

1小时熟记100单词丛书

1小时熟记100单词的秘诀

——剖析循环朗读手抄速记法

宋德伟 胡秀梅 编著

单词记忆超级助手——

最简单的方法达到最好的记忆效果
像书又像本，学习和练习融为一体
每天轻松一小时，熟练掌握一百词



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

1 小时熟记 100 单词的秘诀

Words Made Easy by Circulating Reading Writing

剖析

循环朗读手抄速记法

最简单的方法达到最好的记忆效果

宋德伟
胡秀梅

编 著

江苏工业学院图书馆

藏书章

科学循环，五位一体

观看: English /'ɪŋɡlɪʃ/

拼读: E-n-g-l-i-s-h

抄写: English

朗读:
/'ɪŋɡlɪʃ/

翻译:
英国的



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

内 容 提 要

本书作者在循环速记理论的基础上提出了“循环朗读手抄速记法”，并首次对这一方法详细地进行了理论性的剖析和解读，同时列举了大量范例，供读者进一步了解该方法的科学性和实用性。全书包含六个章节：循环记忆与遗忘规律；有效朗读与有声记忆；单词抄写与动觉记忆；综合体验模板；更多循环、更多实践；读者常见问题。

本书读者对象为广大英语爱好者，尤其适合参加各类英语考试的学生学习实践。

图书在版编目（CIP）数据

1 小时熟记 100 单词的秘诀：剖析循环朗读手抄速记法 /
宋德伟，胡秀梅编著. —北京：中国水利水电出版社，
2006

（1 小时熟记 100 单词丛书）

ISBN 7-5084-3990-2

I.1... II.①宋... ②胡... III.英语—词汇—记
忆术—自学参考资料 IV.H313

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2006）第 095820 号

书 名	1 小时熟记 100 单词丛书
作 者	1 小时熟记 100 单词的秘诀——剖析循环朗读手抄速记法 宋德伟 胡秀梅编著
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 电话：（010）63202266（总机）68331835（营销中心）
经 售	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	北京市兴怀印刷厂
规 格	787mm×1092mm 16 开本 13 印张 308 千字
版 次	2006 年 8 月第 1 版 2006 年 8 月第 1 次印刷
印 数	0001—5000 册
定 价	20.00 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

黑暗中有人在呻吟：

背单词就像一次无极之旅，

永远没有目的地，

沿途到处是荆棘，

身心疲惫，

苦不堪言，

更加不幸的是，

回去的路还已经被封闭！

.....

但我却说：

其实，

背单词就像跑马拉松，

路途虽长，

但终点是清晰的。

我们即便不是过目不忘的天才，

只要找到合适的训练方法，

并且坚持到底，

必将赢来享受成功的那一刻！

1 小时熟记 100 单词的秘诀



攻克单词关，是为学英语打基础，

要学英语，一辈子迟早得过这一关！

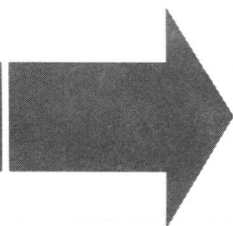
如果你还在为背诵大量的英文单词而负担沉重，徘徊不前，

那么请现在马上开始阅读本书，

并记住今天：_____年____月____日，

因为今天在你的英语学习旅途中是一个不平凡的日子。

一切皆有可能



1 小时熟记 100 单词的秘诀

剖析循环朗读手抄速记法

致英语学习者

英语是一门要求记忆力很强的学科，尤其记忆英语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，致使许多英语爱好者渐渐失去了学习兴趣，从而影响了学习效果。

和大家一样，我也是一名英语爱好者，稍微与大家不同的是，我在大学里学的就是英文专业，现在从事的是英语图书的策划及培训。对于英语学习和单词的记忆，我比大家有更深入的体会和更新的发现。

由于工作的需要，我每天都与英文打交道。我想对于各位读者朋友来说，英语学习固然很重要，但是它不能成为大家整个学习活动的主体。除了英语，大家还有其他科目要学习，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、译各方面能力的全面提高，而不是把大量的精力放在背诵单词上面。因此说，提高了单词的记忆效果，大家的英语学习就会事半功倍。

