

第二章 背词法

孔子曰：“豫则立，不豫则废”，意思是凡事如果不做好计划，必将失败。老祖宗的话今天已经成了工商管理界的金科玉律。能否成功地使用笔者的背词法的关键，就在于能否做出周密合理的计划，并且坚决地执行下去。

笔者现在以最经典的红宝书（即《GRE 1999 词汇精选》）为例，系统地讲解一下背单词的全过程。

红宝书共有 51 个 List，每个 List 在 12~13 页之间。平均每个 List 有 121 个单词，每页平均 10 个。这本书之所以长期被中国的考生尊称为宝书，是因为它有着无可争议的准确性、科学性和实用性。其中的每一个单词都经受了多年的实战考验，不但在考试中的复考率极高，而且囊括了在高级英语中出现几率最高的英语词汇，翻开 Times、News Week、Reader's Digest 等杂志书刊，放眼望去，尽是红宝书里的单词。用美国人自己的话来说，“Most of the GRE words are in the vocabularies of well - educated Americans, including professionals such as scientists, lawyers, professors, doctors, and editors.” 更为可贵的是，红宝书对于其中

杨鹏《十七天搞定GRE单词》感谢happyboy2001提供扫描

的每一个单词都给出了实用、高效的记忆方法：词根、词缀记忆法；分割联想记忆法；寻根探源记忆法；比较记忆法；单词举例记忆法。这些记忆方法大大地减小了背单词的难度、提高了背单词的效率和趣味。1998年之后的版本中又增加了原汁原味的英文释义，书的质量更上了一层楼，也大大地方便了学习者。客观地讲，红宝书多年来支持、鼓励、陪伴了一代又一代的中国考生，居功至伟，国内的任何一本词汇书都无出其右。

请本书的读者在第一次背单词的时候，为自己定下的记忆标准一定不能太高。过高的标准只能增加学习者的记忆量、降低其工作效率、挫伤其信心，有百害而无一利。有些同学喜欢第一遍背单词的时候就把拼写、音标、英文释义全都背下来，背一个单词需要好几分钟，背单词的效率自然很低。对于 GRE 和 GMAT 的考生而言，前两者（拼写和发音）根本没有必要完全记住，有模糊记忆即可，因为这两种考试对单词的考查标准只是再认而已，除了个别的形近词之外（如 ascent/accent/assent），背词者根本不必去研究其准确的拼写和发音，而应该把自己的记忆标准定位于再认（识别）。至于英文释义，笔者认为一定要看，但是在一个大的背词周期结束以前（约一个月左右），除非是对这个单词的中文释义不理解，否则不适合去研究。原因很简单，因为学习者此时的单词量还不够，对于大多数英文释义都存在着理解上的问题。

初记单词时需要记忆的内容是：1、单词的外观特征，达到能够识别此单词即可。比如单词的长短、

仅供学习参考 勿用于商业用途。chqt制作（2002/02/22）

起始字母、特征（如中间有两个元音 ee）等等。就比如我们认人，我们只要大致知道一个人的性别、高矮、胖瘦、老幼、服装，就能够知道是张三还是李四。而他到底身高是 1.83 米还是 1.84 米、体重是 150 斤还是 160 斤根本就不需要知道。实际上，我们人类的识别系统极其发达，有的时候即使我们对一个人的特征数据一点也说不出来，但是对于熟悉的人，我们一看到他/她就能够辨认出来。对于单词也是如此，只要看到时能认识它，就达到了背单词的目的。而且随着日后对单词不断地重复，我们对单词的记忆慢慢加深，到那时你自然就会在不经意间记住很多单词的拼写和发音。

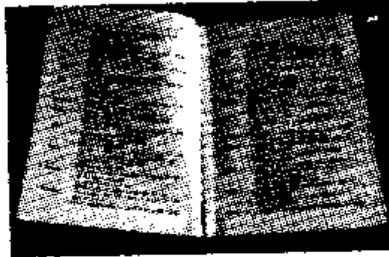
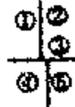
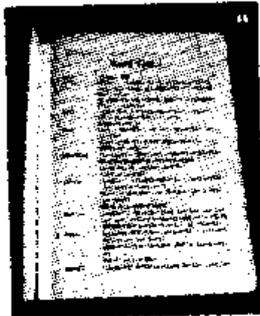
2、单词的中文释义。这种记忆应该尽量准确，但是不必一字不差，意思准确即可。

