

10天

10天英语词汇记忆丛书

大学英语四级词汇记忆

口诀背诵

◆ 陈宏 主编

10. 名考研英语状元

心血凝铸

10 所重点大学

2000 名学生

封闭训练成功奇迹

10 天完全背诵

6000 词汇

10

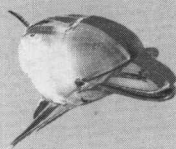
天艰苦卓绝，彻底攻克四级词汇

世界图书出版公司

10天

10天英语词汇记忆丛书

大学英语四级词汇记忆



口诀背诵

主 编
陈 宏

编 委

清华大学
北京大学
浙江大学
武汉大学
北京外国语学院
南京大学
复旦大学
四川大学

赵青盛
田 曼
刘洪亮
刘伟东
吴 瑶
陈 黎
张新朝
刘仕光 彭风景

图书在版编目 (CIP) 数据

10 天大学英语四级词汇记忆 / 陈宏主编. — 广州:
广东世界图书出版公司, 2004.1

(10 天英语词汇记忆丛书)

ISBN 7-5062-6226-6

I. 10... II. 陈... III. 英语—词汇—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 (2003) 第 107391 号

10 天大学英语四级词汇记忆

出版发行: 广东世界图书出版公司

(广州市新港西路大江冲 25 号 邮编: 510300)

电 话: 020-84451969 84453623

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

E-mail: pub@gdst.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 广东省肇庆新华印刷有限公司

(广东省肇庆星湖大道 邮编: 526060)

版 次: 2004 年 1 月第 1 版

2004 年 9 月第 2 次印刷

开 本: 880 × 1230 1/32

印 张: 11.75

书 号: ISBN 7-5062-6226-6/H·0412

出版社注册号: 粤 014

定 价: 16.00 元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换

诚邀一千万四级考级读者当裁判

《10天大学英语四级词汇记忆》，光看书名，不少人会习惯性地予以否定。短短10天，谁能大面积保证普通人掌握6000四级英语词汇呢？

四级难，关键难在词汇。在每年近1000万的四级考试学生中，词汇一直如噩梦困扰着90%的学生，许多同学因此被这道闸门无情碾碎了历时半年甚至更久的艰苦努力。即使一些人拿出70%以上的时间和精力耗在英语上，幸运过关，也极少有人敢企望高分。如果《10天大学英语四级词汇记忆》被证明行之有效，那么，绝大多数学生的考试命运将因此而改写！

《10天大学英语四级词汇记忆》的创造者与其质疑者将在本书的第1—13页展开零距离硬碰硬的交锋。到底是美丽的谎言，还是令人目眩的奇迹？我们相信读者的眼睛是雪亮的！

在此，我们诚邀1000万四级考试读者当一回裁判：首先，请仔细阅读本书第1—13页；然后，用1分钟掌握“如何使用本书”；最后，随意从书中抽出一面约15个单词按要求训练，就以下三个问题作出自己的裁决——

1、本书的10倍速记忆方法、潜意识激励训练是否能被99%的读者轻松地理解、掌握？

2、本书是否为英语四级考试大纲要求的所有单词提供了10倍速记忆方法和潜意识完全激励训练？

3、找一找哪本书的记忆方法或窍门比它更简单、更有效？

我们的宣言是：让事实说话！

千万别再这样学英语

一位大四女孩苦恼地说：从小学到大学，我看过的英语书、做过的英语试题成千上万，简直汗牛充栋，浩如烟海，学习精神更是悬梁锥股，艰苦卓绝，可英语却为何怎么也学不好？

其实，这个尴尬痛苦的事实一直折磨着 3 亿中国人。毫不夸张地说，20 年寒窗苦读，我们只是被一些似是而非却在英语教学实践中大行其道的片面观点改造成了一个个“四不青年”：不能流利说，不能顺利听，不能随心写，不能自由阅读。

