

英语词汇极速记忆丛书

英语四级词汇  
极速记忆

极速记忆 应考必备

董斌 主编



中国水利水电出版社  
www.waterpub.com.cn

英语词汇极速记忆丛书

# 英语四级词汇 极速记忆

董斌 主编

极速记忆 应考必备



中国水利水电出版社  
www.waterpub.com.cn

## 内容提要

《英语四级词汇极速记忆》根据最新大纲词汇收词 5000 余个(不含中学部分高频词),由 633 个极速记忆簇构成,记住一句话就记住一整簇,5000 个词当 633 个记,因而能使记忆的速度和效率大大提高。本书适合英语四级考生、大学生和其他英语爱好者使用。

### 图书在版编目(CIP)数据

英语四级词汇极速记忆 / 董斌主编. —北京:中国水利水电出版社,2005  
(英语词汇极速记忆丛书)

ISBN 7-5084-2607-X

I. 英… II. 董… III. 英语-词汇-记忆术-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 (2004) 第 136567 号

书 名	英语词汇极速记忆丛书 英语四级词汇极速记忆
作 者	董斌 主编
出版 发行	中国水利水电出版社(北京市三里河路 6 号 100044) 网址: <a href="http://www.waterpub.com.cn">www.waterpub.com.cn</a> E-mail: <a href="mailto:sales@waterpub.com.cn">sales@waterpub.com.cn</a> 电话: (010) 63202266(总机) 68331835(营销中心)
经 售	全国各地新华书店和相关出版物销售网点
排 版	三原色工作室
印 刷	北京密云红光印刷厂
规 格	787mm×1092mm 32 开 7.25 印张 229 千字
版 次	2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷
印 数	0001—6000 册
定 价	12.00 元

凡购买我社图书,如有缺页、倒页、脱页的,本社营销中心负责调换  
版权所有·侵权必究

## 英语词汇极速记忆丛书

主编 董 斌

编委 黄 江

李顺达

毕 全

徐崇伟

戴英杰

宋美荣

王朝兴

段玉清

丁庆美

邓卫丰

杜春旺

戴国倩

## 前 言

英语词汇极速记忆是根据极速记忆原理将英语词汇按形、音、义的相关性划分为记忆单元——**极速记忆簇**。每个记忆簇由 7 个左右的词构成，并配以一句助记短句加强记忆。

例句 1: Next year the bearded bear will bear a dear baby in the rear. 明年，长胡子的熊将在后方生一只可爱的小崽。

例句 2: The mouse tearing my blouse and trousers in the house aroused my spouse's anger. 在房子里撕咬我短衫和裤子的老鼠激起我老公的怒火。

例句 3: The angular frangible girl is entangled in intangible triangle love. 骨瘦如柴的脆弱女孩被无形的三角恋爱缠住。

英语词汇极速记忆中每个记忆簇内的单词彼此在形、音、义上都有某种相关性，因此记住一个，就记住了其余单词；加之助记句子诙谐有趣，能使记忆印象深刻，记住一句话就可以轻松地记住大约 7 个词；数千个词，当几百个来记，这就是极速记忆追求的效率。

这里需要说明的是，助记句子纯粹是为了方便记忆而编写，其内容有些是荒诞可笑的，并不代表任何观点。

本丛书针对各种不同的用途，精选出特定的词汇，使每一个词背有所值。

本丛书的编辑出版得到了孙邢军老师的大力支持，在此表示感谢。

赏识本记忆法的读者，可以光临下面的网站，下载英语词汇极速记忆多媒体软件版本试用：

极速记忆网址：<http://www.neegeen.com/jsjy>

如有意见或建议，欢迎来信，电子信箱：  
[jisujiyi@126.com](mailto:jisujiyi@126.com)；[qxsj@163.net](mailto:qxsj@163.net)；[qxsj@21cn.com](mailto:qxsj@21cn.com)

作者

2004年12月

## 目 录

前言	
极速记忆法介绍 .....	1
主要符号和略语说明 .....	11
英语四级词汇极速记忆簇 .....	13

## 极速记忆法介绍





记忆心理研究中有个神秘的 7，就是当记忆的广度超过 7 时，回忆的准确性就会大打折扣。对于下面的一串字母（共 44 个），如果要你过目之后按顺序回忆出来，恐怕是有一定难度的。

