


没有记不住的单词，只有找不到的密码

单词
密码

张杰著

世界记忆大师张杰为你破解单词记忆密码

2周轻松记住2000词

 天津教育出版社
TIANJIN EDUCATION PRESS



新经典智库 062

爱上英语丛书 016

没有记不住的单词，只有找不到的密码

单词密码

你想在两周内轻松记住2000个常用单词吗？你想摆脱老牛拉车似的传统英语学习模式吗？一旦破解了单词记忆的密码，你的英语学习就能得心应手，记住的单词怎么也忘不掉。你可以随时组合密码，英语单词脱口而出，感受突破的美妙滋味！

单词密码是一种易于操作、快速有效的记忆方法，是世界记忆大师张杰在自创的“潜能记忆系统”的基础上，针对快速掌握英语单词而编写的一套高效记忆教程。只要掌握这种方法，生涩难懂的单词就会变成生活中的密码，随时拿来就用。你就可以轻轻松松记住单词，体验学习的乐趣。

密码就这么简单，你记住了吗？

ISBN 7-5309-4483-5



9 787530 944837 >

ISBN 7-5309-4483-5/G · 3823

定价 25.00元

没有记不住的单词，只有找不到的密码



单 词
密 码

张 杰 著

图书在版编目(CIP)数据

单词密码/张杰著.-天津:天津教育出版社,
2005.10

ISBN 7-5309-4483-5

I.单… 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(2005)第108118号

单词密码

出版人 肖占鹏

选题策划 新经典文化 (www.readinglife.com)

作者 张杰

责任编辑 颜歌

特邀编辑 林妮娜 刘珍泉

装帧设计 徐蕊

出版发行 天津教育出版社
天津市和平区西康路35号
邮政编码 300051

经 销 新华书店

印 刷 三河市三佳印刷装订有限公司

版 次 2005年10月第1版

印 次 2005年10月第1次印刷

规 格 32开(890×1240毫米)

字 数 200千

印 张 11.25

书 号 ISBN 7-5309-4483-5/G·3823

定 价 25.00元

以前我记单词的时候几乎全部是形象法，因为我觉得自己的谐音可能不行，而且很不习惯用谐音记忆。看张老师的词汇书的时候，我发现了很多单词原来能有这样好的谐音记忆方法。我也开始用谐音法了，虽然大部分还是形象，但是发觉有些单词谐音记忆非常好，还可以提高自己的听觉能力。以前我记英语单词一个小时最多只有几十个，记完半个小时或者一个小时才复习一次。这次记单词的时候我算了一下，平均每小时记 155 个单词，这个成绩应该不错了。

华南师范大学 车伟坚

收获如此之大，令我对大脑的潜能开发技术更有兴趣了！用这种特殊的“潜能记忆法”记忆单词，哪怕再难，再陌生的单词，用不了几遍就能牢记于心，效果之神奇让人惊叹！这种训练法让我有“士别一日，当刮目相看”的感觉。

我很想传播并发扬光大这种快乐的英文学习方法，让更多的人喜欢学习英语，彻底摆脱那种老牛拉车似的传统英文学习模式，快速突破单词关，获得足够的信心去攻克英语。我认为这必将成为英语学习的焦点，并成为英语教学改革参考标准！

广东教育学院 钟国辉

经过这两天对四级英语单词的特训，我再一次感受到了一个人智能力的成长和记忆术的神奇力量，在短短的两天内，我不仅记下了规定的四级英语单词，还超额记下了100页六级英语单词，这成绩对我来说是喜人的，这和科学的训练方法与正确的心态是分不开的。

暨南大学 李树成

突破的感受是那么地美妙，自从学习记忆法以来，我最喜欢用来鼓励自己的一个词就是“突破”，因为突破意味着成功和喜悦。集中背单词的这两天就是一个突破，从来没想过会在两天内记下上千个英语单词，我现在更确信自己的潜能是无限的，1000个单词算什么！它们会成为我们的俘虏，如果没有这次行动，也许我就永远都不知道，也不相信自己能创造这样的奇迹！

