

5
全国英语等级考试

英语闪电记忆系列丛书

英语单词 闪电 记忆

Matthew Mark Jen-马玉洁 著

MEMORY

外文出版社

英语单词闪电记忆

第五部

Matthew Mark Jen—马玉洁 韩雪垠 著

张 岚

Walter Wharton Michel Howard 审校

外 文 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

英语单词闪电记忆. 全国英语等级考试 5 级 / 马玉洁, 韩雪垠著.

北京: 外文出版社, 2003

ISBN 7-119-03307-7

I. 英… II. ①马… ②韩… III. 英语 - 词汇 - 水平考试 - 自学参考资料 IV. H313

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 015034 号

外文出版社网址:

<http://www.flp.com.cn>

外文出版社电子信箱:

info@flp.com.cn

sales@flp.com.cn

作者电子信箱:

matthewmark@vip.sina.com

英语闪电记忆系列丛书

全国英语等级考试 5 级

作 者 Matthew Mark Jen - 马玉洁 韩雪垠

审 校 Walter Wharton, Michel Howard

责任编辑 李 毅

封面设计 一 兵

排版设计 李秀琪

印刷监制 张国祥

出版发行 外文出版社

社 址 北京市百万庄大街 24 号

邮政编码 100037

电 话 (010) 68995963 (编辑部)

(010) 68329514 / 68327211 (推广发行部)

印 刷 北京市顺义振华印刷厂

经 销 新华书店 / 外文书店

开 本 20 开 (167 × 228 毫米)

字 数 410 千字

印 数 0001-5000 册

印 张 23

版 次 2004 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

装 别 平

书 号 ISBN 7-119-03307-7 / H · 1469 (外)

定 价 36.00 元

版权所有 侵权必究

去 远 方

马玉洁

去远方
我背着行囊

一个人站在
黄土坡坡上
遥望着远方在惆怅
哪里有我的理想
哪里有我的希望
我的娘

去远方
我背着行囊

青青的山唻
绿绿的水
青山绿水在心间
尤有那蝴蝶飞满天
美丽的阿里山哟
美丽的阿里山
可听见我的歌声
在呼唤

去远方
我背着行囊

淡淡的郁金香香
和着月亮的银光
就洒在你身上

好姑娘
海鸥在飞翔
大海荡着船儿
还在轻轻地吟唱
放一朵花儿在水上
让它带着我的心
去流浪

去远方
我背着行囊

亲亲的爹唻
亲亲的娘
请放开我的翅膀
我要去远方
不论我飞向何方
越过多少山岗
心儿永系着故乡
不论山高水远
归途多么漫长
我也要回到你身旁
亲亲地叫一声
爹和娘

去远方
我背着行囊

1997年10月4日北京

In memory of my sisters: Ginger Onishi, Cathy Gallerher
and my brother: Rick Howard

THE PAST

If I still have tears in my eyes
I'll cry for the past
If I still have thoughts in my head
I'll never forget the past
Because you are in the past

如果我的眼里还有泪
我将为那过去而哭泣
如果我的脑中还有思想
我将永远不忘那过去
因为你在过去里

How can I forget the words
We said
How can I forget the song
We sang
And the path
That carried you and me
And the flowers
That opened for you and me

如何才能忘记
我们曾经说过的话
如何才能忘记
我们唱过的歌
还有那条路
我们一起走过的路
还有那些花
为你为我开过的花

If I still have eyes in my dream
I'm sure I'm looking for you
If I still have feeling in my heart
I'm sure it's fixed firmly with you
Because you are the body of love

如果我的梦里还有一双眼睛
我敢肯定我在追寻着你
如果我的心里还有情感
我敢肯定它和你紧紧地连在一起
因为你是爱的化身

Maybe the tracks
We left behind
Are still there
Maybe the voice
I heard before
Is still floating
Maybe the shadow
I was familiar with
Is before my eye
And
And now
I'm holding your hand
Holding your hand only
Only

或许我们留在
身后的脚印
仍然在那里
或许我曾听到过的
那个声音
仍然萦绕在耳旁
或许我曾熟悉的
那个身影
就在我的眼前
啊...
啊，现在
我正牵着你的手
只是牵着你的手
你的手.....