### YCANMEMORIZEMANYWORDSWITHLITTLETIMEANDENERGI

但是如果你把首尾两个字母 Y 和 I 调换一下，再把它们当成一个句子 “**I can memorize many words with little time and energy.**” 来记，那就不成问题了。

同样的字母，为什么前后两种方式的记忆效果会有如此大的差别？首先，记忆的广度前后差别是 44 比 1，前者的广度以字母为单位，后者则以句子为单位；其次，后者的记忆依靠的是一个有语法意义的句子。

请看下面一组英语单词，如果按常规方法来记忆，即使你都熟悉，但要在过目一遍后回忆出所有的单词，恐怕也是很困难的，更不用说不熟悉时的情况。

**behind** [bi'haind] prep 在……后面； ad 在后

**better** [betə] \ **best** [best] a, ad 较好 \ 最好

**blind** [blaɪnd] a 瞎的，盲的

**chair** [tʃeə] n 椅子

**chairman** [tʃeəmən] n 主席

**drink** [drɪŋk] v 喝； n 饮料

**fair** [feə] \ **un-** [ʌn-] a 公平的，合理的 \ 不公平的

**fairly** [feəli] ad 公平地，相当，完全

**find** [faɪnd] \ **found** [faʊnd] v 找到，发现 \ pt, pp

**finder** [faɪndə] n 发现者

**food** [fu:d] n 食品，粮食

**good** [gʊd] a, n 好

**goodbye** [gʊd'baɪ] int, n 再见，告别

**goodness** [gʊdnɪs] n 善良，美德，精华

**hair** [heə] \ **fair** ~ **ed** n 头发，毛发 \ a 金发的

**haircut** [heəkʌt] n 理发

**ink** [ɪŋk] n 墨水，油墨

**jeer** [dʒiə] n, v 嘲笑，讥笑

**kind** [kaɪnd] a 好心的，亲切的； n 种类

**kind-hearted** [kaɪnd'ha:tɪd] a 好心的，心地善良的

- leer** [liə] n, v (不怀好意地)看, 瞪  
**link** [lɪŋk] ~**man** n 链环(扣); v,  
 n 连接\联络人  
**mart** [mɑ:t] n 商业中心, 市场,  
 拍卖室  
**martial** [mɑ:ʃəl] a 军事的, 勇武的  
**martinet** [mɑ:tɪnet] n 厉行严格纪  
 律的人, 军纪官  
**martyr** [mɑ:tə] ~**dom** n 烈士, 殉  
 道者; v 杀害\殉道  
**mind** [maɪnd] n (内)心, 意识, 头  
 脑; v 在意  
**noodle** [nu:d] n 面条  
**pair** [peə] n 一双, 一对; v (使)  
 成对  
**peer** [piə] ~**less** n 同辈之人, 匹敌  
 \a 无敌的  
**pink** [pɪŋk] a 粉红色的; n 粉红  
 色  
**queer** [kwɪə] a 奇怪的  
**repair** [rɪpeə] n, v 修理  
**sartorial** [sɑ:'tɔ:riəl] a 裁缝的, (缝  
 制)男装的  
**seer** [siə] n 预言家, 先知  
**sheer** [ʃiə] a 完全的, 彻底的, 绝  
 对的  
**sink** [sɪŋk] v 淹没, 陷入; n 阴  
 沟  
**sneer** [sniə] n, v 嘲笑, 讥讽(的  
 表情)  
**startle** [stɑ:t] ~**startling** v 惊吓, 使  
 吃惊\惊人的  
**tart** [tɑ:t] a 酸的, 尖酸  
**think** [θɪŋk] ~**er** v 想, 以为\思  
 想家  
**thinking** n 思想(考)  
**veer** [viə] v (风, 观念)转向  
**wind** [waɪnd] ~**y** [-i] n 风\有风  
 的, 多风的  
**window** [wɪndəʊ] n 窗户  
**wood** [wu:d] ~**en** [-ən] n 树林  
 (木), 木材\木制的

以上单词如果按照极速记忆法进行信息重组, 即划分为  
 以下几个记忆簇, 则记忆效果就大不一样。

### 第一簇

1 food [fu:d]	1 n 食品, 粮食
2 good [gʊd] \ <b>better</b> [betə] \ <b>best</b> [best]	2 a, n 好 \ 较好 \ 最好
3 goodby [gʊd'baɪ]	3 int, n 再见, 告别
4 goodness ['gʊdnɪs]	4 n 善良, 美德, 精华
5 noodle [nu:d]	5 n 面条
6 wood [wu:d] \ ~ <b>en</b> [-ən]	6 n 树林(木), 木材 \ a 木制的
<i>Wooden noodles are good food.</i> 木制面条是好食品。	

