

魔术三步全息记忆——五合一的记忆法，记一遍胜过记五遍！

48小时速记 托福4800关键词

主 编 李百元 王冰琴



第一步：筛选记忆目标，复写复习目标；

第二步：读音析形记义，理解魔术链接；

/// 第三步：全息冥想复习，形成长期记忆！

马上体验1小时记忆100词的乐趣！

世界图书出版公司

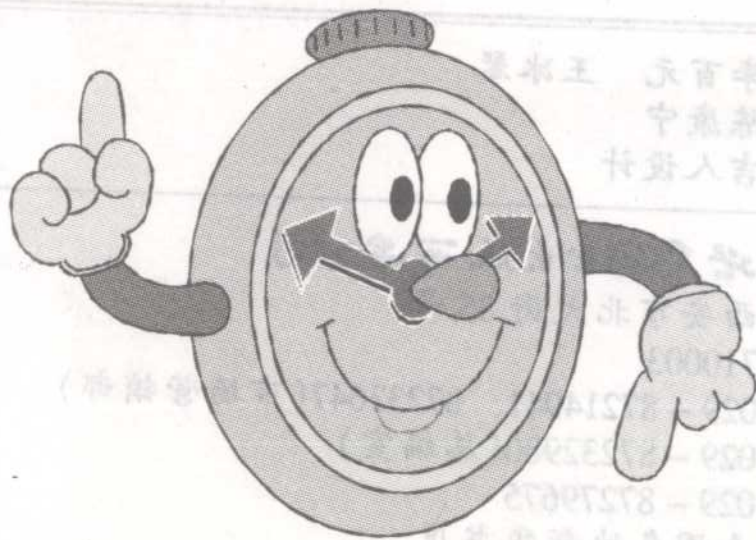
魔·术·三·步·全·息·记·忆

48

小时速记托福

4800关键词

主 编 李百元 王冰琴
副主编 安 列 庞 岚
李 华



世界图书出版公司

西安 北京 广州 上海

图书在版编目(CIP)数据

48 小时速记托福 4800 关键词/李百元,王冰琴主编.
—西安:世界图书出版西安公司,2008.4

(魔术三步全息记忆)

ISBN 978-7-5062-8968-9

I .4... II .①李...②王... III .英语—词汇—高等教育—自学参考资料 IV .H313

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 000538 号

魔术三步全息记忆

48 小时速记托福 4800 关键词

主 编 李百元 王冰琴
责任编辑 陈康宁
视觉设计 吉人设计

出版发行 **世界图书出版西安公司**
地 址 西安市北大街 85 号
邮 编 710003
电 话 029-87214941 87233647(市场营销部)
029-87232980(总编室)
传 真 029-87279675
经 销 全国各地新华书店
印 刷 西安建筑科技大学印刷厂
开 本 880×1230 1/64
印 张 7.75
字 数 120 千字
版 次 2008 年 4 月第 1 版 2008 年 4 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5062-8968-9
定 价 16.00 元(含 1 套魔术复写助记卡)

☆ 如有印装错误,请寄回本公司更换 ☆

前言

本书依照近年托福考试试题精选了 4800 个关键词，学习者可采用本书提供的三步全息记忆法**每小时速记 100 词，48 小时快速掌握全部关键词。**

我们设计的“三步全息记忆法”融合了全息记忆法、筛选记忆法、魔术链接记忆法、黄金序列记忆法、抗遗忘循环记忆法等五种记忆法之优点，是一套“五合一”的复合式记忆方法，可以帮助学习者轻松、高效、牢固地记住单词，达到**记一遍胜过记五遍**的效果！

与本书配套的“魔术复写助记卡”使用方法请参考书内详细介绍。欢迎广大读者对本书提出宝贵意见，请登录魔术英语网：www.ms115.com 留言或将您的建议电邮至 moshow-e@163.com。

李百元

2008 年 3 月

导 言

什么是全息记忆法

编者曾调查发现,很少有人了解“全息记忆法”这一概念,但在记忆单词的过程中大家常常会无意识地用到这一方法。例如:当拿着词汇手册记忆完某一页单词时,我们会用手(或卡片)遮住单词的注释,努力回忆单词的意思。——其实这就是全息记忆法在学习中的应用之一,也是对全息记忆法最简单最生动的一种解释。