在这本书里，我将要向大家详细介绍和演示一套新颖的单词记忆方法——**循环朗读手抄速记法**。这个方法的雏形不是新近发明的，早在 20 世纪 50 年代，我们国家在广泛学习俄语的时候，这个方法就已经诞生并得到了广泛的使用。**循环朗读手抄速记法**非常神奇，一个学习者，如果熟练掌握了这个方法，就可以在 1 小时之内记住 100 个单词。大家想像一下，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必考的单词轻松掌握了。他就可以拿出更多的精力放在做英语试题，广泛地阅读，或者其他科目的学习上。

大家可能会感到疑问，或者好奇——这个方法真的这么神奇吗？1 个小时真的能记住 100 个单词吗？在具体给大家介绍这个方法之前，我想首先讲讲我工作时的一段经历：

2002 年年初，我当时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。一天下午，一位名叫唐永明的留美博士来到社里投稿并做介绍。初次听唐博士说他推荐的方法能够帮助学习者“1 小时记住 100 个单词”的时候，我和其他几个编辑都觉得不可信。因为我们都是学习英语的，知道单词速记“可望而不可求”，从来都是懒人的妄想。

我们的第一个想法就是“婉拒”。为了不让这位留美博士感到尴尬，我们决定通读全部书

1 小时熟记 100 单词的秘诀

稿，罗列出一些不切合出版实际的理由。但在通读完全稿之后，我们的想法改变了。唐博士贯穿在书稿中的理论不是一种妄想，也不是一种猜测，而是基于一定科学原理并通过个人实践证明成功的学说。为了进一步证实，我们请部门的两位行政秘书以书稿“实践篇”练习四的 96 个托福词汇进行测试。一个多小时之后的结果更是让我们为之惊讶。最后的测试准确率竟是 100%。

接下来，我们向社编委会汇报了选题，并最终顺利编辑出版了《唐博士奇迹英语——单词突破法》一书。

该书出版后不久，书中的核心理念就引起了读者的广泛关注。不少读者打电话过来询问情况，北京市民讲外语活动办公室还聘请唐博士在王府井新华书店举办了几场讲座，戴尔国际等一批知名培训学校也纷纷邀请唐博士去讲课。

时隔多年之后，2005 年 3 月的一天，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，尤其是背单词。他自去年以来，一直在给女儿按照唐博士推荐的方法誊写循环记忆法的模板供女儿抄写。但这个难度太大了，非常费时。他来找我的目的就是问能不能帮他解决这个难题。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、初二年级教材后面所有的单词按照唐博士的理论，做成了 23 本小册子。每本小册子包含 96 个单词，单词的编排方式完全遵照唐博士五位一体的循环理论。他女儿只需要按照顺序记忆就可以了。前两天，这位家长特意给我打来电话，告诉我他女儿期末考试英语成绩是 87 分，和原来的屡次不及格相比，简直是飞跃。

我为他女儿取得的进步感到高兴，同时也更加坚定了对这一方法进行深入研究的决心和信心。经过半年多的不断实践及与其他同行的分析和探讨，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“循环朗读手抄速记法”，使这个方法的实用性及可操作性都得到了巨大的提升。

本书接下来的篇章从不同的角度详细剖析了“循环朗读手抄速记法”的各个理念，并绘制图表以作演示说明。同时，还列举了大量不同类别考试的单词，编写成 8 个独立的记忆模块，供学习者实践和体会。

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。不要期盼自己比别人幸运，也不要指望自己比别人更聪明或者更勤奋。从智力上说，从机遇上说，自己和别人都是差不了多少的，想超过和自己差不多的人，想在英语学习上有重大突破，就一定要走捷径，捷径，捷径！

