

英语词汇 全息速记丛书

实用英语词汇 全息速记

■ 主编 董斌



华中理工大学出版社

Quan

图书在版编目(CIP)数据

实用英语词汇全息速记/董 斌 主编
武汉:华中理工大学出版社,2000年9月
ISBN 7-5609-2224-4

I. 实…
II. 董…
III. 英语-词汇-记忆术
IV. H313

声明:未经作者事先书面许可,任何人不得将本书中的任何部分以任何形式和手段进行复制和传播。

实用英语词汇全息速记 董 斌 主编

责任编辑:杨 鸥
责任校对:张 欣

封面设计:刘 卉
责任监印:张正林

出版发行:华中理工大学出版社
武昌喻家山 邮编:430074 电话:(027)87545012

经 销:新华书店湖北发行所

录 排:华中理工大学出版社照排室
印 刷:湖北省新华印刷厂

开本:787×1092 1/48 印张:8.25 字数:270 000
版次:2000年9月第1版 印次:2001年1月第2次印刷 印数:3 001—6 000
ISBN 7-5609-2224-4/H·332 定价:10.80元

(本书若有印装质量问题,请向出版社发行部调换)

内 容 提 要

这是一种需要“读了撕,撕了读”的读物,它包含两大部分:全息速记法和全息单词卡。全息速记法讲述全息速记的基本原理及其结合全息单词卡的应用技巧。全息单词卡是根据全息速记的原理设计的单词兼语法学习工具。本书根据权威词频统计分析结果,从实用的角度选取词汇 4 313 个(不含常用高频词、专有名词、数词),实际词汇量为 5 000 左右。对于一般应用场合,该词汇量的覆盖率可达 98%以上,具有实用的特点。它适合具有初级英语水平的人快速掌握实用英语词汇和相应语法知识。

本书编写人员名单：

董	斌	刘世英
曹	均	成
戴殊	荣	博
聂功	涛	
茅宏	森	芹
何清	鼎	强
徐美	慧	耕

全息速记丛书导读

《实用英语词汇全息速记》——供广大自学者、社会青年为自学考试或实用目的学习之用,属于大众的英语词汇

《大学英语词汇全息速记》——供大学生通过英语四、六级考试之用

《TOEFL、GRE 词汇全息速记》——含 TOEFL 和 GRE 词汇,供四、六级以上水平者使用,属于高层次的英语词汇

前 言

一位语言学家说过：如果不懂语法，就不能表达复杂的思想；如果不懂词汇，则什么也不能表达。

学外语，最简单莫过于单词的学习，最难也莫过于单词的学习。说其简单，是因为只要会查字典就会学单词；说其难，是因为很多人学到一定程度都有一种“语法易学，单词难记”的感慨。事实上，在学外语所花费的时间中，记单词占的比重最大。相对于语法而言，词汇的记忆量约占90%。因此，根据记忆的科学规律来研究一种高效率的外语单词学习方法具有重要意义。

大脑约占人体重量的2%，而其耗氧量却占全身耗氧量的20%之多，进行高强度的脑力活动时耗氧量更大。这一事实告诉我们：能量在大脑活动中占有举足轻重的地位；那么提高学习、记忆效率的关键也在于提高大脑生理能量利用率。结合现代大脑生理学和记忆生理学以及记忆心理学的一些理论，笔者设计编写了这套旨在高效利用大脑生理能量、强化学习记忆效果的英语词汇全息速记丛书。

从语言文字诞生之日起，人类就在自发地使用记忆全息相关规律，只是没有上升到自觉的阶段。现代生理学特别是大脑生理学的理论为我们自觉利用全息相关规律提供了有力的指导。语言文字可以说是全息相关规律的产物，如英语的cuckoo就是用其发音与杜鹃的叫声来产生相关。再如汉字“火”，其字形形象地再现了架着的木柴上窜动的火苗。文字经过了漫长的演变历程，以致我们难于追踪词本身与词义的相关联系。但是在记生词时，如果能自觉地利用记忆的全息相关规律，巧妙地假借某种相关来激发记忆潜能，就可使记忆效率大大提高。

