

# 利用遗忘规律进行英语输入

梅美

江苏省戏剧学校，江苏省南京市，210002；

**摘要：**艾宾浩斯的遗忘曲线表明，遗忘遵循先快后慢的原则，记忆保持的时长受到所学内容是否有意义的影响。中职英语教学也应该从中获得启发，教师在教学中注重引领学生温故知新，综合运用多种教学方式，同时鼓励学生根据自身特点设计记忆方式；学生在学习中利用遗忘规律重塑学习习惯，逐渐让英语学习成为一种乐趣，最终让学生真正爱上英语。

**关键词：**中职英语；遗忘规律；英语输入

**DOI：**10.69979/3029-2735.24.5.051

中等职业教育是九年制义务教育的延伸和拓展，将英语作为中职学校的一门必修课，旨在提高学生的人文素养，培养学生的独立思考能力和团队合作精神，以满足社会对高素质中等职业人才的需求。然而，部分中职学生的英语水平无法对接社会需求，特别是实际听说能力，尚未打到社会需求的标准。

母语者能够自然习得的英语，为什么非母语国家的人学起来却困难重重？这其中当然有语言本身的差异，外部环境的影响，不过大脑的可塑性和年龄因素的影响也不容小觑。美国哈佛大学心理语言学家莱尼伯格(Lenneberg)认为，人在出生后的十到十二年间，大脑类似于一块白板，是极具可塑性的，在此阶段，语言习得能够自然轻松的进行，这也可以解释幼儿为什么不用特别讲授就能自然掌握他们的母语。随着青春期的到来，大多数青少年的大脑会发生侧化，左右半脑逐渐发育成熟，开始有了明确的分工，同时神经系统也不再具有弹性，这就导致人们学习一门新的语言不再轻松，而是需要大量的机械记忆才能完成，这即是著名的语言习得“临界期假说”。

根据莱尼伯格的“临界期假说”理论，目前在读的中职学生大多已经错过了学习英语的窗口期，如果再不抓住持续的语言输入，就会导致学生词汇量积累不够，进而影响听说读写综合能力的提升。那么，如何科学的抓住时机，有效的进行语言的输入，帮助学生提高英语能力呢。了解记忆是如何运作的，有助于我们总结遗忘的原因，利用遗忘规律来帮助教师更有效的组织教学，帮助学生解决记不住，容易忘等学习障碍，最终提升学生的英语综合素质，实现符合他们未来事业发展所需求的英语综合能力的要求。

## 1 遗忘的原因与规律。

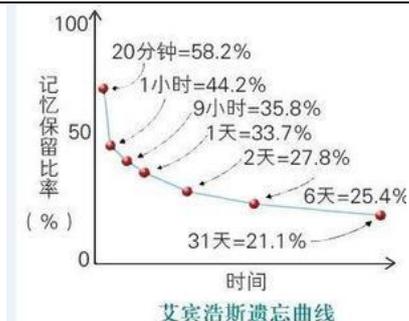
### 1.1 遗忘的原因。

遗忘的原因是多方面的，涉及生理，心理和环境等多个层面，在了解遗忘的原因前，我们先来了解一下记忆是如何运作的。根据记忆保持的时间长短不同，人的记忆分为短时记忆和长时记忆两种。尽管我们学习知识的时候，希望记忆的时间越长越好，记得越牢越好，但短时记忆也并非毫无作用，它可以使我们在短时间记住大量信息，在信息时代，每天都有海量信息呼啸而过，如果不将信息短暂的储存在大脑里，那么人的大脑很快就会被纷繁芜杂的信息爆仓，导致无法专注于储存有效信息。

在课堂上，学生学到的知识会被短时间储存在大脑里，这部分记忆就是短时记忆，如果不经过及时的复习和强化，将短时记忆转化为长时记忆，所有这些短时记忆很快就会被遗忘，学过的东西就都会被删除殆尽，这也可以解释为什么有些学生做课后练习题时总是错误百出，好似完全没有学习过这部分的知识点。其实，这部分学生并非在课上学习不够专心，努力，只是他们在课后没有通过及时复习和练习对知识点进行巩固，当他们需要从大脑中调取有效信息来解题时，所学知识大多被遗忘了，自然无法做出答案。由此可见，将短时记忆适时地转变为长时记忆，是克服遗忘的关键，这就需要我们了解遗忘的规律，掌握“遗忘”的时间节点，在各个遗忘的时间点来巩固记忆，从而达到永久记住的目的。

