

北京西择创世科技公司◎主编



高考单词 循环记忆

»»»» 21天学完全书

使用循环记忆法排列单词完全对抗遗忘曲线

· 修订版 ·



 中国书籍出版社
China Book Press

高考单词 循环记忆

北京西择创世科技公司◎主编



中国书籍出版社
China Book Press

图书在版编目(CIP)数据

高考单词循环记忆 / 北京西择创世科技公司主编.

—北京: 中国书籍出版社, 2013. 6

ISBN 978-7-5068-3521-3

I. ①高… II. ①北… III. ①英语—词汇—高中—
升学参考资料 IV. ①G634.413

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第111274号

高考单词循环记忆

北京西择创世科技公司 主编

策划编辑 安玉霞

责任编辑 李立云

责任印制 孙马飞 张智勇

封面设计 中尚图

出版发行 中国书籍出版社

地 址 北京市丰台区三路居路 97 号 (邮编: 100073)

电 话 (010) 52257143 (总编室) (010) 52257153 (发行部)

电子邮箱 chinabp@vip.sina.com

经 销 全国新华书店

印 刷 北京温林源印刷有限公司

开 本 787毫米×1092毫米 1/16

字 数 500千字

印 张 28

版 次 2014年7月第1版 2014年7月第2次印刷

书 号 ISBN 978-7-5068-3521-3

定 价 49.00 元

版权所有 翻印必究

北京西择创世科技公司成立于 2010 年，由几位北美海归学子发起创办。本书主创 Christina Zhang、Andrew He、Danny 分别先后就读于加拿大 UT、UBC、SFU 等知名学府。

该公司编著的《雅思单词循环记忆》已由中国书籍出版社 2012 年 4 月出版，上市后反映良好，第一次印刷全部销售一空，第二次印刷也受到广大雅思考生的热烈欢迎。

团队成员对北美英语教学体系、英语母语人士英语教学方法均有深刻体会和深入研究。西择提倡使用字母组合音标取代国际音标；提倡按音节记忆单词；提倡反复循环快乐记忆单词；提倡用听写方式训练提高英语听力，力求运用全方位多媒体手段令英语学习不再枯燥无味、不再无章可循。

编委会成员

张宏琴 刘凤禄 余 强 薛继海 王宏江

丛 广 张翔添 杨晓松 王英善 刘 舸

严为正 白新洪 朱油强 葛瑜 李云

自然音标简介

一、引言

大家都知道，英语是拼音文字，网上的百科是这样定义拼音文字的：

拼音文字是表音文字的一种，是以多个单音字母合并而成，拥有单音或多音节的语音文字。例如英文和法文。

换句话说，拼音文字是先有声音，后有文字，文字是声音的记录。

大家现在会想，既然“先有声音，后有文字，文字是声音的记录”，那么英语单词的发音和拼写应该是一一对应的。就是说，怎么发音就可以怎么拼写，怎么拼写就可以怎么发音，例如像week [week]、for [for]、meet [meet]、write [rite]、see [see]、too [too]。

但是我们发现，这些单词是有同音字词的：weak - week, for - four, meet - meat, write - right, sea - see, too - two。类似的同音词还有很多。这样一来，至少一个发音不止对应一个拼写。

由此，我们有理由说，英语单词的发音和拼写不是一一对应的。英语不是一个完全拼音文字。

既然如此，我们这些母语非英语人士来说，因为语言环境的原因，没机会时刻听到单词的正确发音，那就需要一套和发音能够一一对应的拼音系统来标注，帮助我们自学单词发音，实现单词发音和这个拼音系统的一一对应，这个拼音系统就是音标。有了音标，学会了音标，没有人教我们单词发音的时候，我们也能把一个单词的发音读出来。

