

每小时学习10个魔术例句，



30小时快速掌握四级词汇！

魔术英语

四级词汇

**全息 + 语境
记忆法**

中国出版集团
世界图书出版公司

魔术英语

四级词汇

全息 + 语境
记忆法

主 编 李百彪
副主编 张 珂 詹菊红
王冰琴

世界图书出版公司

西安 北京 广州 上海

图书在版编目(CIP)数据

四级词汇全息+语境记忆法/李百元主编. —西安:世界图书出版西安有限公司, 2011.5

(魔术英语)

ISBN 978-7-5100-3395-7

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 052283 号

魔术英语 四级词汇全息+语境记忆法

主 编 李百元
责任编辑 陈康宁
视觉设计 www.flyond.cn

出版发行 世界图书出版西安有限公司
地 址 西安市北大街 85 号
邮 编 710003
电 话 029-87233647(市场营销部)
029-87234767(总编室)
传 真 029-87279675
经 销 全国各地新华书店、外文书店
印 刷 陕西奇彩印务有限责任公司
开 本 787×1092 1/32
印 张 10.875
字 数 220 千字

版 次 2011 年 5 月第 1 版 2011 年 5 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5100-3395-7
定 价 16.00 元

☆如有印装错误,请寄回本公司更换☆

前 言

《30 小时速记大学英语四级词汇》出版以来,受到了广大读者的厚爱,先后重印 13 次,销量 6 万余册。

本书是**《30 小时速记大学英语四级词汇》**的修订升级版,我们按照最新大学英语四级考试词汇大纲修订了全书内容,改进了速记方法,增加了 MP3 音频文件免费下载服务。全书共编入 300 个魔术例句,全面涵盖四级大纲词汇。

本书以**“魔术语境记忆法”**为主线,辅**以“魔术三步全息记忆法”**,故简称为**“全息+语境记忆法”**。该记忆法是魔术英语核心记忆技术的再次提炼与升华,融入了魔术英语多个记忆方法的优点。

魔术语境记忆法是魔术英语独创的一种快速、高效、轻松的绿色记忆法。该方法犹如魔术般将枯燥无味、毫无规律的单词变成了一个或生动有趣、或富含哲理、或紧扣考点的魔术例句。该方法的特点是:1.将全部单词融入到魔术例句中记忆,易于理解、记忆更牢固;2.每个魔术例句中融入了多个单词,可以大幅度提高记忆效率;3.独创**“绿色记忆”**技术,魔术例句中几乎不含有任何超纲单词及生僻词,减轻记忆负担。

魔术三步全息记忆法将词汇的记忆过程细分为全息预习、记忆、全息复习三个步骤,创造了完整的全息记忆环境,克服了词汇记忆过程中的低效重复、“假记”、盲目

复习等现象。该方法的特点是:1.通过专门的“预习区”,快速筛选出记忆目标(生词),进行有针对性的记忆,提高记忆效率;2.通过专门的“复习区”,及时地复习学过的单词,巩固记忆、防止遗忘。

按照本书的章节安排,你只需每小时学习 10 个魔术例句,就可以实现 30 小时速记全部四级词汇的目标。

本书中带有“★”角码的单词为大纲新增词汇,带有“*”角码的单词为中学基础词汇。

希望广大考生操练、掌握全书例句以后,能在大学英语四级考试中取得高分。

本书由西安理工大学张珂老师、西安交通大学外国语学院詹菊红老师、西安航空职业技术学院英语教研室王冰琴老师担任副主编,在此对他们表示衷心的感谢!

