



一套值得收藏的高效词汇记忆工具

晨风 频度英语

FREQUENCY ENGLISH

高效进阶词汇

映象速记

5000

编著 频度英语研究中心



适合

- 大学英语四级
- 自学英语考试
- 公共英语考试
- 中级英语学习者

从 The 开始



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS



一套值得收藏的高效词汇记忆工具

晨风 频度英语

FREQUENCY ENGLISH

高效进阶词汇

映象速记

5000

顾问 黄河清 李钺言

主编 李 鹏

编著 频度英语研究中心

林瑞玲 李艳萍 马丽蓉

徐 蓉 王 茜 吴 敏

文广宏 白素玲 张 玲

马丽雅 李晓洁 陈 亮



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

从The开始

图书在版编目(CIP)数据

晨风频度英语高效进阶词汇 5000 映象速记/频度英语研究中心编. —西安:西安交通大学出版社, 2006. 6
ISBN 7-5605-2191-6

I. 频... II. 频... III. 英语—词汇 IV. H313

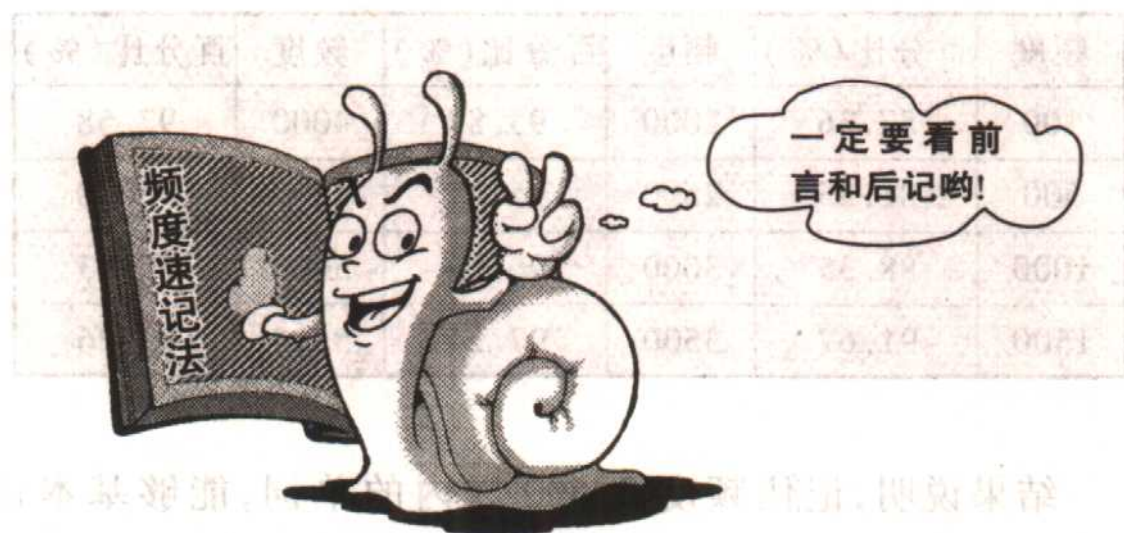
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 046835 号

书 名	晨风频度英语高效进阶词汇 5000 映象速记
编 著	频度英语研究中心
出版发行	西安交通大学出版社
地 址	西安市兴庆南路 25 号(邮编:710049)
电 话	(029)82668357 82667874(发行部) (029)82668315 82669096(总编办)
印 刷	西安建筑科技大学印刷厂
字 数	367 千字
开 本	787mm × 1092mm 1/42
印 张	13 $\frac{26}{42}$
插 页	2
版 次	2006 年 6 月第 1 版 2006 年 6 月第 1 次印刷
印 数	0001 ~ 10000
书 号	ISBN 7-5605-2191-6/H · 574
定 价	16.80 元