网上的百科是这么定义音标的：

音标就是记录音素的符号，是音素的标写符号。它的制定原则是：一个音素只用一个音标表示，一个音标只表示一个音素。如汉语拼音字母、英语的韦氏音标和国际音标等。

对应英语，有这样一张表：

十三版国际音标表

(类似还有十四版国际音标、KK音标、韦氏音标)

英语音标表 (英语国际音标表, dj音标)

单元音	短元音	[ɪ] [e] [æ] [ʊ] [ʌ] [ɜ:] [ə]
	长元音	[i:] [a:] [ɔ:] [u:] [ɑ:]
双元音		[eɪ] [aɪ] [ɔɪ] [aʊ] [əʊ] [ɪə] [eə] [ʊə]
清浊成对 的辅音	清辅音	[p] [t] [k] [tʃ] [θ] [s] [ʃ] [tʃ]
	浊辅音	[b] [d] [g] [v] [ð] [z] [dʒ] [dr] [ʒ] [dʒ]
其它辅音		[h] [m] [n] [ŋ] [l] [r] [j] [w]

这张表标出了英语的全部音素。但是仔细观察这张表，令人遗憾的是，表中除了26个字母之外，还有很多字母表外的符号：

7个短元音：4个表外符号；

5个长元音：5个表外符号；

8个双元音：5个表外符号；

10个清辅音：3个表外符号；

10个浊辅音：3个表外符号；

8个其他辅音：1个表外符号。

就是说这张表里有21个字母表外符号。

如果我们使用这套系统学习单词的时候，除了要记住用26个字母拼写的单词外，为了记住发音，还要去记住包括21个表外符号的另外一组字符组合，弊端立即显现：

1. 一个单词两套字符组合，加重记忆负担；

2. 舍本逐末，音标系统规律简单，容易记住，拼写规律多样，反而忘掉；

3. 无法通过基本单词量的积累自我总结单词拼写和发音规律；

4. 先要掌握音标的读音，再联系词汇的读音，然后再熟悉词汇的拼写，事倍功半，是造成“哑巴英语”的根源。

和英美人士接触后，我们发现除了个别语言专家，英语母语人士几乎没有懂这些音标的。有同学就要问了，如果没有人告诉他们生词的发音，如果他们也需要通

过查词典了解生词的发音，他们是用什么方法的呢？难道他们是和汉语拼音推广之前的中国人学汉字一样，一个个地记住每个单词的发音吗？

其实他们有他们的方法，只是没有一个通用的标准，那就是用单词中该音素出现频率比较高的字母或组合来标音。我们采用的是一本美语词典的一种标音方法，我们把这套方法对应国际音标表也做了一张表：

自然音标表		
单元音	短元音	i,u,h,o,u,u,h,e,a
	长元音	ee,ur,or(aw),oo,ar(ah)
双元音		ay,eye(ye),oi,ou,oh,ihr,air,oor
清浊成对的辅音	清辅音	p,t,k,f,th,s(ss),ts,tr,sh,ch
	浊辅音	b,d,g,v,TH,z,dz,dr,zh,j
其他辅音		h,m,n,ng,l,r,y,w

另外还有一个r音节的ire以及相对开音节标音法。

很多同学对这套音标方法不太理解，现在我们举例说明哪些词有字母或组合可以发这样的元音或辅音的？为什么我们这样标音？

二、元音部分

(一) 单元音短音

1.i

如 bit [bit]、dig [dig]、exit [ek-`sit]、fix [fikss]、gift [gift]、hit [hit]、insist [in-`sist]、kiss [kiss]、list [list]、mix [mikss]、pick [pik]、risk [risk]、sit [sit]、till [til]、unit [`yoo-nit]、visit [viz-it]、win [win]、zip [zip]等词中的字母“i”发短元音[i]。

2.o

如 anybody [`en-ee-bod-ee]、block [blok]、copy [kop-ee]、from [from]、nod [nod]、of [of]、plot [plot]、rob [rob]、shock [shok]、top [top]等词中的字母“o”发短元音[o]。

