

5大记忆方式 让你想背不会四级单词都难

1. 每日量化管理记忆任务
20天掌握四级核心词汇

2. 一看二记三巩固
分组学习，重点生词反复记忆

3. 充分利用每日零碎时间
单词pick up一个算一个

速记！ 英语四级词汇 20天掌握

· 第4版 ·
附MP3下载

主编◎龚嵘

4. 遵循艾宾浩斯遗忘曲线
多次巩固，强化记忆周期

5. 每日坚持，贵在积累
20天突破四级词汇并不难



华东理工大学出版社
EAST CHINA UNIVERSITY OF SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

速记!

英语四级词汇

20天掌握

第4版
附MP3下载

主编◎龚 嵘

编者◎龚 飙

李昱茹

赵 晨

李金枝

龙 娅

陆红菊

李四清

徐丹丹

华 静

张校勤

康小燕

吴承钧

李太泽

李 珊

王治琴



华东理工大学出版社

EAST CHINA UNIVERSITY OF SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

· 上海 ·

图书在版编目(CIP)数据

速记! 英语四级词汇 20 天掌握(附 MP3 下载)/龚嵘主编. —4 版.
—上海:华东理工大学出版社,2015.4
ISBN 978-7-5628-4173-9

I. ①速… II. ①龚… III. ①大学英语水平考试-词汇-自学
参考资料 IV. H313

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 034317 号

速记! 英语四级词汇 20 天掌握 (第 4 版)(附 MP3 下载)

主 编 / 龚 嵘

责任编辑 / 高 虹

责任校对 / 成 俊

封面设计 / 戚亮轩

出版发行 / 华东理工大学出版社有限公司

地 址: 上海市梅陇路 130 号, 200237

电 话: (021)64250306(营销部)
(021)64252710(编辑室)

传 真: (021)64252707

网 址: press.ecust.edu.cn

印 刷 / 常熟市新骅印刷有限公司

开 本 / 787mm×1092mm 1/32

印 张 / 9.5

字 数 / 280 千字

版 次 / 2015 年 4 月第 4 版

印 次 / 2015 年 4 月第 1 次

书 号 / ISBN 978-7-5628-4173-9

定 价 / 28.00 元

联系我们: 电子邮箱 press_wy@ecust.edu.cn

官方微博 e.weibo.com/ecustpress

淘 宝 网 <http://shop61951206.taobao.com>

华东理工大学出版社



淘扫描进入手机淘宝网店

再版前言

这本小小的词汇书,自 2010 年 7 月首次面世以来,一直受到广大读者的喜爱。至今,已经是第 4 版。由此可见,读者对这本词汇书是非常认可的。

在此次的修订过程中,我们对全书的整体体例做了较大修改,制作了表格式的排列方式,左边放置词条,右边放置音标,单词的释义及使用方式则放在下面,使得体例更加清晰,便于读者阅读。

对于同一单词在作不同词性使用时的不同发音,为了方便读者掌握,我们就将该发音放在不同词性之后,以提醒读者注意。

对于一些重点词汇,我们在目录中做了列举,在正文,有些还给出了详尽的辨析,即在该词条的下面,设置了一个辨析栏目,以便于读者集中强化记忆。

我们做出种种尝试的最终目的,依然是为了帮助读者更好地记忆单词。我们知道,词汇记忆是学习英语的基础。而词汇记忆不能靠一味地死记硬背,更高效的方式是强化学习自我管理能力。

这里,我们再次重申在第 1 版时就强调的几种记忆方式。

1. 每日记忆任务的有效量化管理。

本书为你提供了四级高频词,英汉对照短语短句清单,并大致量化了 20 天的记忆任务。

2. 一看三记再加及时巩固。

10 个单词为一组,走完以下三个步骤:第一步,先从头到尾记一遍,包括大声读出生词,利用短语短句联想记忆中文意义;第二步,立刻从头到尾看着英文单词回忆提取一遍中文意思,回忆不出的做个记号;第三步,特别看一下做了记号的生词。

3. 每日零碎时间的充分利用。

人的短时记忆负荷是有限的,如果你坐下来背一个小时的生词,很可能记住的就是前5分钟与后5分钟的。所以,最好充分利用零碎时间:等车、排队、睡前、课间,词汇手册随身带,pick up 一个算一个。

【建议】根据自己的生物钟选择一天内头脑比较清醒的时段(因人而异),多安排几次记忆任务,一次记10个生词就可以了。

4. 遵循遗忘曲线,有序安排多次重复巩固。

遗忘是记忆的必经之路,初次学习时没有必要立刻全部记住,但务必在第二天利用几分钟时间迅速回顾前一天所接触的单词,并在一定时间内再次加强巩固。要有“记归记,忘归忘”的精神,不断遗忘,不断重复,7次来回,定能暂时巩固下来,至少记忆能维持到考试之后。