李百元

2011 年 4 月

与本书配套的 MP3 音频文件,可登陆以下网站免费下载:

魔术英语网 www.ms115.com

世图英语学习网 www.eb88k.com

新概念英语网 www.xgnyy.com

四六级考试网 www.cet46ji.com

导 言

●什么是全息记忆法

编者曾调查发现,很少有人了解“全息记忆法”这一概念,但在记忆单词的过程中大家常常会无意识地用到这一方法。例如:当拿着词汇手册记忆完某一页单词时,我们会用手(或卡片)遮住单词的注释,努力回忆单词的意思。——其实这就是全息记忆法在学习中的应用之一,也是对全息记忆法最简单最生动的一种解释。

相比其他记忆方法,全息记忆法主要有以下两个特点:1. 由于需要记忆者“努力回忆”,该记忆法可充分调动记忆者的积极性、提高思维活跃程度;2. 在“努力回忆”的过程中,头脑中的印象更容易由短期记忆转化为长期记忆,使记忆内容深深地留在脑海之中。

●三步全息记忆法简介

三步全息记忆法是在全息记忆法的基础上,深入研究并细分、优化各个词汇记忆步骤而总结形成的,是一套科学高效的记忆方法。它将词汇的记忆过程分为全息预习、记忆、全息复习三个步骤,创造了完整的全息记忆环境,克服了词汇记忆过程中的低效重复、“假记”、盲目复习等现象。

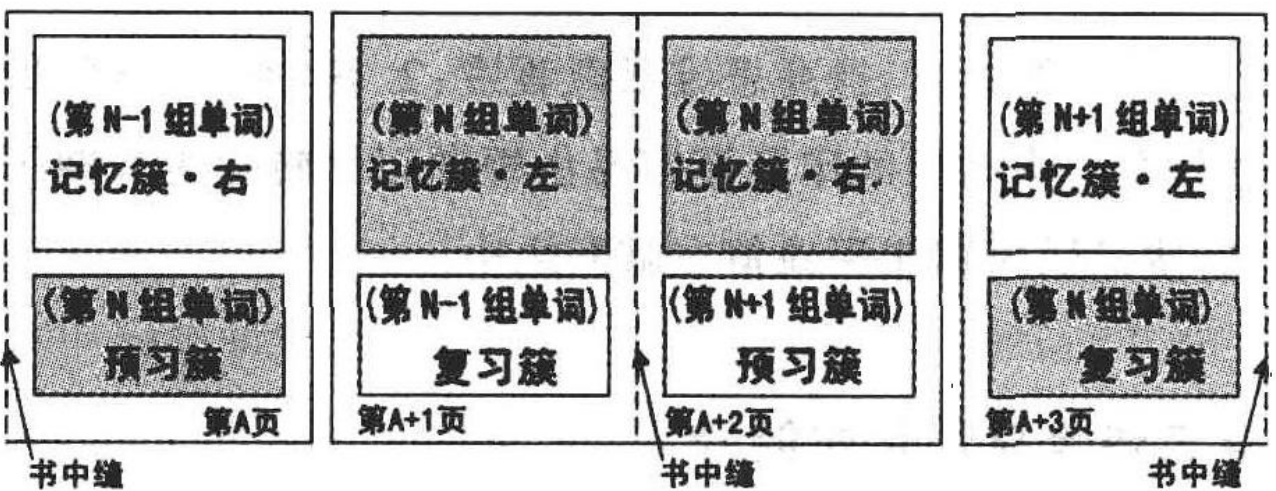
该记忆方法依据全息冥想、脑力回溯等速记原理从词汇列表(记忆簇)中分离出预习簇和复习簇,帮助学习

者在预习时快速排除已认知单词(熟词)、确定记忆目标(生词),在复习时直接检测出记忆效果、有针对性地记忆巩固,节省了宝贵的记忆时间,使记忆效率成倍提高。

该方法结合抗遗忘规律、黄金记忆序列等记忆研究成果,设计了独特的排版方式,将同一组单词对应的预习簇、记忆簇和复习簇分离在不同的页面,巧妙地构建了全息预习、全息复习的记忆环境。

具体地讲,三步全息记忆法是利用学习者翻书的自然习惯,将词汇预习簇排在第 N 页,将记忆簇排在第 $N+1$ 和第 $N+2$ 页,将复习簇排在第 $N+3$ 页,使预习、记忆、复习三个记忆步骤相互独立、同时又穿插于其他单词的记忆过程中。

