

1 HOUR

→ 免费下载单词跟读录音

1小时 熟记 100英文单词

● 宋德伟 等 编著



本书呈现给你的不仅是一种背单词的方法，也是一本背单词的手册。即使你不会联想法，不懂词根法，不会国际音标，也能运用这个方法轻松挑战单位时间内单词记忆量的极限……



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

1 HOUR

1小时 熟记 100英文单词

● 宋德伟 等 编著



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

内 容 提 要

本书作者根据“循环记忆法”理论，提出了“循环听读手抄记忆法”。这一方法除了应用循环规律，还强调在单词记忆的过程中，加强多种器官的协作。本书的前半部分是对该方法的剖析和解读，后半部分是英语中使用频率最高的3200个单词循环分组，学习者依照循环的提示练习，掌握方法后，轻轻松松1小时就可以熟记100个英文单词。

为帮助读者正确朗读每个单词，本书配有由美籍专家录制的跟读录音，学习者可以登陆中国水利水电出版社网站 www.waterpub.com.cn/softdown 免费下载MP3录音文件。

图书在版编目(CIP)数据

1小时熟记100英文单词 / 宋德伟等编著. —北京: 中国水利水电出版社, 2009

ISBN 978-7-5084-6120-5

I. 1… II. 宋… III. 英语—词汇—记忆术 IV. H313

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第191179号

书 名	1小时熟记100英文单词
作 者	宋德伟 等 编著
出版发行	中国水利水电出版社(北京市三里河路6号 100044) 网址: www.waterpub.com.cn E-mail: sales@waterpub.com.cn
经 售	电话: (010) 63202266(总机)、68367658(营销中心) 北京科水图书销售中心(零售) 电话: (010) 88383994、63202643 全国各地新华书店和相关出版物销售网点
排 版	三原色工作室
印 刷	北京市地矿印刷厂
规 格	145mm×210mm 32开本 14.375印张 386千字
版 次	2009年1月第1版 2009年1月第1次印刷
印 数	0001—6000册
定 价	28.80元

凡购买我社图书，如有缺页、倒页、脱页的，本社营销中心负责调换
版权所有·侵权必究

致学习者

——英语要学好，单词不可少

英语是一门对记忆要求很高的学科，尤其记忆单词是学习英语的一大难关。单词是语言的建筑材料，如果没有一定的单词量，那么英语的听、说、读、写等各项能力就无法过关。正是由于英语单词不好记，遗忘率又高，很多英语学习者都渐渐失去了学习的兴趣，英语考试成绩一塌糊涂，听说能力是一点没有。■

和大家一样，我也是一名英语爱好者，稍微与大家不同的是，我在大学里学的是英文专业，现在从事的是英语培训工作。对于英语学习和单词记忆，我比大家有更深的体会和更新的发现。■

由于工作需要，我每天都与英文打交道。我想对于各位学习者来说，英语学习固然重要，但是它不可能成为大家整个学习活动的主体。除了英语，大家还有其他的科目要学习，或者还有其他的工作要做。同时，对于英语学习来说，我们更强调听说读写各方面能力的全面提高，而不是把大量的精力放在背单词上面。因

此，只有提高了单词的记忆效果，大家的英语学习才会上一个新台阶。■

在这本书里，我将向大家详细介绍和演示一种新颖的单词记忆方法——循环听读手抄记忆法。它的核心理念之一是“循环复习”，早在 20 世纪 50 年代我们国家全民学俄语的时候，循环复习的方式就已经诞生并得到了广泛的使用。经过我个人的使用及在英语学员身上的反复实践，我把“听读”和“手抄”两个核心理念与“循环复习”融合在一起，形成了现在的循环听读手抄记忆法。■

这个方法原理简单但效果神奇，一个学习者如果熟练掌握，就可以在 1 个小时左右的时间内记住 96 个单词。大家想象一下，一个参加中考的学生需要掌握 1400 多个大纲词汇，如果他使用了这个方法，那十几个小时就把这些词汇熟练掌握了。然后他就可以把更多的精力放在做英语试题、广泛地阅读，或者其他科目的准备上。■

现在，随便在百度（www.baidu.com）或谷歌（www.google.com）搜索引擎上键入“循环复习”或“循环速记”，就会有 100 多万个与此有关的网页链接。我第一次较全面地接触到循环这个理念，是源于一位初中学生家长的一次咨询。■

2005 年 3 月，我在北京外国语大学外语教学与研究出版社做英文策划编辑。一天，一个学生家长辗转找到我，他说他为自己读初二的女儿的英语学习感到头疼，最集中和最突出的问题就是记不住单词。他自 2004 年以来，一直在指导女儿用循环复习的方式背单词。效果很