相比其他记忆方法,全息记忆法主要有以下两个特点:1. 可充分调动记忆者的积极性、提高思维活跃程度;2. 在回忆单词时,头脑中的印象更容易由短期记忆转化为长期记忆,使记忆内容深深地留在脑海之中。

三步全息记忆法简介

三步全息记忆法是在全息记忆法的基础上,深入研究并细分、优化各个词汇记忆步骤而总结形成的,是一套科学高效的记忆方法。

三步全息记忆法将词汇的记忆过程分为全息预习、记忆、全息复习三个步骤,创造了完整的全息记忆环境,克服了词汇记忆过程中的低效重复、“假记”、盲目复习等现象;它融合全息记忆法、筛选记忆法、魔术链接记忆法、黄金序列记忆法、抗遗忘循环记忆法等五种记忆法于一体,是一套“五合一”的复合式记忆法,克服了单一记忆法的局限性,使学习者在灵活多变的记忆环境中轻松高效地记忆词汇。

具体地讲,该方法依据全息记忆法、筛选记忆法的速记原理,将词汇排列到预习区、记忆区和复习区,帮助学习者在预习时快速

排除已认知单词(熟词)、确定记忆目标(生词),在复习时直接检测出记忆效果、有针对性地巩固记忆,节省了宝贵的记忆时间,使记忆效率成倍提高。该方法融合了魔术英语独创的魔术链接记忆技术,使学习者通过学习“魔术链接”至少同时记住2个单词,达到一箭双雕、一石二鸟的速记效果。

该方法结合黄金记忆序列、抗遗忘规律等记忆研究成果,设计了独特的排版方式,将同一组单词对应的预习簇、记忆簇和复习簇分离在不同的页面,使预习、记忆、复习三个记忆步骤相互独立、同时又穿插于其他单词的记忆过程中,巧妙地构建了全息记忆、筛选记忆、魔术链接记忆、黄金序列记忆、循环记忆的多重记忆环境。

同时,该方法配套了“魔术复写助记卡”,有助于进一步提高单词记忆效率。具体使用方法请参考“本书使用方法”部分的详细介绍。

三步全息记忆法的速记原理

三步全息记忆法的速记原理主要包括以下七个方面:

1. 调用学习者自身词汇库——缩小记忆范围,减轻记忆负担。

不论中考、高考或大学英语四、六级考试,大部分考生在记忆词汇前已经认识了其中约35%~65%的词汇;还有些很简单的基础词,其记忆过程只是无效地浪费时间,毫无效果。本书编者将这种记忆已认知词汇的现象称为“假记”。



三步全息记忆法引导学习者在预习单词时,区分出熟词与生词,排除熟词、针对生词进行记忆,可以缩小记忆范围,有效预防“假记”,减轻记忆负担。

2. 分解记忆过程——增强记忆动机,提高记忆效率。

心理学研究表明,记忆动机是增强记忆的一个重要因素。人们的一举一动必有其动机存在,并受动机的影响和支配。因此,明确的记忆动机是实现快速记忆的重要前提。

三步全息记忆法将记忆过程分为三步,每步均有明确的记忆动机,即第一步确定记忆目标,第二步进行全息记忆,第三步全息复习、查漏补缺。所以,该方法可以提高记忆效率,产生事半功倍的记忆效果。



3. 读音析形记义——指导记忆过程,全面记忆词汇。

针对每个单词的记忆过程,也不应该是盲目的记忆。编者建议读者从单词的读音、词形、词义入手,按照读音、析形、记义的顺序记单词,以便于实现快速全面的记忆效果。



4. 全息复习——更高效地将短期记忆(STM)转化为长期记忆(LTM)。

由于在人头脑中保留时间的长短不同,记忆可分为三种形式:即时记忆、短时记忆、长期记忆。在全息复习的过程中,由于充分调动记忆者的积极性、提高思维活跃程度,头脑中的印象更容易由短期记忆转化为长期记忆,达到既快又牢地记忆生词之目的。



5. 三步循环记忆——遵循最佳复习点，形成记忆黄金序列。

忽视复习和不适当的复习是记忆效率低的一个重要因素。复习是否及时，可根据最佳复习点来判断，其判断标准是每次复习时遗忘率为20%。同时，艾宾浩斯遗忘曲线表明：初次记忆后大约10分钟遗忘率会达到20%，即记忆完成10分钟后为最佳复习点。



