

星火英语

Spark

主编/马德高

◆ 风靡全国 ◆ 畅销十五年 ◆ 亿万读者的选择

大学英语 4 级

词汇周计划

星火记忆研究所 马德高 主编



给中国优秀的高中生

7 周
快速突破四级 4795 词



赠



吉林出版集团有限责任公司

星火英语

Spark

主编 / 马德高

风靡全国 ◆ 畅销十年 ◆ 8000万读者的选择

大学英语 4 级

词汇周计划

· 星火记忆研究所 马德高 主编

吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目(CIP)数据

四级词汇周计划 / 马德高主编. — 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2014. 3

ISBN 978-7-5534-4203-7

I. ①四… II. ①马… III. ①大学英语水平考试—词汇—记忆术—自学参考资料 IV. ①H313

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 048363 号

四级词汇周计划

主 编: 马德高

责任编辑: 于 鑫 孟程程

封面设计: 星火视觉设计中心

开 本: 880mm×1230mm 1/64

字 数: 260 千字

印 张: 8

版 次: 2014 年 3 月第 1 版

印 次: 2014 年 3 月第 1 次印刷

出 版: 吉林出版集团有限责任公司

发 行: 吉林出版集团外语教育有限公司

地 址: 长春市泰来街 1825 号

邮编: 130011

电 话: 总编办: 0431-86012683

印 刷: 德州文源印刷有限公司

ISBN 978-7-5534-4203-7

定价: 14.80 元

我的成功宣言

从今天起，
我要制订完整的学习计划，
履行计划，并坚持下去，
绝不懈怠，决不放弃。
我要在计划中学习、行动，
在行动中完善、成长。
我要立即行动，快速行动，
直至养成良好的学习习惯。
我计划！我行动！我成功！

我的承诺：

我的签名：

承诺时间：



前言

Preface

献

给中国优秀的高中生

有没有一本包含高中单词、扩展大学词汇，全面帮助提升词汇量的书？

有没有一本能够监督学习、循序渐进，计划性强的词汇书？

有没有一本方法实用，不用死记硬背的词汇书？

百尺竿头，更进一步

①学好英语的关键是什么呢？词汇量。在当今日趋激烈的竞争中，英语词汇量就等于个人竞争力！相信优秀如你，高考新课标的词汇量已经不能满足你的需求，你迫切地需要进一步提升词汇量，从高中扩展到大学四级，增强自己的个人竞争力！

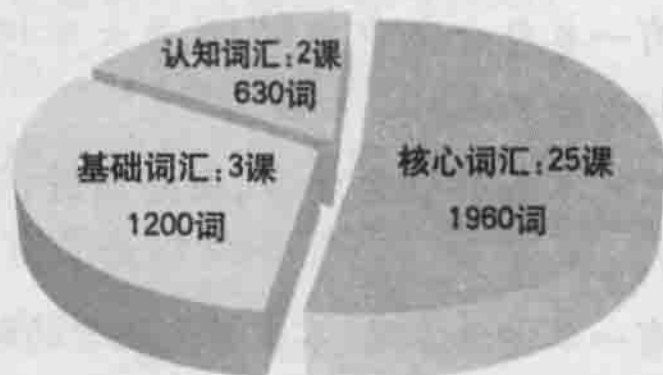
②本书收录了最新《大学英语课程教学要求》（以下简称“新要求”）中的全部词汇以及《普通高中英语课程标准》（以下简称“新课标”）和“新要求”之间的差距词汇。而且，编者根据难度、考查频率和常用度，把全书分为核心词汇、认知词汇和基础词汇三部分。

核心词汇——收录“新课标”以及四级“新要求”中

的重点词汇,并进行了全面细致的讲解,需要读者认真学习;

认知词汇——本部分是用法简单、只需了解的单词;