具体实现方式如下图(阴影部分)所示:



在上图中,假如我们需要现在开始学习第 N 组单词,学习步骤如下:

1. 在第 A 页预习;
2. 在第 $A+1$ 页和第 $A+2$ 页记忆;
3. (预习和学习完第 $N+1$ 组单词后)在第 $A+3$ 页复习。

● 三步全息记忆法的速记原理

三步全息记忆法的速记原理主要在于以下几个方面：

1. 分解记忆过程——增强记忆动机，提高记忆效率。

心理学的研究表明，记忆的动机是增强记忆的一个重要因素。人们的一举一动必有其动机存在，并受动机的影响和支配。因此，明确的记忆动机是实现快速记忆的重要前提。

三步全息记忆法将记忆过程分为三步，每步均有明确的记忆动机，即第一步确定记忆目标，第二步进行全息记忆，第三步全息复习、查漏补缺。所以，该方法可以提高记忆效率，产生事半功倍的记忆效果。

2. 调用学习者自身词汇库——缩小记忆范围，减轻记忆负担。

不论中考、高考或大学英语四级、六级考试，大部分考生在记忆词汇前已经认识了其中约 35%—65% 的词汇；还有些很简单的基础词，根本不用去记忆。但是考生记忆单词时往往忽视了这一现状——他们每次记单词时，都要把所有单词全部记一遍。其实记忆那些已经很熟悉的单词只是无效地浪费时间，毫无效果。本书编者将这种记忆已认知词汇的现象称为“假记”。

三步全息记忆法引导学习者在预习单词时，区分出熟词与生词，排除熟词、针对生词进行记忆，可以缩小记忆范围，有效预防“假记”，减轻记忆负担。

3. 读音析形记义——指导记忆过程，全面记忆词汇。

针对每个单词的记忆过程，也不应该是盲目的记忆。编者建议读者从单词的读音、词形、词义入手，按照

读音、析形、记义的顺序记单词,以便于实现快速全面的记忆效果。

4. 全息复习——利用冥想记忆原理,更高效地将短期记忆转化为长期记忆。

记忆从效果长短可分为三种记忆形式:即时记忆、短时记忆、长期记忆。全息复习的过程中,由于充分调动记忆者的积极性、提高思维活跃程度,头脑中的印象更容易由短期记忆转化为长期记忆,使记忆内容深深地留在脑海之中,达到了既快又牢地记忆生词之目的。

5. 三步循环记忆——遵循最佳复习点,形成记忆黄金序列。

忽视复习和不适当的复习是记忆效率低的一个重要因素。复习是否及时,可根据最佳复习点来判断,其判断标准是每次复习时遗忘率为20%。如果遗忘率大大超过20%,那么就要缩短复习间隔;如果遗忘率大大小于20%,则可适当延长复习间隔。记忆专家根据艾宾浩斯遗忘曲线的研究表明,一般的复习时间间隔模式为:初次学习后过十分钟进行第一次复习,第一次复习后过两个小时进行第二次复习,一天后再进行第三次复习,七天后进行第四次复习,二个月后进行第五次复习。

结合其他速记理论,我们总结发现:这五次复习中的第一次是最为关键的复习环节,其他各次复习对“复习时间间隔”的要求依次降低。为了使学习者能及时地复习学过的单词,本书设计了独特的排版方式,引导学习者在记忆完每一组单词10分钟后(最佳复习点)进行复习,自然而然地形成记忆黄金序列,确保记忆的牢固性。

● 魔术语境记忆法简介

魔术语境记忆法是一套符合科学记忆规律的记忆方法。它以最大众化的语境记忆法为基础,以独创的魔术记忆技术为核心,广泛汲取联想记忆法、逻辑记忆法、分类记忆法、词根记忆法和全息记忆法、交叉记忆法等记忆方法之精华。

该方法犹如魔术般将枯燥无味、毫无规律的单词变成了一个或生动有趣、或富含哲理、或紧扣考点的魔术例句。学习者只需通过对魔术例句的学习即可掌握相应级别的词汇,大大提高了记忆的愉悦性!