为了使学习者能及时地复习学过的单词，本书设计了独特的排版方式，引导学习者在记忆完每一组单词10分钟后（最佳复习点）进行复习，自然而然地形成记忆黄金序列，确保记忆的牢固性。

6. 生词助记复写卡——一箭双雕，倍增记忆效率



与该方法配套的“魔术复写助记卡”的主要优点在于：学习者在某一组单词“预习区”用笔标注“记忆目标”时，可同时复写标注出“复习目标”，便于复习时做到心中有数，抓住重点，快速复习！

7. 魔术链接记忆技术——再次记忆大纲重难点单词

魔术链接记忆技术即通过同一个语境（短语或短句）将多个目标词汇（生词）串联起来的记忆技术。该技术是魔术英语速记词汇的创新之处，是魔术英语的重要特征之一。

例如：要记忆 gross、domestic、product



三个单词，我们用魔术链接“Gross Domestic Product(GDP 即国内生产总值)”来记忆。

又如：要记忆 awful、accident 两个单词，我们用魔术链接“an awful accident(一次可怕的交通事故)”来记忆。

像这样的语境搭建技术，不仅记忆了全部目标生词，而且短语(或短句)流畅通顺，不含生僻单词，即魔术链接记忆技术。不难看出，该记忆技术可以使学习者深刻理解每个单词，并将记忆效率提高数倍！

本书的使用方法

本书“魔术三步全息记忆法”将大纲词汇列表每 20 个词分为一组，每组词汇均有对应的预习区、记忆区和复习区。

为了便于大家快速掌握本书的使用方法，我们首先以“第 1 小时第 1 组”词汇为例进行讲解——

打开书的第 1 页，我们可以看到“第 1 小时第 1 组预习区”，同时可以在第 2、3 页可以看到“第 1 小时第 1 组记忆区”、在第 4 页下方可以看到“第 1 小时第 1 组复习区”，这就是第一组词汇的全貌(见图 1)。