3.u

如 bush [bush]、full [ful]、put [put]、pull [pul]、push [push]等词中的字母“u”发

这个短元音 [u]。

4.e

如bed [bed]、check [chek]、edge [ej]、flesh [flesh]、get [get]、help [help]、let [let]、next [nekst]、rest [rest]、yes [yess] 等词中的字母 “e” 发短元音 [e]。

5.a

如bag [bag]、cat [kat]、hand [hand]、jam [jam]、map [map]、pan [pan]等词中的字母 “a” 发短元音 [a]。

6.uh

短元音里最不好理解的是[ɔ]以及[ʌ]都用uh代替了。先说uh,其实uh在英语里是有单独发音的,就是一个象声词,对应汉语就是“嗯”“哦”等等,看看例句:

Uh, yeah, I guess so. 嗯, 对, 我想是这样。

Uh-oh. I forgot to write that letter. 哦, 我忘了写那封信了。

Uh-huh, Yes, I see. 嗯, 我知道了。

可标注单词如: about [uh-`bout]、man [muhn]、come [kuhm]、obey [uh-`bay]、dollar [ˈdol-uh]、dinner [ˈdin-uh]等等。

到这里估计大家明白了为什么要用uh代替表外符号[ɔ]以及[ʌ]了。

但新的问题出来了,为什么[ɔ]和[ʌ]没区别了,答案是:在美国和加拿大英语里,基本没区别,在英式英语里是有区别的。我们这里是讲美式英语(之后还有一些美式英语和英式英语的区别,请大家留意)。特别注意,我们用uhr标示uh的卷舌音(这也是美语特有)。

(二) 单元音长音

单元音长音有ee、ur、or(aw)、oo、ar(ah)。有同学一定注意到我们比国际音标多了两个长音or和ar,这是为什么呢?答案是:在美国和加拿大英语里or和ar来标示带r的卷舌音,在英式英语则只是aw和ah。

下面详细讲解一下单元音长音。

1.ee

如deep [deep]、free [free]、greet [greet]、need [need]等词中的字母组合“ee”发长音 [ee]。

2.ur

如burn [burn]、hurt [hurt]等词中的字母组合“ur”，发长音 [ur]。

3.or

如for [for]、more [mor]、nor [nor]等词中的字母组合“or”发长音 [or]（是 [aw] 的卷舌音，美语特有）。

4.aw

如claw [klaw]、draw [draw] 等词中的字母组合“aw”发长音 [aw]（是 [or] 的不卷舌音）。

5.oo

如choose [chooss]、fool [fool]、loose [looss]、shoot [shoot]、soon [soon]、too [oo] 等词中的字母组合“oo”发长元音 [oo]。

6.ar

如arm [arm]、far [far]、hard [hard]、large [lar]、park [park]、sharp [sharp]、start [start] 等词中的字母组合“ar”发长元音 [ar]（是 [ah] 的卷舌音，美语特有）。

7.ah

是个象声词，对应汉语“啊”是 [ar] 的不卷舌音，例如：

Ah, there you are. 啊，你原来在这儿。

Ah, so many questions, so little time. 啊，这么多问题，这么短的时间。

可标注的单词有：after [ˈahf-tuhr]、ask [ahsk]、behalf [bi-ˈhahf]、calm [kahm]、garage [guh-ˈrahj]、last [lahst]等。

特别注意，相对开音节一律用音节本身标音，实现音形一体，例如：

life [life]、time [time]、woke [woke]、joke [joke]、nose [nose]、gate [gate]、same [same]、late [late]（第一个元音字母发“字母”音，最后的e不发音）。

（三）双元音

1.ay

如day [day]、clay [klay]、play [play]、say [say]等词中的字母组合“ay”发双元音 [ay]。

2.ey(e)