千万别再这样学英语，为了 3 亿中国人的努力不再白费，梦想不再破灭，我们大声疾呼！

我们坚决反对每个单词都是不可分割的整体、绝不可拆开来记的理念——

在几十年一贯制的教学中，我们被迫灌输每个单词都是不可分割的整体、绝不能拆开来记的理念。事实上，在单词的具体记忆过程中，我们却被人教着将构成单词的那些字母当作互不联系的随机排列组合，把单词一个字母一个字母地拆开到极致，进行死记硬背。现在，我们有充分的理由质疑：为什么不抛弃这种矛盾到有悖情理的方法？为什么反对别人将单词分解为具有一定逻辑联系的字母组合体进行分节记忆？汉字可以拆分为偏旁部首，英语自然可以分节记忆。《10 天大学英语四级词汇记忆》将充分证实：本书任何一个单词记忆只需 1—3 秒钟就可轻松掌握，并且久记难忘。

我们坚决反对每个单词都要逐个地啃、绝不能成组来记的理念——

2 英语单词成组记忆，对于大多数从事教学工作的人和学习者都是匪夷所思的事。他们认为，饭要一口一口地吃，单词必须且只有一个一个地记。持这种观点的人光看到词典中每一个单词的意思迥然不同，却完全忽略或者漠视了一个足以掀起英语单词记忆革命的事实：不同中文意思的相邻单词的英语形式有着很大的关联，绝大部分第一个记忆节，甚至第一、第二个记忆节的字母是相同的，不同的仅仅是末尾两三个字母。在本书中，你

随意抽查任何一面，结果都会让你大吃一惊，一组 15 个左右的单词均有很程度的相同，如果记住关键字母，奇迹就在眼前：由第一个单词能逐次推出该组所有单词。单词成组记忆能轻松提高记忆效果 3—5 倍，降低遗忘率 80%。

我们坚决反对每个单词都必须理解记忆、绝不可死记硬背的理念——

人的大脑分为左脑和右脑两个半球，通常左脑被称为“语言脑”，而右脑被称为“图像脑”。我们必须澄清一个被掩盖已久的科学事实：语言行为不是由一般人认为的左脑控制的，而是由右脑操纵的。左脑记忆是一种“劣质记忆”，不管记住什么很快就忘了；右脑记忆则让人惊叹，它有“过目不忘”的本事。两者的记忆能力是 1:100 万。值得警醒的是，如果以理解、联想、类比等过滤方式低速进入大脑的信息，则由左脑处理；如果信息快速地进入大脑，就由右脑来处理。如果你想一个星期背 5—10 个单词，就仅仅只能靠左脑工作，白白浪费了右脑，它可是能记住比这多出 100 万倍的单词。一次记 100 个左右的单词，速视、速听和速读——右脑既不讲究理解，也不追求记忆，只要你把信息快速大量地输入，它就让你不用刻意努力就能记住！大多数人学了 10 年、20 年英语，却还是没做到真正的掌握和运用——可悲可怕的根源是他们的右脑一直在睡觉，他们一直在错误地使用自己的大脑。所以你只管速视、速听、速读，死记硬背，就一切 OK！

我们坚决反对不要孤立地记单词，要在句子、文章中活记单词的理念——

持这种观点的人是幻想在提高阅读能力的同时记住大量的单词，企图一举两得，毕其功于一役。对此，我们不禁要问：难道句子是从天上掉下来的吗？如果不是先记住每个单词的音、形、义，并将单词积累到一定的数量，那么句子中的每个单词都不认识，又如何谈及通过句子记单词呢？实际上，有一定水平的人在阅读英文时，如果碰到生词，要么是推测，要么去查词典，仍然要弄清该生词的词义。因此，首先记住单词的音、形、义，是进一步学习的基础，见到单词的“形”立即知晓其“义”是进行英语读写的基本要求。所以正确的说法应是“在对单词的音、形、义进行初步记忆之后，通过句子或阅读能起到复习巩固的作用，而且能同时提高英语水平”。剖析此观点出现且流传极为广泛的原因，主要是人们按常规教学方法记单词感觉太难、太慢，遗忘率太高，屡受挫折从而灰心丧气，才如此舍本逐末。如果有一条英语学习的新途径使人在短短 10 天突破 6000 单

