

一本用最短时间掌握
最多单词的
超级英语学习书

思维导图+记忆术=快速牢记英语单词

30小时牢记 3年英语单词

黄承亮 廖荣芳◎主编

早一天拥有，
早一天牢记英语单词

北京工业大学出版社

The background features a collage of English words and illustrations. Words include 'forgive', 'irresponsible', 'young', 'violent', 'playgroup', 'insecurity', 'UNDERSTAND', 'ER', 'BULLY', 'ONFRONT', 'strategy', 'advice', 'friends', 'visualisation', and 'smile'. Illustrations include a boy thinking, a boy playing with a dog, a girl smiling, and a boy with a star on his head.

30小时牢记 3年英语单词

黄承亮 廖荣芳◎主编

北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

30小时牢记3年英语单词 / 黄承亮, 廖荣芳主编. —
北京: 北京工业大学出版社, 2013.2
ISBN 978-7-5639-3399-0

I. ①3… II. ①黄…②廖… III. ①英语—词汇—记
忆术 IV. ①H313

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第000412号

30小时牢记3年英语单词

主 编: 黄承亮 廖荣芳

责任编辑: 钱子亮

封面设计: 柏拉图

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园100号 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 北京高岭印刷有限公司

开 本: 787 mm×1092 mm 1/16

印 张: 15

字 数: 160千字

版 次: 2013年2月第1版

印 次: 2013年2月第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-3399-0

定 价: 35.00元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄本社发行部调换 010-67391106)

序

还在学生时代，我就一直在寻找一种方法能让自己的学习效率大大提升。面对着繁重的学业及学习的压力，我就一直在思考，为什么我们的学校一直在传授知识，而不教我们如何更高效地学习？从那时开始，我就一直有一个信念，就是寻找学习方法，提高孩子的学习能力和学习效率，让他们更高效、更轻松、更快乐地学习。

1998年的一天，在我们学校的图书馆里，我意外地发现了《学习的革命》这本书。从这本书中我第一次接触到很多提升学习能力和学习效率的方法。我如获至宝，反复摸索着书中所讲：如何能够快速阅读完这本书，以及里面看到的一些各种各样的图形——思维导图。这也是我第一次听到托尼·巴赞（Tony Buzan）这个名字。我尝试着按照书中所讲的方法做，竟然得到了意外的惊喜——从来没有像当时一样读完这本书后对书中内容印象那么深刻。我想一定是书中的方法起到了非常重要的作用。从此开始我被思维导图深深吸引，也经常用它学习，发现学习效率大大提高了。

2003年在广州，我有幸亲自向思维导图创始人托尼·巴赞学习和请教，并更深一步了解思维导图的巨大潜能。思维导图又叫脑图，是表达放射性思维的有效的图形思维工具，它运用图文并茂的技巧，充分运用左右脑的机能，利用记忆、阅读、思维的规律，协助人们在科学与艺术、逻辑与想象之间平衡发展，从而开启人类大脑的无限潜能。

在全面学习思维导图后我也不断向学生推荐这种高效的学习方法。在推广教学的过程中越来越多的学生通过思维导图获得很大的帮助，提升记忆力，帮助理清思路，发现自己的创造力，提高阅读速度和学习能力，从而大大提高学习成绩，等等。南昌一中的某位同学，通过将思维导图运用

在学科学习上，在短短的两个半月内从全班十几名一跃到了全班第一。这些真实的案例比比皆是，看到学生的学习进步如此神速，我内心深感欣慰，这也是我锲而不舍十年如一日不间断地推广这种学习方法的最大动力。

在传授方法的过程中我也遇到许多难题，但也得到很多教育界的前辈和同仁们的指点和帮助。在此，非常感谢他们！英语其实是同学们在学习过程中遇到问题最多的学科之一。很多学生在学习完我们的课程之后发现帮助很大，受益匪浅，也希望我们能将这些方法写成一本书，以帮助更多的学生。为此，我和我们专家团队的老师们共同努力，用了一年多的时间终于写完这本书。

