

张沛英语 征服英语词汇系列

ZHANGPEIYINGYU

ZHENGFU

YINGYU CIHUI XILIE

征服四级 英语词汇

——瞬间及循环记忆

张沛 主编

- 包含最新大纲4200条词汇
- 包含最新大纲1810条词组
- 运用两种科学记忆方法
- 适于考前词汇突击
- 花时少，效率高，成绩提高显著

对外经济贸易大学出版社

张沛英语 征服英语词汇系列

征服四级英语词汇

——瞬间及循环记忆

张 沛 主编

- ❖ 包含最新大纲 4 200 条词汇
- ❖ 包含最新大纲 1 810 条词组
- ❖ 运用两种科学记忆方法
- ❖ 适于考前词汇突击
- ❖ 花时少，效率高，成绩提高显著

对外经济贸易大学出版社

(京) 新登字 182 号

图书在版编目 (CIP) 数据

征服四级英语词汇——瞬间及循环记忆/张沛主编.
—北京: 对外经济贸易大学出版社, 2006

(张沛英语. 征服英语词汇系列)

ISBN 7-81078-772-1

I. 征... II. 张... III. 英语 - 词汇 - 高等学校 - 水平考试 - 自学参考资料 IV. H313

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 131054 号

© 2006 年 对外经济贸易大学出版社出版发行

版权所有 翻印必究

征服四级英语词汇

——瞬间及循环记忆

张 沛 主编

责任编辑: 章 霞

对外经济贸易大学出版社

北京市朝阳区惠新东街 10 号 邮政编码: 100029

邮购电话: 010-64492338 发行部电话: 010-64492342

网址: <http://www.uibep.com> E-mail: uibep@126.com

北京市山华苑印刷有限责任公司印装 新华书店北京发行所发行

成品尺寸: 115mm × 185mm 6.875 印张 165 千字

2006 年 11 月北京第 1 版 2006 年 11 月第 1 次印刷

ISBN 7-81078-772-1

印数: 0 001 - 5 000 册 定价: 11.00 元

编者的话

如何选择一本好参考书

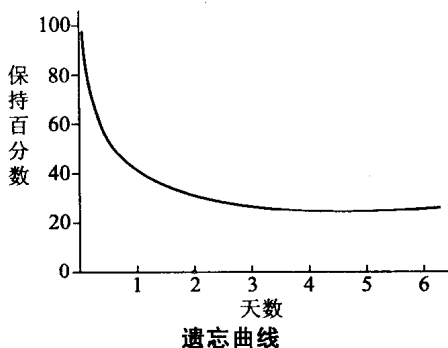
面对种类繁多的词汇复习书籍，如何选择一本能有效地进行复习并在短时间内取得良好成绩的好参考书呢？

事实上，要确实掌握好一门外语不是三年两载就能办到的事，但要取得一项良好的考试成绩却可在短期内实现，其中的奥秘与关键便是找到科学的复习方法。本书要向广大考生推出的便是这种科学的英语词汇记忆方法：**瞬间记忆和循环记忆相结合的方法。**

这种方法经过多年教学实践证明非常有效，适用于考前**20天突击记忆四级英语全部词汇**，效果赫然，它可以扫除英语阅读中的词汇障碍，使考试成绩大幅度提高。

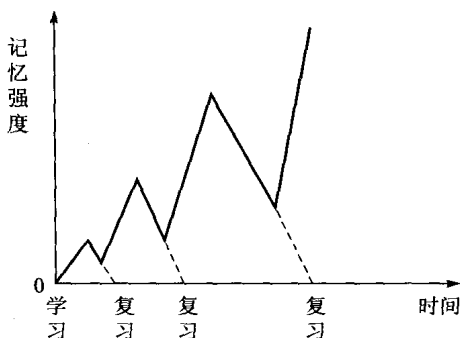
关于瞬间记忆和循环记忆方法

瞬间记忆和循环记忆的理论基础是德国心理学家艾宾浩斯的遗忘曲线：



曲线表明，对于无关联的词汇的记忆，在几秒钟之内能记住百分之百，20 分钟内遗忘百分之四十七，两天后遗忘百分之六十六，六天后遗忘百分之七十五，三十天后遗忘百分之七十九。