对于大家来说，本书所推荐的方法就是一个可以操作的捷径。

还在为记忆单词而徘徊不前的朋友们，快来试试吧！

祝你成功。

编者

2006 年 6 月

小时熟记 单词的秘诀

剖析循环朗读手抄速记法

目录

致英语学习者 iii

1 循环记忆与遗忘规律 1

短期记忆与长期记忆 1

信息刺激与人脑记忆 1

艾宾浩斯与遗忘曲线 2

循环记忆与遗忘规律 3

循环规律演示表 5

2 有效朗读与有声记忆 7

单词是“音”、“形”、“意”的结合体 7

记忆单词要“眼耳口手脑”全身总动员 8

字母拼读 9

单词朗读 9

互译朗读 10

3 单词抄写与动觉记忆 11

动觉记忆 11


单词手抄的量化 11

 **4 综合体验模板**13

 **5 更多循环，更多实践**34

vi▶

全国英语等级考试 PETS 一级核心词汇.....	35
中考英语核心词汇.....	55
高考英语核心词汇.....	75
四级英语核心词汇.....	95
考研英语核心词汇.....	115
雅思英语核心词汇.....	135
实用英语口语短句.....	155
新概念英语 1 口语短句.....	175

 **6 读者常见问题** 195

如何把握记忆的时间?	195
做完一个循环之后，单词还会忘吗?	195
循环朗读手抄速记法适合背诵哪些单词?	196
循环朗读手抄速记法能用来背诵其他语种的单词吗?	196

背诵单词，从循环朗读手抄速记法开始→

小时熟记 单词的秘诀

剖析循环朗读手抄速记法

循环记忆与遗忘规律

本章讲解的关键词是“循环”，通过本章的学习，你将了解到：

- 大脑的短期记忆与长期记忆的区别
- 信息刺激与大脑记忆强度之间的关系
- 艾宾浩斯遗忘规律及遗忘曲线
- 循环记忆与遗忘规律之间的关联
- 循环规律演示表

人类一切学习行为，最终都会通过各种各样的记忆过程转化为大脑储存的信息。要想了解哪种记忆过程最为有效，必须先了解一些有关大脑与记忆的常识。

1. 短期记忆与长期记忆

人的记忆有两种：一种是短期记忆，一种是长期记忆。输入大脑的信息经过人的学习行为之后，便成为人的短期记忆，但是如果不定期及时复习，这些记住的东西就会遗忘，而经过了及时的复习，这些短期记忆就会成为一种长期记忆，从而在大脑中保持很长的时间。发展良好的记忆，就在于学会怎样把有用的东西从短期记忆转化为长期记忆。短期记忆大约持续 30~60 秒钟，如我们向查号台查询电话号码，打完电话后就立刻忘记了，但如果在开始忘记的时候重复一次，就会加强记忆。每次复习间隔的时间越短，便越有利于记牢。这就是反复循环记忆法的简单原理。

2. 信息刺激与人脑记忆

人的大脑有个特点，就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个信息时，该信息在大脑里仅维持一毫秒的时间；

1 小时熟记 100 单词的秘诀

- 第二次接触该信息，记忆维持一秒左右；
 - 第三次接触，能维持一分钟左右；
 - 第四次接触，维持半个小时；
 - 第五次接触，维持一、二个小时；
 - 第六次接触，维持七、八个小时；
 - 第七次接触，可维持十几个小时。
- 若在第二天复习一次，则记忆可持续更久。

3 艾宾浩斯与遗忘曲线

记忆的艰难一直都是被关注的焦点问题，人们为此不断地研究记忆规律。德国著名的心理学家艾宾浩斯经过一系列记忆测试之后，发现了记忆遗忘的规律，并绘制出了“艾宾浩斯遗忘曲线”。该研究表明：不断的复习才可以保持记忆，否则必然遗忘。