本书将思维导图和记忆术相结合，帮助学生快速记忆英语单词。在教授英语单词的课程中我们也采用这些方法，让很多英语基础薄弱的学生很快提高上来。所以这本书的完成也是建立在我们的课程之上，是从实践中总结出来的，实用性很强。在授课当中，我们的英语老师将思维导图和记忆术用在单词记忆上，帮助很多学生快速牢记英语单词。通过思维导图和记忆术，有很多学生都能够通过30个小时的教学训练牢记别人需要3年才能掌握的单词。既然我们的学生能用这些方法做到这一点，我相信其他的学生也能做到。因此，我们把这本书取名为《30小时牢记3年英语单词》。当然记英语单词只是英语学习的一部分，我们也正在将这些方法不断地完善和改进，并将它们运用在文章记忆、语法学习和其他的学科学习上。我们希望学生能通过这些方法让自己对英语学习更加自信，让学习更高效、轻松、快乐。这才是我们要做的，我们也将一如既往地坚持做下去。我们更希望本书就像“星星之火”，照亮每个学生求知的路。

最后再次感谢本书的其他编委成员所给予的大力支持！

黄承亮

2012年11月于井冈山

目 录

如何使用本书	001
理论篇	003
教学篇	017
实战篇	029
第一部分 单词拓展	030
al	031
do	035
he	037
it	041
me	045
no	050
on	052
so	059
to	062
us	064
we	067
act	073
all	076
and	079
art	081

30小时牢记3年英语单词

are	084
ash	091
bar	093
car	095
ear	097
ice	100
ill	107
our	110
ten	112
port	114
ring	116
room	118
light	120
第二部分 单词对比	135
fox	136
gum	138
fool	140
good	142
第三部分 字母组合	145
ai	146
ay	148
che	150
ck	152
de	154
hu	158
ke	161
le	164
pa	166
po	168
ri	170



sa	176
se	179
st	182
第四部分 情景分类	192
meal	193
park	199
shop	204
第五部分 用途分类	209
colour	210
-er	212
本书单词索引	230

如何使用本书

本书以最常用的3000个单词为蓝本，从人的大脑的记忆规律出发，指导读者如何用专业的记忆方法来记英语单词。书中详细介绍了目前国际流行的学习方法——思维导图与记忆术结合的高效记忆方法，内容简单易懂，语言风趣幽默，读者只需循序渐进地阅读学习，一定会有大的收获。

本书分为三个主要的部分：理论篇、教学篇、实战篇。理论篇讲述的是有关大脑的基本知识。这部分用浅显的语言介绍了大脑运作的基本原理和特性，以及思维导图与记忆术的相关知识，为的是让读者了解本书英语单词记忆方法的基础。而教学篇可以让读者对本书的理念以及所使用的方法有一个初步的了解。我们认为，英语单词的记忆不能“纸上谈兵”，所以我们在讲述了单词记忆的方法之后，还专门讲述了这些方法如何运用到对每一个英语单词的记忆上。读者只要能用心学习这些方法，并认真应用到每个英语单词的记忆上，就一定能将这些单词轻松记住。实战篇的目的是让读者不但能记住本书中的所有英语单词，也能学会活用记忆这些单词的方法，来记忆其他陌生的英语单词。也就是说，读者也能自创一套独特的记忆单词的方法！

在学习实战篇之前，请看以下注意事项：

1. 相信自己，明确目标，下定决心

首先请你冷静思考，仔细明确你看实战篇的目的是什么？是否为了记住本书中的所有单词？如果是，请百分之百地确定你的目标！并且一定要有记住这些单词的决心！

2. 记一个单词一次最好不超过10秒钟

我们用一个小例子来说明问题：一年内，你和一个人见面一次，花了3分钟时间；一年内，你和一个人见面12次，每月一次，每次花15秒，共计3分钟时间。请问：同样是花3分钟时间，哪一种方式能让你更牢地记住对方？毫无疑问，是第二种。

我们记忆英语单词的目的是为了记住它们，换句话说就是不遗忘。解决大脑遗忘问题的最好办法就是及时复习。这样做是为了顺应大脑的运作规律，有句话叫“一回生，二回熟”，能很好地表达了这一意思。许多人常犯一个错误，就是一次性把一个单词的来龙去脉都搞清楚，以至于在一个单词上花费太多时间。这样做是很没有效率的，请谨记！

3. 利用科学的复习周期巩固记忆

我们对将要记忆的英语单词进行了严格的划分，分别设定了复习周期。要记住一部分单词，只需按照单词记忆后的复习周期表及时复习。这套复习周期的安排是从实践中得来的，很有实际意义，是本书的亮点之一。充分使用好复习周期，可以让你节省许多时间，从而能在短时间内牢牢记住本书中的每一个单词。