明显，但是在控制循环节奏的时候，费时又费力，动不动就弄混了循环的次序。他来找我的目的就是问能不能帮他找到一种方法，很好地解决他遇到的难题。这个有难度的工作激起了我浓厚的兴趣。我和这位家长一起琢磨了很长时间，大约1个月之后，我把他女儿初一、初二年级英语教材后面所有的单词按照循环复习的规律，做成了23本小册子，每本小册子包含96个单词。他女儿省去了自己人为控制循环节奏的难题，只要按照顺序记忆就可以了。■

当年7月的一天，这位家长特意给我打电话，并邀请我去聊天。他很激动，他说他女儿期末考试英语成绩是87分。虽然还没有达到优秀，但这和原来每次30~40分相比，简直就是飞跃。■

我为他女儿取得的进步感到高兴，同时也开始全面地关注这个看似简单的“循环复习”原理，并进行了深入的研究。经过半年多的不断实践并与其他英语老师及编辑的分析和探讨，我最终发现了“1小时熟记100单词”的秘诀所在，完善并提出了“循环速记手抄法”，使这个方法的实用性和可操作性都得到了巨大的提升。■

2006年年初，我用这个方法编写了第一套词汇速记法书籍《新概念英语单词循环速记手抄本》（1~4册）和《1小时熟记100单词从

书》，并在书中公布了自己的联系方式，收集读者的使用效果和反馈意见。■

从那时起直到现在，我每天都收到几封甚至十几封热心读者给我写的电子邮件，告诉我他们的使用效果及遇到的难题。在读者的提醒和要求之下，我又把“听读”的理念融入到这个方法中来，使得单词的记忆效果更加显著。为了制作单词听读录音，我还自己组建了一个外语录音棚，并与北京多家外语培训机构联合，实践这个方法，希望有更多的英语学习者能从中受益。■

本书接下来的章节从不同角度详细阐述了“循环听读手抄速记法”的各个理念，并绘制图表加以演示。好的方法，需要实践去验证。本书最后统计整理了3200个英语中使用频率最高的单词，分成了100个循环组，每组32个单词，采用循环提示的方式，引导学习者慢慢了解和适应循环的模式，直至最终熟练运用。■

本书在理论讲解部分所列举的例词及后面的3200个常用词都配有美籍专家Christian Laura的朗读录音，供学习者模仿跟读。■

各位学习者，怎样才能记住学习和考试所需要的海量英文单词呢？怎样才能成为英语学习的佼佼者呢？最重要的一点就是：如果想比别人成功，就一定要走捷径。对于大家来说，本书所推荐的方法就是一条通往成功的捷径。■

参与本书编写的有宋德伟、胡秀梅、顾玉梅、武恒、王茜、米冬然、胡芳芳、张成思、徐琤、袁颖和左凤莉。

还在为记忆单词而苦恼着的朋友们，快来试试吧！

祝你成功。

宋德伟

2008年10月1日

于书友佳苑

目 录

致学习者

剖析循环听读手抄速记法

一、循环复习	3
1. 遗忘的必然性	3
2. 记忆的特点和转化	4
3. 循环复习的规律和妙处	6
二、听读刺激	14
1. 大脑靠耳朵来运转	14
2. 把消极词汇激活为积极词汇	16
3. 三种不同形式的朗读	16
三、手抄强化	19
1. 动觉形成的规律性记忆	19
2. 单词抄写的量化	20
3. 全身记忆总动员	21
四、循环体验	23

最常用 3200 英语单词分组循环记忆	49
---------------------	----

剖析

循环听读手抄速记法

一、循环复习

——单词要记牢，复习不可少

1. 遗忘的必然性

人们通常认为掌握一门外语要：

过三关（语音关、词汇关、语法关）

斩五将（听、说、读、写、译）

相对来说，掌握英语单词是最难过的一关。

学习英语最大的障碍是遗忘——不管老师讲解得多么透彻，不管学生理解得多么深刻，时间久了，终究是要遗忘一部分的。特别是单词，不仅数量多，而且词义丰富，已经成为学好英语的最大障碍——

英语总词汇量 60 万

实用词汇量为 8000 至 1 万

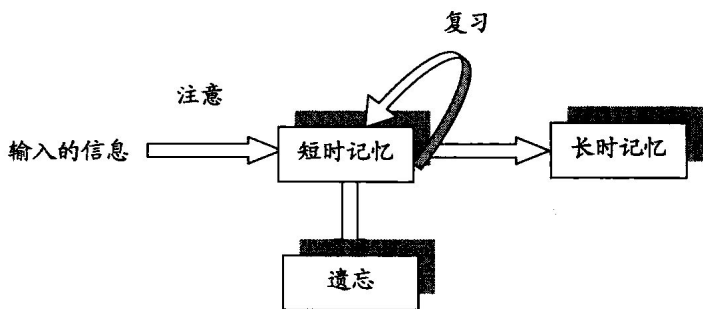
基本词汇量为 3000 左右

- ⊗ 连续一个小时的单词记忆，一天后还记得的比例仅为 18%。
- ⊗ 93% 的人记不住单词的主要原因是没有进行有效的复习。
- ⊗ 87% 的人对自己所谓记住的单词不会读或读不准。
- ⊗ 74% 的人根本听不出来自自己曾背过的单词。