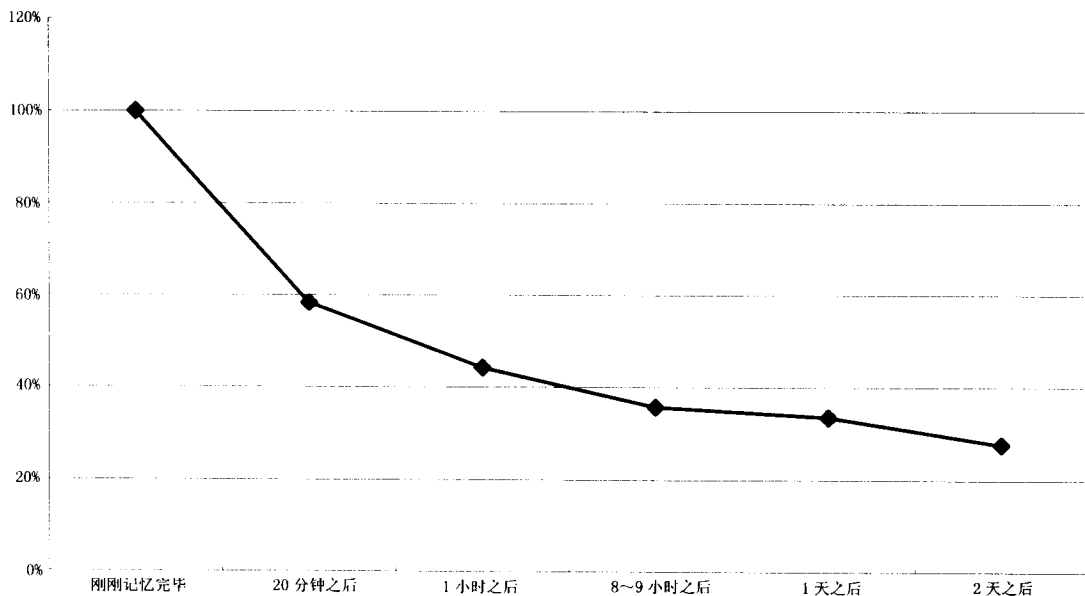
所谓遗忘就是我们对于曾经记忆过的东西不能再认起来，也不能回忆起来，或者是错误的再认和错误的回忆。

遗忘有一定的规律，遗忘和记忆也存在关联，在不同的时间点复习会有不同的效率。艾宾浩斯经过测试，得到了一些数据：

1. 记忆存量表

时间间隔		记忆量	记忆容量逐渐减少
时间间隔逐渐拉长	刚刚记忆完毕	100%	
	20 分钟之后	58.2%	
	1 小时之后	44.2%	
	8~9 个小时后	35.8%	
	1 天后	33.7%	
	2 天后	27.8%	
	6 天后	25.4%	
	1 个月后	21.1%	

2. 遗忘曲线图



上面这些数据及曲线的变化说明：遗忘是有规律的，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。这就是遗忘的发展规律，即“先快后慢”的原则。

4. 循环记忆与遗忘规律

循环记忆，就是要通过大量的重复加强记忆牢固程度。每次反复，都会有新的收获，对知识的认识，也会深一层。英语是一门实践性很强的学科。对于这门学问，大家已公认没有大量的重复记忆是学不好的。

要把单词记住，就有必要考虑如何加强对大脑皮层的刺激，延长信息贮存时间。可以这样设想，在新信息传入大脑中印象还没有消逝以前，又在不同时间内多次加以及时复习，完全可以把传入的信息变成牢固的记忆。

循环记忆的理论根据是：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，就可以用最少的的时间，把该信息牢固地记住，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次记忆，每次在似忘非忘之前各念一遍，记忆效果好。

