



HAOSURENZHI

张爱卿 何晓林 杨剑波 凌文锋 编著

超速认知

CHAOSU
RENZHI
DAXUE
YINGYU
5000 CI

大学 英语

5000 词

中国科学技术大学出版社

超速认知大学英语 5000 词

张爱卿 何晓林 编著
杨剑波 凌文锋

中国科学技术大学出版社

2004·合肥

图书在版编目(CIP)数据

超速认知大学英语 5000 词/张爱卿,何晓林主编. —合肥:中国科学技术大学出版社,2004. 8

ISBN 7-312-01723-1

I. 超… II. ①张…②何… III. 英语—词汇—高等学校—自学参考资料 IV. H313

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 080470 号

中国科学技术大学出版社出版发行

(安徽省合肥市金寨路 96 号,邮编:230026)

中国科学技术大学印刷厂印刷

全国新华书店经销

开本: 850×1168/32 印张:12.625 字数: 330 千

2004 年 8 月第 1 版 2004 年 8 月第 1 次印刷

印数: 1—5 000 册

ISBN 7-312-01723-1/H·339 定价: 15.00 元

前 言

超速认知英语是主动式的一种以语言交流为目的,以句子中心论为出发点,以兴趣为先导,以科技为保障,采用科学的认知思维模式,听说并重的英语学习方法。该书作为其第一部作品,经过多年的艰苦研发终于问世。

随着高等教育的扩招,考研的升温,中国加入 WTO,越来越多的人想学好英语。但是,因自身对科学方法重视不够,许多人陷入了为学英语而学英语的痛苦的量变过程中,体会不到将知识转化为自身素质的质变的乐趣。尽管其中有种种原因,但一个不可否认的事实是,在很大程度上,没能将正确的语言学习目的与学习者当前亟待解决的语言学习的瓶颈问题——词汇记忆辩证统一地紧密结合在一起。我们没有理由,也不允许这种现象再持续下去了。本书即是一种全新的尝试。

就语言的学习目的来讲,语言是信息的载体,是文化传播的工具,我们不能停留在为学英语而学英语、为背单词而背单词的层次上,而要通过英语认知世界,认知人生,认知时代,与时俱进,从英语中获取知识与力量。

人的语言表达能力,与所学习的语言内容相比较,更取决于人的思维能力。语言的学习内容让人们占有信息,思维能力让人们驾驭信息。不能驾驭的信息是没有用的。

认知心理学,是与人们的学习、生活紧密相连的科学。科学的认知能引导思维有序、有效地进行。科学的认知是科学高效的保证。只有采取科学的认知思维模式,学习才能高效。

本书运用了联想记忆、串联记忆、组块记忆等认知记忆策略,即将分散的、孤立的单词用大家感兴趣的句子串联起来,再





将句子分门别类,通过联想将类与类联系起来,构成网络记忆法。

任何知识都不是孤立存在的,都可以编织在某个网络之中。网络记忆法就是利用知识之间的内在联系,把所记事物编织在记忆网络中来增强记忆的方法。

美国心理学家布鲁纳认为,人类记忆的首要问题不是储存,而是检索。检索的关键则在于组织。识记材料如果没有纳入头脑中已有的知识结构,那就很容易遗忘。这就告诉我们,善于把零散的知识结构编织成网络,是巩固记忆的好方法。

该书具备网络记忆法的三个特点:

1. **直观性:**网络线条清晰,便于直接定位记忆,纵横关系一目了然。纵向以句中出现的生单词、新词义累积,横向以句子中所体现的知识点进行分类。同时还打破了常规编排格式,给人以清新之感,容易留下深刻的印象。

2. **概括性:**编织网络的过程就是对材料施行高度压缩,使其化繁为简的过程。通过网络,可集知识之精华,揽材料之概要,便于记忆和掌握。

3. **条理性:**网络具有鲜明的条理性,突出了材料的层次以及各层次之间的关系,抓住这些条理,回忆时就可以“按图索骥”。

为了方便读者,使其在短时间之内快速突破外延词汇量,作者经艰辛努力,提出了用最少句子记忆最多单词的想法并付诸实践,用 2146 句囊括了约 5000 个不重复的英语单词,在数量上减少记忆负荷约 3000 句,起到了事半功倍的效果。同时,各例句语境独立完整,便于读者化整为零,分散记忆,日积月累,积久为功。索引的编制历来费时费力,本书也一举突破,实用性强。

忆往昔岁月,感慨良多。笔者本人于 1998 年开始研究反思英语学习方法,其间受恩师张爱卿的提携呵护,历时六载,Cognitive English(认知英语)”最终得以创立。令人欣慰的是,此前

不久,我的学生,现河南大学历史文化学院 2001 级的凌文锋同学喜获 2004 年全国大学生英语竞赛决赛特等奖。

本书写作过程中得到了孟照成、史旋、赵娟、梁峥、郑文光等数十位同学的鼎力相助,河南大学图书馆冯卫平老师也给予了关注与诚挚的支持,最后,特别需要提及的是,师母郭幼民先生、我的爱妻周颖女士为之默默付出了许多,在此一并致以最诚挚的谢意!