记忆力增长图：



在记忆英语单词时，记忆力随复习的次数而呈几何倍数递增，第一次为一倍，第二次为四倍，第三次可达十二倍。根据这个原理，考前突击记忆单词的公式和重复复习时间如下：

几秒——几分——两小时——两天——一周——半个月

循环记忆建立在瞬间记忆的基础上，两种方法结合起来，便成为一种快速而有效的科学记忆方法，特别适用于考前突击记忆所有考试词汇。本书将大纲中的核心词汇按词性分类，并按每 10 个单词作为一组排列。记忆时将单词的中文部分遮盖，对英文词义进行认读，同时把不熟悉的生词用铅笔勾出，继续认读。每次学习的顺序和时间安排如下：

1. 学习第 1 组单词（瞬间记忆，几秒钟重复）；

2. 学习第2组单词（瞬间记忆，几秒钟重复）；
3. 复习并检查第1，2组单词（循环记忆，几分钟重复）；
4. 学习第3组单词（瞬间记忆，几秒钟重复）；
5. 复习并检查第2，3组单词（循环记忆，几分钟重复）；
6. 学习第4组单词（瞬间记忆，几秒钟重复）；
7. 复习并检查第3，4组单词（循环记忆，几分钟重复）；
8. 把第1~4组单词从头到尾进行一次小循环（循环记忆，几分钟重复）。
9. 以上为一次小循环记忆，可记忆40个单词；
10. 4~5次小循环组成一次中循环，4~5次中循环组成一次大循环，由考生根据自己情况按记忆公式进行安排。原则是在遗忘时间内实施循环记忆。

每两次小循环后要进行一次中循环，两次中循环之后再进行一次大循环。每天安排一小时记忆复习，对已掌握的单词可免去，逐次将范围缩小，直到完全掌握。对于学习过的词汇，可按“两小时——两天——一周——半个月”各复习一次，便能牢牢记住。

这本小书物有所值，它定会使你受益匪浅。

编者 于北京

目 录

一、四级英语词汇分类瞬间及循环记忆	(1)
动词	(1)
名词	(17)
形容词	(49)
副词	(63)
介词、连词	(64)
二、四级英语词组瞬间及循环记忆	(66)
三、四级英语同义词、近义词辨析	(115)
四、四级英语词汇构词技能	(172)
五、不规则动词分类记忆表	(194)
六、部分国家（或地区）、语言、国民及国籍表	(199)
七、常用地名表	(201)
八、常用缩写词	(203)
九、常用英美人名表	(208)

一、四级词汇分类瞬间 及循环记忆

动 词

第 1 组

affect	影响; 感动
abandon	放弃; 遗弃
accuse	控告; 谴责
acquire	获得; 学到
aid	资助, 援助, 帮助
absorb	吸收, 吸引
abuse	滥用; 辱骂
adapt	改编; 使适应
accelerate	加速, 促进
access	存取; 接近

第 2 组

adjust	调整, 调节; 校准
alter	改变
accompany	陪伴; 伴奏
adopt	采用; 收养
accomplish	完成; 实现; 达到
amaze	使吃惊
account	说明; 总计; 认为
advertise	做广告, 登广告
accumulate	积聚; 堆积

advocate 提倡, 鼓吹

第 3 组

amount	总计; 等于
amuse	使发笑; 使愉快
brake	刹车
brand	打烙印
analyze	分析, 分解
approve	赞成; 批准, 通过
benefit	有益于, 有助于; 受益
approximate	近似; 接近; 约计
attach	系上, 缚上, 贴上; 隶属于
ban	禁止, 取缔

第 4 组

anchor	抛锚, 锚定
attain	达到; 获得
band	联合, 结合
bet	赌, 打赌, 赌钱
bang	重击; 发巨响
breed	繁殖; 教养, 抚养