全国英语等级考试简介

“全国公共英语等级考试”是一个向社会全方位开放的考试体系，是由教育部考试中心设计、开发的。作为中、英两国政府和教育合作项目，在设计过程中它得到了英国专家的技术支持。考生不受职业、年龄和学历背景等方面限制，均可参加。

“全国公共英语等级考试”已经更名为“全国英语等级考试”，英文名称是“Public English Test System”，缩写为 PETS。

教育考试中心计划于 2003 年将 PETS 在全国推广。有关专家认为，名称的改变预示着 PETS 在各种英语考试中的地位也将改变，对其他英语考试的“替代”步伐将会加快。

据悉，从 2003 年开始，全国英语等级考试的变化还有：1 级、2 级、3 级、5 级将每年开考两次；笔试和口试可分项收费、同时报考，单项合格成绩可保留到下一次相邻考试。

目前，PETS 在国内英语等级考试中的认可度越来越高。PETS 的 1 至 4 级 1999 年 9 月首次在北京、天津等 10 个省、市开考，各级别考生总人数为 28577 人，2000 年加入河北等 5 省，2001 年加入江西等 4 省、市，到 2002 年，全国考生的总人数已达 32 万。

PETS 考试的等级划分

全国英语等级考试共有五个级别，五个级别的考试标准建立在同一能量表上，相互间既有区别又有内在联系：

PETS-1 是初始级，其考试要求略高于初中毕业生的水平。

PETS-2 是中下级，其考试要求相当于普通高中优秀毕业生的水平。

PETS-3 是中间级，其考试要求相当于我国大专院校 2 年级公共英语的水平。

PETS-4 是中上级，其考试要求相当于我国大专院校 3-4 年级公共英语的水平。

PETS-5 是最高级，其考试要求相当于我国大学英语专业二年级结束时的水平。

PETS 考试将大面积推广

根据最初设计, PETS 考试将逐步取代现有的各种英语考试, 包括高考中的英语考试及研究生英语入学考试等重要考试。据教育部考试中心考务处介绍, 目前全国英语等级考试的第二级考试的成绩可以替代全国自学考试非英语专业大专的英语成绩; 第三级考试成绩可以替代全国自学考试非英语专业本科的英语成绩; 第五级考试成绩可以替代申请公费出国留学的 EPT 考试成绩。现在, 替代高自考公共英语考试工作正在进行当中。

从教育部考试中心了解到, 从 2003 年开始, PETS 考试将在全国推行。中国人民解放军也将立即在全军范围内大力推行 PETS 考试。此外, 中国银行、航空航天工业总公司等单位也准备在其系统内部使用该项考试的成绩。这意味着, PETS 考试将迎来大规模推广的时期。

据介绍, PETS 考试对能力考查十分重视。“交际语言行为模式”以语言交际需要为掌握英语的目的, 将语言能力分为“接受”(如读和写)、“产出”(写和说)、“互动”(书面和口语的直接交流)等, 根据各种情景和任务, 在特定主题和话语下, 结合相关的语言行为进行教学或考查。PETS 对能力考查就建立在这一模式基础之上。

在题型设计上, 主要有, 客观性试题——多项选择、选择配伍等, 半客观性试题——改错、填空、简单概括等, 主观性试题——短文写作、翻译、口试等。

笔试满分 100 分, 60 分以上合格, 口试满分 5 分, 3 分以上合格。同时, **PETS 考试不定专用教材**。考试笔试和口试均合格者方可获得教育部考试中心颁发的相应级别的合格证书。

PETS 考试的形式

PETS 每个级别的考试都包括笔试和口试两种形式, 笔试中包含听力测试内容。考试采用先笔试, 后口试的方式, 笔试的题型主要有客观性试题和主观性试题两类。

口试采用面对面交谈的方式, 每次口试采用由两名口试教师对两名考生进行测试的形式。测试时, 一名口试教师不参与交谈, 专事评分, 另一名主持口试, 随时与考生交谈并评分。