## 第二簇

1 ink [ɪŋk]	1 n 墨水, 油墨
2 drink [drɪŋk]	2 v 喝; n 饮料
3 think [θɪŋk] \ ~er	3 v 想, 以为 \ n 思想家
4 thinking	4 n 思想(考)
5 pink [pɪŋk]	5 a 粉红色的; n 粉红色, 石竹
6 link [lɪŋk] \ ~man	6 n 链环(扣); v, n 连接, 联系 \ 联络人
7 sink [sɪŋk]	7 v 沉没, 陷入; n 阴沟, 洗涤槽
<i>When sinking in thinking, the linkman often drinks pink ink.</i>	
	陷入沉思时, 联络员常喝粉红色的墨水。

## 第三簇

1 behind [bi'haind]	1 prep 在……后面; ad 在后
2 blind [blaɪnd]	2 a 瞎的, 盲的
3 find [faɪnd] \ found [faʊnd]	3 v 找到, 发现 \ pt, pp
4 finder [faɪndə]	4 n 发现者
5 kind [kaɪnd]	5 a 好心的, 亲切的; n 种类
6 kind-hearted [kaɪnd 'hɑ:tɪd]	6 a 好心的, 心地善良的
7 mind [maɪnd]	7 n (内)心, 意识, 头脑; v 在意
8 wind [waɪnd] \ ~y [-i]	8 n 风 \ a 有风的, 多风的
9 window ['wɪndəʊ]	9 n 窗户
<i>The kind finder found a blind man behind the windy window of mind.</i>	
	好心的发现者在多风的心灵之窗后面发现了一个盲人。

## 第四簇

1 chair [tʃeə]	1 n 椅子
2 chairman [tʃeəmən]	2 n 主席
3 fair [feə] \ un~ ['ʌn-]	3 a 公平(合理)的 \ 不公平的
4 fairly [feəli]	4 ad 公平地, 相当, 完全
5 hair [heə] \ ~cut [hæəkʌt] \ fair~ed	5 n 头发, 毛发 \ n 理发 \ a 金发的
6 pair [peə]	6 n 一双, 一对; v (使)成对
7 repair [rɪ'peə]	7 n, v 修理
<i>The fair-haired chairman repaired the pair of chairs.</i>	
	金发主席修理了那对椅子。

## 第五簇

1 queer [kwɪə]	1 a 奇怪的
2 peer [piə] \ ~less	2 n 同辈之人, 匹敌 \ a 无敌的
3 jeer [dʒiə]	3 n, v 嘲笑, 讥笑
4 leer [liə]	4 n, v (不怀好意地)看, 瞪
5 sheer [ʃiə]	5 a 完全的, 彻底的, 绝对的
6 seer [siə]	6 n 预言家, 先知
7 veer [viə]	7 v (风, 观念)转向
8 sneer [sniə]	8 n, v 嘲笑, 讥讽(的表情)
<i>Leering at his peer with a sneer, the queer seer jeers his sheer veering.</i> 那个奇怪的预言家带着讥讽的表情瞧着他的同辈, 讥笑他的彻底变卦。	

**信息重组技巧:** 通过分组、造句或连成词串形成记忆簇后, 记几十个单词的任务就转变为记五句话, 此时通过五句话就很容易回忆出所有的单词。除了句子外, 每个极速记忆簇中的词一般都有某种相关联系, 这种联系也能起到帮助回忆、强化记忆效果的作用。

按信息重组规律形成的记忆簇, 在记忆时可以起到以一带十的作用, 它将单词的记忆和短语、词法、句法的学习有机地结合在一起, 使得单词的形音义互相呼应; 妙趣横生、绕口令式的句子或词串对于加强记忆更有意想不到的效果, 从而克服了单纯词汇记忆的枯燥无味和单纯语法学习时生词记忆效率低下的弊端。比如前面举例的第五记忆簇, 它向读者传递的信息不仅仅是单词和常见的构词法, 其例句还包含了分词短语作状语的语法形式以及 leer 与 at 的固定搭配。英语介词的习惯用法也体现在例句中, 这些习惯用法靠死记硬背往往是难以奏效的。