如果你能严格按照以上三点来实行，你就可以在几天之内将本书的所有单词“据为己有”，并摸索出你自己的一套记忆单词的方法。好好享受本书给你带来的乐趣吧！

理论篇

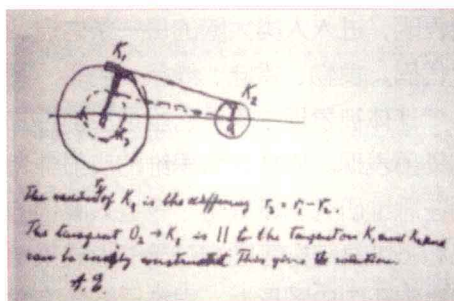
思维导图——21世纪全球性的思维工具

“我们的课程建立在思维导图的基础上。思维导图必然是未来的主流教学工具。”

——黄承亮 资深思维导图学习方法研究专家

思维导图的来源

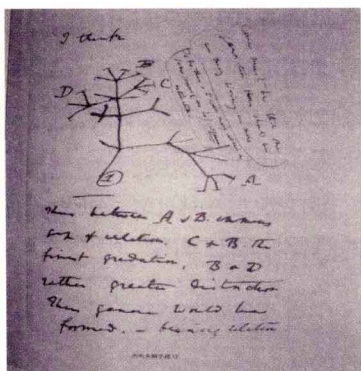
思维导图是一种革命性的思维工具。简单却又极其有效！



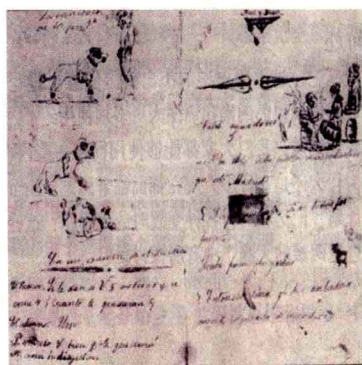
a 爱因斯坦



b 达·芬奇



c 达尔文



d 毕加索

图1 天才手笔

英国著名心理学家托尼·巴赞在研究人类大脑能力和潜能的过程中，发现伟大的科学家爱因斯坦、伟大的艺术家达·芬奇等天才在笔记中使用了许多图画、代号和连线。他意识到，这正是这些天才们拥有超级头脑的秘密所在。在此基础上，巴赞于20世纪60年代发明了思维导图这一风靡世界的思维工具。

思维导图就是一幅幅帮助你了解并掌握大脑工作原理的“使用说明书”。它能够：

- （1）增强使用者的记忆能力；
- （2）增强使用者的立体思维能力（思维的层次性与关联性）；
- （3）增强使用者的总体规划能力。

什么是思维导图？

人类的思维特征是放射性的。研究表明，进入人类大脑的每一条信息、每一种感觉（包括每一个词汇、数字、代码、食物、香味、线条、色彩、图像、节拍、音符和纹路），都可作为一个球体被表现出来，它呈现放射性立体结构。思维导图是大脑放射性思维的外部表现。依据大脑思维的放射性特点，托尼·巴赞发明了思维导图，从而在思维研究领域取得了令世人瞩目的成就。思维导图利用色彩、图画、代码和多维度结构等图文并茂的形式来增强记忆效果，使人们关注的焦点清晰地集中在中央图形上。思维导图允许学习者产生无限制的联想，这使思维过程更具有创造性。

思维导图是一种非常实用的思维工具，它是一种将思想图像化的技巧，也是将知识结构图像化的过程。它可以最大限度地帮助你开发智力，强化思维，极大地提高你的记忆力和创造力。思维导图的独特结构和人脑内部的神经元结构非常相似：它们都是从一个中心伸展出去，通过不同的分叉，再和另外一些结构相连接。思维导图的每一个分支，都代表着与中心有关的一组内容，再配上活泼可爱的图标，让你能更生动地回忆出具体情形。

为什么思维导图功效如此强大？

第一，它基于对人脑的模拟，整个画面正像人脑的结构图，分布着许多

“沟”与“回”；

第二，这种模拟突出了思维内容的重心和层次；

第三，这种模拟强化了联想功能，正像大脑细胞之间无限丰富的连接；

第四，人脑对图像的加工记忆能力大约是对文字的1000倍。

让你更有效地把信息放进你的大脑，或是把信息从你的大脑中提取出来，这就是作为一种思维工具的思维导图所要做的工作。

它是一种创造性的和有效的记笔记的方法，能够用文字将你的想法“画出来”。

所有的思维导图都有一些共同之处：它们都使用颜色；它们都有从中心发散出来的自然结构；它们都使用线条、符号、词汇和图像，遵循一套简单、基本、自然、易被大脑接受的规则。