该记忆方法借鉴了现代快速记忆学、认知心理学等学科的先进理论,建立在学习者原有的学习基础、思维能力和记忆力基础之上,使学习者在记忆单词时大脑处于 α 波状态(放松状态),有利于拓展思维模式,开发记忆潜能,提高记忆力。

在魔术语境记忆法中,魔术语境指一系列含有两个或两个以上目标词汇(生词)的语句。它突破了传统记忆中目标词汇(生词)与例句一对一的关系,而是多个生词对应一个例句,节省了记忆时间,提高了记忆效率!

例如:The machine merely consists of some gears, bearings, bolts, screws and stainless steel crusts.(那台机器仅由一些齿轮、轴承、螺栓、螺丝钉和不锈钢外壳组成。)该魔术例句选自《魔术英语·30 小时速听速记大学英语 4 级词汇》,例句中共包含了 10 个四级大纲单词。

目 录

第 1-2 小时	风景状物	1
第 3-4 小时	科学与教育(一)	22
第 5-6 小时	历年听力题	42
第 7-8 小时	人物素描(一)	62
第 9-10 小时	经济时代	82
第 11-12 小时	神秘侦探与战争	102
第 13-14 小时	桑迪历险记(一)	122
第 15-16 小时	桑迪历险记(二)	142
第 17-18 小时	科学与教育(二)	162
第 19-20 小时	人物素描(二)	182
第 21-22 小时	法律政治	202
第 23-24 小时	成功秘诀	222
第 25-26 小时	健康与娱乐	242
第 27-28 小时	航天与交通	262
第 29-30 小时	友谊与其他	282
附 录		302

——学前必读——

本书以魔术语境记忆法为主线，将全部四级词汇编入300个魔术例句，学习者只需每小时学习10个魔术例句，即可实现30小时速记四级词汇的目标。

本书还融入了魔术三步全息记忆法，每组两个魔术例句，分为预习、学习和复习三步，你的学习步骤是：

预习第1、2句；学习第1、2句；

预习第3、4句；学习第3、4句；复习第1、2句；

预习第5、6句；学习第5、6句；复习第3、4句；

预习第7、8句；学习第7、8句；复习第5、6句；

预习第9、10句；学习第9、10句；复习第7、8句……

由于预习、学习和复习三个环节在不同的页面进行（即预习和复习时无法看到单词的任何解释），也就形成了完整的全息记忆环境。

——魔术英语全息+语境记忆法使用口诀——

第一步：预习魔术例句，筛选记忆目标；

第二步：理解学习例句，重点记忆生词；

第三步：全息冥想复习，形成长期记忆。

1. A bar code label is attached to the centigrade thermometer.

2. A compass, an album and a stack of pads are carelessly put near the calendar.

后两句预习区

魔术例句 1

A bar code label is attached to the centigrade thermometer.

摄氏温度计上系着一枚条形码标签。

bar [bɑ:r] *n.* 酒吧; 条, 块; 栅栏 *vt.* 在...设栅栏; 阻止; 阻塞

code [kəud] *n.* 准则; 法典; 代码; 密码 *vt.* 把...编码

【同步记忆】**postcode*** ['pəustkəud] *n.* 邮递区号, 邮政编码

label ['leibl] *n.* 标签; 标记, 符号 *vt.* 贴标签于; 把...称为

【纲内联想】近形词: **lab*** [læb] *n.* (=laboratory) 实验室, 研究室

【串联速记】场景联想记忆法: 实验室(lab)里有很多标签(label)。

attach [ə'tætʃ] *vt.* 缚, 系, 贴; 附加

centigrade ['sentigreid] *n./a.* 摄氏温度(的)

【同步记忆】**cent*** [sent] *n.* 分; 分币; 百

thermometer [θə'mɒmɪtə] *n.* 温度计, 寒暑表

【同步记忆】**thermos*** ['θə:mɒs] *n.* 热水瓶

前两句复习区

小提示: 在本书中, 奇数页此区域为“后两句预习区”, 偶数页此区域为“前两句复习区”。

魔术例句 2

A compass, an album and a stack of pads are carelessly put near the calendar.