**信息分离技巧:** 在经过信息重组后形成的记忆簇中, 结合信息分离技巧, 读者可以比较容易地记住簇中的每一个

词，特别是记忆簇中有几个比较熟悉的词时，记忆起来就更容易。例如对于第五簇，即使你一个单词也不熟悉，但是使用信息分离技巧也能轻而易举地记住每一个词。本簇单词只是头一二个字母不同，用信息分离技巧可以有效地区分这些差异。对于 *queer*，可将首字母“q”与奇怪的“奇(qi)”联系起来，同样，*peer* 的“p”与匹敌的“匹(pi)”、*jeer* 的“j”与讥笑的“讥(ji)”、*leer* 的“l”与 *look* 的“l”、*seer* 与 *see* 等都可以产生联系。对于每一个词，你都可以找到一个恰如其分的“关联块”，极速记忆法的信息分离技巧将告诉你如何寻找词的关联块。

26 个英文字母是构筑英语大厦的基石，请根据你个人特有的知识、经验等将每个字母赋予你认为贴切的形象(关联块)。例如：b—“蜜蜂(音同 *bee*)”或“口哨(象形)”；C—“镰刀”或“月牙”；D—“笛(音)”；e—“眼睛(形)”；f—“飞鸟”；i—“火柴”；l—“棍”；m—“门”；O—“球”或“鸡蛋”；P—“瓢”；Q—“气球”；r—“豆芽”；S—“蛇”；T—“锤子”；X—“剪刀”；Y—“漏斗”；这些字母所赋予的形象一定要是你熟悉的、在你大脑中印象深刻的东西。除了 26 个字母外，你已熟悉的词汇也可以拿来作为关联块。找到关联块后，你就可以巧妙地将单词的词义与关联块联系上，使其在形、音、义上产生关联。如何在生词中找到合适的并且是你熟悉的关联块呢？寻找一个词的关联块要从词的发音、词形和词义入手。相应地，与形、音、义对应的关联块分别被称作表形关联块、表音关联块和表义关联块。

例 1：单词 *detergent* 的发音近似“涤特净”，那么“涤特净”便可作为 *detergent* 的关联块。*detergent* 的意思是洗涤剂，那么可以这样联想：“涤特净”牌‘洗涤剂’(单引号中的词

为单词释义，双引号中的词为关联块，下同)。通过这种联想，词与词义便通过表音关联块联系在一起了。这种思维活动会使你对 detergent 留下深刻的印象，其效果远远超过死记硬背。以后一听到 detergent，你就会很容易想到是洗涤剂。

例 2: 对于像 capsize 这样的词可从结构着手寻找关联块。该词的前部是 cap (帽子)，后面是 size (尺寸，大小)，如果你熟悉 cap 和 size，那么“帽子、尺寸、大小”可作为关联块，capsize 的词义是翻船，联想：用“帽子”作船，由于“尺寸”太小，结果‘翻船’了。

例 3: 单词 villa (别墅) 为 village (村庄) 的前一部分，如果你熟悉 village，那么可这样联想：“村庄”的前面有一座‘别墅’。

例 4: 对于单词 cleg (虻)，如果你熟悉 leg (腿)，可联想：‘虻 (C)’ 叮在“腿”上。

例 5: 对于单词 lignite (褐煤)，如果你熟悉 ignite (点燃)，可联想：‘褐煤’可用“一根火柴 (1)”“点燃”；如果你熟悉 lign- (木)，那么你可以这样联想：‘褐煤’是由“木头”变成的。

例 6: 单词 lag (落后) 形似 leg (腿)，可联想：“腿”出了毛病 (leg 变成了 lag)，跑不快，‘落后’了。

例 7: 单词 startle (使大吃一惊) 的前一部分是 start (开始)，那么可以这样联想：At the start I was startled (“开始”我‘大吃一惊’)。

例 8: 单词 guest 与 guess 和 question 有相似之处，如果你熟悉 guess 和 question，那么可以这样联想：Guess the guest's question (“猜测”‘客人’的“问题”)。