5. 贵在每日坚持。

单词积累本身是一项枯燥而艰苦的工作,切忌半途而废。

这是一本小小的单词书,却包含了丰富的信息,希望本书能真正帮到有需要的各位人士。

囿于作者水平,书中不妥之处敬请读者批评指正。

编 者

2015年1月

本书使用说明

1 单词按字母顺序排列；

2 单词词性缩写形式注明：

n. 名词

ad. 副词

vt. 及物动词

conj. 连词

vi. 不及物动词

prep. 介词

a. 形容词

exclamation. 感叹词

3 义项按常用程度排列,使用顺序号①②③等排列；

4 词汇短语短句,英汉对照；

5 词汇详解符号用法：

[] 表示国际音标

[*pl.*] 名词的复数形式

[同] 同义词(可互换使用)

[反] 反义词

[派生] 派生词

[搭配] 关键词词条的习惯搭配

[联想] 表示同类词,可归类记忆

[辨析] 对形似词、近义词及其他易混淆词的详尽辨析

目 录

第1天 1

本单元重点核心词汇

abstract abuse accent advocate
access accumulate accuse acknowledge acquire affect
alert alter amuse arouse assess associate

第2天 16

本单元重点核心词汇

assure attendance available average award beam

第3天 29

本单元重点核心词汇

capacity charge clash cling

第4天 43

本单元重点核心词汇

combine compound conduct construct contest contract
convict
compress comprise conquest consequence continuous
contrast

第5天 57

本单元重点核心词汇

coordinate deliberate desert digest discount
correspond decline defect deny display distinct

第6天 73

本单元重点核心词汇

elaborate emit
disturb donate economical effect efficient emit
endure enroll entertain equal equivalent erect error

第7天 87

本单元重点核心词汇

estimate
expand exploit fake fascinate feature federal fierce

第8天 101

本单元重点核心词汇

fulfill gaze hollow hostile

第9天 115

本单元重点核心词汇

implement import incline insult intimate
ignore illustrate imagine immigrant implement
implication imply incident incline injure

第10天 131

本单元重点核心词汇

lease liable live location mark

第11天 147

本单元重点核心词汇

moderate object
narrative nervous notion obey oblige observe
observer opposite option

第12天 163

本单元重点核心词汇

overall permit
perform permit plunge

第13天 179

本单元重点核心词汇

produce progress project protest
possess potential pound precious predict preserve
presume previous profession proper

第14天 195

本单元重点核心词汇

record
reflect regulate reinforce relative remedy

第15天 211

本单元重点核心词汇

retail
request respect restore restrict reveal revenue revise
revolve rotate

第16天 225

本单元重点核心词汇

separate
scarce scenery scold sensitive shape

第17天 241

本单元重点核心词汇

slide solution source stain statistic

第18天 255

本单元重点核心词汇

subject supplement survey suspect
stock strip sufficient suit tackle teenage tense

第19天 271

本单元重点核心词汇

transfer transplant
torture ultimate

第20天 283

本单元重点核心词汇

vast venture vibrate voluntray

第1天

对照词表，回忆每个单词的释义和用法，在还不熟悉的单词前做上标记。对于这些单词，对照书中的词条，强化记忆，直到最后所有的单词全部记住。

- | | | |
|---------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|
| ☐ acid | ☐ appeal | ☐ advanced |
| ☐ abuse | ☐ arouse | ☐ advocate |
| ☐ acute | ☐ arrest | ☐ alliance |
| ☐ adapt | ☐ aspect | ☐ ambition |
| ☐ adopt | ☐ assess | ☐ ancestor |
| ☐ agent | ☐ assign | ☐ announce |
| ☐ alarm | ☐ assist | ☐ apparent |
| ☐ alert | ☐ abandon | ☐ appetite |
| ☐ allow | ☐ academy | ☐ applause |
| ☐ alter | ☐ account | ☐ approach |
| ☐ amaze | ☐ acquire | ☐ approval |
| ☐ amuse | ☐ alcohol | ☐ assemble |
| ☐ angle | ☐ amateur | ☐ assembly |
| ☐ ankle | ☐ ancient | ☐ accompany |
| ☐ annoy | ☐ antique | ☐ advantage |
| ☐ apply | ☐ anxiety | ☐ advisable |
| ☐ arise | ☐ apology | ☐ allowance |
| ☐ asset | ☐ appoint | ☐ ambitious |
| ☐ absorb | ☐ approve | ☐ appliance |
| ☐ accent | ☐ arrange | ☐ arbitrary |
| ☐ access | ☐ absolute | ☐ architect |
| ☐ accuse | ☐ abstract | ☐ associate |
| ☐ affair | ☐ abundant | ☐ accelerate |
| ☐ affect | ☐ academic | ☐ accidental |
| ☐ agency | ☐ accurate | ☐ accomplish |
| ☐ agenda | ☐ acquaint | ☐ accountant |
| ☐ annual | ☐ adequate | ☐ accumulate |

