忆系统。下面将从这两种类型来探讨英语学习中如何提高短时记忆和长时记忆的有效策略。

第一点：短时记忆--复述策略

大脑的短时记忆系统贮存保持在较短时间（一分钟左右）内的信息。由于短时记忆的含量非常有限，因此在英语学习的初级阶段，可主要采取复述的方法，使信息能较长时间地保持在短时记忆中。

所谓复述策略，是指运用内部言语在大脑中重现学习材料或刺激，以维持注意于学习材料并保持在短时记忆之中。在英语学习中，特别是在语音、词汇学习和听力训练中，复述策略的运用显得尤为重要。例如，学生在学习英语单词时，如果只拼读一两次，或只听别人读，则会发现所学的词汇会很快被遗忘，不易记住，但如果能边听、边读、边记，经过几次复述之后，则会容易记住。

又如，学生在训练英语听力时，戴上耳机听英语磁带录音，结果就会发现时容易思想开小差，而如果在听录音时，心里默默地跟着“说”，就能有效地维持注意，并提高听力训练的效果。

通常采用的复述策略有以下几种：

命名：见到一张图片，就默默地说出图片上所画物体的名称，如：mountain, house, flowers, trees 等。

累积复述：尽可能按顺序复述，所有已出现的单词或短语，即第一遍：第一个；第二遍：第一、第二个；第三遍：第一、第二、第三个；。。。以此类推。

部分复述：即当一个单词或短语出现时，复述这个词的同时，复述在此之前出现的至少一个词或短语，如在复述第五个词的同时，复述前第三个、第四个词，。。。等。

预期复述：即在复述该词或短语之前，先尽量回忆该词的有关读音、拼写、意义等有关内容，然后再去看这个词或短语，如此继续回忆其他的词或短语。。。。。

通过实践，证明了复述策略在外语学习，尤其在词汇、短语的学习中，效果较好，学生经过多次复述之后，所学的内容就更容易在记忆中保存，并进入长时记忆，为进一步深入学习打下基础。

第二点：长时记忆

方法之一，重复策略

复述策略主要用于保持短时记忆中的信息。但长时记忆中的信息同样会出现遗忘。如前所述，我们知道，大脑的遗忘规律为“先快后慢”，根据这一规律，在英语学习中所学的知识，还应当采取适当重复的策略来克服遗忘，以保持长时记忆。

德国著名哲学家狄慈根说过：“重复是学习之。”古代文学家苏轼说过：“旧书不厌百日读，熟读深思子身知。”孔子主张：“学而时习之。”我国著名科学家茅以升在八十三岁高龄仍能背诵圆周率小数后一百位，别人问他为什么有这么好的记忆力，他回答：“说起来也很简单，重复！重复！再重复！”

当然，重复也应讲究技巧和策略，通过长期的教学实践，我们总结出以下

几种较为行之有效的重复策略：

试图回忆策略：即读背结合方法，这一方法通常用于记忆短语和课文。学生在复习时，仅仅将学习材料一遍又一遍地读，并不能达到有效地记忆，而如果将要复习的短语或课文先读一读，然后尽量试图背一背，再读一遍，再看背得对不对，这样重复几次之后，所要记忆的内容就会较清晰、准确地记住了。

整记与分记相结合策略：在记忆较长的课文段落时，常可采用这一方法，将要记的课文根据内容划分为几个部分或段落，先分段记，再整体合起来完整记，但要注意“分记”和“套记”相互结合作用。

多种感官协调记忆：这一方法在英语学习中尤为重要，学生在学习过程中要充分调动眼、耳、口、脑、手等多种器官，做到边看（图、书等）、边听（录音）、边跟着读，同时用脑记、用手写，这样进行多功能的练习之后，学生对所学的材料产生了深刻的印象，大大地提高了记忆效果。

多样化复习策略：要使所学的英语知识达到熟练的程度，有效的方法就是反复进行练习，但如果只采用某一种方法反复进行，如只是读和背，就会显得单调，容易使人产生厌烦的感觉，因此要注意采用多种不同的形式去练习相同的复习内容，如复习英语单词和短语时就可采用朗读法、读背法、抄写法、默写法、看中文写英语、或看英文说中文、或结合句子内容记单词、或运用单词进行造句练习、或同学间相互抽问等多种复习方式、这样往往可以获得较理想的复习效果。

除此之外，记忆和复习的时间安排同样也非常重要，根据先快后慢的遗忘规律，必须注意应及时复习，尽量做到所学的知识当天复习和记忆，而且要经常进行，不要“平时不烧香，临时抱佛脚”；复习和记忆的时间要合理分配，每次复习的时间要先长后短，多次复习的间隔时间应先短后长。

以上所述复述和重复策略，其作用主要在于维持大脑输入的信息，并未涉及对信息的“理解”，即将所学的新知识与头脑里已有的知识相联系，所以还必须和更高级的学习记忆策略——精加工策略相结合，才能进一步提高学习和记忆的效果。