如eye [eye]、bye [bye]等词中的字母组合“ey(e)”发双元音[eye(ey)]。为避免二

义性，在音节开始出用eye标识，音节中用ye标识。

3.oi

如boil [boil]、choice [choiss]、join [join]、point [point]等词中的字母组合“oi”发双元音 [oi]。

4.ou

如count [kount]、out [out]、found [found]、ground [ground]等词中的字母组合“ou”发双元音 [ou]。

5.oh

是个象声词，对应汉语“噢、啊、哎呀”，用来标注 [oh] 音，例如：

Oh no, the TV's bugged. 哎呀！电视机坏了。

Oh crumbs! Is that the time? 啊，天哪！都这会儿啦？

Oh damn! I forgot he was coming. 真该死！我把他要来这事儿给忘了。

Oh, fuck! I've lost my keys. 噢，他妈的！我把钥匙丢了。

可标注的单词有：also [awl-`soh]、both [bohth]、go [goh]、soul [sohl]、toast [toht] 等等。

6.ihr

发音 ihr 的常见的字母组合有 ere、ear、eer、ier，但是如果用这四个组合之一来标示这个双元音，容易产生二义性，因此选择 ihr 来代表，也是一个权宜之计。

可标注的单词有 appear [uh-`pihr]、cheer [chihr]、clear [klihr]、fierce [fihrss]、fear [fihr]、atmosphere [at-muhss-fihr] 等等。

7.air

如chair [chair]、dairy [dair-ee]、fair [fair]、stair [stair]等词中的字母组合“air”发双元音 [air]。

8.oor

如poor [poor]等词中的字母组合“oor”发双元音 [oor]。

可标注的单词有：sure [shoor]、insurance [in-`shoor-uhnss] 等等。

9.ire

如admire [ad-`mire]、desire [di-`zire]、entire [in-`tire]、fire [fire]、require [ri-`kwire]、tired [tired]等词中的字母组合“ire”发双元音 [ire]。

三、辅音部分

28个辅音大部分都很好理解，下面只讲一下疑惑较多的s(ss),TH, zh, ng。

1.s(ss)

大家仔细体会一下，“s”这个发音在音节开始和音节结束的不同位置长短是有差距的，结束位置发音时间稍长些，所以在结束位置用了两个s，以示区别。例如six [sikss]。

2.TH

用大写的TH 标识对应清辅音th的咬舌浊辅音，以示区别。

3.zh

用zh这个英语单词里没有的字母组合来标识单词usual [yoo-`zhoo-uhl]里的字母“s”的发音。

可标注的单词有：conclusion [kuhn-`kloo-zhuhn]、decision [di-`sizh-uhn]、measure [ˈmez-uhl]、pleasure [plezh-`uhr]、treasure [ˈtrezh-uhl]、visual [ˈvizh-oo-uhl] 等等。

4.ng

如bring [bring]、hang [hang]、length [length]等词中的字母组合“ng”发辅音[ng]。

四、总结

总之，在我们这套自然音标中，除了象声词uh、ah、oh以及字母组合ihr、TH、zh，我们自然音标里的其他音素符号均来自单词，并且有较高的出现频率。了解这套标音方法，对于学单词发音、猜生词发音、按音节记单词都是大有帮助的。

英语单词是英语大厦的砖瓦，单词的掌握和熟练程度与高考考生的英语成绩的高低息息相关。

考生在临近高考时英语单词学习主要面临以下问题：

1. 需要短时间快速复习巩固掌握高考大纲核心单词；
2. 需要用科学的学习计划来对抗学习的惰性和学习热情的缺乏；
3. 需要用科学的单词学习方法在不知不觉中轻松地掌握高考大纲核心单词。

基于上述原因，编者团队经过近一年的通力合作，立足高考，从英语单词的特点出发，编写了这本《高考单词循环记忆》。如果本书能帮助您短期记忆高考大纲核心单词并在高考英语考试中取得理想成绩，那将是编者团队的最大心愿。