使用思维导图，可以把一长串枯燥的信息变成彩色的、容易记忆的、有高度组织性的图画，与我们大脑处理事物的自然方式相吻合。

思维导图的四个基本特征

第一，注意的焦点清晰地集中在中央图形上；

第二，主题的主干作为导图的分支从中央图形向四周放射；

第三，分支是由一个关键的图形或者写在产生联想的线条上面的关键词构成的，次要的内容也以分支形式表现出来，附着在较高层次的支干上；

第四，各分支形成一个连接的节点结构。

如何将思维导图和记忆术运用在单词记忆上？

记忆就是联结，在记忆术当中最基础、最实用的一种方法就是串联法：像锁链一样将两个相邻的信息通过想象与创造联系起来，帮助记忆。记单词亦是如此。例如：

bridge [brɪdʒ] *n.* 桥

联想：**br** [拼音] 病人，**i** [英语] 我，**dge** [拼音] 大哥

串联：一位病人带着我和大哥上了桥。

通过串联法我们能很快记住**bridge**这个单词的中文意思和英文拼写。

而思维导图又是如何被运用在英语单词的记忆上的呢？对这个问题的回

Sperry) 经过研究发现,人脑的两边半球分别管理不同类型的心理活动。

大多数人的左脑负责处理逻辑、列表、词汇、线条、数字和分析等“学术活动”,所以左脑又被称为“学术脑”。右脑主要负责节奏、想象、色彩、幻想、空间、完全形态和维度等“艺术活动”,所以右脑又被称为“图像脑”。左右脑处理不同类型的数据,同时,其在处理速度上也存在很大的差别。研究发现,右脑处理数据的速度是左脑的100万倍。

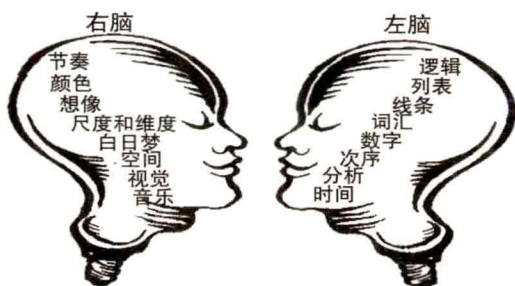


图4 左右半脑各自负责的领域

提示问题:既然右脑处理信息速度如此快,那么为什么不多用右脑帮助我们学习呢?

记忆同样分为左脑记忆和右脑记忆。

左脑记忆是先理解后记忆,短时记忆快,但遗忘也非常快。左脑记忆擅长的是用逻辑思维进行消化记忆。右脑记忆和左脑记忆完全不同,它是先记忆,而不在乎是否已经理解,其特点是记忆速度快而且很难忘记。

英语单词记忆是大脑众多记忆工作中的一种,所以很有必要充分了解英语单词记忆和左右脑记忆之间的关系。在本书的教学篇中,我们将专门分析讲解左右脑记忆在各种常见的英语单词记忆方法中的运用。

提示问题:为什么死记单词忘得快?怎样才能又快又牢地记忆单词呢?

如何充分利用右脑强大的记忆能力?

我们的大脑拥有无比巨大的潜能,这是毋庸置疑的。然而,我们要如何使用这些潜能呢?这才是我们需要知道和掌握的!

我们先从大脑的一些思维现象去发现大脑运作的特点。同学们都有看电影的经历,都知道电影就是许多静态的图片连续地出现,从而让我们在视觉

上有了动态的感觉。那么你是否想过，在两个小时长的电影里面，会有多少张图片出现呢？换句话说，在这段时间里，一共有多少张图片进入了你的大脑，经过大脑的处理呢？这是个容易被大家忽视的问题。因为我们都觉得看电影对我们的大脑来说实在是太轻松了，毫不费力。答案是令人惊讶的，一部电影的图片数竟然多达几十万张甚至一百多万张。为什么我们的大脑能轻松地在短时间内处理大量的图片呢？这完全是因为右脑强大的图像处理能力，这种能力不仅速度十分惊人，而且记忆效果也是十分惊人的。我们在回忆看过的电影时会发现，回想起来的多数是图片信息，而且某个片段或某个场景在多年后仍然记得。这点充分体现了右脑强大的记忆能力。从“看电影”的例子中我们可以看到：

