

魔术三步全息记忆——五合一的记忆法，记一遍胜过记五遍

# 38 小时速记 雅思 3800 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！**

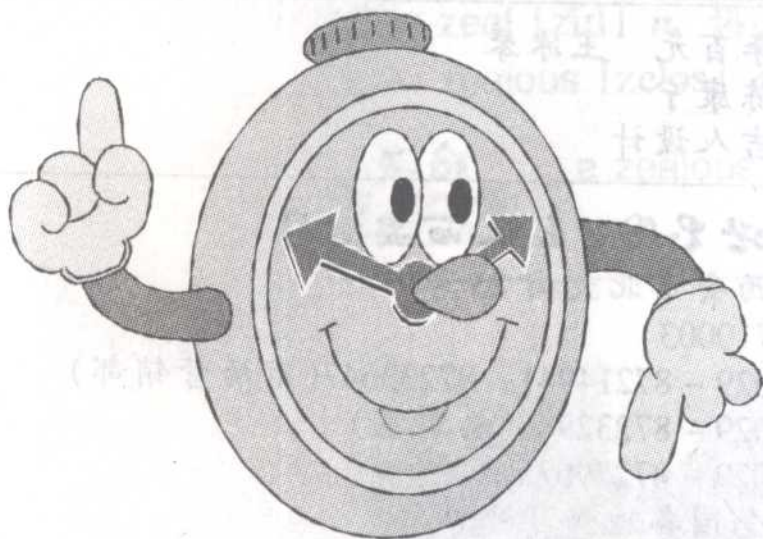
世界图书出版公司

魔·术·三·步·全·息·记·忆

# 38 小时速记雅思

## 3800关键词

主 编 李百元 王冰琴  
副主编 安 列 庞 岚  
杨向娟



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

38 小时速记雅思 3800 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 978-7-5062-8969-6

I .3... 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 000537 号

## 魔术三步全息记忆 38 小时速记雅思 3800 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 6.125  
字 数 100 千字  
版 次 2008 年 4 月第 1 版 2008 年 4 月第 1 次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5062-8969-6  
定 价 13.00 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

本书依照近年雅思考试试题精选了 3800 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，38 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](http://www.ms115.com) 留言或将您的建议电邮至 [moshow-e@163.com](mailto: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)。