词，无疑可以把千千万万学习者从泥淖中彻底解救出来。

20 世纪初期，为了把儿童、青少年从封建文化的桎梏下解放出来，鲁迅先生大声呼吁：救救孩子。

今天，我们 10 位青年学子振臂呐喊——

一切妨碍英语学习的思想观念都要坚决冲破

一切束缚英语学习的做法与规则都要坚决改变

一切影响英语学习的体制弊端都要坚决革除

为了 3 亿中国人真正轻松地掌握英语，请千万别再提倡这样学英语了！



10 天能不能突破 6000 词汇

一个高中毕业生，必须掌握 2200 个词汇才有可能考上大学。而在看似繁重的 6000 词汇中包含有 800 条左右的短语，你只需 3 个小时就能搞掂，剩下的 5200 个单词，减去 2200，就只剩下 3000 个了！

再帮你捅破一层窗户纸——在 3000 个单词中，有 500 来个属于非活性词，通俗点说是“死词”——不管你熟不熟，丝毫不影响你对文章意思的整体理解，不影响你对正确答案的选择。这是我们通过计算机对 8 年四级考试真题的完全分析后得出的结果，并且对照 100 套四级考试模拟试题发现它们确是“死词”！

挡在你面前的不过是 3000 个单词，记住，不是 6000 个单词。按我们的 10 天突破计划，每天才 300 来个，按每天 8 小时学习，每小时仅仅 40 个——即使采用常规方法，你也一定能完成！差别在于，用常规方法学习，以 3 天为一个时间段，单词遗忘率会超过 80%，往往前记后忘。而采用反复刺激的“N”次训练法，配合画面感极强的奇妙口诀，可将遗忘率降低到 20%，核心字母突破法、单词成组推算法可将记忆速度提高 5 倍。这样，每天学习 8 小时，10 天突破 3000，朋友，请按住胸口告诉我，难还是不难？



相 信 奇 迹

《10天大学英语四级词汇记忆》，是笔者在2003年4月20日晚饭后，与清华、北大、浙大、复旦的九位学友商定的选题。这一天是我们“青铜器书吧”的誕生日，也是“英语词汇10天封闭训练园”第50次开园的日子。

一年前的今天，我们10位在2001年、2002年被清华、北大、浙大、复旦等中国顶尖大学录取的考研英语“状元”，在浙江大学创办了“英语四级词汇10天封闭训练园”。奇迹发生了，短短10天，250名学生100%成功背诵默写出6000单词，浙大迅速掀起一股“10天”狂飚。在随后的日子里，“青铜器书吧”接到雪片似的请求开园和讲座的邀约。

一年来，2000名四级考试学生相继接受了匪夷所思的10天英语词汇训练，并以100%的优秀率通过了英语考试。现在，我们已在10所大学建立了连锁训练基地，成千上万的学生视之为改变命运的重大机遇。

正如学界所言：这是中国英语考试史上的一个奇迹。

10 天英语四级词汇完全记忆心理准备

在使用本书前，请先问问自己：我为什么要参加英语四级考试？四级合格会带来什么好处？

请你一遍又一遍地问自己，直到找出一个最真实、最满意的答案。然后，把它立即写下来，写得越详细具体越好。下面的横格可能太少，你可写在纸片上，附在它的后面。

四级考试的目的和目标写完了，请你再想出要实现它们的足够理由，理由越多越好。下面也给你设计了填写理由的空格，你一定要填好。你要实现上述目标，理由越多、越详细具体，那么你就越有力量去行动，你如愿以偿的可能性就越大。

这样的填写，可能对你有点难度，可能令你很茫然，但你要想从近千万人马中杀出一条成功之路，就必须填写并且要认真填写，否则请你合上这本书。如果你连自己四级考试的目的、目标都懒得想清楚，那么你再继续看下去也不会有什么作用，只会浪费自己的时间和金钱。