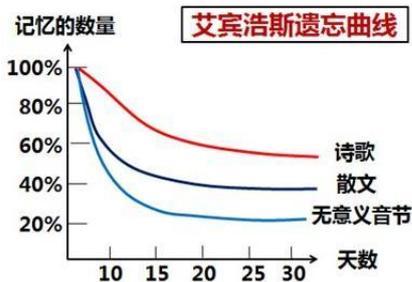
### 1.2 遗忘的规律。

1885年，德国的心理学家赫尔曼·艾宾浩斯(Hermann Ebbinghaus)经过系统的研究与实验撰写了《论记忆》一书，此书被认为是实验心理学史上最为卓越的研究成果之一。在书中，艾宾浩斯揭示了人对机械记忆的遗忘规律，下图就是著名的遗忘规律曲线。



在这里，横轴表示时间，竖轴表示记住的知识量，曲线表示随时间的流逝记忆量变化的规律。艾宾浩斯认为，学习中的遗忘是有规律可循的，遗忘的过程不是匀速的而是遵循“先快后慢”原则。遗忘在学习之后就会立即开始，二十分钟左右之后就会遗忘所学知识的一半，随着的时间的推移，遗忘的速度渐缓，过了相对时间，几乎不再遗忘，这就是遗忘的发展规律。

此外，艾宾浩斯还发现，记忆的水平受记忆的内容是否被理解的影响。例如，记住 sienbnqwehzx 这样的 12 个无意义音节，需要 16.5 次，而记忆诗歌中的 480 个音节，平均只需要重复 8 次。因此艾宾浩斯又给出了不同内容的遗忘曲线。



从图中我们可以看到，针对不同学习内容的记忆，所需时间和遗忘时间不尽相同。有意义的内容显然要比无意义的内容记忆的更加持久。

了解了遗忘的规律，我们就可以利用这一规律组织教学，安排学习。

## 2 利用遗忘规律组织教学过程。

笔者进行的一项针对校内中职学生的英语听说能力相关的调查问卷显示，绝大部分的学生将听说能力提高困难归结为听不懂单词影响理解题意。因此，想要提升学生的英语实际应用能力，需要先帮助学生解决英语输入的难关。

### 2.1 利用遗忘规律温故知新。

俄罗斯著名的教育家乌申斯基曾经这样说过，“一个不复习的人，就好像赶着一辆破牛车，上边装满许多捆绑很松的货物，而他只管赶路，等到达目的地的时候，

车上的货物已经所剩无几，他还得意的夸耀自己走了多么远的路”。由此可见阶段性复习的重要性。根据遗忘规律曲线，教师可以适时引导学生复习所学，巩固课堂所学。在导入环节，适当复习上节课的内容，完成新一轮知识点的巩固。在讲授环节，尽量将新授内容放在课程的前半节，在讲授结束后简要总结本节课的知识点，在课程结束的时候再次回顾本节课知识重点，通过两次知识点再现，强化学生记忆。以译林版教材 8B 的第一单元单词学习为例，在讲授单词环节，可以先播放本单元的单词听力，完成词汇的初步输入；讲解单词时将重点单词写在黑板上，讲解结束后，根据遗忘规律，抓住第一个遗忘的节点，再次播放单词听力并请学生跟读。在课程结束前的总结环节，抓住第二个遗忘的时间节点，请学生领读黑板上的重点单词，巩固词汇。通过三个环节的听说输入和抓住两个时间节点进行回顾，帮助学生记忆单词，抵抗记忆的衰减。

### 2.2 利用遗忘规律因材施教。

我国伟大的教育家孔子在长期的教育实践中提出了人性差异的观念，将“性相近也，习相远也”作为教育实践的指南。作为教师，要了解每个学生都有自己的特点，在记忆方面也是如此。比如，有的学生擅长视觉记忆，对于看过的内容印象深刻，那么可以采取背诵文本，观看视频等方式记忆；有的学生擅长听觉记忆，对于听过的内容记忆时间长久，那么可以要求他们将单词和课文音频存在 mp3 中，通过多听巩固所学；有的同学擅长肢体记忆，对于身势语言更加敏感，那么我们可以将单词表中的动词化为动作，请他们进行表演加深记忆。通过不同的方式记忆，殊途同归，都是为了更好的巩固所学知识。