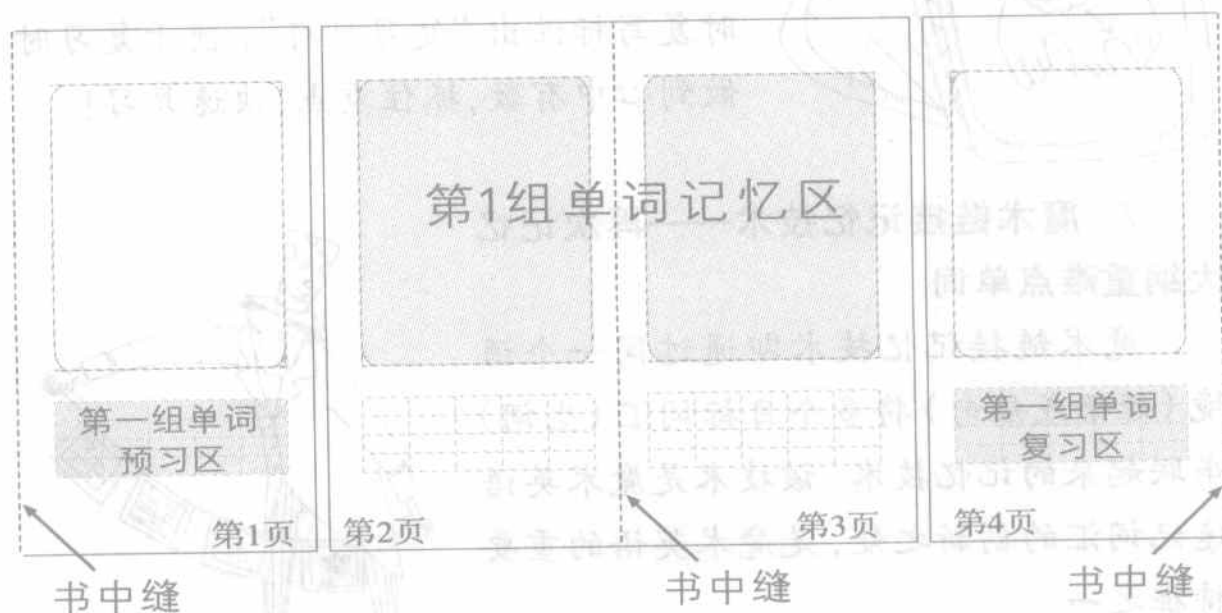


图 1

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)

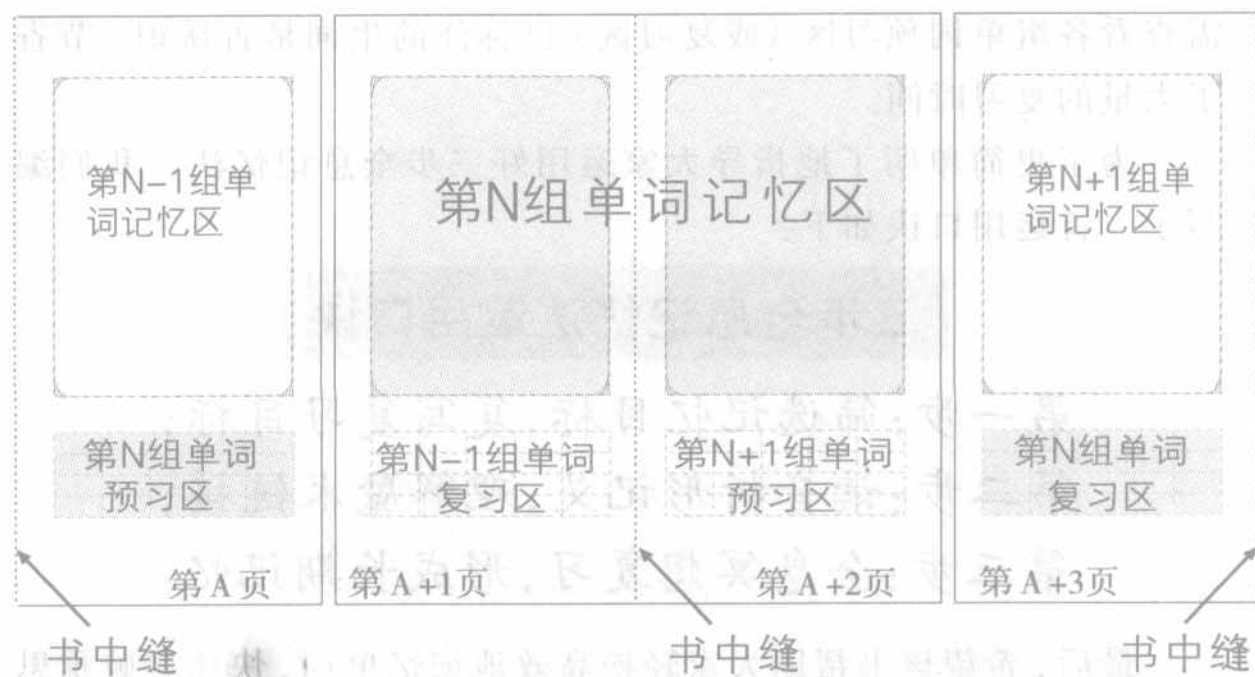


图2

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、快速突破雅思考试词汇！

# 38 小时速记雅思

## 3800 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  小时第 1 组 预习区

|            |           |         |             |               |
|------------|-----------|---------|-------------|---------------|
| abandon    | abbey     | ability | abolish     | abortion      |
| abound     | abrupt    | absorb  | abstract    | absurd        |
| absurdity  | abundance | abuse   | abyss       | accelerate    |
| accessible | accession | acclaim | accommodate | accommodation |