序

在漫长的人类社会发展过程中，语言的出现和运用把整个人类文明从一个高峰推向另一个高峰。它使我们能够不断地继承和发展祖先的智慧和文化遗产。同样在现代社会中，由于科技文化的不断发展和普及，国际间的文化交流、贸易往来越来越频繁和普遍，这就使语言的用途在世界范围内变得非常广泛，尤其是作为世界唯一通用语言的英语，变得极其重要、举足轻重，它早已深入到世界各地的千家万户，涉及到了我们生活中和工作中的方方面面。

学习英语的浪潮已几度在国内外掀起了轩然大波。学习外语不是一件易事，尤其是英语，要在短时间内全面掌握、运用自如更是超越常人之想象。英语是一种冲积性的语言，它吸收了大量的拉丁语、希腊语、德语、法语、西班牙语、意大利语、葡萄牙语、荷兰语、挪威语，甚至俄语等诸多语言的词汇来丰富自身的表达能力，并且在这些语言的巨大影响下逐渐形成了自己庞大的语言体系。因此，英语又是世界上拥有词汇量最多的语言之一。

要学好英语，首先要解决而且必须要解决的就是英语冗长、繁多、乏味、枯燥的词汇了，这是一个核心问题。可是面对这样一个词汇的海洋，我们该怎么办呢？是望洋兴叹呢？还是就此罢休呢？我们都非常清楚地知道：一个小小的雪球缓缓地从山坡上滚下，它将会越滚越快，越滚越大。这是因为首先它处在一个高位，而且凭借着这个高位。那么，在记忆英语单词时，我们究竟有没有捷径可走、有没有诀窍可取、有没有规律可寻呢？有！《英语单词闪电记忆》就是为解决这个难题而诞生的一部理想的词典。在这么多年的语言研究中，见过、听过的英语词汇学习技巧数不胜数，然而，我从未知道有谁可以使人们在区区数分钟，甚至数秒钟之内记住大量的英语单词，并且记忆深刻，乃至能以令人眩目的速度，让人们在短时间内掌握全部常用英语词汇。所有这些正是《英语单词闪电记忆》著作者、英美语言词汇学专家 Matthew Mark Jen—马玉洁先生经过多年艰辛劳动、不懈探索而研究出的英语单词闪电式记忆方法的突出特点。

《英语单词闪电记忆》的出现弥补了众多英语速记书籍的缺点与不足。传统的一些讲解英语词汇速记的书籍，总是以为词根、词缀是构成英语单词的必不可少的部分，并用词根、词缀作为记忆英语单词的唯一手段。殊不知大量的单音节词、双音节词、甚至多音节词根本无法运用词根、词缀法去拆分或记忆，如：say 说话；

speak 说, 讲; 有些单词即使能够拆分, 也很牵强附会, 甚至对记忆效果和速度不但没有任何好处, 反而使单词变得更加复杂而加重了记忆的负担, 实在没有一点必要, 如: spend 花费(s-为 ex-或 dis-的缩写, 有“向外”的意思, pend “悬挂”)。还有一些速记书籍, 总是拿从个别词汇上偶尔发现的规律来作为普遍现象, 泛泛而论, 妄想以此来完成速记, 虽然列举出了许许多多的记忆方法, 如: 图片记忆法、游戏记忆法、姓名记忆法、谐音记忆法、循环记忆法、机械记忆法、听说记忆法、词典记忆法……等等。待到使用对象碰到了具体要记忆的单词时, 竟然从这名目繁多的记忆法中一时找不到合适的记忆方法, 而不知如何是好。显然, 这样的做法根本无法说成是速记或巧记了。

《英语单词闪电记忆》所依据的学术理论和思维方式是经过刻苦钻研、反复探讨、认真总结、不断创新而日趋完善起来的, 是目前中国英语教学领域中的精品, 是一部具有科学性、理论性、完整性、系统性的, 独特而杰出的记忆词典。