大脑电刺激实验表明，信息在大脑中的储存是有

严格的区域划分的,信息被分门别类组织得有条不紊
【C D Woody: Memory, Learning and Higher Function—A Cellular View】。相关相似信息的储存是密切关联和相邻的,大脑某个区域的兴奋会带动其相关和相邻区域的兴奋。利用这种特性可以使我们轻而易举地突破外语词汇记忆瓶颈,勿需采用大量阅读的方式就能达到迅速扩充词汇量的目的,同时克服死记硬背词汇表的多种弊端。

此外,短期记忆(STM)向长期记忆(LTM)转变有赖于神经细胞的结构性改变,如何加速实现这种转变也是战胜遗忘、提高记忆效率的关键。全息速记法中的“分拣循环复习法”与全息单词卡的巧妙结合能有效地加速这种转变。从记忆生理学的角度看,正反对照的卡片式单词学习方法具有很多优点,这一点已为很多人的实践所证实。如懂 400 多种语言的俄罗斯科学院院士、年轻的语言学博士斯塔罗斯琴教授就习惯用正反对照的卡片来记忆单词。全息速记法与全息单词卡的特点就在于充分调用每个人自身的知识库而又不局限于知识库,利用人的思维定势而又打破思维定势,利用大脑两半球分工不同的特点,最大限度地调动人们各自的潜能,并高效地利用这种调动起来的潜能,从而使读者节省大量时间和精力,达到既快又牢地记忆生词和语法之目的。

由于作者水平有限,书中不妥和错误在所难免,恳请广大读者批评指正,并欢迎访问作者主页或来信提出宝贵建议。

作者谨识

2000 年 5 月

主页地址:<http://qxsj.163.net>

电子信箱:qxsj@21cn.com

qxsj@sohu.com

外语单词全息速记法

全息速记的含义有两层：一是将记忆对象按全息规律进行处理，二是在记忆过程中遵循记忆的生理规律。将这两方面贯彻到实际应用中，就归结为对记忆对象进行信息重组和分离及运用全息单词卡进行分拣循环复习。

心理研究发现，当记忆的广度超过 7 时，回忆的准确性就会降低，无论是字母、单词还是句子都是如此。但是如果将记忆内容根据记忆的全息相关规律进行分组，将其划分为包含适当记忆量的记忆簇，那么记忆内容就可以大大增加。例如，按普通方式记忆，要想记忆效果好，每次只能记 7 个左右的生词。如果你想一口气记住 70 个生词，这是不大可能的；但是如果把这 70 个生词按全息相关规律划分为 10 个词一组的记忆簇，并用这 7 组词造 7 个句子，那么记 70 个生词的任务就转化为记 7 句话，显然记 7 句话比记 70 个词容易得多。比如下面一组英语单词，即使你都熟悉，如果要你在过目一遍后回忆出所有的单词，按常规方法来记忆恐怕是很困难的，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 [blaind] **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 [gud] a, n 好
goodbye [gud'bai] int, n 再见, 告别
goodness ['gudnis] n 善良, 美德, 精华
hair [heə] n 头发, 毛发
hairy ['heəri] \ **haircut** ['heəkʌt] a (多)毛的 \ n 理发
ink [ɪŋk] n 墨水, 油墨
jeer [dʒiə] n, v 嘲笑, 讥笑
kind [kaind] a 好心的, 亲切的; n 种类
kindly ['-li] ad 友好地, 亲切地
kind-hearted ['kaind 'hɑ: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 [ˌmɑ:ti'net] 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 \ n 殉道
mind [maɪnd] n (内)心, 意识, 头脑; v 在意
noodle ['nu:dl] 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 [ri'peə] 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 沉没, 陷入; n 阴沟
sneer [sniə] n, v 嘲笑, 讥讽(的表情)
startle ['stɑ:tɪl] \ **startling** v 惊吓, 使吃惊 \ a 惊人的
tart [tɑ:t] a 酸的, 尖酸
think [θɪŋk] \ ~er v 想, 以为 \ n 思想家
thinking n 思想(考)
veer [viə] v (风, 观念)转向

wind [wind]\~y ['i] **n** 风\ **a** 有风的, 多风的
window ['windəu] **n** 窗户
wood [wu:d]\~en ['-ən] **n** 树林(木), 木材\ **a** 木制的