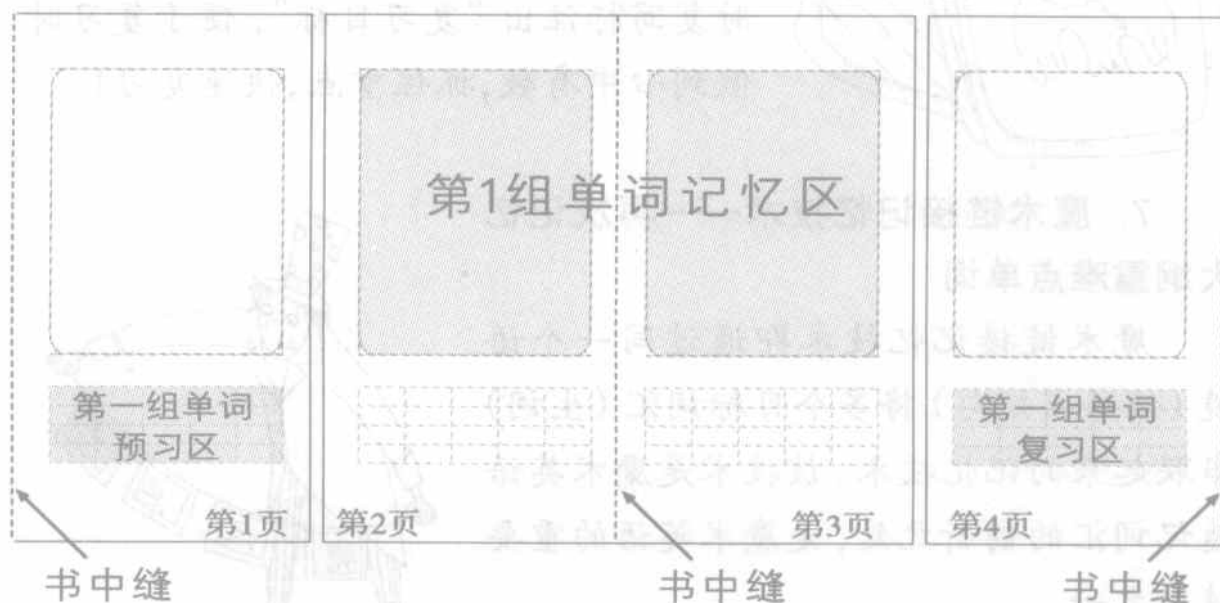


图 1

现在我们开始记忆本组单词。第一步：取出一张“魔术复写助记卡”，将卡片复写面朝着第4页的“第1小时第1组复习区”放置。此时，当我们在第1页预习区勾划生词时，就会将笔迹复写到复习区，即同时确定了记忆目标和复习目标，防止无效地复习已认知的单词。你可以马上试一试！

第二步：以你勾划的生词（记忆目标）为重点，在“第1小时第1组记忆区”进行记忆。编者建议读者从单词的读音、词形、词义入手，按照读音、析形、记义的顺序记单词，以便实现快速全面的记忆效果。

第三步：（在预习和学习完第2组单词后）针对复习目标全息复习该组单词。

以上是第1组词汇的学习步骤。假如我们需要现在开始学习第N组单词，学习步骤如下：

1. 在第A页预习，同时标注记忆目标和复习目标；
2. 在第A+1页和第A+2页记忆；
3. （预习和学习完第N+1组单词后）在第A+3页复习。（见图2）

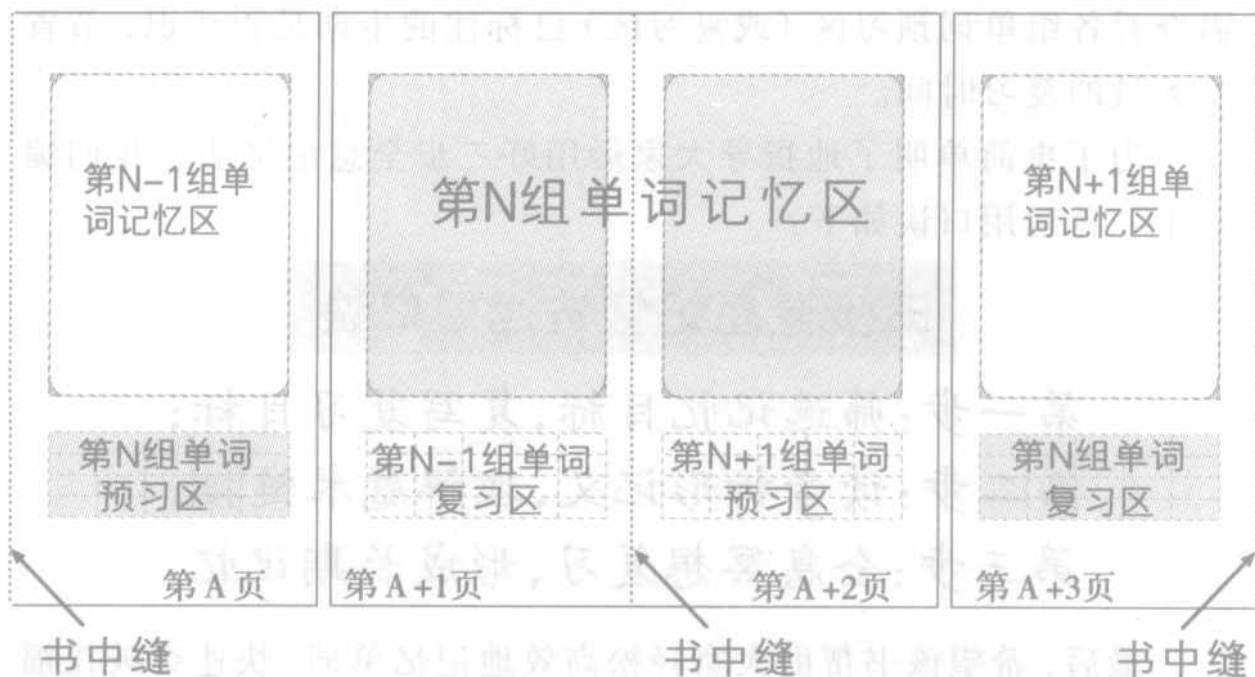


图2

让我们再次分析一下我们记忆大纲单词的顺序：

1. 预习第 1 组单词
2. 记忆第 1 组单词
3. 预习第 2 组单词
4. 记忆第 2 组单词
5. 复习第 1 组单词
6. 预习第 3 组单词
7. 记忆第 3 组单词
8. 复习第 2 组单词