与众多语言研究者不同, Matthew 先生的语言研究以考古学以及文化人类学作为依托, 他的研究基于对语言最小单位——字母的探索。从对考古学及文化人类学的潜心钻研中, 他得出一个不同凡响的结论: 语言中字母与原始社会的狩猎与采集生活有着极深的渊源。同时, 经过对多种语言的研究, 他还发现世界上的各种语言之间有着共性: 它们“看似独立存在, 自成体系; 实则相互依从, 盘根错节”。我不打算在这里对他的“元词汇学”作过多的介绍, 但本书中包含有大量的信息, 需要读者自己用心去领会。

了解 Matthew 先生及其研究的人们懂得, 他的研究将会开创字母学习的一个新时代。我不敢想象, 这样一本书及至整个马氏语言研究, 将对这个极需外语的时代起到何等重要的作用, 作出何等巨大的贡献, 但我的确明白这是新世纪即将来临的一个征兆。

(美) 洁恩·罗妮

作者的话

英语对整个世界的影晌是巨大的、深远的和广泛的。学习英语会碰到许多困难，词汇记忆是其中的一个方面，也是很重要的一个方面。浩如烟海的英语词汇就像是一个永远也不会低头、屈服的拦路虎一样，阻挡着人们通向英语王国的道路。

英语作为一门教育学科进入我国比较迟，因此，我国英语研究相对来说就比较落后，再加上一些人的保守与封建，很难一下子接受专家或学者的英语研究成果，并及时把它运用到教学中去。教师们一般都会固守自己的教学方法而忽略了与同行进行经验沟通，这同时也打击了专家和学者对英语研究的信心和兴趣。

学英语的时候老师就告诉我：学习英语单词没有什么方法，就是死记硬背、常花时间、多花时间、下大力气。那么，学习英语单词究竟有没有规律可寻，有没有捷径可走呢？回答是肯定的！首先，死记硬背就是一种方法，多花时间是第二种方法，下大力气是第三种方法。但“死记硬背”是要不得的，它教导人们遇到问题不要去考虑任何方式和方法而是采取一贯做事的态度去对待，去处理；“多花时间”也要不得，在现在这个科学发达、知识爆炸的时代里，人们不可能光在语言学习上，确切地说在英语学习上，而且是在英语词汇学习上，就花费七八年甚至十来年时间，我们还有其它事情要做，还有其它知识要学；最后留下的“下大力气”这个方法就更更要不得了，因为学习英语记忆单词并不是去种地、去扛麻袋、去练习长跑或去做其它体力活动，可以说它跟体力一点都没有关系，那么就更谈不上下大力气了。

从事英语词汇研究十多年来，我认为记忆英语单词不能东一榔头西一棒槌，既没有方法也没有规则。另外，要是学习英语的方法、方式不对头，也会对学习的积极性产生不良影响，挫伤英语学习的兴趣和信心，所以必须借助前人的经验，前人的研究成果，并结合自身的情况才能逐渐学好英语。好多人一提到英语单词记忆便会立刻联想到词根和词缀，其实英语单词的记忆是多方面的，多角度的。这里略举两点：首先，语言的产生和运用跟人们对外界的观察和研究是紧紧连结在一起的。最初，人们看到的是一种外在的表面的现象，后来随着观察的深入和研究，人们了解了事物的本质和内在规律——这就是语言从有形到无形、从感性到理性发展的一个过程。也就是说：所有语言最初都是由象形词逐渐演变而来的。如：“eye 眼睛”中的“e.e”就表示两只眼睛，“y”则表示鼻子。其次，语言的产生跟自然界存在的各类声音或人类特有的声音也是分不开的。如：“cough [kɒf]咳嗽”是由人咳嗽的声音创造出来的。

十几年的语言研究，使我逐渐意识到学习英语单词的记忆方法很容易，但要把所有这些方法运用到实际单词记忆中就有些困难了，如碰到一个具体单词不知道该用哪一种记忆方法。因此我们需要一本能给具体单词设计一种或多种记忆方法的词典——这就是我们经过八年艰苦创作而完成的《英语单词闪电记忆》词典。该词典**初版**自1995年发行以来，受到了广大师生和英语爱好者的热烈欢迎，及诸多专家的认可和赞誉，读者群达80万之众。为适应目前英语教材改革的迫切需要，为更好地让参加英语等级考试的应试者学好英语、记住英语单词，经过**多年的修订和改稿**，《英语单词闪电记忆》**全国英语等级考试版**问世了。它继承了**初版**的所有优点，并在此基础上进一步创新、大胆改进，融汇了作者本人在词汇学研究上的所有成果。