- ☐ accustomed
- ☐ aggressive
- ☐ altogether
- ☐ ambassador
- ☐ anticipate
- ☐ applicable
- ☐ appreciate
- ☐ arithmetic

- ☐ artificial
- ☐ assignment
- ☐ accordingly
- ☐ acknowledge
- ☐ acquisition
- ☐ alternative
- ☐ anniversary
- ☐ application

- ☐ appointment
- ☐ appropriate
- ☐ arrangement
- ☐ acquaintance
- ☐ analyse/-yze
- ☐ architecture
- ☐ accommodation
- ☐ administration

abandon [ə'bəndən]

- U** 离弃, 遗弃, 抛弃, 放弃: abandon oneself to sth. 沉溺于; abandon one's family 抛妻弃子
- U** 放任, 放纵: with abandon 放任

absolute [æbsəlu:t]

- U** 十足的, 绝对的, 完全的: a man of absolute honesty 绝对诚实的人

absorb [əb'sɔ:b]

- U** ①吸收(水、热、光等): Sugar absorbs moisture from the air. 白糖吸收空气中的水分。②使全神贯注: be absorbed in 专心于……

abstract

- U** [ˈæbstrækt] ①抽象的; 理论上的: abstract noun 抽象名词 ②抽象派的: abstract oil paintings 抽象派油画
- U** [ˈæbstrækt] ①摘要, 梗概: in the abstract 抽象地, 在理论上 ②抽象派艺术作品
- U** [əb'strækt] 提取, 抽取; 摘录

abundant [ə'bundənt]

- U** ①大量的, 充足的: The region has abundant supply of coals. 该地区煤产丰富。②[+in]丰富的, 充裕的: be abundant in... 富产……

abuse

- U** [ə'bjuz] ①滥用: abuse one's power 滥用职权 ②辱骂 ③虐待
- U** [ə'bjus] ①滥用 ②虐待: be charged with child abuse 被控虐待儿童 ③辱骂

academic [ˌækə'demik]

- U** ①学校的, 学院的: academic year 学年 ②学术的: academic research 学术研究

academy [ə'kædəmi]

- U** ①(中等以上)专门学校: the West Point Military Academy 西点军校 ②研究院, 学会

accelerate [ək'seləreɪt]

- U** (使)加快, (使)增速: accelerated aging 加速衰老

accent

- U** [ˈæksənt] ①口音: pick up the local accent 逐步学会了当地的口音 ②重音, 重音符号
- U** [æk'sent] 重读

access [ˈækses]

V 存取(计算机文件), 获取: It takes me a long time to access the information on the computer. 我花了很长时间从电脑上获取信息。

n [+to] ① 进入, 接近; 通道, 入口: China's access to WTO 中国进入 WTO; The only means of access to the castle is through a hole in the barbed fence. 进入城堡的唯一通道是穿过那道带刺的铁丝网中的空洞。

② 接近(或进入、享用)的机会: We cannot have access to the library 6 o'clock, but as students we need more easy access to the books. 我们6点以后就不能使用图书馆了, 但作为学生, 我们需要能更方便地借到图书。

派生 **accessible** *a.* 易接近的, 易得到的: The church is accessible only by a cliff path. 那座修道院只有通过一条山崖小径才能到达。

辨析 **approachable** 意为“易亲近的, 易打交道的, 友善的”, 同 **friendly**; **accessible** 指易接近的, 易得到的。

accidental

[ˌæksɪ'dentl]

a 偶然(发生)的, 意外的: accidental meeting 邂逅

accommodation

[əˌkɒmə'deɪʃən]

n ① [不可数]住所: arrange one's accommodation 为某人安排住处 ② [常用 *pl.*]膳宿: in charge of accommodations 负责膳宿管理

accompany

[ə'kʌmpəni]

V ① 陪伴, 陪同: She asked me to accompany her to the church. 她请我陪她去教堂。② 伴随: A series of illustrations accompanies the text. 文章配有一系列插图。③ 为……伴奏(伴唱): accompany sb. on the piano 钢琴伴奏

accomplish

[ə'kɒmplɪʃ]

V 达到(目的), 完成(任务), 实现(计划、诺言等): accomplish a tough task/a goal 完成艰巨的任务(目标)

派生 **accomplishment** *n.* 成就: a sense of accomplishment 成就感

accordingly

[ə'kɔːdɪŋli]

ad ① 照着, 相应的 ② 因此, 于是

account

[ə'kaʊnt]

n ① 账, 账户 ② 报告, 叙述 ③ 解释

V [+for] ① 说明……的原因, 是……的原因 ② (在数量、比例方面)占: How do you account for your being late again? 又迟到了你怎么解释? There's no accounting for tastes. 青菜萝卜各有所好。Rural people account for a large percentage of Chinese population. 农村人口占据中国很大比例。