bankrupt 使破产

bid 投标, 出价;
命令, 吩咐

breeze 吹微风; 逃走

arise 出现, 发生; 起因于

第 5 组

bar 禁止; 阻挡, 妨碍;
把门关上

bind 绑; 装订; 约束; 镶边

annoy 使苦恼; 骚扰

arouse 唤醒; 唤起; 引起

bare 使赤裸; 露出

arrange 安排; 排列; 协商

anticipate 预见; 预订;
预期, 期望

bark 吠; 咆哮

blast 爆炸; 毁灭

第 6 组

bubble 起泡; 潺潺的流

arrest 逮捕, 拘留; 吸引

bleed 使流血, 放血

budget 做预算, 编入预算

barrel 装入桶内

blend 混合

bloom 开花; 繁盛

boast 自夸; 以有…而自豪

bump 碰, 撞; 颠簸

bunch 捆成一束

第 7 组

assemble 集合, 聚集; 装配

avoid 避免; 消除

await 等候

bundle 捆扎

burden 负担

assess 估定, 评定

award 授予; 判给

bay 吠

bomb 轰炸, 投弹于

assign 分配; 指派

第 8 组

bond 结合

boom 发隆隆声; 兴隆;
大事宣传

assist 援助, 帮助

ax(e) 削减

boost 推进

boot 导入

border 接壤; 接近

associate 使联系; 交往, 结交

bore 使烦扰; 钻孔

apply 申请; 应用

第 9 组

assume 假定, 设想;
采取; 呈现

behave 举止, 举动; 行为表现

bounce 弹起, 弹跳; 反跳

appoint	约定, 指定; 任命, 委任	clarify	澄清; 阐明
bound	跳跃; 限制	concern	涉及, 关系到
assure	使确信; 保证, 担保	第 12 组	
calculate	计算; 考虑; 计划	capture	俘获, 捕获; 夺取
appreciate	赏识, 鉴赏; 感激	charm	使着迷; 使陶醉
approach	接近, 靠近	clash	冲突; 猛撞
astonish	使惊讶	commit	犯 (错误); 委托给; 提交

第 10 组

bow	鞠躬, 弯腰	consist	由…组成;
canal	开运河	chart	一致制图
cite	引用, 引证	conclude	结束; 作结论; 断定
combat	战斗; 搏斗; 抗击	charter	租, 包 (船, 车)
combine	联合, 结合	chase	追赶, 追逐
compress	压缩; 简要叙述	cheat	欺骗, 骗取
comprise	包含, 由…组成	第 13 组	
compromise	妥协, 折衷	classify	分类, 分等
conceal	隐藏, 隐蔽; 隐瞒	claw	抓
consent	同意; 赞成; 答应	communicate	沟通; 通信

第 11 组

command	命令; 指挥; 支配	concrete	凝结
concede	退让, 让步; 勉强	condemn	判刑; 谴责
civilize	使文明, 教化	condense	浓缩; 精简
concentrate	集中; 浓缩	conduct	引导, 管理; 传导
claim	要求; 声称; 主张	constitute	建立; 组成
comment	注释; 评论	construct	建造, 构造; 创立
characterize	表现…特色	consult	商议; 请教; 参考
clap	鼓掌, 轻拍	第 14 组	
		click	发出滴答声

compass	包围
consume	消耗; 消费; 消灭
chew	咀嚼; 认真考虑
compel	强迫; 迫使
confess	承认; 坦白; 忏悔
compete	比赛; 竞争
cast	投, 抛; 浇铸
confine	限制; 禁闭
contact	接触, 联系

第 15 组

confirm	确定, 确认
cease	停止, 終了
chip	削成碎片
choke	窒息; 哽住
chop	砍, 剁碎
coach	训练; 指导
code	编码
coil	盘绕; 卷
collapse	倒塌; 崩溃, 瓦解
complain	抱怨, 悲叹; 控诉

第 16 组

conflict	抵触; 冲突
confront	使面临; 对抗
confuse	混淆; 搞乱
congratulate	祝贺, 庆贺; 恭喜
contest	争论, 争辩
cement	粘牢; 接合; 巩固

contract	订约; 感染
certificate	发给证书
challenge	向...挑战
circulate	流通; 运行; 循环; 传播

第 17 组

compose	组成; 写作; 排字
conquer	征服, 战胜; 克服
contrast	对比, 形成对照
contribute	捐献; 捐助; 贡献
damn	谴责
dash	冲撞; 猛掷
debate	争论, 辩论
decay	腐朽, 腐烂; 衰退
deceive	欺骗, 行骗
deck	装饰, 修饰

第 18 组

distribute	分发, 分配; 散布
demonstrate	示范; 证明, 论证; 示威
dictate	听写; 口述; 指示
disturb	打扰, 扰乱
differ	不一致, 不同
digest	消化; 融会贯通
dive	潜水; 跳水; 俯冲
deny	否认; 拒绝
depart	离开, 起程; 逝世
dim	使暗淡

第 19 组

divorce	使离婚
dip	浸, 蘸, 沾
line	排成一行; 排队
deposit	存放; 堆积; 沉淀
depress	使沮丧; 使萧条; 压下
disappear	消失; 失踪
dominate	支配; 占优势
derive	得自; 起源
descend	下降; 下去
discard	丢弃, 抛弃

第 20 组

deserve	应受; 值得
discharge	放电; 卸下; 流出
dose	服药
despair	绝望
dot	在...上打点
discourage	使气馁; 阻碍
decline	下降; 拒绝; 衰落
disguise	假装, 伪装; 掩饰
decorate	装饰, 装修
draft	起草; 设计