版权所有 侵权必究

**“记单词”的最根本难点是
效率低和难以持之以恒、坚持到底。**

《频度英语》提供了一种简单易行、建立在科学分析基础上的创新记忆方法,使单词记忆系统化,每个人都能够顺利突破上万词汇,不再需要为考试突击单词。



“频度”导言

《频度英语》是一种创新的学习理念和高效的学习工具。在介绍本书特点之前,我们先简要说明频度英语研究的相关知识。

《频度英语》& 词汇频度研究知识

1. 英语当中的词汇频度

英语中的词汇总计超过 150,000, 欧美应用中能用到的约 90,000, 常用的不超过 15,000, 应对普通听说读写, 最常用的 10,000 词汇基本足够。

2. 频度单词的重要性

《频度英语》明确的提出了词汇频度的概念, 海量统计显示出频度的重要性一目了然。

频度	百分比(%)	频度	百分比(%)	频度	百分比(%)
100	57.36	2000	93.87	4000	97.58
500	81.85	2500	95.27	4500	98.78
1000	88.35	3000	96.15	5000	99.03
1500	91.67	3500	97.24	5500	99.26

结果说明, 记住频度 5,500 以内的单词, 能够基本认识听说读写应用中 99% 的词汇, 剩余的 1%, 即每个段落有 1 到 2 个生词, 可以通过上下文体会掌握其含义, 进入在应用中增加词汇的自然过程, 能否迅速进入这个自然学习过程, 是学好英语的关键。

如果将《频度英语》的研究结果与英美词汇专家的结

论对比,可见美国著名语言专家 Thorndike 教授研究给出的统计数字如下:

词数	百分比(%)	词数	百分比(%)	词数	百分比(%)
100	58.83	2000	95.38	4000	98.73
500	82.05	2500	96.76	4500	99.00
1000	89.61	3000	97.66	5000	99.20
1500	93.24	3500	98.30	5500	99.33

考虑到研究年代的不同和英语词汇的发展演变,两个结论相差不大,常用词汇的使用频度很高,应当将时间首先放在这些词汇上集中记忆。

3. 词汇记忆方法的频度应用

在现有的数十种词汇记忆方法中,影响较大的主要有构词法和联想法。我们在研究中发现,学习者使用这类方法时,广泛存在越记越乱,难以坚持的现象。原因在于联想和关系记忆都存在一个不容忽视的问题,就是会影响思维习惯,“慢半拍”多绕一道弯,先回忆联想含义,再推理词义,破坏了词汇大脑直接反映,同时无形中加大了记忆负担,本来要记忆 4,000 词汇,平均联想一次,就成了 8,000,有些联想牵强附会,记忆效果就更差。

频度的大量统计分析研究发现,记忆方法的运用也存在着频度属性的问题。基础词汇需要迅速而牢固的头脑直接反映,应当直接记忆。中频度的词汇适用构词法联系单词关系,触类旁通扩大记忆。低频度词汇数量众多,使用较少,需要采用各种灵活的联想构词对比法进行学习,否则难以记忆,遗忘率很高。

这与国内许多著名英语培训学校的专家提出 GRE 词汇一定要找方法,而大学四六级及基础英语词汇不需要过

多联想记忆的观点一致。

4. 频度排序, 映象速记, 高斯安排方法

《频度英语》认为好的学习方法, 应该注重对学习过程和自然习惯的研究。结合英语词汇的频度特性, 推荐给读者独特的频度英语词汇学习方法。

频度排序

打破传统词汇书按 A, B, C... 等字母顺序编排的方式, 根据词汇频度特性, 将使用率最高的词汇列在前面, 首先学习最常用词汇, 每多学一个单词, 几乎都是最有用的。避免了以字母顺序学习的枯燥和低效率。学习时间越紧, 效果越明显。读者很快就能体会到频度排序的明显效果。详细介绍可参考本书后记内容。

映象速记

多数词汇书按照“英文单词 - 中文解释 - 例句”的顺序排列, 读者先看到中文解释, 再去读英文例句。不自觉就变成了中文环境的思维习惯。更有读者背单词时, 不停的“单词 - 中文”、“单词 - 中文”, 如和尚念经般机械重复, 花费大量时间, 效果却并不理想。