3、单词的记忆法。这是红宝书中极其有价值的部分，可以大幅度地提高学习者的记忆效率。尤其是词根、词缀记忆法和比较记忆法，能够迅速扩大读者的单词量，起到让记忆者触类旁通、举一反三的作用。这部分是一定要看的。至于例句，读者可以根据自己的实际情况决定看或是不看，如果对单词的用法确实不太理解，可以一看。

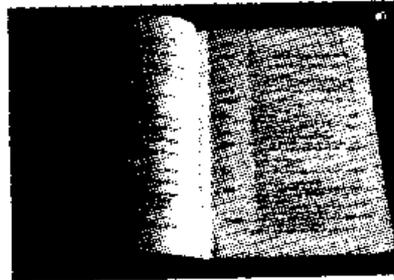
经过笔者自己的实践和对同学们背单词的实际情况来测算，以这样的标准第一遍背一页红宝书单词（10 个）需要 5 分钟。这时第一个记忆周期已到，请读者在背下一页前，立即返回第一个单词，把这 10 个单词迅速复习一遍。因为此时对单词的记忆程度在 90% 以上，所以只需要几十秒钟，但是对于记忆这些单词所起到的作用是极大的。第二页也如法炮制。用这种方法

杨鹏《十七天搞定GRE单词》感谢happyboy2001提供扫描

背过6页以后,第二个记忆周期(30分钟)已到,立即从第一页开始复习。由于这些单词刚刚背过两遍,所以这一遍复习也只需要两三分钟。然后用同样的方法背7~12页。整个的一个List大约需要一个小时。



步骤三:如图二和图三,分别是红宝书的第2/3页和第4/5页。对于这四页的内容,每背一页都要重复刚才的步骤一和步骤二,

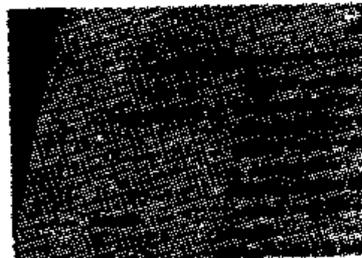
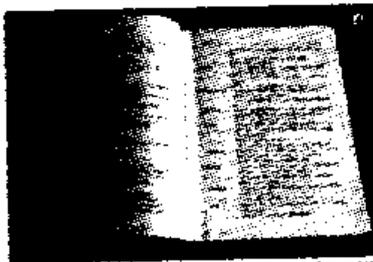


即:每一页都花大约五分钟来背,然后在背下一页单词前立即回到该页的第一个单词来复习,然后再背下一页的单词。

现以“红宝书”的第一个List为例,说明记忆每一个词表的步骤:

步骤一:如图一,红宝书List的第一页,共九个单词,用不到五分钟来背第一篇;

步骤二:此时五分钟的记忆周期已到,请先不要看第二页,立即迅速的复习第一页,复习的标准为“试图回忆起该单词的意思”;



步骤四:图四是List1的第6/7两页;图五是图四照片左上角的放大,从中清晰可见第六页的页码。对于第六页单词,仍然重复步骤一和步骤二,不同的是,在该页单词背完之后,请先不要背第七页,而是立即进行步骤五:

步骤五:由于距记忆第一个单词的时间已经有30分钟,所以立即回到第一页,迅速的把1-6页复习一遍。

步骤六:对于剩下的半个List(7-12页),仍然在半个小时以内,重复步骤一到步骤五。整个的List共用时一个小时左右。

用以上的方法背过的单词一定会记忆得很牢固。因为这种方法不但利用及时的复习改造了遗忘曲线、延缓了遗忘的速度,而且基本上克服了前摄抑制和后摄抑制的影响。相当于每一个List被分成了12个小的单元,每个小的单元自成一个复习系统;每6个小单