……

以此类推，最后形成各组单词的记忆序列是：①①，②②①，③③②，④④③，⑤⑤④，⑥⑥⑤，⑦⑦⑥，⑧⑧⑦，⑨⑨⑧，……

现在我们可以发现，每组单词（包括预习和复习）均循环记忆了三遍、每遍记忆都有明确的记忆目的，而且复习每组单词时都是记忆完上一组单词后（大约 10 分钟后）进行的，正好符合记忆黄金序列的要求——这就是三步全息记忆法高效记忆单词的秘诀。

我们还可以发现，一旦将本书全部记忆一遍后，再次复习时只需查看各组单词预习区（或复习区）已标注的生词是否认识，节省了大量的复习时间。

为了更简单明了地指导大家运用好三步全息记忆法，我们编写了一首运用口诀如下：

三步全息记忆法运用口诀

第一步：筛选记忆目标，复写复习目标；

第二步：读音析形记义，理解魔术链接；

第三步：全息冥想复习，形成长期记忆。

最后，希望该书帮助大家轻松高效地记忆单词、快速突破托福考试词汇！

48 小时速记托福

4800 关键词

优化记忆步骤，

营造全息环境，

提升记忆速度，

带你体验 1 小时记忆 100 单词的乐趣！

第 1 小时第 1 组 预习区

abandon	abandoned	abashed	abhor	abhorrent
abide	ability	abject	ablaze	abnormal
abolish	aboriginal	abortive	abridge	absolute
absorb	absorbing	abstain	abstinence	abstract

第 1 小时第 1 组

1. abandon [ə'bændən] *vt.* 抛弃, 放弃; 遗弃; 放纵, 沉湎于
2. abandoned [ə'bændənd] *a.* 自甘堕落的, 行为放荡的
3. abashed [ə'bæʃt] *a.* 不安的, 窘迫的
4. abhor [əb'hɔ:] *vt.* 憎恶, 痛恨; 厌恶; 极力拒绝
5. abhorrent [əb'hɔ:rənt] *a.* 可恶的; 格格不入的, 不相容的
6. abide [ə'baid] *vi.* 坚持; 遵守 *vt.* 忍受, 容忍
7. ability [ə'biliti] *n.* 能力, 才能; 天才, 天资
8. abject ['æbdʒekt] *a.* 卑鄙的, 无耻的; 可怜的, 凄惨的
9. ablaze [ə'bleiz] *a.* 着火的; 激动的; 闪耀的
10. abnormal [æb'nɔ:məl] *a.* 反常的; 变态的



abnormal ability 异常的本领

见第 7 词

提示: 本书中每个偶数页的此区域为“上一组单词复习区”!

记忆区

11. abolish [ə'bɒlɪʃ] *vt.* 废止, 废除 (法律、习俗等); 完全毁坏, 彻底破坏
12. aboriginal [ˌæbə'ridʒənəl] *a.* 土著的, 原始的 *n.* 土著居民
13. abortive [ə'bɔ:tɪv] *a.* 早产的, 流产的; 失败的; 夭折的; 中断的
14. abridge [ə'brɪdʒ] *v.* 删节; 削减; 精简
15. absolute ['æbsəlu:t] *a.* 完全的, 纯粹的; 绝对的; 专制的
16. absorb [əb'sɔ:b] *vt.* 吸收; 吸引, 使全神贯注; 同化



absorb absolutely 完全吸收

见第 15 词

17. absorbing [əb'sɔ:bɪŋ] *a.* 吸引人的; 非常有趣的
18. abstain [əb'steɪn] *v.* (from) 禁绝, 戒掉; 弃权, 放弃
19. abstinence ['æbstɪnəns] *n.* 节制; 节欲; 戒酒
20. abstract ['æbstrækt] *a.* 抽象的; 深奥的; 抽象派的 *n.* 摘要, 概要; 抽象 (概念)