一、编撰特点

· 收词：精选高考大纲核心单词2000多条，是一本收词全面的高考大纲核心单词记忆工具书。

· 分音节：英语的音节犹如汉字的偏旁部首，按音节学习记忆单词是由拼音文字的特点决定的。本书每一词条都严格划分音节，以方便考生学习。

· 自然音标：本书摒弃国际音标，采用英语字母本身和字母组合来标注英语发音，既避免了学一套拼音文字要记两套拼音系统，又最大限度地实现了音形一体，使拼写和拼读成为一个整体，从而达到高效学习英语单词的目的。

· 释义：力争简练、准确，方便快速记忆。

· 例句：力求典型、鲜活，充分体现单词的本意和用法。

· 亮点：使用循环记忆法排列单词，完全对抗遗忘曲线。只需要配合MP3音频或配套软件一行行、一页页地记忆，无需回翻，21天学完全书。

二、使用方法

考生必须每天抽出时间完成当天的学习任务——96个单词。本书将96个单词每3个分为一小组，用两两循环法排列印刷，学习时配合mp3单词音频将单词的每行内容充分阅读并做已读标记，必要时可按音节抄写和按音标朗读。特别注意对循环不断出现的同一单词不能偷懒、不能略过，否则无法达到记忆效果。

三、鸣谢

本书在编撰出版过程中得到了中国书籍出版社责任编辑、中尚图出版公司的大力支持和帮助。尤其是中国书籍出版社责任编辑不辞辛苦，逐行逐句校对修订，体现了编辑高超的中英文水平和高度的责任心。

本书在配套音频制作和软件开发过程中得到了薛继海先生、谭娟女士、王宏江先生、丛广先生、张翔添女士、杨晓松先生、王英善先生、刘舸先生、严为正先生、白新洪先生、朱迪强先生、葛瑜先生、李云先生等的大力支持和鼓励，在此表示真诚感谢。

本书在编写过程中还借鉴和参考了国内外多种图书、报刊和互联网等权威性英语研究著作和媒介，再次表示由衷感谢。

作为本书的编者，深知工作琐碎繁杂，虽然尽全力避免错误发生，但依然难免疏漏和错误，还望专家和广大高考考生批评指正，以便再版时修订改正。

西择创世科技公司英语教学工作室

于北京中关村西区

这是一本快速记忆单词的工具书。您只需一边听mp3音频，一边一行行地读下去，每次单词重新出现时都要像第一次看到一样认真地读单词、看词性、念音节、读词义，就会不知不觉地把单词记在脑海里了。

本书观点一：单词不是死记硬背记住的，是一一次次重复记住的。

拼音文字对于熟悉方块汉字的中国人而言既毫无灵性又枯燥无味。

也许很多人会有这种感觉，就是每当看到那些由二三十个字母组合起来的个个相似的外语单词，就会感叹那些外语高手们到底是如何记住那些常用的一两万个单词的。

编者有个老邻居今年80岁了，是1950年代从部队院校留苏学医的。有天早晨在院里锻炼时没事和他闲聊，他说起了年轻时学俄语的经历。

老人家告诉编者，其实他去苏联之前一句俄语都不会，甚至连俄文字母表都背不下来。可留学的任务是要在两年内完成全部学业。

老人家是军人，军令如山倒。

首先面对的就是俄文授课、俄文课本、俄文资料，用俄文完成作业，用俄文答辩。老人家那时二十多岁，可也不得不承认语言关就像座大山，如同愚公面前的太行山、王屋山。

留学的学校是莫斯科谢东诺夫医科大学。

到校后首先是三个月的俄语预科。单词是第一关。

学校很了解中国同学的具体困难。一位很漂亮又很和善的年轻女老师在第一堂课教了一种单词速记的方法，告诉他们这是革命导师列宁为了学习马克思著作掌握德语单词时用过的方法。