仅供学习参考 勿用于商业用途。chqt制作(2002/02/22)

元组成一个大单元,2个大单元各自成为一个复习系统,很大程度上避免了先后输入的信息之间的相互干扰。同时,这种在一个短时间内反复复习的方法,也起到了对所记忆的单词进行过度学习的效果,有助于把对这些单词的记忆成功地延续到下一个复习周期。

本背词法的标准速度是一天花3个小时背下3个新的 List。笔者建议本书的读者选择上午特别是早晨的时间来背新单词,因为此时人的生物节律处于最高峰,背单词的记忆力最好,而且也不存在对日常琐事的前摄干扰。到了晚上,也就是在背过单词的12个小时之后,到了第三个记忆周期,一定要复习今天新背过的单词。晚上复习的优点在于,由于背过单词后就要睡觉,所以不存在后摄干扰,有助于保持记忆。笔者经过仔细测算,发现对于绝大多数的同学来讲,这一遍复习只需要第一遍背单词的不到三分之一的的时间,即每个 List 小于或等于20分钟,3个 List 在50~60分钟之间。注意,请读者把这一遍复习的顺序与早晨初背的顺序做一个调换,如早晨的顺序是 List 1、List 2、List 3,则这一遍请调整为 List 2、List 3、List 1,其目的在于根本克服前摄抑制和后摄抑制的问题。在以后的复习当中,读者可以根据自己的情况灵活地调整复习的顺序,把以前记得最不清楚的部分放到自己记得最牢的位置。

其后的复习模式请按照前面所讲的方法继续下去,分别在1天后、再过2天、4天、7天、15天后作复习。这里的天数是指时间间隔的天数,而不是指第几天。也就是说,如果10月1号早晨背的新单词,

晚上要复习，2号、4号、8号、15号、30号各自要作一次复习。等到这个大循环结束后，背词者对单词的记忆可以说是非常熟练了，因为他对每一个单词都背过至少9遍。在此之后，背词者只需要每天花上45分钟左右复习3个List，就可以对所有的红宝书单词一直保持牢不可破的记忆。

整个的背单词过程需要背词者有一个周密的计划。考虑到读者对此可能缺乏经验，笔者在下面替大家安排了一份背单词的计划，这也是笔者两年前自己用来背单词的时间表：

1	2	3	4	5
List1 - 3 * List1 - 3	List4 - 6 * List1 - 3 * List4 - 6	List7 - 9 * List4 - 6 * List7 - 9	List10 - 12 * List1 - 3 * List7 - 9 * List10 - 12	List13 - 15 * List4 - 6 * List10 - 12 * List13 - 15
6	7	8	9	10
List16 - 17 * List7 - 9 * List13 - 15 * List16 - 17	List18 - 20 * List10 - 12 * List16 - 17 * List18 - 20	List21 - 23 * List1 - 3 * List13 - 15 * List18 - 20 * List21 - 23	List24 - 26 * List4 - 6 * List16 - 17 * List21 - 23 * List24 - 26	List27 - 29 * List7 - 9 * List18 - 20 * List24 - 26 * List27 - 29
11	12	13	14	15
List30 - 32 * List10 - 12 * List21 - 23 * List27 - 29 * List30 - 32	List33 - 35 * List13 - 15 * List24 - 26 * List30 - 32 * List33 - 35	List36 - 38 * List16 - 17 * List27 - 29 * List33 - 35 * List36 - 38	List39 - 41 * List18 - 20 * List30 - 32 * List36 - 38 * List39 - 41	List42 - 44 * List1 - 3 * List21 - 23 * List33 - 35 * List39 - 41 * List42 - 44