接下来，我来给大家介绍一下循环记忆的规律和方法，以及它和艾宾浩斯遗忘曲线之间的关联。

我们先根据自己的记忆力，将需背的单词分成若干组（为方便叙述，这里设为1、2、3、4、……，共32组，每组3个单词）。

1 小时熟记 100 单词的秘诀

然后按照如下的循环规律进行记忆（请参照本书第 5 页的循环规律演示表仔细体会）。

▶ 括号中的数字 **01~64** 表示循环的顺序

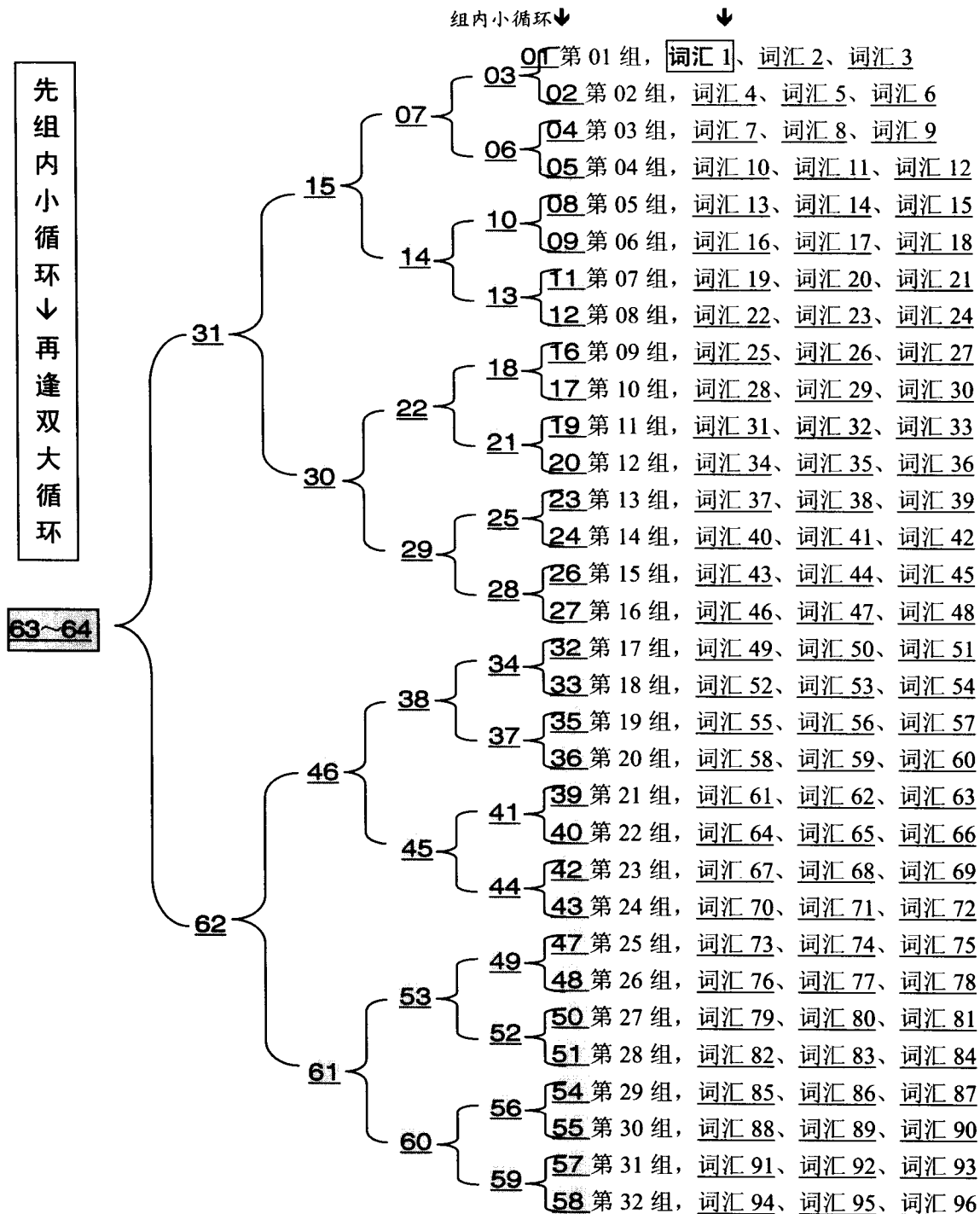
1. 学习第 1 组每个单词三次。
2. 复习第 1 组一次（组内小循环 **01**）。
3. 学习第 2 组每个单词三次。
4. 复习第 2 组一次（组内小循环 **02**）。
5. 把第 1、2 组的单词整体复习一次（循环 **03**）。
6. 学习第 3 组每个单词三次。
7. 复习第 3 组一次（组内小循环 **04**）。
8. 学习第 4 组每个单词三次。
9. 复习第 4 组一次（组内小循环 **05**）。
10. 把第 3、4 组的单词整体复习一次（循环 **06**）。
11. 把第 1、2、3、4 组的单词整体复习一次（循环 **07**）。
12. 仿照前面 11 个步骤，学习和复习第 5、6、7、8 组的单词（循环 **08~循环 14**）。
13. 把第 1、2、3、4、5、6、7、8 组的单词整体复习一次（循环 **15**）。
14. 仿照前 13 个步骤，学习和复习第 9、10、……、15、16 组单词（循环 **16~循环 30**）。
15. 把第 1、2、3、……、14、15、16 组单词再整体复习一次（循环 **31**）。
16. 按这种方法，学习和复习接下去的第 17 组~第 32 组单词（循环 **32~循环 62**）。
17. 最后把这 32 组单词整体再分别复习二次（循环 **63~64**）。