本书尚有疏漏与不当之处,敬请方家、读者不吝指正。

何晓林

2004 年 7 月于河南大学仁和屯公寓



超速认知
大学英语
5000 词

目 录

前言.....	(1)
大学英语 5000 词记忆网络	(1)
大学英语重点词汇、词义检索表	(246)



※ 大学英语 5000 词记忆网络 ※

说 明

1. 句中粗体的单词为大学阶段的四级单词。
2. 句中阴影的单词为本书中首次出现的四级以上单词。
3. 本书中首次出现的大学阶段的四级及超纲单词的变形,如动词的现在分词、过去式、过去分词,名词的不规则复数形式等,在句后以《单词还原》列出其原单词。
4. 《搭配》用于对句中重要搭配的说明。



超速认知
大学英语 5000 词



Words Associated

Life, Idea, Ambition

1. A man's life is like a boat going **upstream**. If he does not keep going, he will be washed down.
2. You must continue to improve, never resting on your **laurels**.
【搭配】rest on 停留在
3. We must never let any **accidental** success go to our heads.
4. We couldn't seek only **temporary ease** and comfort.
5. A man's life is like a journey. Every step he takes must be firm, forward, **upward**, and on solid earth.
6. Human **felicity** is produced not so much by great pieces of good fortune that seldom happen, as by little advantages that occur every day.
7. We must lay a firm **foundation**.
8. Life is often compared to a voyage.
9. Man is controlled by his **instinct** as well as by reason.
【搭配】as well as 也, 又
10. The proper **function** of man is to live, but not to exist.
11. Better go to heaven in **rags** than to hell in **embroidery**.
【搭配】go to heaven 升天
12. Life has a value only when it has something valuable as its object.
13. We should have the **lofty realm** of **thought**.
14. The important thing in life is to have a great aim and the **determination** to **attain** it.
【搭配】in life 一生中, 世间

联想词

人生、理想、志向

1. 人生犹如逆水行舟,不进则退。
2. 你不能安于小成,不思进取。
3. 我们永远也不能让一时的成绩冲昏头脑。
4. 我们不能苟且偷安。
5. 人生犹如一个旅程,他所走的每一步都必须坚定、向前、向上,且脚踏实地。
6. 与其说人类的幸福来自偶尔发生的鸿运,不如说来自每天都有的小实惠。
7. 我们必须打下牢固的基础。
8. 人生常被比做航海。
9. 人不仅受理智的支配,而且也受本能的支配。
10. 人生的真谛在于成就生活,而不在于单纯求生。
11. 宁可穷而有志,不可富而失节。
12. 生活的目标有了价值,生活才有价值。
13. 我们应有崇高的思想境界。
14. 人生中至关重要的事是要有远大的目标以及达到这个目标的雄心壮志。





15. Great living starts with a picture, held in some person's **imagination**, of what he would like **someday** to do or be.
《单词还原》held: hold
16. **Ambition** is to life as steam is to the **locomotive**.
17. Living without an aim is like sailing without a compass.
18. We should be the **pillar** of our society.
19. Every citizen has the duty to **construct** his country.
20. The advance of our times and development of our **undertakings** determine that the state need more and more **talented** people of various kinds.
21. It is hoped that you love your country and your people, stand high and aim far, **broaden** your vision and give full play to your **intelligence** and **wisdom** on the broad **arena** of **reform**, and the **modernization** drive.
22. We should build our great **motherland** into a strong, **prosperous**, **democratic** and **culturally** advanced modern socialist country.
23. This is a **grand mission** that history and the **era** have **en-trusted** to us.

Words Associated

Success, Failure, Experience,
Lesson

24. There is no **royal** road to science, and only those who do not **dread** the fatiguing climb of its **steep** paths have a chance of gaining its **luminous** **summit**.

《单词还原》fatiguing: **fatigue**

《搭配》royal road 捷径, 坦途

15. 伟大的生活首先是一幅图画,掌握在一个人的幻想之中,上面画着他的愿望,以后做什么样的事情或者成为什么样的人。
16. 大志之于人生犹如蒸汽之于机车。
17. 生活没有目标就像航海没有指南针。
18. 我们应是社会的栋梁。
19. 每个公民都有建设祖国的责任。
20. 时代在前进,事业在发展,国家对各方面人才的需求必然越来越大。
21. 希望你们热爱祖国,热爱人民,志存高远,胸怀宽广,在改革和现代化建设的广阔舞台上,充分发挥自己的聪明才智。
22. 我们应努力把祖国建设成为富强、民主、文明的社会主义现代化国家。
23. 这是历史和时代赋予我们的庄严使命。