世界上有很多事情做起来都是很难的，但最难的并不是事情本身，而是我们看待问题的角度，是我们改变自己、下定决心的一个过程。学习英语也一样，没有什么困难的，就看你有没有决心，有没有毅力，能不能坚持下来。只要我们长舌头，有牙齿，会说一种语言，那么就一定能学好英语。人的潜力是无限的，人的耐力是巨大的，人的精神境界是无法比拟的。相信大家能够藉此把英语学好，为中国的建设，为整个世界的发展作出自己的贡献。把中国文化传播给世界，把世界科技引到中国来。

末了，让我代表北京大学、北京语言大学、北京外国语大学、上海大学、人民教育出版社、外文出版社所有参加过本书编写和审校的同仁以及两位美国专家：Joseph 和 Glenda，预祝大家在外语学习上取得巨大的突破，赢得一个又一个胜利！

作者：马玉洁

记忆的秘密，记忆的法宝

Matthew Mark Jen—马玉洁

我们所有人都经历过学生时代，有的人驾轻就熟，有的人则事倍功半。学习是否成功部分取决于记忆是否有效，其实记忆就是学习的过程，是积极地恢复过去东西的过程。越来越多的科学家认为：人脑具有巨大的潜能，几乎无所不能，人只发挥了极小部分的大脑功能，约占其脑力的10%，甚至更少！如果一个人能够发挥一半的大脑功能，他就可以轻易地学会40种语言，背诵整本百科全书，拿21个博士学位。人每分钟都离不开记忆，都得使用记忆“库”。人总是在回忆，在修复自己的记忆。

谁都希望自己有很强的记忆力，可是应当承认人的记忆力差异明显。您的记忆会跟您开玩笑吗？请不要过分担心，我们每个人都会遇到这样的事情，但通过对记忆力的训练我们完全可以使记忆力差的人变好，记忆力好的人更好！任何事情都有规律，不必事事死记硬背，只要摸索适合自己的记忆方式，就会找到增强记忆的钥匙。

《英语单词闪电记忆》这部作品就是运用下面所述的记忆规则写成的。

1. 集中精力：

我们必须调动自身的一切可以调动的力量，并把它集中到既定的目标上，去学习，去工作，去奋斗。漫不经心的人应该深有体会，注意我们的日常举止可使我们避免许多麻烦。当注意力高度集中时，所有的智慧和能量都在等待为我们此时此刻的唯一目标而冲锋陷阵。这样我们就不再被纷繁的事物所干扰，完全可以缩短工作时间，达到事半功倍的效果。本来一天才能学会的文章，可以在短短几个小时甚至一小时就能顺利完成。

2. 保持轻松的心情：

科学家把脑波分成两种水平：一是 α 水平，入静状态，频率为每秒钟7—14次；一是 β 水平，平常状态，频率为每秒钟14—22次。他们发现当人的身心完全放松时脑波处于 α 状态，这时候人的思维非常敏捷，意识相当清醒，信息接收频率很高，而且头脑越是趋于平静，越是能达到忘我境界，信息越是容易进入我们的大脑，越是容易被大脑接收。放松入静，使整个身心都融于特定目标，这就是我们通常所指的注意力高度集中。

3. 消除紧张：

海马是大脑的一部分，位于大脑侧头叶的紧内侧，直径1厘米。它承担着记忆指挥部这一重要作用，紧张是其最大的天敌。不善言辞的人在众人面前讲话的时候，由于过度紧张，会突然想不起讲话的内容。虽然适度的紧张会提高记忆力，但是过度紧张的话，海马就不能很好地发挥作用。做做深呼吸，听一段轻音乐，想想快乐的往事，都可以有效缓解紧张情绪。