第 1 小时第 2 组 预习区

abstraction	absurd	abundance	abundant	abuse
abyss	academic	accelerate	acceleration	accentuate
access	accidental	accidentally	acclaim	accolade
accommodate	accompany	accomplice	accomplished	accomplishment

第 1 小时第 2 组

21. abstraction [æb'strækʃən] *n.* 抽象(概念); 提取; 心不在焉
22. absurd [əb'sə:d] *a.* 荒谬的, 可笑的; 荒诞的, 荒唐的
23. abundance [ə'bʌndəns] *n.* 丰富, 充裕; 富裕, 富有
24. abundant [ə'bʌndənt] *a.* 丰富的, 充裕的; 富有的
25. abuse [ə'bjʊ:z] *v.* 滥用(职权等); 虐待; 辱骂 *n.* 滥用; 辱骂, 凌辱



abandon an abuse 革除恶习

见第 1 词

26. abyss [ə'bis] *n.* 深渊; 无底洞
27. academic [ˌækə'demik] *a.* 学院的; 学术的; 教学的
28. accelerate [æk'seləreit] *v.* 加速, 促进
29. acceleration [æk'selə'reiʃən] *n.* 加速(作用); 促进; 加快; 加速度
30. accentuate [æk'sentʃueit] *v.* 重读; 强调, 着重(指出)

第 1 小时第 1 组 复习区

abhorrent	abhor	abashed	abandoned	abandon
abnormal	ablaze	abject	ability	abide
absolute	abridge	abortive	aboriginal	abolish
abstract	abstinence	abstain	absorbing	absorb

记忆区

31. access ['ækses] *n.* 通道; 入口, 入门; 进入; 接近; 达到
vt. 得到; 了解; 接近
32. accidental [ˌæksi'dentl] *a.* 意外的, 偶然的
33. accidentally [ˌæksi'dentli] *ad.* 意外地, 偶然地
34. acclaim [ə'kleim] *n.* 喝彩, 欢呼; 称赞 *v.* 欢呼; 称赞
35. accolade ['ækəleɪd] *n.* 嘉奖, 赞许
36. accommodate [ə'kɒmədeɪt] *v.* 供应; 供给(住宿); 容纳;
使适应; 调节, 和解
37. accompany [ə'kʌmpəni] *vt.* 陪伴, 陪同; 伴奏; 附加, 补充
38. accomplice [ə'kɒmplɪs] *n.* 同谋者, 同犯, 帮凶
39. accomplished [ə'kɒmplɪʃt] *a.* 完成的; 熟练的; 多才多艺的
40. accomplishment [ə'kɒmplɪʃmənt] *n.* 成就, 成绩, 成功;
完成, 实现; 技艺, 才能

第 1 小时第 3 组 预习区

accountant	accumulate	accumulation	accuracy	accurate
accusation	accuse	accustomed	achieve	acid
acknowledge	acquaintance	acquiesce	acquire	acquisition
acquit	acre	acrid	acting	active

第 1 小时第 3 组

41. accountant [ə'kauntənt] *n.* 会计(员), 会计师
42. accumulate [ə'kju:mjuleit] *v.* 积聚, 堆积; 积累; 存储, 蓄积(财产等)
43. accumulation [əkju:mju'leɪf(ə)n] *n.* 积聚; 堆积物
44. accuracy ['ækjʊrəsi] *n.* 精确性, 精度; 正确度, 准确(度)
45. accurate ['ækjʊrɪt] *a.* 正确的; 准确的; 精确的, 精密的
46. accusation [ækju(ɪ)'zeɪʃən] *n.* 谴责, 指控
47. accuse [ə'kju:z] *vt.* 控告; 谴责; 非难 *vi.* 控诉, 起诉
48. accustomed [ə'kʌstəmd] *a.* 通常的; 习惯的; 按照风俗习惯的
49. achieve [ə'tʃi:v] *vt.* 完成, 实现(目标等); 达到, 获得 *vi.* 取得预期效果
50. acid ['æsid] *n.* 酸, 酸性物质 *a.* 酸的, 酸性的, 有酸味的; 讽刺的

第 1 小时第 2 组 复习区

abuse	abundant	abundance	absurd	abstraction
accentuate	acceleration	accelerate	academic	abyss
accolade	acclaim	accidentally	accidental	access
accomplishment	accomplished	accomplice	accompany	accommodate