总之，遇到一个生词，你要设法找出其中你所熟悉的部

分，无论它是发音还是结构，只要是熟悉的部分都可以用来充当关联块，找到关联块后就在关联块和词义之间展开丰富的联想。联想最好与你的生活经历、经验有密切关系，且联想越生动、越新奇，效果越好。很多词都可以找到一个或几个关联块，它们可能是词的发音，也可能是词的头部、尾部或中部结构，也可能是发音和结构的混合。很多常用的字母组合、词根等都可以赋予特定的形象作为关联块，如：tr—火车(train)头。还有你所熟悉的数理化知识、天文地理、人名、地名、广告、商标等，都可以拿来作为关联块加以运用。你可以综合运用以上例子中使用的方法，像测字先生那样轻而易举地找出你需要的关联块。总而言之，就是要你以熟克生。随着记住的词汇的增加，你记生词的速度就会越来越快，越来越容易。对于多义词，你只要熟悉了一个意思，就可以把它当作关联块与其他意思进行信息重组。如 mine：‘地雷’‘炸毁’‘我的’‘矿’。

通过由熟及生的衍生，你的词汇量就会呈链式反应地增长。这种形象积木游戏不仅有助于学习生词，而且能锻炼想象力，增强思维力和记忆力。练习一段时间后你就会感受到这一点。

信息分离法则除了有助于记忆生词外，还可用来区分易混的词。例如常常有人把 food (食物) 和 foot (脚) 搞混，如果把 foot 中的 t 提取出来与 toe (脚趾) 联系起来，就不会搞混了；当然，也可将 foot 中的 t 联系到足踢(t)来区分两者。再如 clamorous(喧闹的)和 glamorous(有魅力的)，可以分离出“c”和“g”，然后这样来进行信息重组：clamorous classroom(喧闹的教室)、glamorous girl(有魅力的少女)。还有动词和名词的区分，如 succeed 与 success、respond 与 response

等的区分，如果将其中的“d”提取出来与“动(dong)”联系起来，就容易区分了。

信息重组技巧和信息分离技巧互为补充，相得益彰。例如前面举例的第五记忆簇，这些词全都是拼写和发音非常相似的词，这里就需要用信息分离技巧来区分这些细微的差别。也许有人会问：“把这些相近似的词放在一起，不是有意使人混淆吗？”不是，因为即使把它们分开来学习，每个人的大脑也会自动把它们放到一起，因此混淆不是由于学习时放在一起时才会引起。相反，把它们放在一起，学习时便于区分这些细微的差别，此时采用信息分离技巧就可以有效对付。极速记忆法给出了进行信息分离的普遍原则和技巧，并举了多种例子以供参考。用信息重组和分离技巧处理后带来的记忆效率的提高，是以大量的前期处理工作为代价的，这个前期工作已经由我们完成。

**筛选复习技巧：**根据熟悉程度的不同，单词可以划分为三类：完全陌生的词，半生半熟的词，完全熟悉的词。在初次学习或复习时，就要将这三个类别的词分别做上不同标记，这样在下次复习时就可以分清重点，区别对待。复习时尽量采用双向回忆的方式进行复习测试，即先由英文单词回忆汉语释义，再由汉语释义回忆英文单词，并根据测试的情况将单词分别做上三类标记，以便下次采取相应的复习措施。短期记忆向长期记忆过渡需要一定的周期和一定频度的刺激。使一个生词被长期记住，好比使一棵新栽的树苗生根成活一样，在树苗生根成活之前你必须及时浇水，否则会前功尽弃。对于生词则必须及时复习，否则也会前功尽弃。因此适时的复习很重要。如何花最少的精力和最短的时间将词记牢，还取决于我们如何科学地安排复习间隔。



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，两个月后进行第五次复习。是否及时，可根据你复习时的遗忘率来判断，如果遗忘率大大超过 20%，那么就要缩短该次的复习时间间隔；如果遗忘率小于 20%，则可适当延长该次的间隔。复习间隔因人而异，差别很大，应根据个人情况来决定。其衡量标准是以每次复习时遗忘率不超过 20% 为准。遗忘率是呈指数衰减的，因此一批生词的头几次复习时间间隔很短。

记忆心理研究发现，通过回忆一遍而产生的记忆效果胜过读几十遍、看几十遍，因此复习时最好采用双向回忆的方式，同时极速记忆丛书记忆簇的划分及其例句或词串对帮助读者回忆单词具有十分重要的作用，极速记忆丛书的编排形式也是专门为上述记忆方式而设计的。