16	17	18	19	20	
List45 - 48 * List4 - 6 * List24 - 26 * List36 - 38 * List42 - 44 * List45 - 48	List49 - 51 * List7 - 9 * List27 - 29 * List39 - 41 * List45 - 48 * List49 - 51	* List10 - 12 * List30 - 32 * List42 - 44 * List49 - 51	* List13 - 15 * List33 - 35 * List45 - 48	* List16 - 17 * List36 - 38 * List49 - 51	
21	22	23	24	25	
* List18 - 20 * List39 - 41	* List21 - 23 * List42 - 44	* List24 - 26 * List45 - 48	* List27 - 29 * List49 - 51	* List30 - 32	
26	27	28	29	30	
* List33 - 35	* List36 - 38	* List39 - 41	* List42 - 44	* List1 - 3 * List45 - 48	
31	1	2	3	4	
* List4 - 6 * List49 - 51	* List7 - 9	* List10 - 12	* List13 - 15	* List16 - 17	
5	6	7	8	9	
* List18 - 20	* List21 - 23	* List24 - 26	* List27 - 29	* List30 - 32	
10	11	12	13	14	15
* List33 - 35	* List36 - 38	* List39 - 41	* List42 - 44	* List45 - 48	* List49 - 51

说明：上表是以模拟日历的形式做出来的。其中每个单元格中的黑体数字代表天数。此表中为了方便起见，把开始背单词的日期放在了1号，读者可以根据自己背单词的实际日期把上表中的天数转换成自己的时间表。

仅供学习参考 勿用于商业用途。chqt制作（2002/02/22）

杨鹏《十七天搞定GRE单词》感谢happyboy2001提供扫描

前 17 天的每个单元格中的不带星号的第一行是每天第一遍新背的单词，如 List7 - 9 指 List7、List8 和 List9 这 3 个词表。下面带有星号的单词是以前背过的、需要复习的单词。

我们来分析一下这个时间表。前 3 天和第 18 天之后的任务量相对较小，可以不用去管它。第 4、5、6、7 这几天每天要花 3 个小时背新单词，3 个小时复习以前的单词，加在一起是 6 个小时；第 8 到第 14 天每天要花 7 个小时；第 15、16、17 这 3 天的任务量最大，每天要花 8 个小时。到了第 17 天之后，不需要背任何新的单词，而且背词者对于红宝书中的 80% 以上的单词已经复习了很多遍，已经很熟练了，于是复习的任务量也大幅度地下降，所以整个的背单词任务也就只剩下扫尾工作了。也就是说，如果要想 17 天把这些单词基本搞定，从第 8 天到第 17 天中间的这 10 天最关键，能不能咬牙挺住，决定了这场与单词的搏斗能否成功。至于这种背单词方法的效果，相信只要大概地研究一下上面的时间表，任何人都不会有疑问：只要能够坚持下来，一定可以记得很牢。简单地统计一下，仅仅在前 17 天中背过的单词便高达 4 万零 3 百词次，平均每个红宝书单词背过 6.5 次，背词者对于 70% 到 80% 的单词的掌握都可以达到很熟练的程度。

不过，肯定还有很多读者看到上面的那个时间表的时候心生恐惧，涕泗横流；或有人心跳加剧，或有人嗤之以鼻，笔者都不会感到意外。老子曰：“信不足，有不信，信乎。”不过笔者需要在此提醒这些人

仅供学习参考 勿用于商业用途。chqt制作（2002/02/22）

的是，世界上从来就没有一种既省时又省力的方法。与其花上半年的时间天天哭爹喊娘，还不如撸起袖子来，把自己钉在凳子上迅速地把这些单词干掉。当初笔者使用这一方法时，每天闻鸡起舞，夜踏月光，完不成当日的任务绝不睡觉，因为那样也睡不踏实。每日心中所想、口中所说、夜里所梦全是 GRE 词汇，虽不敢说是走火入魔，起码也是心不旁骛，雷打不动。记得有一个周末，同室之人如鸟散状各去寻欢作乐，笔者独赴自习教室去背单词，孤苦不堪、寂寞难耐，遂赋绝句一首，聊以自励：无言独自上高山，不至绝顶不见天；人生何处不险阻？英雄无泪只登攀。巨大的努力通常也会带来巨大的回报，第 17 天背完单词的时候，喜从中来，举杯豪饮。自此不但单词关一举突破，而且对于征服 GRE 考试也产生了前所未有的、巨大的信心。