英语是描述现实的另一种语言系统, 并没有完全对应的准确中文释义。比如大家熟识单词 do, make 多年之后, 反倒难以用几个中文词汇描述其含义。词汇学习的理想效果, 是留下其含义的映象, 而不是具体的某几个中文释义, 留在脑海中的映象越直接, 越有利于英语的掌握和运用。

映象速记打破了常规方法, 将例句, 惯用语等放在单词释义之前, 读者记忆时首先看到单词和句子, 自然促使其思考和揣测单词的意思, 最终当看到标准释义时, 会以自己的判断相比较, 从而通过印证反映产生“恍然大悟”的

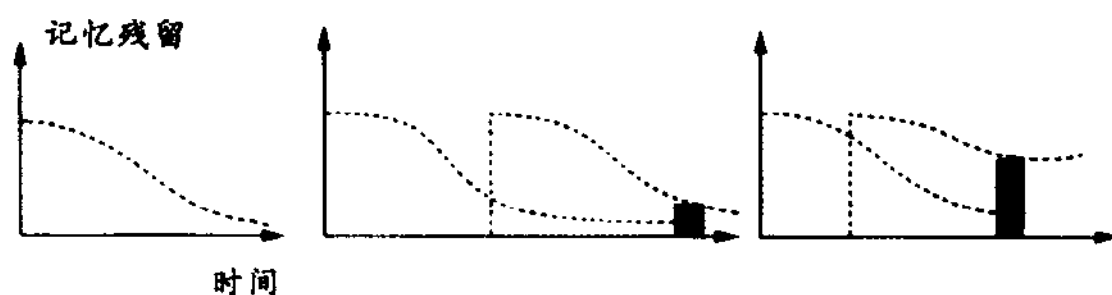
感觉,不自觉又会回去看例句,这样的记忆过程会在脑海中形成多次“激荡”,留下深刻印象的是单词在句子中的“映象”含义。我们的实验表明,这种记忆效果远高于传统方法,并且与正常阅读中的环境和过程相同,非常有利于提升后续的阅读和听力能力。推荐大家养成映象速记的习惯,您将很快体会这种方法看似简单,实则独具匠心的显著作用。

高斯安排

频度高斯进度安排方法是利用计算机和频度词汇的特性,帮助读者平均的规划和安排学习任务的内容和进度,使读者每天的学习强度均衡,避免了传统按 unit 划分的死板和不平衡,让读者可以根据自己的时间和学习习惯灵活安排。具体详细介绍请看后续“频度高斯进度安排”方法介绍。

5. 科学记忆曲线的频度应用

德国心理学家艾宾浩斯(Hermann Ebbinghaus)通过科学实验发表了著名的“遗忘现象研究报告”,他利用无意义音节做材料,多次实验得出了著名的科学记忆曲线,揭示了记忆中的遗忘规律:遗忘的进程不是均衡的,在记忆的最初阶段遗忘的速度很快,后来逐渐减慢,到一定程度几乎就不再遗忘。左图表示记忆曲线,中图表示复习后记忆叠加,右图表示实际的“记忆残留”曲线。



鉴于科学记忆曲线复杂的原理,《频度英语》给出长期研究中得到的两条读者容易理解的通俗解释:

(1)英语单词按照频度特性记忆符合科学记忆曲线特点,学习重点自然推移,翻黑的书边逐渐后移,记忆残留多落在重要词汇上,实际使用中理解效果最好。

(2)普通人记忆英语单词最少7遍,最多16遍达到稳定残留,基本不会忘记,本书中的频度记忆格即根据此特性设计。我们一般很少忘记 you, good 等单词,原因在于碰面次数远远大于7次。