1. abandon [ə'bændən] *vt.* 放弃, 遗弃; 放纵, 沉湎于 *n.* 放任; 狂热
2. abbey ['æbi] *n.* 修道士; 修道院, 大教堂, 大寺院(总称)
3. ability [ə'biliti] *n.* 能力, 才干; 技能, 技巧; 性能
4. abolish [ə'bɒlɪʃ] *vt.* 废止, 废除(法律、制度、习俗等); 完全毁坏, 彻底破坏
5. abortion [ə'bɔ:ʃən] *n.* 流产, 早产, 堕胎; 失败, 夭折; 中止
6. abound [ə'baund] *vi.* (物产) 丰富, 盛产; 富有; 充满 (in, with)
7. abrupt [ə'brʌpt] *a.* 突然的; 陡峭的; 生硬的



an abrupt abortion 意外流产

→ 见第 5 词

8. absorb [əb'sɔ:b] *vt.* 吸收; 吸引, 使全神贯注; 同化
9. abstract ['æbstrækt] *n.* 摘要, 概要; 抽象(概念) *a.* 抽象的; 深奥的; 理论的 *vt.* 抽取; 提炼; 抽象化
10. absurd [əb'sɜ:d] *a.* 荒谬的, 可笑的; 荒诞的, 荒唐的

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. absurdity [əb'sɜːdɪti] *n.* 荒谬; 谬论; 愚蠢; 荒唐事  
 12. abundance [ə'bʌndəns] *n.* 丰富, 充裕; 富裕, 富有  
 13. abuse [ə'bjuːz] *v.* 滥用(职权等); 虐待; 辱骂 *n.* 滥用; 虐待; 辱骂; 陋习, 弊端



abandon an abuse 革除恶习

见第1词

14. abyss [ə'bis] *n.* 深渊, 无底洞  
 15. accelerate [æk'seləreɪt] *v.* 加速, 促进; 增加 *n.* 接受速成教育的学生  
 16. accessible [ək'sesəbl] *a.* 易接近的, 好相处的; 可到达的, 容易取得的; 可理解的  
 17. accession [æk'seɪʃən] *n.* 就职, 就任; 继承; 添加, 增加  
 18. acclaim [ə'kleɪm] *n.* 喝彩, 欢呼; 称赞 *v.* 欢呼, 称赞  
 19. accommodate [ə'kɒmədeɪt] *v.* 供应; 供给(住宿); 容纳; 使适应; 调解  
 20. accommodation [ə'kɒmə'deɪʃən] *n.* 住处, 膳宿; 预定铺; 方便, 方便设施

## 第 1 小时第 2 组 预习区

|             |                |              |            |             |
|-------------|----------------|--------------|------------|-------------|
| accompany   | accomplishment | accordance   | accountant | accumulate  |
| accuracy    | accurate       | accuse       | achieve    | acid        |
| acknowledge | acquaint       | acquaintance | acquire    | acquisition |
| acute       | adapt          | adequate     | adhere     | adjacent    |

# 第 1 小时第 2 组

21. accompany [ə'kʌmpəni] *vt.* 陪伴, 陪同; 伴奏; 附加, 补充  
 22. accomplishment [ə'kɒmplɪʃmənt] *n.* 成就, 成绩, 成功; 完成, 实现; 技艺, 才能



an accessible accomplishment 容易达到的成绩

见第 16 词

23. accordance [ə'kɔ:dəns] *n.* 一致; 和谐, 协调  
 24. accountant [ə'kauntənt] *n.* 会计(员), 会计师  
 25. accumulate [ə'kju:mjuleit] *v.* 积聚, 堆积; 积累; 存储, 蓄积(财产等)  
 26. accuracy ['ækjʊrəsi] *n.* 精确性, 精度; 正确度, 准确(度)  
 27. accurate ['ækjʊrɪt] *a.* 正确的; 准确的; 精确的, 精密的  
 28. accuse [ə'kju:z] *vt.* 控告; 谴责; 非难 *vi.* 控诉; 起诉  
 29. achieve [ə'tʃi:v] *vt.* 完成, 实现(目标等); 达到; 获得 *vi.* 取得预期效果  
 30. acid ['æsid] *n.* 酸, 酸性物质 *a.* 酸的, 酸性的; 有酸味的; 讽刺的; 刻薄的