这样在整个过程中，每个单词对大脑都刺激了 10 次，不断强化记忆效果。我们以第一组的第一个单词为例，它在这个循环过程中一共出现了 7 次，这 7 次分别出现在整个循环记忆的第 1、4、13、37、97、241、577 次。大家发现规律没有，最开始每两次记忆之间的间隔很小，越往后每两次记忆之间的间隔越大，这正好和“先快后慢”的遗忘规律形成互补，从而在遗忘的临界点做到及时复习，有效地提高了记忆效果。

下一页是“循环规律演示表”，请大家对照前面的规律进一步熟悉循环的次序。

循环规律演示表

说明：循环中的 96 个单词分别标号为“词汇 1”~“词汇 96”，分成 32 组，每组 3 个单词
数字 01~64 表示循环的次序



1小时熟记100单词的秘诀

大家在研究循环规律演示表的时候，同时注意体会下面两个方框里的文字：

注意事项

1. 分组：32组
2. 每组：三个单词
3. 循环：01→64
4. 规则：二二循环

重要发现

遗忘规律：先快后慢
复习频率：先快后慢
遗忘临界点
及时互补

在整个64次大大小小的循环中，**词汇1**分别出现在循环01、循环03、循环07、循环15、循环31、循环63和循环64中；出现的频次依次是第1次、第4次，第13次，第37次，第87次，第241次，第577次。单词每一次出现都相当于我们对其记忆了一次，相邻两次之间的间隔逐渐加大，也就意味着我们复习记忆的频率逐渐拉长，这正好与艾宾浩斯遗忘规律“先快后慢”形成一个对比：遗忘速率快的时候，复习记忆安排的及时紧凑，遗忘速率慢的时候，复习也相应的减缓。

在遗忘的临界点上及时复习巩固，这就是循环记忆的精髓所在。

小时熟记 单词的秘诀

剖析循环朗读手抄速记法

有效朗读与有声记忆

本章讲解的关键词是“朗读”，通过本章的学习，你将了解到：

- 单词的“音”、“形”、“意”与哑巴英语
- 单词记忆的“全身总动员”
- 有效朗读之一：字母拼读
- 有效朗读之二：单词朗读
- 有效朗读之三：互译朗读



1. 单词是“音”、“形”、“意”的结合体

单词是构成语言的最基本元素，它是“音”、“形”、“意”的结合体，只有把一个单词这三个方面同时记住，才算是记住了这个单词。我们很多学习者在平时的学习过程中，有很多不完善的记忆习惯——

有的读者喜欢默读，不管是在家里，在车上，还是在教室里，他总是捧着一本词汇手册或词典，默默地翻看。时不时眼睛还看着别处，好像在联想。

有的读者喜欢抄写，在很多学校里面，老师也是经常布置这样的抄写作业：把课后的生词表抄写若干遍。结果是很多学生都在盲目地抄，更有聪明者，手里同时握着两支笔，“抄写速度”大幅提高！