6. 清晰辨别传统学习误区,明确从词汇突破的重要性

《频度英语》明确的提出“英语是一种语言,而语言是一种交流的工具”,不应当成为与高等数学、大学物理一样让人刻苦“学习”而痛苦生畏的“学科”难题。语言的学习应当认真分析研究儿童掌握语言的过程,遵从语言习得的规律。小孩子根本不懂语法,牙牙学语时都是单音复读词,“爸爸、妈妈、抱抱、饭饭”,但是可以自然迅速地掌握语言。一般来说幼儿从出生到掌握语言很少超过三年,这远远少于中国普通学生正规学习英语的时间。我们应当反思传统英语教学模式的弊端和不足,即是否忽略了语言学习的本质?大量的考试一直采用句子改错、完型填空、多项选择等题型……这些把完整的语句段落人为的抠挖成千“窗”百孔,错误埋伏的题型,给学生造成了巨大的心理压力和畏惧情绪……今后我们会用到这些大量强化训练出来的“英语”吗?英语到底要学习什么?人们是否在刻意地制造试题和学习障碍?

应该理解,一切都是从简单的词汇开始的。词汇的学习和积累是听力、交流、阅读、写作的最基础单元,不具备

相应的词汇量,阅读经常会中断,听说更无从谈起。刻意的练习语法、改错、选择以及其他,都会因理解困难而事倍功半,难以坚持。相反,具备了词汇的基础,甚至可以暂时抛开语法条文和阅读理解的约束,轻松迅速的抓住听说的大意,进入交流中提高的自然过程。我们盼望《频度英语》能够帮助读者在学习英语的道路上迅速打下良好的词汇基础,走上英语学习的正确道路。

《频度英语》研究中心

2006 年 4 月

前言

《频度英语》的核心思想是利用计算机预先研究学习中最重要却又最容易走弯路和浪费时间的内容选择、进度安排、方法运用问题,使学习者可以直接从最重要的内容开始,根据科学的进度和适合自身水平特点的方法高效学习,从而事半功倍,迅速成功。

《频度英语》系列图书出版后,在全国读者中引起了较大的反响,很多读者来信反映这种新的词汇学习工具带给他们的感受和帮助,更有热心读者提出了对频度英语的各种希望和建议。总结各方面的意见和建议之后,经过认真准备,频度英语研究中心推出了这套与众不同的频度英语高效进阶词汇。

“高效进阶词汇”是我们认为值得读者保存,也是读者来信中要求最多的一套产品,该系列继承了频度英语其他图书的优点,更科学地组合学习过程,遵从语言学习规律,强化追求应用的本质目的,提供给读者全新的学习辅导工具,从学习理念上有别于其他学习材料。

一、注重实际学习过程研究,运用自然习惯创新多项专利实用方法

学习方法研究应当注重实际过程中人的自然特性,尤其是心理特性和自然习惯的特点。这些虽然看上去是简单的细节,但在实际应用中却有着重要的价值。美国科学家在工业生产领域提出的“动作研究”、“人体工学”理论,德国心理学家 Hermann Ebbinghaus 提出的“科学记忆曲线”在实践中得到广泛应用,产生了巨大价值,就是非常好的例证。在英语学习领域,《频度英语》提出一些值得商榷

的认识,供大家批评指正。

我们认为,在基础英语学习阶段,牵涉到个体性格和心理特点,类似呐喊锻炼一类的学习方法就不是每个学习者都能做到或坚持的,结果是大多数学习者羡慕示范者的成功,却难以真正学习应用。语言学习应该是有声的,但是不需要超过自然交流限度的音量,更不要刻意逼迫自己从心理上扭转自然个性。一个原本内向恬静的女孩,讲中文时温文尔雅,细语轻柔,说英文时也应当是婉转动听,优雅自然的。难以想象语种一换,淑女立即就变得语急口快,高声大气,这样的转变,会让她觉得比学习英语本身更加困难,就不要说学习效果了。原本性急大声的人可能觉得效果非常好,但是换了一个人,就不一定适用,毕竟,能够突破心理障碍,快速大声呐喊的人是占少数的。

因此,《频度英语》强调注重对实际学习过程的研究,提出了记忆方法的频度应用特性分类,在不同的词汇频度阶段应用不同的方法,组合达到更好的效果,同时精心设计了多项专利创新的实用方法,充分利用人的自然习惯,巧妙符合科学记忆学习曲线以及不同学习阶段的心理感受,让学习者在最自然的情况下感受到英语学习的成效。具体特性,在导言、使用说明和封二彩图中给出了清晰范例。