- （1）大脑具备超快速的图像处理能力；
- （2）大脑具备超快速的图像记忆能力。

有了以上两点认识，我们就不难明白：如果能将我们需要记忆的内容（包括中文信息、英语单词、句子等）转换成为图像，那么我们的大脑就能快速处理并且轻松记住这些内容。

将信息图像化是所有记忆术的基础。所以要充分发挥大脑强大的记忆潜能，就是要充分运用大脑在图像处理和记忆方面的能力。

提示问题：如果能够将单词转换成为图像，那么要把单词记得又快又牢不就变得很容易了吗？

如何将英语单词图像化？

刚才我们讲了大脑具备超强的图像处理和记忆能力，那么如何将英语单词这种字母信息转换成为我们熟悉的图像信息呢？

我们都知道英语单词是在26个字母基础上形成的，所以，要将英语单词由字母信息转换成图像信息，我们首先要将这26个字母转换成为我们熟悉的图像信息。

26个字母的转换

以下是我们根据多数学生对字母的音、形和义进行想象而转换的图像信息，可供大家参考。当然同学们也可以有更多不同的、更好的图像转换。可以写在下表当中“你的图像”一栏中。

表1 26个英语字母图像转换表

字母	音/形/义的转换	你的图像
Aa	[义]一个, a, [形似] 扎小辫的小姑娘	
Bb	[谐音]爸	
Cc	[形似] 张大的嘴、月亮	
Dd	[音] 弟弟	
Ee	[音] 鹅	
Ff	[音] 父亲、飞	
Gg	[形似] 数字8, [拼音] 哥哥	
Hh	[形似] 椅子	
Ii	我	
Jj	[拼音] 姐	
Kk	国王、[拼音] 哭	
Ll	[形似] 数字1、我、棍子	
Mm	[音] 妈妈, [形似] 麦当劳、门	
Nn	[形似] 门、NO	
Oo	[形似] 数字0、蛋、圆、窝	
Pp	[音] 胖、婆	
Qq	[形似] 数字9、气球	
Rr	[拼音] 人	
Ss	[形似] 美女、数字5	
Tt	[形似] 数字7、伞, [拼音] 他	
Uu	[音] 你	
Vv	[形似] 罗马数字5	
Ww	[音] 我、水	
Xx	[形似] 罗马数字10、X战警	
Yy	[音] 你	
Zz	[形似] 数字2	

在对26个字母进行图像转换时, 对于一些字母的组合, 我们是否也能寻找到熟悉的信息呢?

常用字母组合的转换

中文的26个拼音字母与英语的26个字母的发音虽然不一样, 但是字形却一样。所以可以通过中文拼音的组合给记忆英语单词创立联系点; 另外, 也可以利用字母的缩写来帮助记忆。

下表是我们在教学实践过程当中经常使用到的一些拼音字母与英语字母的转换, 请仔细地阅读并记住。

表2 常用字母组合图像转换表

字母 组合	转换参考	你的转换	字母 组合	转换参考	你的转换
ab	阿伯(拼)		ac	AC米兰	
ak	爱哭(拼)		al	all所有的、都(英)	
au	哦		ap	阿婆(拼)	
ba	爸		bo	60(形)、伯(拼)	
bi	比		br	病人(拼)	
by	不要(拼)		ca	Ca钙(化学)	
cu	粗		che	车	
ce	厕		ci	刺	
ck	刺客(拼)		cl	出来(拼)	
co	可乐		cr	超人(拼)	
ct	池塘(拼)		chen	陈	
chi	吃		cou	臭(谐音)	
den	等		dge	大哥(拼)	
di	弟、地		dle	打了	
dr	大人(拼)		ed	-ed表示过去式(英)	
ef	姨父(拼)		es	二十, 20	
ence	恩师(谐音)		ek	儿科(拼)	
ele	人脸(形似)		ep	恶婆(拼)	
ey	鳄鱼(拼)		ex	恶心(拼)	
fa	罚(拼)		fl	疯了(拼)	
fr	夫人(拼)		fe	飞蛾(拼)	
ffe	肥肥(拼)		fan	扇子(英)	
fast	发石头(拼)		fav	飞吻(谐音)	
ge	哥		ght	桂花糖(拼)	
gr	高人(拼)		hun	昏	
ha	哈		ho	好(谐音)	
hou	后		hur	湖人(拼)	
hy	海燕(拼)		hund	混蛋(拼)	
hi	打招呼(英)		ic	IC卡	
inter	因特(英)		ir	矮人(拼)	
ig	矮个(拼)		iv	4(罗马数字)	
ken	肯德基		kang	扛	
lk	立刻(拼)		ld	老大(拼)	
le	了、乐		lob	106(形)	
lt	老头(拼)		lun	轮	
lax	蜡像(拼)		ly	老爷(拼)	
li	李小龙、里面		ll	11(拼)	