1. 乐观自信：

乐观使人开心，乐观使人自信，乐观使人倍受激励。做每一件事都要自信，特别是那些被别人放弃的、难以完成的事情。成功人士似乎生来自信，事事乐观向上，充满希望。相反，如果你不自信，一段楼梯对你来说也将会是一座高不可攀的大山。别对自己说：我笨、我蠢、我不行、我没有能耐、我不是神童!!!要有信心，有勇气，我们生来完全一样，没有什么区别。人类大脑里充满的内容是后天获得的，是通过勤奋学习得来的。没有信念或信念不坚定的人，就会精神空虚、萎靡不振，就没有力量去把握自身的命运。一个人的人生目标越明确，内心所激发出来的动力就越强大、越持久。一定要树立远大的理想，树立正确的人生目标，要有坚定不移的信念，积极向上的人生态度，为理想而奋斗，为未来而奋斗。

5. 重复记忆：

重复记忆也叫循环记忆，在日常生活中起着重要作用，对于学生来说就是复习。只要复习，就会有很好的成绩，这是小学生都知道的常识。从时间长短角度来说，记忆分四种类型：瞬时记忆，短时记忆，长时记忆，永久记忆。要想牢牢记住某些东西就得复习复习再复习，即，瞬时记忆→复习→短时记忆→复习→长时记忆→复习→永久记忆。摄入大脑的信息要么被记住要么被忘却，这是规律也是大脑的两个强大的功能，因此重要的事情在记住后的一个月內，必须要复习一遍。为什么有的人有的事我们立刻会忘记，而另外的人另外的事却长时间地记着，甚至永久不忘？这是因为我们琢磨了又琢磨，想了又想的缘故。

6. 激情产生奇迹：

最初的记忆往往与一种强烈的感情有关，我们在瞬间就记住了一个打动了我们的事件，而且所有的细节都伴随其中。情感在那些记忆力很强的人身上起着首要作用。最有说服力的例证就是：如果你深爱一个人，那么她的一颦一笑都会深深地印在你的心里。

7. 兴趣的意义：

对具有超常记忆力的人来说，兴趣的重要性是超过一切的，是至关重要的。兴趣造就一切，兴趣造就人才。世界著名的作曲家肖邦说：“我只要看一遍乐谱，就能预先“听到”和记住整个乐谱，原因是我对音乐感兴趣。”因此，如果爱好音乐，那么通过勤学苦练，将来就一定成为一个成功的作曲家、指挥家、小提琴家、钢琴家或者在从事其他与音乐相关的事业上取得辉煌的成果。

8. 联想是通向记忆的大门：

有人给自己的手帕打上一个结，为的是不要忘记买报纸。经验证明，要记住一个信息，将其与某件事情联系起来，这种做法是很有益的。孤立

的记忆不会长久。我们大概很难记住一连串不按顺序排列的 50 个数字，但却能轻而易举地记住我们亲戚朋友的电话号码，这就是联想的功效。人脑中有 1000 亿神经细胞，这些神经细胞与其他神经细胞连接在一起，组成了一个非常复杂而且精密的神经回路，可以轻松地吧脑中的事物与现实中的事物联系起来而不会累着你。如果看着一个单词，脑海中浮现出与此有关的画面，这远比枯燥乏味的孤立记忆更加令人心潮澎湃。

9. 记忆力源于锻炼：

伦敦出租车司机在他们的大脑中存储了伦敦市内 2.4 万条道路的基本情况。只要乘客告诉他去哪儿，他就可以在短时间内做出判断，并在纵横交错的道路中迅速找到目的地。驾龄越长，对道路的基本情况了解得越清楚。也就是说，在脑的机能中，记忆力通过锻炼会提高，而且这与年龄的大小无关。