· 注意事项：

· 第一：读者可以根据自己的实际情况对上面的时间表作修改，不必泥古不化。不过请记住一点，那就是复习要比背新词重要。如果时间实在安排不开，宁可背新词，但是一定要完成复习的任务。

· 第二：背新单词最好安排在早晨或最迟在中午，以便在 12 个小时后的晚上作复习。在两天以上的复习周期中，不必拘泥于复习单词的时间到底是在早晨还是晚上。

· 第三：在背单词的过程中，一定要发挥主观能动性，勤于思考、勤于比较、勤于联想、多多使用，努力增加对单词的思维过程，以此来给单词赋予更多的

杨鹏《十七天搞定GRE单词》感谢happyboy2001提供扫描

意义。前面讲过，一个人对于有意义的材料的记忆程度要远远超过无意义的材料，所以请读者尽量避免作机械记忆。笔者当初背词之时，不管是眼中所见、耳中所闻、还是心中所想，都习惯性地去想有没有相应的 GRE 词汇，其同义词、反义词是什么，这在很大程度上增加了对单词的记忆时间以及记忆程度。An old saying goes, "Use it three times and it's yours."

第四：任何人背单词，肯定都存在一定比例的单词是他/她难以记住的。背词者对于这些单词重复的遍数一定要超过其它单词。如果到了第五遍以上（隔 4 天的周期）还记不住的单词，请找个小本记录下来放在兜里，一有空就拿出来背一背。还有一个比较好的方法就是在书上背不下来的单词左边做个星号，每次复习时加以重点记忆，别的单词背一遍，它背两遍，作重点复习。而随着复习遍数的增多，有一些单词旁边的星号会比较多，三星以上的单词就一定对于你来讲特别难背的单词了，更要收集起来反复地背。

第五：17 天之后，就可以开始做题了。背单词的最好方法就是与做题结合起来，通过在实战中反复遇到这些单词，可以大大加快学习者对于单词的反应速度和理解深度。

第六：对所有的单词完成了 15 天的复习周期之后，千万不可以认为既然大功告成就可以不再复习了。单词一天不背就会忘，一个月不背就会前功尽弃。请坚持每天花 45 分钟左右的时间复习三个 List，可保无忧。这时学习者应该开始把注意力集中到看这

仅供学习参考 勿用于商业用途。chqt制作（2002/02/22）

杨鹏《十七天搞定GRE单词》感谢happyboy2001提供扫描
些单词的英文释义和例句了。

第七：每次复习的方法都应该是只看英文单词，遮住中文释义，想这个单词的意思。如果你想不出来或者想错了就意味着这个单词没记住，需要重点记忆。复习的遍数越多，记不住的单词就越少，复习的速度也将会越来越快。按照笔者的背词法，12个小时的那一次复习，第一次复习的时候一个 List 需要 20 分钟；到了 15 天的这个复习周期，大约只需要 15 分钟。等到读者什么时候可以在 10 分钟内复习完一个 List，其背单词一关已经完全通过了。

尤其需要注意的是，在每一次的复习当中，切不可放任自己偷懒，即：不先遮住中文释义以试图回忆该英文单词的意思，而是简简单单地把这个单词的中、英文又重读一遍，这种复习方法的速度虽快，但是远远达不到笔者所要求的复习效果。因为从记忆规律来讲，试图回忆是一种比简单的重复学习更为积极的过程，可以使记忆者在记忆的过程中更为专心，因为每一次复习都是一次小的记忆测试，为了能够在下一个复习点到来时可以回忆起该单词，背词者必须在记忆每一个单词的时候都更为集中精力地记忆。换句话说，这种试图回忆的复习标准更具挑战性，既加强了背单词的效果，又增加了背单词的乐趣。不但如此，使用这种复习标准的背词者还可以更有针对性地找出那些尚不能回忆的或者回忆有误的地方，然后更为有效地解决这些问题。有一个简单的实验数据可以很清楚地说明试图回忆的复习方法比重复学习的复习方法优越的地方：下表是前苏联心理学家伊凡诺娃的