方法就是单词不能死记硬背，而是不断地重复再重复。

老师通过翻译告诉他们，熟练掌握这种方法后，每小时能记住100个外语单词。

有的人甚至记住150个外语单词。而革命导师列宁平均速度达到过每小时记住225个德语单词。

老师发给了他们每人一页纸，纸上这样排列着：

学习1组；复习1组；

学习2组；复习2组；

复习1组；复习2组；

学习3组；复习3组；

学习4组；复习4组；

复习3组；复习4组；

复习1组；复习2组；

复习3组；复习4组；

学习5组；复习5组；

学习6组；复习6组；

复习5组；复习6组；

学习7组；复习7组；

学习8组；复习8组；

复习7组；复习8组；

复习5组；复习6组；

复习7组；复习8组；

复习1组；复习2组；

复习3组；复习4组；

复习5组；复习6组；

复习7组；复习8组；

学习9组；复习9组；

学习10组；复习10组；

.....

老师接着告诉他们如何使用这张表，先把俄语单词分成32组，每组可以根据自身条件由3—5个单词组成，然后按表中的组号开始记忆，每记忆一组，就把表中对应的组号划掉，再接着记忆下一组。

老师同时提出记忆要求：首先，精力必须集中，否则效率很低。其次，对于每个俄语单词的字母组合及中文释义，不必非得一次就记住（也不可能办到），但要熟悉

它们。在这个循环记忆法中，所有的单词是“看”的，而不是“记”的，很轻松地浏览单词就行。每次“看”单词，时间在2—5秒左右。第三，整个记忆过程一般在一个小时内，否则，效率会下降。记单词最好是在睡前，成为睡前的最后一件事，或在早上，成为早上起来做的第一件事。

就这样，老人家和他的同学们用这个方法每天记住了100个俄语单词。到后来几乎能记住200个单词，几乎赶上了革命导师列宁。

有了单词基础，过了半年到一年，大家在学习专业技能的同时，几乎都过了语言关，两年全部完成学习任务。

循环记忆法是机械记忆法中最好的一种学习方法，它实际上是不自觉地利用了“遗忘曲线”的规律，使得记忆对象在即将遗忘的时候再重新给予“刺激”、再次予以重复识记，从而加深了印象，强化了记忆。

循环记忆法是对单个的、零散的识记材料进行排列组合，利用多次重复识记的方法来进行记忆的一种记忆方法。通过有规律的定时复习，使所有记忆对象都能够得到及时、多次的复习，从而达到一次性记忆大量识记材料的目的。用这种方法记忆外语单词最为有效，能在短时间内记住大量外语单词，这种方法充分利用了艾宾浩斯发现的遗忘曲线，在我们快要遗忘之时，又给予了必要的重复刺激，从而加深了印象，就可保持长时间的记忆。

本书观点二：单词不光是字母组合，更是音节的组合。

英文单词的拼读规则是一个被大多数人忽视却非常重要的基础知识。如果您从未忽视过这个重要的基础知识，那么恭喜您，可以不用接着读下去了，直接跳过本小节；如果您至今还是有着那种“学英语已经很多年了，怎么越学越差”的感觉的人，那么编者将吐血推荐您耐心继续阅读下去——其实并不需要您太多时间。

据统计，有85%以上的人记忆英文单词是以字母为单位的，比如conversation这个单词，他们需要记忆12个字母的组合（c-o-n-v-e-r-s-a-t-i-o-n）。而另外那些少数熟悉“按音节记忆单词”的人记忆这个单词，只须记忆四个音节（con/ver/sa/tion）。再比如encouragement这13个字母的单词，同样只需要记忆四个音节（en/cour/age/ment）。

以音节（一个或多个字母构成的组合）为单位而不是以字母为单位来记忆单词，会使记忆过程轻松而高效。尽管并非所有的英文单词都符合拼读规则，但根据专家统计调查，保守估计超过96%以上的英文单词是符合基本拼读规则的。有些人会反驳说，不符合拼读规则的单词多着呢！那只是感觉，因为英文的单词量多，所以很小的