第 21 组

drag	拖, 拖曳
dislike	讨厌, 不喜欢
detail	详述, 细说
dismiss	解散; 开除, 解职

drain	排水; 流干
define	定义; 详细说明
detect	发现, 察觉; 侦查
display	陈列, 展览; 显示
dispose	处理; 部署, 布置; 安排
delegate	委派...为代表

第 22 组

dispute	争论; 辩论; 争吵
drip	滴下
dissolve	溶解; 解散
drum	击鼓, 打鼓
devise	设计; 发明; 图谋
dial	拨
distinguish	区别, 辨别
dump	倾倒, 倾卸
distress	使悲痛; 使穷困
enlarge	扩大, 放大

第 23 组

evolve	发展, 进展; 进化
extend	扩充; 延展; 扩大
exaggerate	夸大, 夸张
dye	染
enquire	询问
exceed	超过, 超越, 胜过
ensure	保证; 担保; 确保
fax	传真
eliminate	排除; 消除, 除去

entertain 娱乐; 招待; 接受

第 24 组

exchange 交换; 交流; 交易

embarrass 使难堪, 使为难

entitle 授权; 给…称号

exclaim 呼喊; 惊叫

ease 放松; 悠闲

embrace 拥抱; 包含

exclude 排斥, 排除在外

echo 发回声; 重复

emerge 浮现; 暴露; 形成

envy 羡慕; 嫉妒

第 25 组

emit 发出; 发射; 散发

execute 执行; 实行; 处死

edit 编辑; 校订

equip 装备, 配备

exert 发挥; 尽力

exhaust 耗尽; 筋疲力尽

fade 褪色; 枯萎, 凋谢

exhibit 展出, 陈列

emphasize 强调, 着重

erect 盖; 树立

第 26 组

file 把…归档

educate 教育; 训练, 培养

exit 退出; 去世

filter 过滤; 渗透

essay 企图; 尝试

expand 使膨胀, 扩张; 发展

fame 使闻名

finance 筹措资金

establish 建立, 设立; 安置

fancy 想象, 设想

第 27 组

enable 使能够

enclose 装入; 围绕

encounter 遭遇; 相遇

estimate 估计; 估价, 评估

expert 当专家

fare 遭遇; 进展; 经营

elaborate 精心制作

evaluate 评价, 估计

explode 爆炸; 爆发; 推翻

flash 闪光; 闪现; 反射

第 28 组

exploit 开拓; 开发; 开采

flee 逃避, 逃跑; 消失

endure 持续; 忍耐

explore 探险, 探测; 探究

fashion 形成; 造; 使适应

fleet 疾驶; 飞逝

enforce 强迫; 执行; 加强

elect 选举, 推选

engage 从事; 使参加

fasten 扣紧; 系牢; 固定

第 29 组

export	输出; 出口
expose	暴露; 揭露; 使曝光
fate	注定; 送命
flourish	繁荣, 兴旺; 茂盛
enhance	提高; 增强
fry	油炸, 油煎
gesture	作手势
focus	聚焦; 注视; 集中
fulfill	履行, 实现; 完成
function	活动; 运行

第 30 组

fund	资助; 投资
glimpse	瞥见
forbid	禁止, 不许
forecast	预报; 预测, 预兆
furnish	供应, 提供; 装备
glove	戴手套
forge	铸造; 伪造; 稳步前进
fuss	忙乱; 大惊小怪
glow	发光; 发热
glue	胶合, 粘合

第 31 组

format	格式化
golf	打高尔夫球
govern	统治, 支配; 管理
grab	抓住; 夺取
graduate	(大学) 毕业

frame	构成; 设计, 制定
gaze	盯, 凝视
gear	调整; 换挡
grant	同意, 准予; 承认
freight	装货; 运送

第 32 组

generate	产生, 发生
grasp	抓住; 掌握, 领会
frost	结霜
frown	皱眉; 反对
grave	雕刻; 铭记
frustrate	挫败; 阻挠, 阻止
grind	磨, 碾; 折磨
grip	紧握, 抓住
hazard	使遭危险
guarantee	保证, 担保

第 33 组

heal	治愈, 医治
heap	堆, 堆积
host	作东; 款待
gulf	吞没
heave	举起
humor	迎合, 迁就; 顺应
hunt	打猎, 猎取; 搜索
halt	使停止; 立定
hammer	锤击, 锤打
herd	成群放牧; 成群

第 34 组

hesitate	犹疑, 踌躇; 不愿
handle	运作; 处理; 操作
highlight	使显著; 突出
identify	识别, 鉴别; 确定
harden	变硬; 使坚强
hollow	挖空
harm	伤害, 损害
illustrate	举例说明; 阐明; 图解
investigate	调查; 研究
infect	传染; 感染