好了，请立即填写！

我一定要参加英语四级考试的 10 大目的：

1、_____	6、_____
2、_____	7、_____
3、_____	8、_____
4、_____	9、_____
5、_____	10、_____

我一定要实现的考试目标:

- 1、通过: _____
- 2、优秀: _____
- 3、班上排名: _____
- 4、年级排名: _____
- 5、系里排名: _____

我目前面临的考试困难:

- 1、 _____
- 2、 _____
- 3、 _____
- 4、 _____
- 5、 _____
- 6、 _____
- 7、 _____
- 8、 _____

我拟定克服考试困难的办法:

- 1、 _____
- 2、 _____
- 3、 _____
- 4、 _____
- 5、 _____
- 6、 _____
- 7、 _____
- 8、 _____

达成时限: _____ 年 _____ 月 _____ 日

签名: _____

五大核心技术详解

1、英语四级词汇分类。本书将四级 6000 词汇分为基础词汇、核心词汇、非活性词汇，目的是让读者把精力和时间花在刀刃上，避免胡子眉毛一把抓。我们在调查中发现，90%的学生在记单词时，会把 30%的时间和精力反复浪费在一些简单的已掌握的单词上，从而影响重点和核心词汇的记忆。我们对英语四级词汇的分类建立在借助计算机对 8 年四级真题和上百套模拟试题精确统计的基础上，分类科学，针对性强，可提高 3 倍考试效率，节省 4 倍学习时间。

2、核心字母记忆法。核心字母记忆法是根据每个单词的内在联系，将单词分为 2—3 个记忆节。所谓核心字母，即是记忆节中的兴奋点字母、难点字母，只要掌握了核心字母自然就轻松掌握了每个记忆节，自然记单词就易如反掌。并且，核心字母也是区别该单词与另一单词的关键。如：
but/ter/fly ['bʌtəflai] *n.* 蝴蝶，核心字母为 b、t、f。

3、单词成组记忆法。我们通过计算机把每面大约 15 个单词有序地排成一组，读者结合核心字母和上一单词与下一单词的共同点，可以轻松推出该组的全部单词。在示例中，你一眼就可以看得出这种神奇效果。

4、口诀记忆法。我们把每面大约 15 个单词的中文意思，用最简洁的语言、最奇特的想像构成了一幅奇妙的图画。这样，通过画面，就把互不关联的单词的中文意思、英文拼写轻松地记住了。只要背熟口诀，就可以在脑海里把整本书一面一面过滤完，不会漏下一个单词。如：一只蝴蝶从客舱的柜橱飞出，趴在自助食堂的卷心菜上，看着一位患癌的候选人骑着骆驼在（大学）校园，点着蜡烛，吃着糖果，指挥大炮在运河打一场战役，日历静静翻开了新的一页。

5、超级记忆训练。方法是：把每组的 15 个单词依次记下来，只要其中有一个单词记得不准确，本次记忆就不过关。如此从头反复练写，直到该组所有单词都拼写准确无误。此方法的好处是：把 15 个左右的单词作为一个整体记忆，人为地加强了单词间的联系，由此词想到彼词，并且，把一组单词中的难点挑了出来，当作记忆黑词，达到强化记忆效果和回忆时的联想效果。如此可保证，一旦记住就是“铁记忆”。

6、潜意识激励训练。潜意识的力量比意识大 3 万倍以上，我们每个人

都具有这种巨大的天赋的神奇力量，它可以一天工作 24 小时，从不休息。我们汲取了亚洲顶尖潜意识训练大师李胜杰教练的有效方法，通过对读者进行增强自信心、考级目标、提高记忆力、克服恐惧、行动力、情绪控制、时间管理等强化训练，唤醒了读者对事业、学习、家庭、自我的关爱与责任，使之轻松拥有了自信、勇气、超常的记忆、行动力，全方位提升了个人素质，获得心灵财富与力量。