广东外语艺术职业学院 黄燕葵

为期两天的特训记单词，所有的同学都轻松顺利地通过了测试。一直支撑我的信念是：明确的目标，冲破所有障碍的决心和记忆单词的巧妙方法。这一切都是在两个看似平凡的日子中进行。

华南师范大学 张妍

这两天特训给我的整天印象是：开心，充实，收获很大。

第一天，除了中午1个小时的吃饭和休息时间外，其余的时间都在背英语单词，而且一天下来都不感到累。这其中最大的原因在于记忆方法，记忆起来丝毫不费劲。第二天的基本情况也如此，一整天都不累，也不困，反而越背越精神。

过去我一天背的单词从没超过50个，而这两天是过去记录的10倍以上。

广州大学 钟金河

在记英语单词时，我对“ambition”这个单词特别有印象，它除了能用谐音巧妙地把单词的语音与中文意思连接起来之外，还在无形中给了我莫大的鼓励，它说明了一个人如果下定决心要做好某件事，而且抱着“俺必胜”的雄心去努力，那他一定能成功。明白了这一点，对我来说也是莫大的收获。

我觉得要做好一件事情，保持良好的心态也很重要。张老师那句话“不要去尝试，尝试就意味这放弃了一半，你是要做到而不是尝试”，我真的听懂了，所以我在背单词的过程中很认真地把每一个单词都背下来。感谢张老师教给我的一切，我得到了很大的收获。

广东外语技术职业学院 梁媛媛

通过这两天的英语单词记忆训练，我认为自己最大的收获不仅是记忆了英语四级重点难点单词，我还慢慢接触到、感受到背英语单词的乐趣。我发现自己在这个过程中并不是背它们，而是在玩它们，或者是与它们玩。背单词可以转变为玩单词，这对我而言是不可思议的。

最让我对自己满意的是：感受到了脑子进步的快感。我为自己有这样的变化感到很惊喜，觉得很有成就感，而且我的自信心也在不断地膨胀起来了。

广州大学 董剑锋

目 录

序 让学习成为乐趣	1
前 言	5
第一章 潜能记忆系统	7
潜能记忆系统主要包括5个方面：一个中心，两个基本点，三条路线，四种能力，五项练习。简单地讲就是“潜能记忆术，1、2、3、4、5”。记忆的 提高要靠一系列系统的方法，而不是仅用某些技巧就能做到的。	
第二章 把英语单词复制给你的大脑	13
——背单词的宏观战略	
初记单词时需要记忆的内容一是单词的外观特征，二是单词的中文释义，三是单词法。一旦重新认识记忆单词的策略，你不但能快速记忆还能享受学习的乐趣。	
第三章 英语单词的记忆密码	21
——背单词的具体技巧	
分析英语单词的记忆技巧和具体运用，揭晓记忆英语单词的秘密武器：谐音记忆法、密码记忆法、羊肉串记忆法等。并帮助你同步记忆列举的近200个英语单词。	
第四章 英语单词实战训练	57
请先仔细阅读训练守则，然后进行单词记忆训练。训练为期14天，每天的训练内容包括单词讲解和复习两部分。经过14天的集中训练，你将彻底掌握2000多个英语四级单词。	
附 录 世界记忆锦标赛简介	350

序

努力真的是到达理想惟一的途径吗？

“只有刻苦、努力学习，才能成为优秀的学生。”这是父母和老师过去常对我说的话。

学生时代，我的学习成绩一直不太出色，当时，我觉得自己不够出色原因只有一个，那就是我还不够努力，不够刻苦。于是，我强迫自己在学习上花更多的精力努力奋斗，但我发现，越是这样，就越让我陷入了一种进退两难的境地：一方面我想把功课学好，另一方面，我觉得被迫做一些我不想做的事情。每次学习显得异常痛苦，学习的效果适得其反，我越努力，成绩越不见起色。

于是，我得出一个结论：我不是个聪明的孩子，学习是一种痛苦的经历。

直到1999年，我接触到世界记忆锦标赛的发起人，东尼·博赞先生的记忆及思维方法后，之前的想法才得以终结。我惊喜地发现，这些方法不仅能让学习更有效率，而且还能让学习更有乐趣。从此，我热切地从各种渠道搜索各种先进的记忆及学习的方法。