方法之二，精加工策略

精加工策略是一种寻求字面意义背后的深层意义，并将所学的新知识与头

脑里已有知识联系起来的策略，因此是一种理解记忆的策略，将精加工策略和复述重复等策略配合运用，可使记忆能力得以显著提高。

精加工策略主要分为两大类：“人为联想策略”和“生成策略”。

第一类：人为联想策略。在英语学习中，对于语言和词汇等本身意义性不强的材料，通常可采用这一策略，通过人为的联想，本身意义不强的单词被赋上一定的意义，让其与头脑里已有的词汇联系起来，形成一个较完整的有意义的内容，从而易于记忆和回忆，而且整个记忆过程会变得生动有趣，同时也发展了学生的创造性联想能力。

在教学过程中，常启发学生尝试运用以下几种联想法：

形象联想法：这种记忆方法的核心是通过人为的联想使一些本身相互间无内在联系意义的难记单词和头脑里一些鲜明、生动、奇特的形象结合起来，从而达到记忆的目的。如果记住 doctor（医生），bookseller（售书人），cleaner（清洁工），aunt（姨，姑）等单词，就可进行以下的联想：This doctor is also a bookseller. She is a cleaner sometimes. And she is Jim's aunt.（这位医生还是个售书人，有时还是个清洁工，她就是吉姆的姑母）通过这样的联想，使原本枯燥、难记的单词，被赋予了新颖独特甚至是离奇可笑、违背逻辑的意义，正是这种独特和离奇，给学生留下了深刻的印象。

谐音联想法：该方法也常用于单词的记忆，被称为“关键词记忆法”。如：

gas “煤气” -- 煤气中毒了，“该死！”

journey “旅行” -- 出门费“脚力”的事是旅行。

argue “争论” -- “啊！给我！”他们为得到一件东西而争吵。

但在运用这一方法时，应当注意，不能依据“谐音”来发音和记音，而只能根据“英语国际音标”来练习准确的发音。谐音的作用，只是帮助学生在准确发音和中文表达之间建立起一种人为的想象联系，从而起到帮助记忆的目的。

歌谣口诀法：对于一些重要的语法、规律可编成一些韵律化的歌谣口诀来帮助记忆。如英语中，形容词 good 的比较级和最高级都是特殊的，把它们编进歌谣之中，就很容易记住了：

Good, better, best,

Never let it rest.

Till good is better.

And better best.

以上三种联想策略可以根据学生的不同年龄，进行有意识地循序渐进地培养和训练。也可先结合实物和图片进行记忆，然后再就具体单词进行想象，最后逐渐培养学生能自觉运用这些精加工策略，提高学英语的能力。

第二类：生成策略。对于意义性较强的学习材料，如课文、对话等，则应抓住字面意义背后的深层意义、内在联系来进行深水平的加工，从而加深对学习材料的理解，提高记忆水平。在英语学习中常用的生成策略有：

提问及回答：学生的注意是学习记忆的重要组成部分，因此，在教学中采取提问的方式来促使学生对学习材料的注意，无疑是一种好方法，但何时提问及怎样提问则是至关重要的。在教学实践中，我们发现，学生在预习新课时，可让他们先不带问题去阅读、浏览全文，然后再让他们带着一些问题去第二遍仔细阅读，并作适当的重点勾画，最后在理解的基础上回答所提的问题。这样学生对所学的课文将留下深刻的印象。至于怎样提问，则需遵循提问要服务于阅读目的原则，如教学目标是记住特定的信息，那么机械记忆之类的问题可能更适合，如果教学目标是运用知识的能力，则意义性、理解性的问题更好，有时先提出具体问题，在理解的基础上再提出一些综合性问题。总之，在教学中教师要依据教学目的精心设计，挑选问题，而且要求学生理解提问对于学习的积极作用，并逐渐学会能自己提问和回答，学会更有效地学习。

复述：在教学中，教师还应引导学生在理解学习材料的基础上，用自己已掌握的语言来复述所学的课文，这样有助于学生将新学的语言知识和自己已有的知识相结合并加以综合运用。实践证明，复述能力强的学生掌握和运用知识的能力也愈强。

除此之外，“群集策略”也叫“归类法”，即对学习材料进行归类整理，从而便于记忆，在英语词汇学习中也不失为一种好方法。

当然，记忆策略的培养和提高还要受学生自身因素的影响，特别是受学生的发展水平、能力差异的制约。因此，教师应注意全方位地培养和发展学生。

通过大量实践和探索，我们把以上各种记忆策略扼要归纳为以下十要点：背诵是记忆的根本，重复是记忆的窍门，理解是记忆的基础，提问是记忆的益友，

联想是记忆的捷径，讨论是记忆的伙伴，趣味是记忆的媒介，应用是记忆的动力，
简化是记忆的助手，笔记是记忆的仓库。