有的读者喜欢分析单词的结构，把单词拆分成不同的记忆块——前缀、后缀和词根等……如此林林总总，真是不胜枚举！

上述的各个方法，虽说都有一定的作用，但它们都没有完全用单词的“音”、“形”、“意”这三种刺激信号同时作用于大脑皮层，所以没有达到最佳的记忆效果。

我们中国学生平时记忆单词最欠缺的就是对单词“音”的记忆。因为大家一般情况下记忆单词都是默默进行的，或者由于周围环境的限制，或者由于个人自信心不足，大家都没有大声地朗读出来，记忆的都相当于是“没有声音符号”的哑巴单词，所以说“哑巴英语”的出现也就不足为奇了——

1 小时熟记 100 单词的秘诀

听英文广播时，总感觉是在听天书，偶尔听懂的几个词也是支离破碎；
能看明白的英文段落，当别人读出来时，就听不懂了；
一篇简单的英语文章，看懂了，但却张不开嘴，读起来结结巴巴，极其拗口；
拿起一本英文会话书，第一反应就是词句太简单，但合上书，却一句也说不出……
……

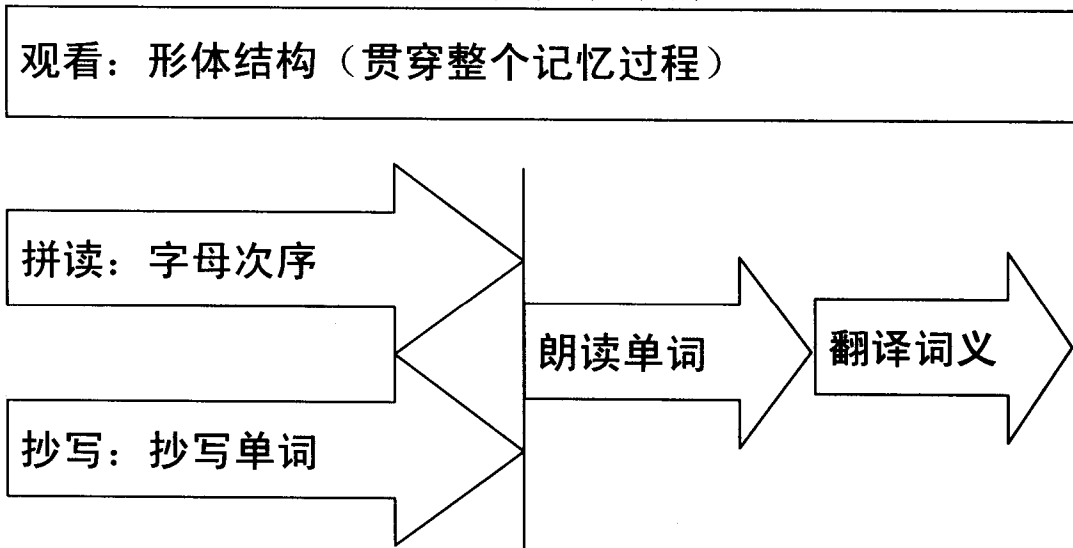
2

记忆单词要“眼耳口手脑”全身总动员

循环朗读手抄速记法既强调循环的整体性，又强调每个单词记忆过程的多层次性。

一次完整的单词记忆过程应该分为以下五个环节，如下面图例所示。其中“观看”的动作是贯穿整个记忆过程的，拼读单词的字母次序和在横线上书写单词这两个动作是同时进行的，而最后才是朗读单词及翻译词义（说出单词的汉语意思）。

图例：单词记忆过程的五个环节



在上述的五个环节中，“观看”指的是视觉记忆，即通过人的眼睛来看单词的形体，先看这个单词的轮廓及特点，在大脑记忆细胞中成像，形成整体的形象记忆。这一过程没有什么特殊性，而且大家平时也都是这么做的。本章重点给大家讲解的是蕴含在五个环节中与“朗读”有关的记忆行为。

朗读指的是听说记忆，即通过嘴巴大声朗读及耳朵听音、辨音来记忆单词的发音，发音会在大脑中留下一个“音”的记忆符号，当我们下次再听到这个读音时，便可以联想到其对应的单词。很多学习者因为不注重单词的读音，结果造成了后来听力理解和口语表达上的障碍。循环朗读手抄速记法中的朗读其实是包含多层含义的：字母的拼读、单词的朗读以及汉语释义的朗读等。