基础词汇——本部分是初中、高中阶段已学的简单词汇,只需复习、巩固即可。



③ 为突显高考与四级之间的差距,本书编者将高考“新课标”与四级“新要求”的差距词汇用▲标示,供读者区分重点,了解差距。

二 计划养成习惯,习惯改变未来

科学的学习计划

每周学习计划

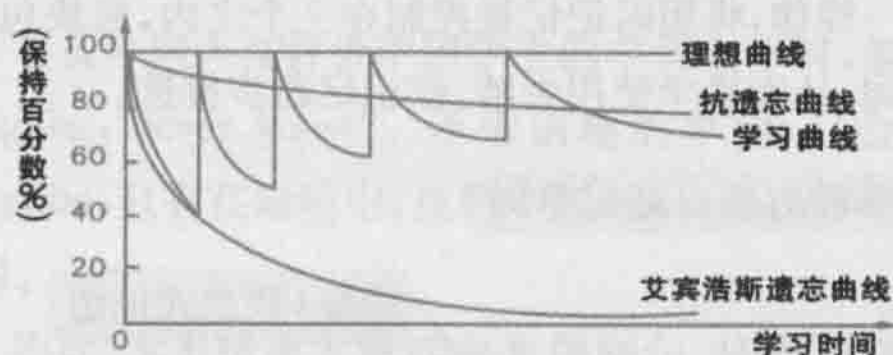
每课学习计划

每组学习计划

① 每周学习计划——“学习—复习”随时巩固

全书学时共 7 周 30 课——周一至周四,一天一课;周五至周日,巩固复习。

② 每课学习计划——“艾宾浩斯遗忘曲线”的启示



由此曲线可知,及时复习是巩固学习成果、抑制遗忘的首选策略。要保持高记忆率,应当在学习后抓紧复习,否则时间间隔越长,重新学习所需的代价也就越高。

结合这一原理,我们在书中总结了一套抗遗忘记忆法:每课词汇我们进行科学分组、分块——每课分4组,每组分4块,指导读者学习与复习,能最大限度地克服遗忘。



③ 每组学习计划——“魔数之七原理”的应用

美国心理学家 G. 米勒通过大量实验发现:人的记忆广度平均数为 7,即大多数人一次最多只能记忆 7 个

独立的“块”。这就是人们所说的“魔数之七”。我们利用这一规律,将短时记忆量控制在7个之内,每块包括5个单词,从而科学使用大脑,使记忆稳步推进。

三 多种方法,巧记单词

科学的记忆方法

词根+联想式记忆

图解记忆

语境记忆

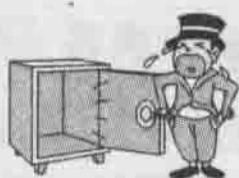
① 词根+联想式记忆法——追根溯源,科学联想

词根记忆以词根、词缀为工具,剖析单词结构,如同庖丁解牛,让您从深层次上把握单词记忆的方法。

联想是记忆的桥梁,通过中学熟词联想记忆词根、四级生词,使记忆效果事半功倍。

② 图解记忆——千言万语不及一张图

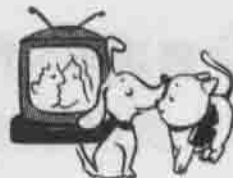
抽象的语言描述与直观的图片解释,哪个效果更好?结果不言而喻。本书收录了大量漫画图片,或助记单词、或记一词多义、或进行近义辨析,妙趣横生、一目了然,增强了记忆效果。



bankrupt



inherit



imitate

③ 语境记忆——Know the Word

有位外国人在评价中国学生的单词水平时,说“just recognize, never know”。不带语境的单词,只会使您 recognize,只有在语境中,我们才能 know the word,才会使用。

因此,本书精选大量四级真题例句、佳句和经典美句,并配有热词新语板块,让您追赶最 in 的时尚潮流,同步完成词汇量扩充及备考。

只有拼搏,
才是充实的生活。
只有勇于登攀,
才能领略巅峰的胜景奇观。
优秀的你,
立即开始行动吧,
让自己不断从优秀走向卓越!

符号说明

1. 加▲标志的为高考“新课标”与四级“新要求”的差距词汇。

2. 词性符号和略语

n. 名词

v. 兼指及物动词和不及物动词

vt. 及物动词

vi. 不及物动词

aux. v. 助动词

a. 形容词

num. 数词

art. 冠词

pron. 代词

ad. 副词

prep. 介词

conj. 连词

int. 感叹词

sb. = somebody 某人 *sth.* = something 某物

(**BrE**) = 英国英语 (**AmE**) = 美国英语

3. 语法符号

(*sing.*) 单数名词 (常 *sing.*) 常用单数

(*pl.*) 复数名词 (常 *pl.*) 常用复数

(*sing.* 同 *pl.*) 单复数同形

不规则变化的动词过去式、过去分词用括号标注, 如:

bind [baɪnd] *vt.* (bound; bound)

目录

Contents

Part 1 核心词汇

第一周

Lesson 1 Mon.	3
Lesson 2 Tue.	19
Lesson 3 Wed.	36
Lesson 4 Thur.	52

第二周

Lesson 1 Mon.	71
Lesson 2 Tue.	87
Lesson 3 Wed.	105
Lesson 4 Thur.	121

第三周

Lesson 1 Mon.	140
Lesson 2 Tue.	157
Lesson 3 Wed.	174
Lesson 4 Thur.	190

第四周

Lesson 1 Mon.	208
Lesson 2 Tue.	225
Lesson 3 Wed.	242
Lesson 4 Thur.	258

第五周

Lesson 1 Mon.	276
Lesson 2 Tue.	292
Lesson 3 Wed.	309
Lesson 4 Thur.	325

第六周

Lesson 1 Mon.	343
Lesson 2 Tue.	358
Lesson 3 Wed.	374
Lesson 4 Thur.	389
Lesson 5 Fri.	405

Part 2 认知词汇

第七周

Lesson 1 Mon.414

Lesson 2 Tue.429

Part 3 基础词汇

第七周

Lesson 3 Wed.447

Lesson 4 Thur.467

Lesson 5 Fri.486

Part 1 核心词汇

周一至周四，
一天一课；
周五至周日，
巩固复习。



Week 1

本周目标	本周词汇量320个			
	Mon. 80	Tue. 80	Wed. 80	Thur. 80
本周战果				
	>90%	>60%	<60%	

第一、二课 单词浏览器

abandon	ability	abnormal	abortion
absence	absent	absolute	absorb
absorbed	abstract	abundant	accent
acceptable	access	accompany	accomplish
accordance	according to	accordingly	account
accumulate	accurate	accuse	acknowledge
acquaint	acquaintance	acquire	action
activity	adapt	addition	adequate
adjust	administration	admission	adopt
advanced	advisable	advocate	affect
affection	aggressive	agreement	aid
alarm	alert	allergic	allowance
ally	alter	alternative	altitude
amateur	amaze	ambassador	ambition
amid	amount	amuse	analyse/-yze
ancestor	anchor	ancient	angle
anniversary	announce	annual	anxiety
apart	apartment	apologize	appeal
appliance	applicable	application	apply
appointment	approach	appropriate	approve
approximately	arise	arouse	arrange
arrest	artificial	aside	aspect
assemble	assess	asset	assign
assignment	assist	associate	association
assume	assumption	assure	attach
attempt	attitude	attraction	attractive

Group 1

1

abandon [ə'bəndən] *vt.* 放弃; 丢弃, 抛弃

【例句】 He abandoned his wife and child and went away with all their money. 他抛妻弃子, 并带走了所有的钱。

【搭配】 abandon oneself to 沉溺于...



ability [ə'biləti] *n.* 能力, 本领; 才能, 才干

【例句】 I'm sure he will do the work to the best of his ability. 我肯定他会尽最大努力做好这件事。

abnormal [æb'nɔ:ml] *a.* 反常的, 异常的

【巧记】 ab-(=away from, off) + normal(正常的)

【例句】 They thought his behaviour was abnormal. 他们认为他行为反常。

aboard [ə'bɔ:d] *prep. / ad.* 在(到)船(飞机、车)上, 上船(飞机、车)

【巧记】 a-(=on, to) + board(板, 甲板)

【例句】 Welcome aboard! 欢迎乘坐该船(飞机、车)!

abolish [ə'bolɪʃ] *vt.* (彻底)废除, 取消

【例句】 These superstitious practices should be abolished as soon as possible. 这些迷信做法应尽早取消。

2

abortion [ə'bɔ:ʃn] *n.* 人工流产, 堕胎; (计划等的)失败, 夭折

4

巧记 ab-(=off)+ort(=be born)+-ion

例句 She had an abortion. 她做了人工流产。

abrupt [ə'brʌpt] **a.** 突然的,意外的;(举止、言谈等)唐突的,鲁莽的

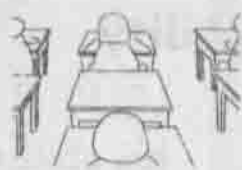
巧记 ab-(=off)+rupt(=break); break off 折断,突然停止

例句 There are abrupt weather changes. [谚]天有不测风云。

absence ['æbsəns] **n.** 缺席,不在场;缺乏,没有

例句 He took a one-week leave of absence. 他请了一周的假。

搭配 in the absence of ①在(人)不在时
②在(物)缺乏时



absent ['æbsənt] **a.** (from) 缺席的;缺乏的,不存在的

例句 Love was totally absent from his childhood. 他在童年丝毫没有受到关爱。

absolute ['æbsəlu:t] **a.** 十足的,绝对的,完全的

例句 Power tends to corrupt, and **absolute** power corrupts **absolutely**. 权力导致腐败,绝对权力绝对导致腐败。

6

absorb [əb'sɔ:b] **vt.** 吸收;吸引注意;同化;理解

例句 You must absorb as much information as possible. 你必须获取尽可能多的信息。

absorbed[▲] [əb'sɔ:bd] **a.** (in) 全神贯注的, 一心一意的

【搭配】 be absorbed in 全神贯注于...

【例句】 He is absorbed in reading books. 他全神贯注地读书。



abstract ['æbstrækt] **a.** 抽象(派)的 **n.** 摘要; 抽象派艺术作品 [æb'strækt] **vt.** 写...的摘要; 提取, 抽取

【巧记】 abs-(=away from)+tract(=draw); 抽取

【例句】 A flower is beautiful, but beauty itself is abstract. 花是美的, 可美是抽象的。

abundant [ə'bandənt] **a.** 充分的, 丰盛的, 丰富的, 富裕的

【巧记】 [根] und(=overflow 溢出) → [生] abundant **a.** 丰富的

【搭配】 be abundant in... 丰富, 富于...

【例句】 Our country is abundant in natural resources. 我国自然资源丰富。

abuse [ə'bjuz] **v.** / [ə'bjʊ:s] **n.** 滥用; 辱骂; 虐待

【巧记】 ab-(=off)+use(用); 滥用

【例句】 It's easy to abuse one's power. 人容易滥用权力。



academy [ə'kædəmi] **n.** (中等以上的) 专科学校; 学会, 研究院