二、大样本与小样本,科学应用海量统计、频度排序的方法

在编辑过程中,很多热心的朋友提出应当以过去考试出现的试题来选取统计样本,排列频度顺序,更吸引读者。这让我们非常感激,但是需要指出的是,经过研发组的英语和计算机专家认真分析,这种理解和观点是错误的,很值得商榷。原因在于考试内容本身是广泛选取,已经考过的内容相对反倒是小样本,据此统计是存在偏颇

的,在今后的考试出现的几率反而可能是偏小。这一点,学习数学和计算机专业的朋友们比较容易理解,是具有统计学原理支撑的科学分析。以偏概全,选择小样本计算,虽然会省钱省力得多,但是失去了准确性,频度的概念也就没有了价值。(这与以猜测考点考题为目的的做法不同,但后者前提是准确知道出题机构题库有限,可能碰上考试内容,这在新考研考试中已经不再适用,对真正掌握英语应用也并无好处)

《频度英语》所采用的海量统计方法,以英语应用的广泛学习资料为对象,凭借专业计算机人员的努力,总量超过 20 亿词汇资料,并且随着时间和社会发展不断增添调整建立动态频度数据库,虽然花费了巨大的人力物力,但是得出了一套与实际应用和各类考试出题选材样本相同的统计结果,不以个别人的经验为依据,具有坚实的科学性和可靠性。

“高效进阶词汇”系列更是将从中学到博士阶段的词汇有机地整理编辑,使得读者可以在各个阶段进行连贯的词汇学习,极大的减轻了应试时突击词汇的负担,也减少了每次购买不同词汇书籍的花费。

三、清晰排版,免费听力下载,进阶四册自然连贯,帮助读者顺利攻克上万单词。

在《高效进阶词汇》的编辑设计中,首先从细分到每个单词的频度词汇入手,编辑了最为详尽的单词释义、例句、辨析和衍生词汇,采用了清晰的分栏排版方式,利于快速复习和仔细研读。结合专利频度记忆格的应用,让学习者迅速掌握符合自身水平阶段的最有用单词,形成牢固的词汇群基础。

其次,对应于每册词汇书,将单词的读音制作成 MP3

格式的音频文件放在频度英语网站上免费提供给读者下载,这是我们在全国出版行业首先进行的一次尝试,尽管会损失一些磁带出版带来的利润,但是我们认为,这样可以为读者节约为寻找配套磁带而花费的大量时间和精力,降低了读者的学习成本(配套磁带价格往往超过图书本身),为读者提供了最大程度上的便利。这种做法得到了出版社的理解和大力支持,在此对出版社表示衷心的感谢。使用磁带机的读者可以利用我们提供的音频文件自行录制,花费小得多,同时也不会出现买到书买不到磁带的情况。

详细下载办法请通过以下网址(www.xjpress.com)或(www.PDYY.com)下载相关资料。

四、一书多用,前后连贯,涵盖主要英语学习过程,避免重复购买

高效进阶词汇一套四册,包含了从基础词汇开始的11000最常用英语词汇,同时又合理地涵盖了1中学、2大学四六级、3专业四级与研究生、4托福与博士词汇大纲,分别与四册图书对应。四册书的附录部分各有侧重,合在一起提供给读者最全面的附录信息保证了全套书的整体价值。利用这一套词汇图书,在不同阶段完全满足各种考试的要求,避免了多次购买不同的词汇图书,浪费金钱与时间,重复词汇干扰学习的情况。更为重要的是,这样读者可以准确地知道自己的词汇量与学习进度,激发学习兴趣,很容易做到持之以恒,轻松掌握上万词汇这一过去大多数人不敢想象的目标。这样读者每阶段学习词汇的负担减小了,但是掌握的词汇量却总是超过各种大纲考试的要求,很好地解决了各级考试要考察20%超纲词复习无目