10. 情景记忆与机械记忆：

情景记忆是将要记忆的东西融入某种场景或跟特定的事件联系起来，适合 10 岁以上的所有人。在考试复习中，临阵磨枪、死记硬背的大多数是 15 岁以前的孩子，他们所采取的就是机械记忆。有人说：“神童过了 20 岁也会变成常人”，是指有的孩子在初中时学习成绩非常好，但进了高中成绩就一落千丈。这并不是由于记忆力下降了，而是随着年龄的增长，擅长的记忆种类发生了变化，依赖死记硬背行不通了。在孩童时代，机械记忆可能是唯一重要的记忆方式，这跟他们的人生阅历有很大的关系。正如你可以轻松地让一个 1-8 岁的孩子把“两个黄鹂鸣翠柳，一行白鹭上青天。窗含西岭千秋雪，门泊东吴万里船。”背得滚瓜烂熟，但却无论如何也不能让他明白其中深刻的含义，因为他无法融入到此情此景中去，他的脑海中没有这幅画面。

11. 视觉和听觉记忆：

视觉记忆和听觉记忆，这两种记忆并没有优劣之分，如果搭配使用或使用得当，就会起到珠联璧合的效果。观察一棵树并把它画出来，要用视觉记忆；听一段录音并把它复述出来，要用听觉记忆。有时候使用听觉要比视觉具有明显的优势，反之亦然，如听歌词要比看歌词更容易记下来。但通常视觉记忆跟听觉记忆是紧紧联系在一起的，要搭配使用，如看电影，听课。

12. 复述记忆：

与视觉和听觉记忆相比较，更有效的记忆方法是把自己看到的听到的东西讲述给别人听。复述实际上是在反复记忆或刷新记忆，是对记忆的东

西进行反映，进行摹写，进行加工创造的过程。自己没有深刻理解，就不能向别人讲清楚，可一旦向别人讲述过后，就很难再忘记了。

13. 适时休息：

休息可以使人精力充沛，神清气爽，特别要保持充足的睡眠，质量好而且充足的睡眠有助于增强和恢复记忆力。人类为什么要睡觉，至今也没有人对此作出科学的解释。最近的研究提出了一个有力的解释，那就是睡眠可能是为了把当天输入的记忆固定下来。

14. 求知欲强：

人们认为人的脑细胞在不断减少，年纪一大，记忆力就跟着减退，这是一种错觉。科学发现，人的脑力在70岁之前都不会受到损坏。人年纪大了，视力、听力、嗅觉和记忆力等的确有所减弱，但这些缺点完全可以通过丰富的经验来弥补。在大脑1000亿个神经细胞中，与记忆有关的只占百分之几，细胞的减少只不过是丢掉了那些不必要的部分。因此，记忆力减退并不是由于脑神经细胞减少造成的，而是由于对事物的热情减弱了，失去了对未知事物的求知欲。有求知欲的人即使上了年纪，记忆力也不会衰退，反而会更加旺盛。实际上，许多大艺术家的巅峰之作都是在晚年创作完成的。

15. 勤用脑记忆好：

人的大脑蕴藏着无穷的潜力，要增强记忆力，就得积极地给大脑增加负担，不断接受新鲜事物的刺激，不断汲取新知识、新思想，不让大脑“生锈”。信息的传递要依靠神经递质来完成，同时信息的传递也会促使脑神经组织的持续发展，使其更密更广阔，接收信息的能力不断加强。也就是说，脑神经组织网越密，信息传递通道越多，则信息处理速度越快，思维越敏捷，大脑也就越灵活。研究表明：一个学习外语的人，如果几个月不练习听说，不练习读写，那么他再次学习时就会感到退步了许多，陌生了许多，甚至不得不从头学起。

16. 时间、地点的安排：

时间、地点的选择对记忆力的影响也是显而易见的。有些人早上的记忆力比较好，有些人下午的记忆力比较好，而有些人则是夜间进行学习和记忆比较好。有些人选择在家学习，一个人安安静静；有些人选择在学校学习，大家热热闹闹。所有这一切都因人而异，不能一概而论。总之，环境舒适噪音小，时间安排恰当，心情越舒畅，注意力越集中，学习效率也就越高。但不要把所有时间都用来学习，为了提高学习效率应穿插休息时间。什么时候需要休息？在因脑力消耗而感到疲劳时。建议你不要在以下情况下学习或记忆：a.剧烈运动之后；b.起睡觉或刚刚睡醒之后；c.进食过程中或吃饱饭之后；d.有烦恼或情绪大起大落之后；e.发高烧或感觉不舒服的时候。