搭配 **of no account** 不重要的

on account of 为了……的缘故, 因为, 由于

on no account 决不,绝对不

take ... into account = take account of 考虑到,体谅

accountant

[ə'kaʊntənt]

㊦ 会计人员,会计师

accumulate

[ə'kjʊmjuleɪt]

㊦ 堆积,积累

㊦ 累计,积聚

辨析 **accumulate** 强调较长时间由少到多的积累,用以描述各类数量方面的增长,如: accumulate a good library/a large vocabulary 积累了丰富的藏书/词汇量; The evidences for his crime began to accumulate. 有关他的犯罪证据开始不断增多。 **assemble** 一般指人集合,召集到一起成为一组或整体,如: assembled the jury 召集陪审团。其另一个义项为“装配”,如: assemble a toy train 装配一辆玩具火车。 **collect** 意为“收集,聚拢”,指一次性动作或短期行为,意同 gather, 如: Collect/Gather the books and put them in a pile on the desk. 把书收起来在桌子上放成一堆。 collect/gather information 收集信息。

accurate

[ˈækjʊrət]

㊦ 准确的,精确的: an accurate report of the events 事件的准确报道

派生 **accuracy** [ˈækjʊrəsi] **n.** 准确(性): with accuracy 正确地

accuse

[ə'kju:z]

㊦ 指控,控告,指责

辨析 **accuse sb. of doing...** 指责某人(干了错事或不太严重的坏事): accuse sb. of telling lies 指责某人说谎。 **charge sb. with... / bring charges against sb.** 正式起诉/指控某人(犯了罪): charge sb. with murder 指控某人谋杀。

accustomed

[ə'kʌstəmd]

㊦ ① [+to] 习惯于……的,适应了 ② 通常的: She spoke with her accustomed modesty. 她以她惯有的谦虚态度讲话。

acid

[ˈæsid]

㊦ 酸,酸性物质

㊦ 酸的,酸味的: acid rain 酸雨

acknowledge

[ək'nɒlɪdʒ]

㊦ ① 承认,承认……的权威(或主张): acknowledge sth. to be the cause of trouble 承认……是问题的根源 ② 告知收到(信件、礼物等),确认 ③ 对……表示感谢

辨析 **acknowledge** [+ v-ing/that...] (勉强) 承认: He grudgingly acknowledged/conceded having made a mistake. 他勉强承认犯了错。
recognize, acknowledge [+ sb. /sth. as...] 承认……的存在, 承认……的合法地位或权威: acknowledge/recognize sb. as / to be an expert 公认某人为专家。
confess (to doing/ that) 坦白, 供认(承认错误、罪行): confess to the murder 承认杀了人; confess to stealing 坦白偷了东西。

acquaint

[ə'kweɪnt]

VI [+ with] 使认识, 使了解, 使熟悉: acquaint oneself with 熟悉, 精通; be/get/become acquainted with 与(人)相识; 精通(事物)

acquaintance

[ə'kweɪntəns]

n ① 认识, 了解: make the acquaintance of sb. = make sb.'s acquaintance 结识某人 ② 相识的人, 熟人

acquire

[ə'kwaɪə]

VI ① 获得, 取得 ② 学到(知识等)

辨析 **acquire** 指通过个人的工作、行动、技能而取得, 弄到: acquire knowledge/shares 获得知识/股份。**obtain** 指通过努力或计划而获得、买到(比 buy 更正式): obtain information/a degree/a rare stamp 获得信息/学位/稀有的邮票。**gain** 指赢得、获得有益有用的东西: gain advantages/profits/support/reputation 获得优势/利润/支持/荣誉。**achieve** 指获得成就等: achieve one's purpose/objectives/success/a balance 达到目的/实现目标/获得成功/实现平衡。**attain** 指长期努力后达到、获得职务或目标等: attain an important position/objective 获得一份要职/达到目标。

acquisition

[ækwɪ'zɪʃən]

n ① 获得, 习得: knowledge/skill/language acquisition 知识/技能/语言的习得 ② 获得物, 增添的人(或物)

acute

[ə'kjut]

a ① 感觉灵敏的[同] sharp, keen: an acute sense of smell 敏锐的嗅觉 ② 严重的, 剧烈的 ③ (疾病)急性的[同] severe: acute pain 剧痛; an acute shortage of water 严重缺水; Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS) 急性严重呼吸道综合征(非典)

adequate

[ˈædɪkwət]

a ① 适当的, 足够的: adequate water supply 充足的供水 ② [+ to] 可以胜任的: feel adequate to the job = feel up to the job 感到能胜任此工作 ③ 调节, 改变……以适应: adjust oneself to sth. 使自己适应……