因此学好英语的关键是要克服遗忘，突破单词关。没有一定的词汇量，却想学好英语，就好比没有砖瓦却想建大楼一样是不可能的。

人的记忆有两种：短时记忆和长时记忆。输入大脑的信息经过人的学习行为之后，便成为大脑的短时记忆，但是如果不能够及时复习，这些记住的东西就会被遗忘。而经过了及时的复习，这些短时记忆就会成为一种长时记忆，从而在大脑中保持更长的时间。如下图：

要想发展良好的记忆，就要学会把有用的东西从短时记忆转化为长时记忆。



2. 记忆的特点和转化

人脑记忆的特点是对某个信息需要反复刺激才能记住。

有关科学实验表明，当人脑——

第一次接触某信息时，该信息在大脑里仅维持一毫秒的时间；

第二次接触该信息，记忆能维持一秒钟；

第三次接触该信息，记忆能维持一分钟；

第四次接触该信息，记忆能维持半个小时；

第五次接触该信息，记忆能维持一两个小时；

第六次接触该信息，记忆能维持七八个小时；

第七次接触该信息，记忆能维持十几个小时。

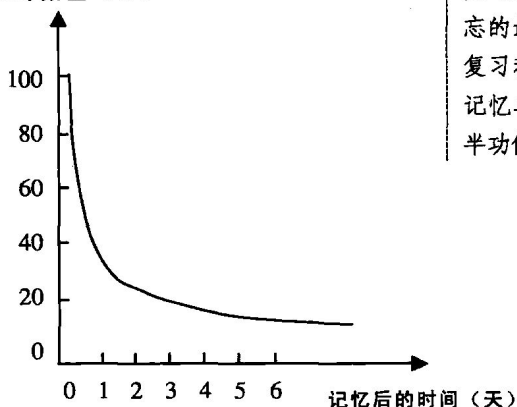
若在第二天复习一次，则记忆可持续更久。



德国著名心理学家艾宾浩斯经过多年试验和研究，总结出了著名的遗忘规律：

遗忘是有规律的，并且遗忘的进程不是均衡的，在记忆最初阶段遗忘的速度很快，后来就逐渐变慢了，到了相当长的时间之后，几乎就不再遗忘。

记忆的数量 (%)



复习是克服记忆过程中遗忘的最有效手段。及时的复习和巩固，将大大缩短记忆单词的时间，达到事半功倍的效果。

由艾宾浩斯遗忘曲线的变化规律，我们可以很容易就得出这样的结论：

要想使记忆的总量不迅速下滑，就必须在初次记忆之后最开始的一段时间内，及时快速地复习巩固，之后再逐渐减缓复习的频率。

那么该如何来安排这种先快后慢的复习频率呢？我们总结出来的分组逐级循环递进的复习模式很好地解决了这个难题。

熟练掌握并运用好这种循环记忆模式，学习者在1小时内少则可以熟记32个单词，多则可以熟记96个单词。

3. 循环复习的规律和妙处

循环复习的原理是：按照生理学关于记忆特征的说明，只要在传入大脑的信息将要消逝，但还没有消逝之前就及时复习，巩固 5~10 次，就可用最少的时间，把该信息牢固记住，提高记忆效果。

例如：一个单词一口气连续念 5 遍，就不如分 5 次，每次在似忘非忘之前各念一遍的记忆效果好。

本书所推荐的循环复习模式的基本规律是：

○固定分组

把所记单词等分成 32 个小组，每组的单词数可以是 1 个、2 个、3 个，或者更多。单词数取决于读者用于记忆时间的多少和紧迫程度。对于初次采用循环复习方式背单词的学习者来讲，每组的单词数为 1 个比较合适。等到对循环复习的规律熟悉之后，每组的单词数为 3 个比较合适，最多不要超过 5 个。

○词汇编码

把所记单词依次编排序号：1, 2, 3, ……，例如：

1. able *a.* 有能力的，能干的
2. against *prep.* 相反，对（顶）着，靠着
3. although *conj.* 虽然，尽管
4. April *n.* 四月
5. August *n.* 八月
6. basketball *n.* 篮球，篮球运动
7. believe *v.* 相信，信任
8. bird *n.* 鸟，禽类

编码的作用在于使人有效地把握和了解单词循环的次序，不至于弄混。

○逐级循环

循环级别由小到大，依次进行。如后面的三个循环规律表所示。