指南针、相册和一沓便笺本被随意地搁在日历旁边。

compass ['kʌmpəs] *n.* 罗盘, 指南针; (*pl.*) 圆规; 界限, 范围

album ['ælbəm] *n.* 集邮本, 相册, 纪念册

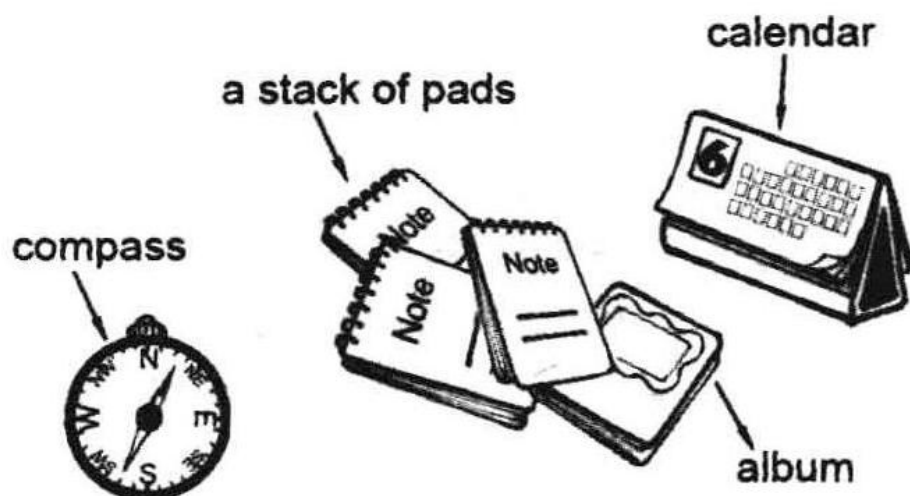
stack [stæk] *n.* 堆, 垛, 叠 *vt.* 堆积, 堆放

pad [pæd] *n.* 垫; 本子; 便笺本; 直升机起落场 *vt.* 填塞

careless ['keəlis] *a.* 粗心的, 漫不经心的; 随便的; (*of*) 不关心的, 淡漠的

【同步记忆】**careful** ['keəfəl] *a.* 小心的, 仔细的; 细致的

calendar ['kælində] *n.* 日历, 历书; 历法



3. There is a **stack** of hay and a leaky barrel in the **discarded** barn.

4. The **gardener** is **trimming** a peculiar pine tree's **limbs** with a saw.

后两句预习区

魔术例句 3

There is a **stack** of **hay** and a **leaky barrel** in the **discarded barn**.