### 2.3 利用遗忘规律多模式结合。

记忆的水平受记忆的内容是否被理解的影响。在课堂上，老师不仅需要灵活利用黑板来讲授文本，还可以利用视频，音频等多种教学手段刺激学生的多个感官，激发学生学习的兴趣。以职业学校文化课教材的精读课文为例，教师既可以选择由学生朗读和跟读课文，还可以播放课文的动画视频，呈现形式丰富才能给学生留下深刻的印象。在学习完课文后，引导学生对课文进行复述，不仅能提高学生的英语表达能力，而且能将知识点内化，也起到了及时复习避免遗忘的作用。

## 3 利用遗忘规律组织英语教学可行性分析。

### 3.1 学生学习英语现状分析

中职教育的很大一部分对象是青春期的学生,以笔者任教的戏校舞蹈科为例,由于舞蹈科的专业特点,有的学生甚至小学还未毕业就被输送,选拔到戏校学习。从专业学习来看,这些学生大多拥有良好的专业素质和潜力,热爱舞蹈,善于运用肢体语言,享受舞台和灯光。但是,从文化学习来看,学生普遍英语基础较差,在针对8年级和9年级的学生进行的一项调查问卷显示,学生的英语基础参差不齐,英语词汇量较小,这严重影响了他们的阅读能力和听说能力。

### 3.2 学生主观因素分析。

我们将初中的学生称为“草莓一代”(Strawberry Generation),因为他们像草莓一样敏感,脆弱,学习受主观情绪影响较大。在笔者任教的中职学校,一部分学生对英语学习存在畏难情绪。这部分学生虽然拥有较好的英语基础,但是对于自己的能力边界并不了解,遇到几个不懂的单词就放弃听力,遇到难理解的内容就放弃练习,不敢迎难而上突破学习瓶颈;还有一部分学生对英语学习存在自卑情绪。这部分学生由于过去在普通中学没能打好英语基础,虽然有学好英语的愿望,但是经历过几次考试测验的失败后,认为自己能力不及他人,过早的对自己下了“学不好”的结论,逐渐失去了学习英语的信心;另外一部分学生对英语学习存在厌烦情绪。这部分学生更加重视专业课的学习,认为背诵课文和单词会挤占专业课练习时间,同时也影响课后个人娱乐项目安排;学生的这些心理情绪影响了英语的学习,需要教师进行正确引导,同时也要利用好遗忘规律,使学生更加轻松的面对英语的学习,达到中职英语的教学目的。

### 3.3 利用遗忘规律重塑学习习惯。

笔者采访过数位“学霸”以及他们的家长,旨在探索学霸养成的模式和他们成材的原因。这些学霸中,有的是常春藤高校的优秀毕业生,有的考出了“教育高地”

的中考状元,高考状元的好成绩,他们的家长回顾孩子的成长之路时,大都提到了学习习惯养成的重要性。根据遗忘规律,安排好学习计划,养成良好的英语学习习惯,为提高英语成绩提供了可能。戏校舞蹈科的学生每天都有专业或者文化的晚自习。如果学生利用好近两个小时自习时间,在每节英语课前进行预习,记忆书后单词和词组;每节课后独立完成与教材配套的练习来检验学习效果;在习题课后对没掌握的知识点及时进行强化复习,就会形成英语学习的良性循环,逐步提高英语成绩。

### 综述

总之,作为教师,利用艾宾浩斯的遗忘规律,在各个记忆节点进行反复输入,帮助学生重复记忆;做好及时复习和阶段性复习巩固所学;鼓励学生根据自身特点设计记忆方式,形成英语学习的良性循环,夯实英语基础知识,才能克服对英语的畏难情绪,自卑情绪和厌烦情绪,才能逐渐让英语学习成为一种乐趣,进而提升自己的综合素质赢得更加美好的未来。

### 参考文献

- [1]Lenneberg E. Biological. Foundation of Language [M]. New York: Wiley, 1967.
  - [2]赫尔曼·艾宾浩斯. 记忆 [M]. 北京: 北京大学出版社, 第一版, 2014.
  - [3]张国忠. 遗忘规律的探索与运用[J]. 继续教育研究, 2002年第6期
  - [4]解密: 人类为什么会遗? [DB/CD]. [http://www.sohu.com/a/119232002\\_515198](http://www.sohu.com/a/119232002_515198)
  - [5]超级记忆法: 让你丢掉遗忘烦恼[DB/CD]. <https://www.hrloo.com/rz/14256550.html>
- 作者简介: 梅美(1983年), 女, 满族, 辽宁, 硕士研究生, 讲师, 研究方向: 英语。