第 35 组

instruct	教导; 指示; 通知
kid	哄骗; 开玩笑
infer	推断
imitate	模仿, 效仿; 仿制
insult	侮辱, 凌辱
lease	出租, 租出
involve	包括; 使陷于
insure	给...保险; 确保
kneel	跪下
impact	撞击; 压紧, 对...发生影响

第 36 组

integrate	结合; 使成整体
knot	打结
influence	影响; 改变

issue	发行; 出版; 发布
implement	贯彻, 执行; 实现
inform	通知; 告诉; 获悉
imply	暗示; 意味
intend	想要, 打算; 意指
label	贴标签; 标注
import	输入; 进口; 引进

第 37 组

impose	强加; 征税; 施影响
inherit	继承; 遗传
jail	监禁
impress	印; 留下印象
jam	堵塞; 挤进, 拥挤
lag	滞后, 落后于
liberate	释放; 解放
jar	震惊; 刺激
injure	损害, 伤害
interfere	干涉, 干预; 妨碍, 打扰

第 38 组

jazz	喧闹
lick	舔; 卷过; 克服
incline	倾向; 倾斜
lid	盖盖子
jet	喷射; 喷气机
input	输入
joint	连接, 接合
index	做索引

indicate 指出; 显示; 说明
inquire 询问; 查究; 问明

第 39 组

interpret 解释, 说明; 口译
interrupt 打断, 中断;
 插嘴; 妨碍
launch 发动; 开办; 发起
insert 插入, 嵌入
link 连接
inspect 检查; 视察
interview 接见; 会见
inspire 吸气; 鼓舞, 激发
intimate 宣布
liquor 浸水

第 40 组

install 安装, 安置
justify 证明…是正当的
invade 侵略, 侵袭; 拥挤
invent 发明, 创造
industrialize 工业化
leak 漏, 泄漏
loaf 游荡
institute 创立; 开始; 制定
invest 投资, 购买
lean 依靠; 倾斜

第 41 组

loan 借, 借给
lobby 游说议员

negative 否定; 拒绝
locate 定位; 位于
neglect 忽视, 疏忽
negotiate 商议, 磋商; 谈判
lodge 寄宿; 存放
log 伐木
manufacture 制造, 加工
motion 运动

第 42 组

oblige 迫使; 责成
margin 加边于
motivate 激发
observe 观察, 观测;
 遵守; 评述
loop 打环
nest 筑巢
loose 变松; 释放
mount 爬上; 乘马; 装上
loosen 解开, 松开; 放松
obtain 获得, 得到

第 43 组

mask 化装; 掩饰; 戴面具
multiple 成倍增加
lower 降低; 跌落; 减弱
mat 铺席子
mirror 反映; 映出
multiply 繁殖; 乘; 增加
mate 使配对; 结伴

occupy 占, 占用; 占领
mislead 误导
mature 成熟; 到期

第 44 组

mushroom 迅速生长
offend 犯罪; 冒犯; 违反
means 意味; 想要
omit 省略; 疏忽, 遗漏
misunderstand 误解, 误会
notify 通报
melt 融化, 熔化; 使感动
modify 更改, 修改
oppose 反对, 使对立; 抗争
mold 浇铸; 塑造

第 45 组

maintain 维持, 维修;
继续; 主张
penetrate 穿透, 渗透;
洞察, 看穿
pit 窖藏; 使…凹下
orbit 进入轨道; 盘旋
pace 踱步, 缓慢的走
pad 加上衬垫
pitch 投, 掷; 倾斜
postpone 推迟, 使延期, 延迟
perceive 察觉, 感知;
认识到
organize 组织; 给予生机

第 46 组

pray 祈祷; 恳求, 请
outline 描画轮廓; 略述
parallel 平行; 相应
parcel 打包; 捆扎
participate 参与, 参加; 分享
persist 坚持; 持续
plug 堵, 塞; 插上
plunge 投入, 陷入; 跳进
poison 毒害; 败坏; 放毒
polish 擦亮, 磨光;
润饰 (文章)

第 47 组

predict 预知; 预言; 预报
preface 作序
proceed 进行, 继续下去;
发生
process 加工; 处理
partner 合伙, 做伙伴
prejudice 损害
profit 得益, 有利于
phone 打电话
pollute 污染, 弄脏
prohibit 禁止, 阻止

第 48 组

paste 张贴
phrase 用短语表达
overcome 战胜, 征服; 克服