 联想词

成功、失败、经验、教训

24. 在科学上面是没有平坦的大路可走的,只有那些在崎岖小路上不畏劳苦攀登的人,才有希望达到光辉的顶点。



超速认知
大学英语 5000 词



25. It is dangerous to climb up a steep **slope**.
【搭配】climb up 爬上
26. He who would search **pearls** **dive** deep.
27. In a calm sea every man is a pilot.
28. The good **seaman** is known in bad weather.
29. Rough is the road that leads to the heights of **greatness**.
30. We had to **chop** a path through the thick forest.
31. I fell into a thorn bush and was covered with **scratches**.
32. It is only in adventure that some people succeed in knowing themselves.
33. The **maximum** danger implies the maximum hope.
【单词还原】implies: **imply**
34. There may be difficulties but I shall carry on **regardless**.
35. No **hardship** can **scare** us.
36. I **persevered** in **spite** of difficulties.
【搭配】in spite of 不顾, 不管
37. Everything new comes from the **forge** of hard and bitter struggle.
【搭配】come from 来自, 出生于
38. The strong usually **dominate** over the weak.
39. Better be envied than pitied.
【单词还原】envied: **envy**
40. No cross, no **crown**.
41. A rose has **thorns** on its **stem**.
42. Don't be **pessimistic** and **discouraged** when you meet with difficulties.
【搭配】meet with 遭遇
43. Such difficulties **could** have been **overcome** by **ourselves**.

25. 攀登陡坡是危险的。
26. 不潜深水采不到珍珠。
27. 风平浪静时,人人都可以当舵手。
28. 惊涛骇浪,方显英雄本色。
29. 通往巅峰的路必定崎岖不平。
30. 我们得在茂密的森林中砍出一条道来。
31. 我跌入荆棘丛,弄得伤痕累累。
32. 只有在探险中,一个人才成功地认识自己。
33. 最大的危险蕴含着最大的希望。
34. 可能会遇到种种困难,但不管怎样,我将继续干下去。
35. 没有困难能把我们吓倒。
36. 尽管困难重重,我仍然坚持着。
37. 一切新的东西都是从艰苦奋斗中锻炼出来的。
38. 强者常支配弱者。
39. 宁可让人妒忌,也不可让人怜悯。
40. 没有困难,就没有胜利。
41. 玫瑰花的茎上有刺。
42. 遇到困难不要悲观气馁。
43. 这种困难本来是我们自己可以克服的。





44. A faint heart never won a **fair** lady.
45. Nothing is impossible to a willing mind.
46. Fortune favors the **bold**.
47. **Conversely**, in given conditions a bad thing can be turned into a good one.
 【搭配】turn into (使)变成
48. Various **strokes** of misfortune led to his ruin.
49. Your greatest **shortcoming** is that you are **frustrated** much easily.
50. We need to **boost** our spirits.
51. You must **rouse** yourself to quick **action**.
52. You're no **worm**, you're a man; so get up, **lad**, and fight!
 【搭配】get up 起身
53. Hope for the best and prepare for the worst.
 【搭配】hope for 希望, 期待 prepare for 准备, 使有准备
54. We must accept **finite disappointment**, but we must never lose **infinite** hope.
55. You may have to **undergo** disappointment and **failure** before experiencing success.
56. Man often **accuses** nature for his own **misfortunes**.
57. We are **reluctant** to be the **puppets** of **fate**.
58. We are masters of our own fates.
59. Every man is the **architect** of his own fate.
60. We believe in man's **conquest** of nature and don't **rely** on blessings from heaven.
 【搭配】rely on 依赖, 依靠

44. 懦夫难得美人心。(胆怯者永远得不到美人的芳心。/果敢能成事。)
45. 世上无难事,只怕有心人。
46. 天助勇者。
47. 反过来说,在一定条件下,坏事可以变为好事。
48. 他遭遇诸多不幸而一蹶不振。
49. 你的最大毛病是你很容易泄气。
50. 我们需要鼓舞士气。
51. 你必须振作精神,迅速行动起来。
52. 你不是懦夫,你是一个男子汉;年轻人,爬起来,去搏斗!
53. 抱最好的希望,做最坏的打算。
54. 我们必须接受失望,因为它是有限的,但千万不可失去希望,因为它是无穷的。
55. 你在尝到成功的滋味之前,也许得忍受失望与失败。
56. 人类常把自身的不幸归罪于天。
57. 我们不愿做命运的傀儡。
58. 我们是自己命运的主人。
59. 每个人都是自己命运的设计师。
60. 我们相信人定胜天,不靠老天保佑。





61. You should always depend on yourself rather than someone else.
 【搭配】depend on 依靠, 依赖 rather than 与其...不如
62. The question is whether you are able to do it alone.
63. **Diligence** is the gate to success.
64. Diligence is often a ladder to success.
65. Industry is the mother of success.
66. I am rather **diligent** than clever.
67. Diligence was one of the **ingredients** of my success.
68. Care and diligence bring luck.
69. **Clumsy** birds have to start flying early.
70. I am very strict with myself and **unwilling** to lag behind.
 【搭配】lag behind 落在后面
71. The successful person always makes **adequate preparations** to meet opportunities as they **duly** arrive.
 【单词还原】opportunities: **opportunity**
72. The **tragedy** of life is not so much what men suffer, but what they miss.
73. Seize any **opening** you can.
74. Make **hay** while the sun shines.
75. If you try your best, you'll succeed in reaching your goal.
 【搭配】try one's best 尽力
76. I'll do all I possibly can.
77. I **bet** you can.
78. In the **meantime/meanwhile** let us do the things we can.
79. We are **confident** of victory.