2002年，在参加世界记忆大师叶瑞财博士的记忆培训时，我认识了张杰，他成了一位在我记忆之路上极其重要的人。对我而言，他不仅是一个很优秀的朋友，也是一位非常出色的导师，他对任何事物都有着细致入微的观察。在记忆训练中，他总能迅速地发现一些有突破性的新方法。在我们准备参加世界记忆锦标赛的记忆特训期间，张杰给了我很多出色的建议及指导，让我得到极大的启发。

2003年10月5日，那是一个很值得纪念的日子，在马来西亚吉隆坡第13届世界记忆锦标赛的颁奖台上，我和张杰同时获得“Grandmaster of Memory”（记忆大师）的奖牌。作为首次获得这个奖项的中国人，我们当时最想说的—



世界记忆大师——张杰、王茂华

句话就是：“我们是中国人，我们是聪明的！”那一年新产生的记忆大师有7位，我和张杰就是其中的两位！

英语单词的记忆，是大多数中国人的记忆难关，这些由26个抽象字母组合成的英文信息，常让我们又爱又恨。在参加世界记忆锦标赛之前，张杰就立志要帮助中国人突破这个难关。比赛回国后，张杰将记忆技术融入英语单词的记忆中，让很多竞技性的记忆技巧更加普及化，把这些枯燥、抽象的英语单词转换成一个个我们熟悉的、有趣的信息。

在2004年中旬，这本书的初稿完成后，有一批大学生很有幸地成了第一批的尝试者。他们当中，凡是参加过记忆课程的学生都能在两天内完整地记下书中的单词，准确率达95%以上；没有参加过记忆培训的学生，也能在5~10天内记住书中的单词。在记忆这些英语单词的过程中，学生的心情相当愉快，可以说他们是真正享受到了学习的乐趣，作为当时的一个见证人，我的心情非常激动！同时，我也深刻感受到，这将是英语记忆的新革命！

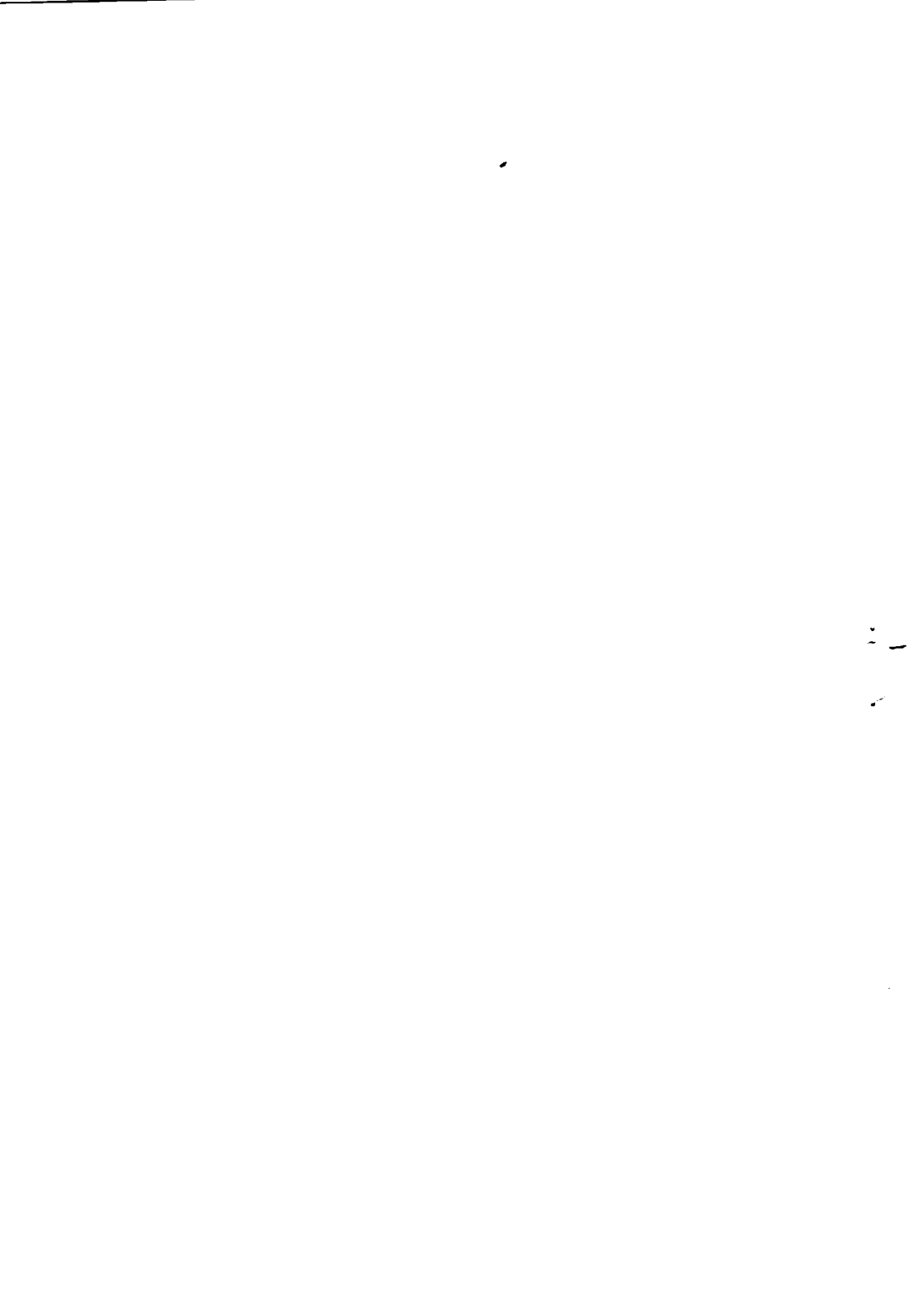
正如《学习革命》中提到的：如果可以选择，你为什么不要最好的？今天我们面临着经济全球化和新技术的变革，我们需要提高效率，掌握比你的竞