如何 用本书

一、明确本书整体和每章、每单元、每组单词之间的关系

本书共收录 6000 词汇，涵盖国家教委英语四级考试大纲的词汇要求，学习时间为 10 天，要求 100% 滚瓜烂熟掌握每一个单词，抛开书本，能从头至尾逐个清晰精确地回忆出所有单词。这就是说，我们不仅要掌握每个单词，还要由此及彼准确无误地推出整组单词，通过口诀把每组、每单元、每章节内容闪电般串联起来，形成一本联想奇特、生动有趣，令人印象深刻、记忆轻松的图画书。

二、理顺学习每组单词的先后顺序

这一点，看起来很复杂，每组单词既有口诀，又有核心字母记忆法、单词成组记忆法、超级记忆训练法，还有黑词。其实，应用起来非常简单，也非常重要。我们不妨结合示例来解释。经过数十次对数百名学生测试，效果最佳的学习顺序是：

第一步：先掌握每个单词的核心字母和其分节，然后覆盖整面词汇

■ but/ter/fly ['bʌtəflai] *n.* 蝴蝶

□ cab/b/age ['kæbidʒ] *n.* 卷心菜，洋白菜

■ cab/in ['kæbin] *n.* 客舱，机舱；小(木)屋

□ cab/in/et ['kæbinit] *n.* 柜橱

■ ca/feter/ia [ˌkæfi'tiəriə] *n.* 自助食堂

□ ca/lend/ar ['kæləndə] *n.* 日历，月历

■ cam/el ['kæmə] *n.* 骆驼

□ cam/pa/ign [kæm'peɪn] *n.* 战役，运动

■ camp/us ['kæmpəs] *n.* (大学) 校园

□ can/al [kə'næl] *n.* 运河，(沟)渠

■ can/cer ['kænsə] *n.* 癌

□ can/did/ate ['kændideɪt] *n.* 候选人，候补者，报考者

■ can/dle ['kændl] *n.* 蜡烛

□ cand/y ['kændi] *n.* 糖果



读

一只蝴蝶从客舱的柜橱飞出，趴在自助食堂的卷心菜上，看着一位患癌的候选人骑着骆驼在(大学)校园，点着蜡烛，吃着糖果，指挥大炮在运河打一场战役，日历静静翻开了新的一天。

三、口诀背诵与单词记忆

科学研究表明，单词的记忆其实是一个“舌头”与“耳朵”的问题。大量反复的说、听练习，会建立一种稳定的图像，而把一个图像串成一部情节剧，就目前来说，本书提出的口诀背诵法是首创。事实上，奇迹也震撼了每一位学习者：在口诀营造的奇妙画面中，读者感觉单词记忆不再枯燥、繁琐，而是活了，有血有肉了，有情节了，不仅学习变得轻松愉快，而且记忆效果增加了5倍。尤为奇妙的是，在口诀娴熟的前提下，整本书的单词经常会无意识地、清晰地、清晰地在头脑中展现出来。日本国际著名右脑开发专家七田真博士的研究证明，这一奇迹的发生是因为用口诀记忆单词开发了人的“图像脑”，而“图像脑”（右脑）的记忆力是左脑的100万倍，所以专家高度评价，口诀记忆单词即使提高单词记忆效果数百倍也丝毫不会让人感到惊奇。

目 录

第一天	2
基础词汇回顾	2
短语速览	14
第一天成功日志	29
 非活性词汇篇	 30
第二天	34
小单元复习 1	52
小单元复习 2	68
第二天成功日志	70
第三天	72
小单元复习 1	92
小单元复习 2	106
第三天成功日志	107
第四天	110
小单元复习 1	128
小单元复习 2	147
第四天成功日志	148
 核心词汇篇	 150
第五天	154
小单元复习 1	169
小单元复习 2	187
第五天成功日志	188
第六天	190
小单元复习 1	205
小单元复习 2	222
第六天成功日志	224
第七天	226