在废弃的牲口棚中有一堆干草和一个漏的水桶。

stack [stæk] *n.* 堆, 垛 *vt.* 堆积, 堆放

hay [hei] *n.* 干草

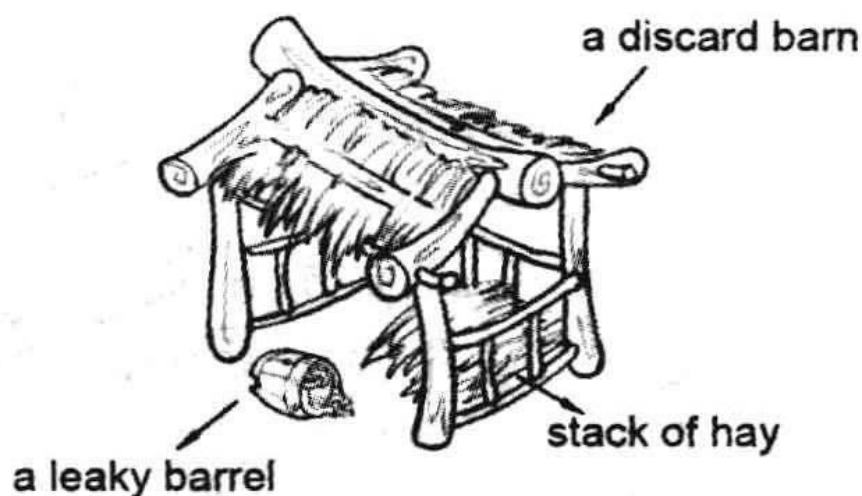
leaky ['li:ki] *a.* 漏的; 有漏洞的

【同步记忆】**leak** [li:k] *vi.* 漏; 泄漏 *n.* 漏洞, 裂缝; 漏出量

barrel ['bærəl] *n.* 桶; 圆筒; 枪管

discard [dis'ka:d] *vt.* 丢弃, 抛弃; 遗弃, 放弃

barn [ba:n] *n.* 谷仓; 畜棚, 畜舍; 机器房, 车库



前两句复习区

1. A **bar code** label is **attached** to the **centi-grade** thermometer.

2. A **compass**, an **album** and a **stack** of **pads** are **carelessly** put near the **calendar**.

魔术例句 4

The gardener is trimming a peculiar pine tree's limbs with a saw.

园丁正在用锯子修剪一棵造型独特的松树。

gardener ['gɑ:dənə] *n.* 园丁, 花匠, 园艺爱好者

trim [trim] *a.* 整齐的, 整洁的; 苗条的, 修长的 *vt.* 使整齐; 装饰; 削减

peculiar [pi'kju:ljə] *a.* 奇怪的; 特有的; 特别的

【迷你语境】Language is peculiar to mankind. 语言是人类所特有的。

pine [pain] *n.* 松树, 松木 *vi.* (away) 消瘦, 憔悴; (for) 渴望, 思念

【纲内联想】近形词: pink* [pink] *n.* 粉红色 *a.* 粉红色的

【串联速记】荒诞记忆法: 粉红色的(pink)松木(pine)。

limb [lim] *n.* 肢, 臂, 腿; 翼; 树枝

【纲内联想】近形词: limp [limp] *vi.* 跛行; 蹒跚 *n.* 跛行

【串联速记】分析记忆法: 颠倒肢体(limb)中的“b”就是跛行(limp)。

saw [sɔ:] *n.* 锯子, 锯床 *vt.* 锯, 锯开

5. Spiders spin webs amid the bush to capture insects as their food.

6. The capacity of that plastic container is 10 gallons, namely 80 pints, and the height is approximately 60 centimeters.

后两句预习区

魔术例句 5

Spiders spin webs amid the bush to capture insects as their food.

蜘蛛在灌木丛中结网并以捕捉昆虫为食。

spider ['spaɪdə] *n.* 蜘蛛

spin [spɪn] *vt.* 纺纱, 织网; 使旋转; 绞干 *n.* 旋转, 自转

【考纲短语】spin out 拖长(工作等的)时间; 使(钱)尽可能多维持一些日子

【纲内联想】近形词: spine [spain] *n.* 脊骨; 书脊; 地面隆起地带

【串联速记】场景联想记忆法: 一只蜘蛛在书脊(spine)上织网(spin)。

web [web] *n.* 网, 蛛丝; 网络 *vi.* 使陷入罗网, 形成网 *vt.* 使落入圈套

【同步记忆】website ['websaɪt] *n.* WWW(环球网)的站点, 网站

amid [ə'mɪd] *prep.* 在...中间

bush [bʊʃ] *n.* 灌木丛, 矮树丛; (机械)衬套

capture ['kæptʃə] *vt./n.* 捕获, 俘获; 夺得; 抓住, 吸引人心等

insect ['ɪnsekt] *n.* 昆虫, 虫

前两句复习区

3. There is a **stack** of **hay** and a **leaky** **barrel** in the **discarded** **barn**.

4. The **gardener** is **trimming** a **peculiar** **pine** tree's **limbs** with a **saw**.