# 第 1 小时第 1 组 复习区

|               |             |         |           |            |
|---------------|-------------|---------|-----------|------------|
| abortion      | abolish     | ability | abbey     | abandon    |
| absurd        | abstract    | absorb  | abrupt    | abound     |
| accelerate    | abyss       | abuse   | abundance | absurdity  |
| accommodation | accommodate | acclaim | accession | accessible |

# 记忆区

31. acknowledge [ək'nɒlɪdʒ] *vt.* 承认, 确认有效; 答谢, 致谢, 鸣谢; 报偿

32. acquaint [ə'kweɪnt] *vt.* 使熟悉, 使了解; 认识; 通知, 告知

33. acquaintance [ə'kweɪntəns] *n.* 相识; 熟人; 熟悉, 认识



He was accompanied by his acquaintance. 他由熟人陪着。 → 见第 21 词

34. acquire [ə'kwaɪə] *vt.* 获得, 学到; 捕获, 截获(目标)

35. acquisition [ækwi'zɪʃən] *n.* 获得; 获得物; 探测; 捕获, 截获

36. acute [ə'kju:t] *a.* 敏锐的; 尖的, 尖锐的; 剧烈的; 严重的

37. adapt [ə'dæpt] *vt.* 使适应, 使适合; 改编, 改写

38. adequate ['ædɪkwɪt] *a.* 适当的; 足够的



adequate accommodations 充足的膳宿

→ 见第 20 词

39. adhere [əd'hɪə] *vi.* 黏附(to); 追随; 依附(to); 遵守(to)

40. adjacent [ə'dʒeɪsənt] *a.* 邻近的, 附近的; 毗连的



adjacent abbeys 相邻的修道院

## 第 1 小时第 3 组 预习区

|             |              |            |                |             |
|-------------|--------------|------------|----------------|-------------|
| adjoin      | adjust       | administer | administrative | admission   |
| adolescence | adoption     | adore      | adorn          | adult       |
| adversary   | adverse      | adversity  | advocate       | aerial      |
| affection   | affectionate | affiliate  | affirm         | affirmative |

# 第 1 小时第 3 组

41. **adjoin** [ə'dʒɔɪn] *v.* 邻接, 毗连; 靠近; 附加
42. **adjust** [ə'dʒʌst] *vt.* 调整, 调节; 校准, 校正; 使适合, 使适应
43. **administer** [əd'mɪnɪstə] *v.* 管理; 照料; 给予; 执行
44. **administrative** [əd'mɪnɪstrətɪv] *a.* 管理的, 行政的; 后方勤务的



**administrative ability** 管理能力

见第 3 词

45. **admission** [əd'mɪʃən] *n.* 允许进入; 加入; 入场费; 供认, 坦白
46. **adolescence** [ˌædəʊ'lesəns] *n.* 青春期 (一般指 13 至 15 岁的发育期)
47. **adoption** [ə'dɒpʃən] *n.* 采用, 采纳; 收养
48. **adore** [ə'dɔː] *v.* 崇拜; 爱慕, (口语) 喜爱
49. **adorn** [ə'dɔːn] *v.* 装饰; 佩戴; 使增色
50. **adult** [ə'dʌlt] *n.* 成人, 成年人 *a.* 成人的; 成熟的

# 第 1 小时第 2 组 复习区

|             |            |              |                |             |
|-------------|------------|--------------|----------------|-------------|
| accumulate  | accountant | accordance   | accomplishment | accompany   |
| acid        | achieve    | accuse       | accurate       | accuracy    |
| acquisition | acquire    | acquaintance | acquaint       | acknowledge |
| adjacent    | adhere     | adequate     | adapt          | acute       |