标的难题,读者不需要额外地寻找超纲词记忆,依照频度顺序完成每册的学习,词汇量自然超过大纲要求 20% 以上,通过各种考试,事半功倍。

虽然英语的学习并没有真正的捷径可言,但是在科学有效的方法指引下,我们却可以用更少的时间和更高的效率来达到提高英语水平的目的。作为一种新的学习理念,《频度英语》力图为学习者提供这样一种方法和工具的平台,切实的成效还是要朋友们自己来应用体验,也希望大家能够将您宝贵的意见和建议告诉我们,以帮助我们弥补水平有限带来的谬误和不足,不断改进。

盼望《频度英语》系列能够为学习英语的朋友提供一份有效的帮助,在攀登英语学习高峰的道路上起到路标和台阶编码的作用,祝愿大家能够更快更便捷地登上峰顶,掌握英语这门有用的工具,让它为我们的工作和生活更好地服务。

《频度英语》研究中心

2006 年 5 月

使用说明

《晨风频度英语高效进阶词汇映象速记》全书一套四册,包括从基础词汇开始的英语最常用 11000 词汇,并分别参照最新颁布的中学、大学英语四六级、研究生、博士入学大纲及托福考试要求修订编辑而成,既涵盖了英语学习必须的词汇要点、难点辨析,又给出了全新的频度学习顺序,是读者突破英语词汇难关的有力辅助工具。

一、读者如何选择本套图书

* 频度进阶第一册 2500 词汇——适合基础英语学习者和中学阶段读者,收录频度 2500 以内以及中学英语大纲中超过本阶段频度的词汇,完全满足高考英语及简单英语应用需要。

* 频度进阶第二册 5000 词汇——适合专科及本科阶段大学英语学习者,收录频度 2500 到 5000 阶段以及大学英语四级大纲中超过本阶段频度的词汇,完全满足大学四级及普通英语应用需要。

* 频度进阶第三册 8000 词汇——适合中等英语学习者及准备六级、专业四级、研究生考试的读者。收录频度 5000 到 8000 阶段词汇及这三种考试大纲的超频词汇。为了方便读者使用,经过整理对比三种大纲后分别单独列出,读者如果需要准备这三种考试,只需要增加记忆相应超频词汇即可,大大节约了复习时间,同时读者也可以从中对比词汇,了解不同考试的区别。

* 频度进阶第四册 11000 词汇——适合大学阶段后的英语词汇提高,收录频度 8000 到 11000 阶段词汇,可用于博士入学及托福、雅思等考试复习提高词汇学习,也可作为英语爱好者的词汇提高用书。

频度进阶四册词汇相互连贯,循序渐进,避免了重复购买各种考试词汇手册的浪费和重复词汇对记忆的干扰,减轻了各个阶段的学习任务;明显提高了词汇积累的效果,使每个阶段词汇量都超过相应的考试要求,轻松过关;自然解决了考试大纲对超纲词的考核要求,依次使用,效果显著,全部学习完成后,读者将具备大大超过 11000 的真实词汇量,完全能够满足日常英语的听说读写需要。

二、图书编写体例

compel						[kəm'pel]
						2559
He was compelled by illness to resign. 他因病被迫辞职。						vt. 强迫,迫使屈服 ([同] force, oblige)

【习惯用语】

compel sb. to do sth. 强迫某人做某事

My father compelled us to stay indoors. 父亲不许我们出门。

辨析 oblige, compel 和 force

compel 的意义较 oblige 为强,较 force 为弱。

(1) 编排顺序

- ①单词②音标③记忆格④单词频度⑤例句⑥词性⑦释义
⑧习惯用语⑨衍生词⑩辨析

(2) 记忆格

频度记忆格是根据词汇频度特性和科学记忆曲线而专门设计的英语词汇助记工具(已申请专利),可以提醒读者某个单词已经记忆的次数,重点难点单词一目了然,并且能够给读者提示作用,激起学习兴趣。

(3) 衍生词

(4) 习惯用语

习惯用语是单词在应用中最常用的习惯短语、词组,清晰排列,也有助于默记互译。

(5) 辨析