仅供学习参考 勿用于商业用途。chqt制作（2002/02/22）

杨鹏《十七天搞定GRE单词》感谢happyboy2001提供扫描实验报告，很能说明问题：

记忆方式	记忆效果（百分数）		
	1小时后	24小时后	10天之后
单纯重复学习4次	52.5%	30%	25%
2次学习，2次回忆	75.5%	72.5%	57.5%

笔者当初是使用一张过期了的电话卡来遮住红宝书右侧的中文释义，不管是5分钟的复习周期还是30分钟或者更长的复习周期，每一次复习时都坚持先试图回忆，再把卡片平行向下移动露出右边的释义来，如果回忆正确则不去理它，继续向下走；如果有误则迅速强化对它的记忆，并做出记号，每次背完单词还要回来多背它一遍。记得当初使用该电话卡10余天后，卡背面的图案文字全部磨光，同学见之无不惊叹。

第八：本方法进行到中间阶段的时候，是最为关键也是最为痛苦的时候，极其容易半途而废，请一定咬牙挺过去。如果是实在坚持不下去了，你就想一想：“如果放弃，前面的单词全都白背了，”你就能够坚持住。如果还坚持不住，想一想笔者，想一想长征。还坚持不住，把一天3个List减少到2个。还不行，放弃，去睡觉吧，看你能不能睡着。

从本质上来讲，背单词就是一个与遗忘不断的奋争的过程，正可谓逆水行舟，不进则退。在这个过程中决不可放弃，否则一日曝之，十日寒之，就又回到了那种把单词从头背到尾、再从头背到尾的失败方

仅供学习参考 勿用于商业用途。chqt制作（2002/02/22）

案上了。真正想使用笔者的方法迅速解决自己的单词问题的读者，一定要在这个阶段全身心地投入，破釜沉舟，百折不回，把生活的重心完全放到背单词上，一旦挺过了这 17 天，就是光明大道。如果没有这样的精神，笔者的方法在你的身上是很容易失败的。不过话又说回来，没有这样的精神，你做什么事情恐怕也都比较容易失败。你考不好 GRE 等出国考试倒也无所谓，你的其它的命运呢？To be or not to be, this is a question.

GMAT 的考生可以用相同的方法来背单词，但是由于 GMAT 单词要少得多，所以可以用 6 天的时间背下来。新东方的《GMAT 词汇精选》同样是一本好书，只不过在单词量和编排上与红宝书略有不同：每一页平均有 5 个单词，不分 List，加上附录里的词组和数学名词共 404 页。背这本书的要求是：每 2 页花 5 分钟复习；每 12 页花 30 分钟复习；一天 3 个小时，可背 72 页。这与 GRE 单词的 3 个 List 的工作量是相等的。

背 GMAT 单词的时间表如下：

1 1 - 72 * 1 - 72	2 73 - 144 * 1 - 72 * 73 - 144	3 145 - 216 * 73 - 144 * 145 - 216	4 217 - 288 * 1 - 72 * 145 - 216 * 217 - 288	5 289 - 360 * 73 - 144 * 217 - 288 * 289 - 360
6 361 - 404 * 145 - 216 * 289 - 360 * 361 - 404	7 * 217 - 288 * 361 - 404	8 * 1 - 72 * 289 - 360	9 * 73 - 144 * 361 - 404	10 * 145 - 216
11 * 217 - 288	12 * 289 - 360	13 * 361 - 404	14	15 * 1 - 72
16 * 73 - 144	17 * 145 - 216	18 * 217 - 288	19 * 289 - 360	20 * 361 - 404
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30 * 1 - 72
31 * 73 - 144	1 * 145 - 216	2 * 217 - 288	3 * 289 - 360	4 * 361 - 404

如果说并不是每一个人都能够把上面笔者所列出的 GRE 单词表坚持到底的话，笔者可以非常肯定地说，这个 GMAT 的时间表一定可以适用于所有的 GMAT 考生。相信有很多 GRE 同学会羡慕那些 GMAT 同学。如此悠闲的一个时间表，正是他们梦寐以求