以上单词如果按照全息速记法的方式进行信息重组, 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 [gud] \ better ['betə]\ best ['best]	2 a, n 好\ 较好\ 最好
3 goodbye [gud'bai]	3 int, n 再见, 告别
4 goodness ['gudnis]	4 n 善良, 美德, 精华
5 noodle ['nu:dl]	5 n 面条
6 wood [wu:d] \ ~ en ['-ən]	6 n 树林(木), 木材\ a 木制的
<i>Wooden noodles are good food.</i>	

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>	

第三簇

- | | |
|---|---|
| 1 mart [mɑ:t] | 1 n 商业中心, 市场, 拍卖室 |
| 2 martial ['mɑ:ʃəl] | 2 a 军事的, 勇武的 |
| 3 martinet [ˌmɑ:ti'net] | 3 n 厉行严格纪律的人, 军纪官 |
| 4 martyr ['mɑ:tə] \ ~ dom | 4 n 烈士, 殉道者; v 杀害 \ n 殉道 |
| 5 sartorial [sɑ:'tɔ:riəl] | 5 a 裁缝的, (缝制) 男装的 |
| 6 tart [tɑ:t] | 6 a 酸的, 尖酸 |
| 7 startle ['stɑ:tl] \ startling | 7 v 惊吓, 使吃惊 \ a 惊人的 |
- In the mart the martial martinet's martyrdom startled the tart sartorial man.*

第四簇

- | | |
|--|---|
| 1 behind [bi'haind] | 1 prep 在...后面; ad 在后 |
| 2 blind [blaind] | 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] \ ~ ly ['-li] | 5 a 好心的, 亲切的; n 种类 \ ad 友好地, 亲切地 |
| 6 kind-hearted [ˈkaɪnd 'hɑ:tid] | 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 |
- The kind finder found a blind man behind the windy window of mind.*

第五簇

1 chair [tʃɛə]	1 n 椅子
2 chairman [ˈtʃɛəmən]	2 n 主席
3 fair [fɛə] \ un ~ [ˈʌnˈ-]	3 a 公平(合理)的 \ 不公平的
4 fairly [ˈfɛəli]	4 ad 公平地, 相当, 完全
5 hair [hɛə] \ ~y [ˈ-ri] \ ~cut [ˈhɛəkʌt]	5 n 头发, 毛发 \ a (多)毛 的 \ n 理发
6 pair [pɛə]	6 n 一双, 一对; v (使)成 对
7 repair [riˈpɛə]	7 n, v 修理
<i>It's fairly unfair to put the chairmen in a pair of repaired chairs for haircut.</i>	
	把主席们安置在一对修 过的椅子上理发是相当 不公平的。

第六簇

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。

通过分组、造句形成记忆簇后, 记几十个单词的任务就转变为记六句话, 此时通过六句话就很容易回忆出所有的单词。除了句子外, 每张全息单词卡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。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,而全息单词卡记忆簇的划分及其例句对帮助读者回忆单词具有十分重要的作用;所以即便句子很荒诞,只要它能帮助回忆单词就无妨。当然,并不是每一组词都那么容易连成一个方便记忆的句子。在没有句子或不用句子的情况下,用全息速记法中的信息分离技巧也能达到帮助回忆、强化记忆效果的目的。全息单词卡采用正反对照的形式也是为了加强记忆效果。如果把记忆簇中的单词比作“瓜”,那么其中的句子就是连接这些“瓜”的“藤”,只要抓住了“藤”,那么你就可以“顺藤摸瓜”了。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,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。比如前面举例的第六记忆簇,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一种语法形式以及 *leer* 与 *at* 的固定搭配。大量英语介词的习惯用法也体现在例句中,这些习惯用法往往是靠死记硬背难以奏效的。单词在进行重组之前好比是一堆零散的积木块,重组之后则变成一个有机的整体,所以易于“携带”。如果我们将 10 000 词汇按照全息相关规律划分为 1 000 个左右的记忆簇,那么记忆量大约只有分簇前的十分之一,记忆起来就容易得多了。记忆簇的划分是根据词的形音义三者的相关性来进行的,三者的相关性越多,记忆效果就越好。在经过信息重组后的记忆簇中,通过句子再结合信息分离技巧,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。例如对于第六簇,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”,下面要讲的信息分离技巧将告诉你如何寻找词的关联块。为了形象起见,下面以积木游戏作比喻来进一步说明信息分离技巧。