争者学得快的能力,也许才是惟一能保持的竞争优势。

从我与张杰相识至今,张杰卓越的创新能力及对记忆技术精益求精的探索精神都让我深感敬佩,相信大家也能通过阅读这本书感受到张杰这种超凡的创造力带来的震撼。更重要的是,通过这本书,你一定会体验到,学习是一件愉快的事情!

王茂华

第13届世界记忆锦标赛“记忆大师奖”获得者



前言

我曾因记忆力不好,在求学阶段备受折磨。从中学开始我就积极探寻改变记忆的秘诀,看了很多提高记忆力方面的书籍,情况依然没有丝毫改变。后来,得到英国大脑基金会主席东尼·博赞和马来西亚叶博士的指导,终于在记忆力方面得到一些进步。之后,我放弃待遇优厚的企业讲师的工作,在家专门研究记忆技巧,并且有了一些心得体会。在2003年的世界记忆力锦标赛上,我和王茂华女士成功摘取“世界记忆大师”奖牌,既为祖国赢得荣誉,同时也证明了这些方法的有效性。我欣喜于自己记忆力进步的同时,也希望能帮助更多的人,特别是自认为记忆力差而又热爱学习的学生。

回国以后,我开始了自己的使命。我在广州教授别人提升记忆力,取得了丰硕的成果,2004年英国记忆大师东尼·博赞应我的邀请来华,同时对我的成绩给予了很高的评价。

本书会帮助大家找到记忆英语单词的密码,尤其是如何记住四级英语重点单词的神奇密码,掌握破解密码方法——其实就是与读者分享我的研究成果——“潜能记忆系统”。

记忆术就是关于记忆的技巧,它可以让一个人的记忆力快速提升。同时,我在教学过程中发现,单纯依靠几种记忆技巧,记忆力提升的效果有限。所以,在过去一年多的时间里,我不断总结经验,整合记忆技巧,使其成为一套系统的体系。现在,我就把这套记忆系统呈现给你们。

祝你成功!



关于潜能

不管你的记忆力是好还是坏,有一点不容置疑,你的记忆力还有很大的提升空间。现代脑神经学的研究成果显示,每一个正常的大脑,拥有大约千万亿个脑神经细胞。而我们所有的记忆都潜藏在这些神经细胞的联结中。换句话说,这些脑神经细胞相互的联结越多,我们所拥有的记忆就越多。了解我们记忆的容量会增加我们对自己记忆力的信心。我们的记忆潜能到底有多少呢?这取决于脑神经细胞之间的联结数量。20世纪80年代,莫斯科大学的帕特里教授声称这个数字是1后面加上800个零,而宇宙中所有的原子加起来也不过是1后面加上200个零。我们每个人都拥有强大的记忆潜能,如何把这些潜能转变成现实是我们共同的目标。

记忆即联结

每个人,在任何时刻,任何地点,都离不开记忆。但是,什么是记忆呢?这个问题虽然看起来简单,却不容易回答。经过多年对记忆术的实践,我得出这样的定义:记忆即联结!你想记住某件事物,你要做的就是把这个事物与你熟悉的事物联结起来。所谓记忆术,就是创造联结的艺术,从而高效地记住需要记忆的内容。请试着回答以下问题:

1. 当你得知9·11事件的时候,你在做什么?
2. 在你上大学的第一天,发生了哪些事情?
3. 30天前的那个中午发生了什么事情?



第 13 届世界记忆锦标赛获奖者合影

对于前两个问题,许多人都能轻易回答出来,对于最后一个问题,几乎没人能准确说出答案。为什么?9·11 事件和上大学的第一天都具有非同寻常的意义,大脑对非同寻常的事物会牢记不忘。我们之所以对前两件事情还能记得,就是因为这两件事情与非同寻常的意义发生了内在的联结。

知道了“记忆即联结”的概念是非常有用的,如果你需要记住什么,你要做的就是创造联结,把记忆内容与熟悉的事物联结起来。本书的英语单词之所以容易记,那是因为笔者为每一个单词都创造了有趣的联结,就像为每一个单词制造了一个有效密码。当你记忆它们时,你会发现这些有趣的联结可以快速地复制到你的大脑中,从而轻松记住英语单词。

潜能记忆系统

潜能记忆系统主要包括 5 个方面:一个中心,两个基本点,三条路线,四种能力,五项练习。简单地讲就是“潜能记忆术,1、2、3、4、5”。

● 一个中心 ●

潜能记忆系统中的所有技巧都建造在灵活的基础上。同一信息对不同的人,意义会有所不同;同一信息对同一个人,有时也有不同的意义。我们要学会灵活地处理信息,让信息变得容易记忆。灵活地处理信息就是重新定义信息的意义。美国心理学家理查普说过这样一句话:“任何事物都没有意义,除非你给它下了定义。”例如你现在所看到的文字,你之所以明白这些文字的意思,并不是这些文字真的具有这些意义,而是我们的前辈们定义了这些文字的意义。

大家首先要明白,任何信息都可以创造出不同的意义,而有些意义是容易记忆的,就这么简单。举例来说,当我们看到字母组合 log 时,你可以把它定义成单个字母 l、o、g 的组合;也可以定义成 108,因为它们形状很相似;或者把它定义成数学中的对数符号。从这个例子中可以看出,灵活地处理信息可以让你在创造记忆所需的联结时拥有更多的选择,同时信息的记忆难度也会有所降低。

● 两个基本点 ●

1. 普通的大脑都具有优秀记忆力所必需的所有条件。
2. 效果比道理更重要。

亨利·福特说:“你相信你能,或你相信你不能,你都是对的。但是,你将拥有不同的结果。”在提升记忆的路上,相信自己的大脑潜能是很重要的。这会让我们不断验证自己的聪明才智,而不会把焦点老是集中在我们的错误上。在自我训练和教学实践中,我在这方面有很深的体会。记忆技巧能在很短的时间里让许多人提升记忆力,但是,成为真正记忆高手的总是那些相信自己潜能的人。

另外,在使用记忆术时,要不断把焦点放在效果上。道理很重要,但是当我们在记忆一些内容效果不明显的时候,要好好反省自己所用的记忆方法。现在的很多学生都没有什么记忆技巧,明明自己的方法没有效果,但还是日