

考研词汇 闪过

划重点，收词全

考研英语研究组 编
考研英语（一）（二）均适用

⑨ 抗遗忘
时间规划表

高频词 971 + 中频词 635 + 低频词 672

闪过™
为梦想加速

单词容易忘？

快用艾宾浩斯记忆法！

▶什么是艾宾浩斯记忆法？

由艾宾浩斯遗忘曲线所揭示的规律可知：人的记忆周期分为短期记忆周期（5分钟、30分钟、12小时）和长期记忆周期（1天、2天、4天、7天）两种。利用这种记忆规律记单词的方法就是艾宾浩斯记忆法。

▶如何用艾宾浩斯记忆法记单词？

巧妙利用艾宾浩斯记忆规律，能有效对抗遗忘。为了满足同学们的个性化需求，“闪过”根据艾宾浩斯记忆规律分别准备了高频词、中频词、低频词的时间规划表，同学们按需依照表格中的计划执行即可。例如：在第3天，你除了要记 List3 的新单词，还要复习 List2 和 List1 的旧单词。此外，在记完 List3 的新单词后，还需分别隔5分钟、30分钟、12小时再温习一遍加深记忆。

高频词·抗遗忘时间规划表

高频词			学习新单词			复习旧单词			
序号	背诵日期	背诵单元	5分钟	30分钟	12小时	1天	2天	4天	7天
1	月 日	List 1	List 1	List 1	List 1				
2	月 日	List 2	List 2	List 2	List 2	List 1			
3	月 日	List 3	List 3	List 3	List 3	List 2	List 1		
4	月 日	List 4	List 4	List 4	List 4	List 3	List 2		
5	月 日	List 5	List 5	List 5	List 5	List 4	List 3	List 1	
6	月 日	List 6	List 6	List 6	List 6	List 5	List 4	List 2	
7	月 日	List 7	List 7	List 7	List 7	List 6	List 5	List 3	
8	月 日	List 8	List 8	List 8	List 8	List 7	List 6	List 4	List 1
9	月 日	List 9	List 9	List 9	List 9	List 8	List 7	List 5	List 2
10	月 日	List 10	List 10	List 10	List 10	List 9	List 8	List 6	List 3
11	月 日	List 11	List 11	List 11	List 11	List 10	List 9	List 7	List 4
12	月 日	List 12	List 12	List 12	List 12	List 11	List 10	List 8	List 5

续表

高频词			学习新单词			复习旧单词			
序号	背诵日期	背诵单元	5分钟	30分钟	12小时	1天	2天	4天	7天
13	月 日					List 12	List 11	List 9	List 6
14	月 日						List 12	List 10	List 7
15	月 日							List 11	List 8
16	月 日							List 12	List 9
17	月 日								List 10
18	月 日								List 11
19	月 日								List 12

中频词·抗遗忘时间规划表

中频词			学习新单词			复习旧单词			
序号	背诵日期	背诵单元	5分钟	30分钟	12小时	1天	2天	4天	7天
1	月 日	List 13	List 13	List 13	List 13				
2	月 日	List 14	List 14	List 14	List 14	List 13			
3	月 日	List 15	List 15	List 15	List 15	List 14	List 13		
4	月 日	List 16	List 16	List 16	List 16	List 15	List 14		
5	月 日	List 17	List 17	List 17	List 17	List 16	List 15	List 13	
6	月 日	List 18	List 18	List 18	List 18	List 17	List 16	List 14	
7	月 日	List 19	List 19	List 19	List 19	List 18	List 17	List 15	
8	月 日	List 20	List 20	List 20	List 20	List 19	List 18	List 16	List 13
9	月 日	List 21	List 21	List 21	List 21	List 20	List 19	List 17	List 14
10	月 日					List 21	List 20	List 18	List 15
11	月 日						List 21	List 19	List 16
12	月 日							List 20	List 17
13	月 日							List 21	List 18
14	月 日								List 19
15	月 日								List 20
16	月 日								List 21

不负时间不负自己，稍作休息，还有低频词在等着大家！

低频词·抗遗忘时间规划表

低频词			学习新单词			复习旧单词			
序号	背诵日期	背诵单元	5分钟	30分钟	12小时	1天	2天	4天	7天
1	月 日	List 22	List 22	List 22	List 22				
2	月 日	List 23	List 23	List 23	List 23	List 22			
3	月 日	List 24	List 24	List 24	List 24	List 23	List 22		
4	月 日	List 25	List 25	List 25	List 25	List 24	List 23		
5	月 日	List 26	List 26	List 26	List 26	List 25	List 24	List 22	
6	月 日	List 27	List 27	List 27	List 27	List 26	List 25	List 23	
7	月 日	List 28	List 28	List 28	List 28	List 27	List 26	List 24	
8	月 日	List 29	List 29	List 29	List 29	List 28	List 27	List 25	List 22
9	月 日	List 30	List 30	List 30	List 30	List 29	List 28	List 26	List 23
10	月 日					List 30	List 29	List 27	List 24
11	月 日						List 30	List 28	List 25
12	月 日							List 29	List 26
13	月 日							List 30	List 27
14	月 日								List 28
15	月 日								List 29
16	月 日								List 30

PS 对于《考研英语闪过》中的“偶考词”“基础词”“补充词”这些非重点词，同学们可根据自身复习情况自行选择记忆哦。 公众号：旗胜考研

非卖品

注：本书为非卖品，印张不计入主书。



音频及课程资料免费获取

欢迎访问：电子书学习和下载网站 (<https://www.shgis.cn>)

文档名称：2025考研英语词汇闪过_遗忘时间规划表⑨.pdf

请登录 <https://shgis.cn/post/1993.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