本书特点

1. 《英语单词闪电记忆》**全国英语等级考试版**是根据国家教委《全国英语等级考试大纲》公布的词汇严格编著而成，收词 2100 左右。**本书适合等级考试第五级应试者使用。**
2. 《英语单词闪电记忆》**全国英语等级考试版**由浅入深地讲解了**短语表达、日常用语和习惯表达法**，为疑难单词提供了许许多多的**记忆方略**。
3. 《英语单词闪电记忆》**全国英语等级考试版**收入了**大量具有实用性、实战性、派生能力强的现代口语句子**，这些句子内容新颖，富有哲理，能够启迪人，具有一定的教育意义，其中包括：**名人名言、格言、箴言、成语、俗语等**。
4. 《英语单词闪电记忆》**全国英语等级考试版**给许多单词配上了生动活泼的图画，可谓**图文并茂、形象直观**，这样更易引起学生的兴趣。
5. 《英语单词闪电记忆》在创作编排上，具有科学性、理论性、完整性和系统性，是一部比较独特而又新颖的记忆词典。
6. 《英语单词闪电记忆》把英语单词中所有的词汇都系统化、规律化了。它将指导读者用最直接、最简单、最明了、最有效、最新颖、最合理、最正确的学习方法和途径来打破常规，从一种全新的角度去思维，去记忆英语单词。它可以使读者在区区数分钟甚至数秒钟之内，就能记住大量的英语单词，永不遗忘。
7. 《英语单词闪电记忆》集中并吸收了所有英语单词速记书籍的优点和精华，并进一步弥补了它们的缺点与不足。通过它，我们可以迅速查到要找的单词，一看就能明白该如何记忆。学习汉字时，只要记住一个“大”字，然后再记跟它字形上有关系的“太、犬、天、奋、夺、奇、尖”时，就会显得轻松，容易得多了。究其原因，规律使然。——这就是这部词典所采用的具体记忆方法之一。
8. 也许有人会说：我现在学课本都没有兴趣，就是有了这部词典也不会看！学英语没兴趣主要是因为课本上单词太枯燥、无法抓住它们的规律而已。《英语单词闪电记忆》将告诉我们行之有效的记忆方法，逐步培养我们的兴趣，帮助我们克服这个障碍。其中所固有的生动有趣的想象，富于哲理的思考、推理，以及科学的逻辑排列方法，将迅速提高我们学习英语的效率，增强单词记忆效果，最终减轻英语单词带给人们的沉重负担。使我们省时省力、少走弯路、多学知识。

9. 《英语单词闪电记忆》俨然就是一个伟大的设计师，它针对每一个不同的单词，通过这个单词的读音、词形、词义，采用分解、组合、联想、比较、分类、谐音、象形、词根、词缀、同义词、反义词等手法，巧妙地设计了这个单词的不同记忆方式和最佳记忆方式。它无需使用者再去浪费珍贵的时间，考虑如何去记的问题，从而达到闪电一样快的记忆效果和速度。这是传统的思维方式永远也无法达到的一个高峰。
10. 《英语单词闪电记忆》为每个英语单词整理、归纳出了跟这个单词有密切关系的所有单词(限不同学习范围)，就像一条长长的铁的锁链一样，把这些英语单词紧紧地、有机地连接在了一起。使您牵一而动百、触类而旁通。只要记住了一个单词就可以举一反三、以一当十，很快地记住跟它有不同关系的十个、二十个甚至更多的单词。就像一个小小的雪球，缓缓地 from 山坡上滚下，它将会越滚越快，越滚越大。
11. 《英语单词闪电记忆》融汇并运用了多种多样的记忆方法，来不断加深英语单词在您脑海中的印象。也许有人会问：现在学习压力大，如果再看这本书，压力是不是就更大了呢？这本词典是根据国家教委《全国英语等级考试大纲》公布的词汇严格编著而成，它不但不是负担，相反会把英语单词带给我们的压力一降再降，直到最低限度。有时记一个单词只需记住一个字母就行了。从而减轻了记忆单词所花的大量的精力和时间。