的。其实只要 GRE 同学动动脑筋，那么 GRE 的时间表也可以轻松一些。比如说，把红宝书分成三个部分，List1 - 17、List18 - 34、List35 - 51，然后每一个部分都像上面的 GMAT 时间表一样来安排，不就轻松多了吗？不过这样会把背单词的时间拖到 1 个半月至 2 个月左右，时间的跨度太大，不容易坚持住，所以笔者自己是不喜欢的。笔者宁愿推荐给 GRE 同学一个 27 天搞定这些单词的替代方案，如下表：

1	2	3	4	5
List1 - 3 * List1 - 3	List4 - 6 * List1 - 3 * List4 - 6	List7 - 9 * List4 - 6 * List7 - 9	List10 - 12 * List1 - 3 * List7 - 9 * List10 - 12	List13 - 15 * List4 - 6 * List10 - 12 * List13 - 15
6	7	8	9	10
List16 - 18 * List7 - 9 * List13 - 15 * List16 - 18	List19 - 21 * List10 - 12 * List16 - 18 * List19 - 21	* List1 - 3 * List13 - 15 * List19 - 21	List22 - 24 * List4 - 6 * List16 - 18 * List22 - 24	* List7 - 9 * List19 - 21 * List22 - 24
11	12	13	14	15
List25 - 27 * List10 - 12 * List25 - 27	* List13 - 15 * List22 - 24 * List25 - 27	List28 - 30 * List16 - 17 * List28 - 30	* List18 - 20 * List25 - 27 * List28 - 30	List31 - 33 * List1 - 3 * List31 - 33
16	17	18	19	20
* List4 - 6 * List22 - 24 * List28 - 30 * List31 - 33	List34 - 36 * List7 - 9 * List34 - 36	* List10 - 12 * List25 - 27 * List31 - 33 * List34 - 36	List37 - 39 * List13 - 15 * List37 - 39	* List16 - 18 * List28 - 30 * List37 - 39

21	22	23	24	25
List40 - 42 * List19 - 21 * List40 - 42	* List31 - 33 * List37 - 39 * List40 - 42	List43 - 45 * List22 - 24 * List43 - 45	* List34 - 36 * List40 - 42 * List43 - 45	List46 - 48 * List25 - 27 * List30 - 32 * List46 - 48
26	27	28	29	30
* List37 - 39 * List43 - 45 * List46 - 48	List49 - 51 * List28 - 30 * List49 - 51	* List40 - 42 * List46 - 48 * List49 - 51	* List31 - 33	* List1 - 3 * List43 - 45 * List49 - 51
31	1	2	3	4
* List4 - 6 * List34 - 36	* List7 - 9 * List46 - 48	* List10 - 12	* List13 - 15 * List49 - 51	* List16 - 18 * List40 - 42
5	6	7	8	9
* List19 - 21	* List43 - 45	* List22 - 24	* List46 - 48	* List25 - 27
10	11	12	13	14
* List49 - 51	* List28 - 30		* List31 - 33	
15	16	17	18	
* List34 - 36		* List37 - 39		

这个时间表相对来讲已经很轻松，适合于年纪较大或在职的同学使用。不过笔者自己仍然最喜欢 17 天的那个单词表。但是不论是哪一个时间表，都请读者一定要坚持下来，一鼓作气，可以收到最佳的效果。否则前功尽弃，悔之晚矣。

TOEFL 的单词也可以使用相同的方法来背，只不

杨鹏《十七天搞定GRE单词》感谢happyboy2001提供扫描

过这些单词相对比较简单，量也不算大，笔者就不在此专门列表了，请读者自行按照前面的原则制定出适合自己的计划，应该也可以在一周左右搞定。不过，不论是对 GRE、GMAT、还是 TOEFL 的考生，笔者有一句话请你们记住，那就是仅仅记住了这些单词的中文释义，这只是你对这些单词掌握的开始，而对于它们实际意义的理解，还需要你在做题、阅读和日常使用中不断地去深入了解，才能真正地最终提高自己的词汇水平乃至英语水平。