本技巧告诉你一种充分利用你大脑中现有潜能的思维游戏——形象积木。它不是儿童玩的那种摸得着看得见的积木,而是你大脑中已有的形象、概念、知识、个人经验、经历等,换句话说,就是你大脑中已存在的丰富的神经联系。它们是你的宝贵的智力资源,这些资源足以使你在调汇的海洋里劈波斩浪,抵达成功的彼岸。

26 个英文字母是构筑英语大厦的基本砖石,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”;z—“之”字形公路,等等。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。

形象积木游戏的规则是要你巧妙地将外语单词的关联块与词义搭在一起,使其在形、音、义上产生关联。其关键的一步是在生词中找出你熟悉的关联块。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,那么可以这样搭积木:“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)。通过这种思维上的积木,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(l)”“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:“腿子”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),那么可以这样搭积木:**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**,那么可以这样搭积木:**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,只要是你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。很多词你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手法，像测字先生那样轻而易举地找出你所需要的关联块。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——“搭积木”，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能助你学习生词，而且能锻炼你的想象力，增强你的思维力和记忆力。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。使用全息速记法时，不仅有信息片断的分离、重组，还有信息片断的变换等。例如要记住“togetitturnrebmemer”这样一串字母，如果将其变成“To get it, turn ‘remember’”来记，那就容易多了。

尽管采用全息速记法可以显著延长记忆半衰期，但如果不及时复习巩固，最终也可能会遗忘。更重要的是，复习巩固有助于摆脱对关联块的依赖性，使回忆达到一触即发的程度。短期记忆向长期记忆过度有赖于神经细胞之间结构的改变。这种改变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。复习间隔随个人差异很大,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。为了加速长期记忆的形成,建议你采用双向回想练习,即先由外语单词想汉语,然后再反过来由汉语想外语单词。这好比开凿隧道一样,采用两头夹攻的方法,可以加快速度。全息单词卡的设计充分考虑了这一点。尽管上述复习原则很简单,但实际运用起来却有相当的难度,然而全息速记法的“分拣循环复习法”与全息单词卡的结合使这一复习原则得以运用自如。

分拣循环复习法的特点表现在对全息单词卡的分拣和循环上。根据大脑记忆上的生理特点,单词可分为三类:A类(生疏的词),B类(在短期内不会忘记的词),C类(能长期记住的词)。根据这种分类,全息单词卡也可划分为三类:A类(卡上含有生疏的词),B类(卡上含有短期内不会忘记的词,这些词过一段时间后会转变为A类词),C类(卡上所有的词能长期记住)。

分拣就是在每次学习或复习时把A、B、C各类卡片分拣出来,然后对A类卡中的A类词进行重点复习,使之转化为B类词;经过一段时间后,B类词中会有一部分转化为A类词,此时通过对B类卡的复习,分拣出其中转变为A类的词卡,然后对A类词进行重点复习,如此循环。一般经过一周后还能记住的B类词可以认为已经转化为C类词,此时可以将其划归C类,同时将其中转化为A类的词卡转入下一批进行循环。每批循环的卡片少至几张,多至上百张,视个人的能力和胃口而定。这种分拣循环可用如下图解表示: