

英語單詞 形象記憶法

——含“應試必備形象記憶詞庫”

姚鴻恩

YAO HONGEN



IMAGE SYSTEM FOR MEMORIZING ENGLISH WORDS

上海社會科學院出版社

H 31
Y 32

英语单词形象记忆法

——含“应试必备形象记忆词库”

姚 鸿 恩 著

上海社会科学院出版社

(沪)新登字 302 号

责任编辑 华 华
封面设计 何锦昌 冯卫新
版式设计 孙鼓木

英语单词形象记忆法

(含“应试必备形象记忆词库”)

姚鸿恩著

上海社会科学院出版社出版

(上海淮海中路 622 弄 7 号)

新华书店经销 上海发行所发行 上海群众印刷厂照排、印刷

开本 787×1092 1/32 印张 15 字数 350,000

1992 年 9 月第 1 版 1993 年 2 月第 3 次印刷

印数 10001~25000

ISBN 7—80515—781—2/G·107

定价：6.00 元

内 容 简 介

对大多数英语学习者来说，背单词是既费力又低效的苦差事。有没有既轻松又高效的方法呢？有！本书奉献给读者的，便是一种神奇的背单词新方法。

作者姚鸿恩运用心理学、思维科学和语言学的最新研究成果，汲取当代记忆法专家的宝贵经验，设计了一整套独特的英语单词速记法。经四年教学实践，表明它能提高效率5倍以上。它已通过鉴定，得到国内外有关专家的肯定。

本书对象为：大中学生和四级、六级、EPT、TOEFL、GRE等应试者，以及所有的英语爱好者。

目 录

序 言

上编:理论、方法与释例

绪 论	3
第一部分 代码形象记忆法	13
第二部分 熟字形象记忆法	26
第三部分 谐音形象记忆法	59
第四部分 串联形象记忆法	88
第五部分 综合形象记忆法	122

下编:应试必备形象记忆词库

简短的说明	149
词库正文(按字母顺序排列)	151

序 言

记忆是人人都熟知的一个词，并且人人都对它有着切身的体会。然而，要正确地掌握其规律，要知其所以然，即使心理学家也是深感棘手的。

在我们的学习、工作和生活中，无时无刻不在记忆，学习外语就是一项重要的学习活动。但是怎样才能学习得又快又好？为什么有人学得好，有人学得差？等等。对于这些问题应该如何回答就不太容易了。这需要对它进行研究。其中心理学原理的运用就是一个必不可少的方面。

学英语，免不了要背单词。对于绝大多数的人说，记忆成千上万个单词，决不是一件轻松的事。很多人半途而废，就是因为过不了词汇这一难关。大家知道，英语单词来源复杂，数量庞大，若是死记硬背，无疑是很枯燥的，而且记忆效果也不显著。以往人们提出用“构词法”、“循环法”等方法来解决记忆单词问题，虽然有一定的效果，但是似乎还应该有更适宜于中国人的方法。

“英语单词形象记忆法”就是这样一种全新的方法。当然，形象记忆方法，并不是现代才有的。公元前古希腊著名演说家马克·图里·西塞罗就曾用固位形象法，将演说的内容按顺序同家里的固定设施联系起来，从而能脱稿演说，滔滔不绝。形象记忆方法的主要特点就在于能利用形象的东西进行联想，从而为识记、保持、回忆建立一种内在的联系，使记忆过程不再是枯燥乏味之事，使记忆效果显著提高。

《英语单词形象记忆法》一书的作者运用心理学有关记忆的原理和方法，较全面系统地将形象记忆法用于记忆单词，突破了传统的单词记忆法的束缚，不是就英语单词而英语单词，而是从全新的角度，从中文的形象中介着手，将英语单词的表音系统转化为（或部分转化为）汉语

的表意系统。这就在极大程度上适应了中国人学英语的心理特点：中国人受母语汉语的影响，习惯于汉语的记忆模式，因此，比较容易接受能产生形象、建立联想的识字方法。本书作者提供的，正是这样一种适应中国人的记忆单词的方法。作者曾应邀为大学师生、托福考生等开办讲座，经两年多的实践证明，英语单词形象记忆是新颖的、奇特的，不失为一种好的方法。

我很欣赏作者将记忆心理学理论与方法应用于英语单词记忆的尝试。我很乐意地将《英语单词形象记忆法》推荐给大家。读者不妨一试。

综上所说，姚鸿恩同志撰写的这本书，指导思想明确，强调以实用为主，多举实例分析说明，观点是稳妥的，材料是丰富的。我们可以相信，它将在探索外语学习方法的大道上迈开新的步伐。

华东师范大学心理学系

杨治良*

1990年11月

* 杨治良：中国心理学会普通心理、实验心理专业委员会副主任、华东师范大学
心理学系主任、教授。

绪 论

一 背单词——曾是漫长的畏途

英语词汇，浩瀚的海洋，崎岖的山峰，令多少人望洋兴叹，半途而废。

英语早期为凯尔特语。公元 5 世纪，入侵不列颠的盎克鲁-撒克逊人，将日耳曼词汇大量溶入古英语词汇。公元 11 世纪，诺尔曼人征服英国，带来了他们使用的法语与拉丁语。欧洲文艺复兴时期，渴望了解古希腊、古罗马文化的英国人，不仅引进大量的希腊词和拉丁词，还创造出以拉丁词根与希腊词根为基础的很多新单词。与此同时，其他的词汇如法语、意大利语、德语等也在汇入英语大河。此后，随着日不落帝国的兴盛，英语走向世界，世界影响英语，使其词源更为复杂。今天，英语随着社会（尤其是科技）的发展，新词剧增，且势头不减。数十万英语单词成为横在人们面前的浩瀚海洋，崎岖山峰。

幸亏人们并不需要去掌握数十万的英语单词。然而，若欲达到大学公共英语水平，常用的四五千单词还是必不可缺的。若欲较顺利地阅读原版英文书刊，或者在托福考试中取得较好成绩，1 万单词应是目标。若欲随意地阅读较深的原版英文书刊，或者攻打 GRE 堡垒，那么，即使拥有 1 万单词，也显得势单力薄、寡不敌众。^①

初学英语者，当他饶有兴趣初涉英语词汇的海滩，拾得少许单词的贝壳时，并不意识到记忆单词的艰难性。数以千万计的人们涌向英语的

^① 参见《TOEFL 词汇》（俞耀生、丁廷敏编，复旦大学出版社）第 1 页；《美国加拿大入学资格基础考试指南》（安东、海山编，宇航出版社）第 5 页。

海滩。而当向着纵深处走去时,越来越多的人们感到步履维艰,纷纷激流勇退。几乎任何一套英语教材,第一册销量疯狂,最后一册仓库积灰。

毫无疑问,英语词汇之障碍难以逾越;而要真正掌握英语,英语词汇之障碍又必须逾越。

于是,大凡有志于英语学习者不得不发扬“愚公移山”精神,面对词汇的大山,今天挖几锹,明天抬几筐,每日挖山不止。

背单词,这条漫长的畏途上,多少年来,只有少数意志极其坚强者才能抵达胜利的目的地。

二 背单词的常用方法

为了征服漫长的畏途,人们寻求捷径。归纳起来,大体有如下几种记忆单词的常用方法。

一、构词记忆法

构词记忆法认为,英语单词之构词有其规律可循。大约一半以上的单词由词根与词缀(前缀、后缀)构成。^① 分析单词的结构,尤其是抓住其词根的含义,综合分析单词的基本意义,便能深刻地理解单词,科学地记忆单词。

例如:

later = side

later 是词根,加上不同的词缀(或词根),便可构成许多与 side 有关的单词。

lateral 横的,侧面的,侧面部。al 后缀。

bilateral 两面的,双边的。bi 前缀,表示:两。

equilateral 等边的。equi 词根,表示:相等。

multilateral 多边的。multi 前缀,表示:多。

^① 参见《托福字汇》(高志豪编著,台湾华隆出版公司)第 6 页。

quadrilateral 四边的,四边形。quadri 前缀,表示:四。

unilateral 单方的,片面的。uni 词根,表示:一。

单词的核心是词根,掌握了词根,便可触类旁通,以一当十。构词记忆法确实能帮助人们科学地记忆大量词汇。

二、阅读记忆法

阅读记忆法认为,单词并不是孤立的,单词总是依附于一定的句子。单词应放在一定的句子或上下文中去理解,去掌握。反复地大量地阅读,才是记忆单词的好方法。借助语句环境,才能提高记忆效率。

笔者大学里的一个学生,号称将《新概念英语》四册课文统统背下。效果不错,托福考试距 600 分只差几分。

国外许多英语教材都劝说人们大量阅读以扩大词汇量。国内许多英语教师也很推崇熟读(最好是背诵)英语课文。

三、协同记忆法

协同记忆法即多通道协同记忆法,它是一种对英语单词采用眼看、耳听、口念、手写、心想等多种器官协同动作来提高记忆效果的方法。

眼、耳、口、手等多种感觉器官接受同一单词的信息,便会在大脑皮层上留下较深的痕迹,建立多通道的神经联系,留下全面的、立体的记忆。

科学实验表明:接受同一信息,三天后检测记忆效果,若单凭视觉接受的,能记住 40%,单凭听觉接受的,能记住 15%,而视觉与听觉并用的,能记住 75%。

英语单词是拼音文字,读音是其重要的识记特征,眼、耳并用,再加上口、手协同,记忆效率自然比单通道来得高。

四、分类记忆法

分类是人们认识客观事物的一种重要方法。日月星辰,江河湖海,金银铜铁,鸟兽虫鱼,物以群分,各归其类。

心理学家曹日昌教授认为,“在人的记忆活动中,对材料的分类分组是很重要的一个步骤。人的经验是分类保持的,唤起过去的经验(回

忆)也要借助于经验的类别的范畴。”

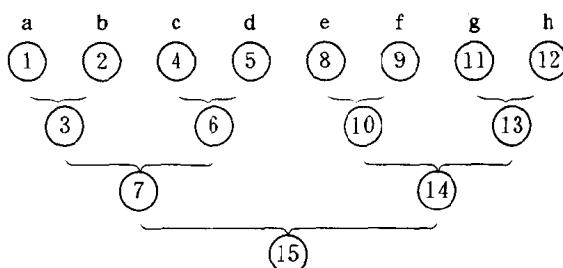
通常人们根据词义内容分类记忆,例如:

hair 发, brow 眉, eye 眼, nose 鼻, mouth 口, tooth 牙, tongue 舌, lip 唇, cheek 颊, chin 下巴,都归于头部,可一起记忆。

此外,广义地说,同义词,同音词,形似词分别归类记忆,亦可划入分类记忆范畴。

五、循环记忆法

德国心理学家艾宾浩斯的遗忘曲线表明:人的遗忘随时间推移而先快后慢,因而复习的时间间隔应先短后长。这便是循环记忆法之理论依据。它的通常循环形式如下:



字母表示分组组别,数字表示识记顺序。即:

- | | |
|----------------|----------------|
| ① 背 a 组 | ⑨ 背 f 组 |
| ② 背 b 组 | ⑩ 复习 e,f 组 |
| ③ 复习 a,b 组 | ⑪ 背 g 组 |
| ④ 背 c 组 | ⑫ 背 h 组 |
| ⑤ 背 d 组 | ⑬ 复习 g,h 组 |
| ⑥ 复习 c,d 组 | ⑭ 复习 e,f,g,h 组 |
| ⑦ 复习 a,b,c,d 组 | ⑮ 总复习 |
| ⑧ 背 e 组 | |

这有点象淘汰赛。不过目的不是淘汰,而是要使单词个个记牢,个

个顶用。

心理学研究表明,短时记忆的信息量是 7 ± 2 ,因此每组单词数目可为7个左右。复习的间隔时间通常为:第一次几分钟,第二次几小时,第三次一、两天,第四次四、五天,第五次一周,第六次一个月,第七次几个月。单词数目与间隔时间因人而异,可根据效率加以调整。

上述五种常用的记忆方法无疑都是有效的,各有所长,但也各有所短。如构词记忆法虽然科学,但可惜的是相当大量的单词,尤其是常用、次常用的单词,无法从构词法角度分析。阅读记忆法包含着大量重复阅读已经熟悉的单词的无用功,而有意要掌握的单词(如托福单词)在阅读中却未必经常碰到。协同记忆法需要一定的识记条件与环境。分类记忆法能归类的单词比较有限。循环记忆法极费时间、精力,很难长期坚持。

常用的记忆方法虽然在不同程度上缩短了畏途,但对大多数人来说,畏途依然令人生畏。于是,近年来,一些开路先锋披荆斩棘,试图闯出新路。如王维《快速记忆法》、邵永富《开发人的右半脑》著作中已有涉及记忆英语单词的内容,黎学智《英语词汇逻辑记忆法》更是一本专著。

单词记忆领域再也不是传统常用方法之一统天下了。

三 神奇的形象速记法

笔者要奉献给读者的是“英语单词形象联想速记法”,或简称“SY记忆法”,S代表Shanghai,Y代表我的姓,以区别于其他记忆法。

这是笔者运用心理学、思维科学的最新研究成果,汲取一些记忆法研究专家的宝贵经验,所设计的一套英语单词记忆法。其核心内容是形象联想。

本书正文将提供形象记忆的大量释例。这里先举几个例子。

incarcerate[in'ka : səreit]监禁,形象记忆为:“因卡杀雷特被监禁”。“因卡杀雷特”是该单词读音的谐音,“监禁”是该单词的中文意义,通过形象中介联想:某人因卡杀雷特而被监禁起来,以后再遇incarcerate时,便很自然地想到谐音“因卡杀雷特”,联想起“因卡杀雷特被监禁”,从而迅速、准确地诱导出incarcerate的中文意思是监禁。

onus[ˈounəs]责任,形象记忆为:“在我们身上有责任”。onus被拆为两部分:on,us,变为两个极简单的熟字,进行形象联想“在我们身上有责任”,onus的中文意思“责任”便牢牢地记住了。

ivy[ˈaivi]常青藤,形象记忆为:“四季的苗是常青藤”。iv形象为罗马字母的“四”,y大写Y形象为一株苗,“四”联想“四季”,四季都生存的苗当然是常青的,于是ivy“常青藤”便很难忘记。

至此,读者或许会觉察到:如此记忆单词似乎是一种“怪路子”。是的,如果说前述的五种常用方法属于传统、正统的记忆方法的话,那么,形象记忆法所要提供的,正是一种反传统的记忆战术,一条非“正统”的记忆途径。相对于传统、正统的英语单词记忆模式,它是新奇的,甚或是怪诞的。然而,实践证明其效果是神奇的。

笔者曾应邀先后在上海市科学会堂、一些大学及业余外语进修学院等单位举办“托福单词形象记忆”讲座,普遍反映效果显著。据问卷调查,主要统计数字如下:

问:“用形象记忆背单词,复习几次能记牢?”

答:“2~4次”86% ,“5~7次”14% ,“8~10次”0%。

问:“形象记忆比传统记忆效果提高多少?”

答:“1~2倍”10% ,“3~5倍”71% ,“6~8倍”5% ,“9~11倍”14%。

问:“形象记忆效果如何?”

答:“有一点”0% ,“较好”50% ,“好”10% ,“很好”40%。

不少学员学了形象记忆法后,短期内即突破托福考分的徘徊线,顺利赴美、加等国留学,有的还以高分获得奖学金。

一种方法只要有效,就必然具有它内在的规律性的东西。形象记忆法的显赫功效当然也不会出自偶然。形象记忆法的科学依据何在呢?

第一,它符合“联想是记忆的基础”的规律。

何谓联想? 联想是头脑中从一事物想到另一事物的心理活动。巴甫洛夫认为:记忆要依靠联想,而联想则是新旧知识建立联系的产物。美国当代最著名的记忆法专家哈利·罗莱因也指出,记忆的基本法则就是将新的信息联想于已知事物。

联想是记忆的基础。构词记忆法固然利用联想,但可惜大量的无所

谓构词法的单词无法用此联想。阅读记忆法也利用联想，但可惜联想的东西是上下文，失去上下文的单词也就失去联想的依据。协同记忆法主要是通过“声音”来联想，但可惜人们接触单词声音的机会太少。分类记忆法以类别（包括同义与反义）来联想，但可惜覆盖面实在有限。

形象记忆法则充分地利用联想，而且是利用每个单词本身的字母组合进行联想，这就最大限度地避免了机械识记，最充分地利用意义识记。艾宾浩斯经实验发现：识记 12 个无意义音节，平均需复习 16.5 次，识记 36 个无意义音节需复习 54 次，而识记含有 480 个音节的六节诗，只需复习约 8 次便能背诵。意义记忆显然比机械记忆效率高得多。

对于中国人来说，英语单词的符号形式与中文意思的对应关系是一种机械规定。比如：onus 规定为“责任”，而不是“图书”、“干净”等等其他意思。传统的记忆方法便是强制性地将 onus 与“责任”捆绑一起，投入脑海。识记时，面对干巴巴的字母符号的组合，味同嚼蜡；回忆时，搜索中文意思，它往往已逃之夭夭。而假若利用联想的话，情形顿时改观。“在我们身上有责任”利用旧知识（on，在……上；us，我们）联想到新知识（onus 即“责任”），便轻而易举地牢记了这个单词。

形象记忆法赋予或强化英语单词符号形式与中文意思之间的联想，人为地、有意地强调意义识记，这样便可利用单词本身的符号形式通过联想进行回忆。如同 19 世纪末的美国心理学家威廉·詹姆士所说，“一件在脑子里的事实，与其他多种的事物发生联想，就容易作好回忆。所联想的其他事物，犹如一个一个的钓钩一般，能把记忆着的事实钩出来。”形象记忆法的联想中介，便是这种神奇的钓钩。

我们也许有这样的经历：路遇老同学，一时竟想不起名字，回到家偶然接触某一信息，比如听天气预报说有雷雨，顿时想起那老同学叫“俞雷”。“雷雨”成了回忆“俞雷”的钓钩。所谓“忘记”往往实际上并没有真正忘记。用传统方法背单词，大多数单词并没有从脑海中失踪，所谓“背不出”只是缺乏钓钩将其一一钓出罢了。因此，掌握形象记忆法的钓钩，捕捉单词的效率自然大幅度提高。

第二，它符合“形象易于记忆”的规律。

心理学认为：人的头脑中所保持的关于客观事物的印迹所表现出来的形象是表象，而表象在记忆中占有重要地位，过去感知过的事物在

回忆时多数是以表象的形式出现的。表象是记忆的主要形式。

表象的第一特征便是形象性，因而，形象就易于记忆。形象记忆的效率必然超过机械记忆的效率。

人们对客观事物的认识是从感知开始的。人类在使用语言之前的数十万年中显然只能进行形象思维。作为个体的人，从小到老，每天接触最多的，是形象。形象思维对于任何人来说，都是无师自通的。苏联库勃拉诺夫说，“人的智力的发展是从形象思维开始的”。利用形象进行记忆，是开发人的智力潜能的一条新径。

人们总觉得小孩比大人记忆力强。小孩在某些方面显得记性好，这主要是儿童的形象记忆占优势的结果。一个抽象的数字，比如 9983，小孩会有意无意地与“舅舅爬山”联想。机械记忆变成形象记忆，它不仅不会增加记忆负担，反而会使大脑在轻松、兴奋的状态下大大改善记忆效果。

随着年龄的增加，这种形象记忆的优势却因家长、老师的干涉或自我否定而逐渐消失。小孩初学英语时，很容易将单词谐音为某一中文。如：hotel 旅馆，小孩会将它谐音为“猴腿儿”。而这种“谐音”几乎遭到所有英语老师的反对。于是，背单词就老老实实地背单词，不敢借用形象搞“歪门斜道”，只得耗费大量的时间、精力去与单词作长期的、乏味的拼搏。

人的经历、知识越丰富，联想能力就越强，因而形象记忆能力也应随之增强。而一旦充分利用形象记忆的优势，开发右半脑的潜力，你就会发现自己竟然具有如此非凡的记忆力。中央电视台一次联欢会上王维的记忆表演令多少人折服，而他所采用的主要方法便是形象记忆。

前例 ivy 本身是没有什么形象的，但是把 iv 看作“四”，联想“四季”，把“y”看作“苗”(Y)，ivy 就变得形象了，再也不是三个干巴巴的字母，而是似乎伸手可触的“四季的苗”，这样，“长青藤”的意思自然而然地浮现脑海，不易忘却。

第三，它适合中国人学英语的特点。

中国人学英语存在两个先天的缺陷，其一是受汉字表意系统的影响，其二是缺乏充分的语言环境。

汉字是表意文字，整个汉字词汇是一个表意系统。比如：灭，火上面

压一样东西就“灭”了。中国人已经习惯于从表意的角度去理解、记忆汉字。而英文则是表音文字，整个英语词汇是一个表音系统。虽然也有一些类似 bedroom 之类的合成词，但为数不多。符合构词法的单词固然带有表意的成份，但它仍然只能归属表音文字。对于合成词和带词根的单词，按照学汉字的思路去理解，去记忆，尚有路可走；而对于其他的大量单词，按照中国人的思维习惯则走投无路了。

仍以 ivy 为例，它只是代表“常青藤”的读音 [‘aivi]，除此之外没有任何表意成份。这就苦了中国人。没有捷径。只得死记硬背：i-v-y，常青藤，i-v-y，常青藤……

语言环境是学好一门语言的重要条件。中国人学英语，除了外语专业的学生外，通常都缺乏足够的语言环境。英美人记单词比我们省事得多，因为他们整天看到的、听到的全是英语。绝大多数中国人置身英语语言环境的机会则很少很少。难怪乎总是记不住，总是学不好。

形象记忆法针对中国人学英语的两个先天缺陷，通过形象中介将英语表音文字转换为表意文字，这就巧妙地将两个先天缺陷转化为两个有利因素。

在形象记忆法中，ivy 不再仅仅是一个表音符号，而是一个表意符号，iv，“四”，y，“苗”，尽管这个表意符号并不等于“常青藤”，但是它已经能够与“常青藤”作联想，而这种形象联想，对于习惯表意系统的中国人来说，是轻车熟路的。

同时，由于形象中介是用汉字表达的，因此，在汉语（中文）的汪洋大海中，我们便随时随地能从形象中介或中文意思追寻相应的英语单词。比如：看见“常青藤”想到它的形象中介是“四季的苗”，从而回忆出 ivy；或者由“四季”、“苗”，想起 ivy 的中文意思是“常青藤”。借助形象，用中文回忆英语单词，这就大大弥补了身在中国学外语的环境缺憾。

形象记忆法通过形象中介将英语表音文字转换为表意文字，这不仅是一种战术，更是一种战略。正是这种反传统、非“正宗”的战略，突破了单词记忆的固有模式，使高效率的记忆单词成为可能。

笔者从小学读至研究生，其间共约学了十来年英语，深知背单词之艰苦。形象记忆法是试图为英语词海中摇橹的人们，提供一艘全新的快艇。

四 三点重要说明

其一，形象记忆法不排斥其他记忆法。

形象记忆法虽然有其不可估量的优势，但它并不排斥其他记忆法。比如，用于机械记忆的“循环记忆法”便可同形象记忆法结合起来，从而更大地提高记忆效率。任何一种记忆法都需要复习，形象记忆法也不例外，它与“循环记忆法”结合，能减少复习次数，减除枯燥、乏味感。

其二，形象记忆法要求适应其特殊的思路。

形象记忆法比较其他记忆法，思路是奇特的。有的读者可能会发问：添加形象中介来记忆岂不是比直接记忆繁琐吗？应该看到，添加了形象中介，识记时固然多拐了一个弯，然而回忆时也就多了一条追寻记忆痕迹的通道。犹如进森林一路砍树枝般，好象麻烦许多，但是走出森林时就有迹可循、不致迷路了。读者一定要打破固有的思维方式，适应形象记忆法的思路。若非浅尝则止，必有丰硕收获。

同时，也要看到，本书所提供的释例仅仅是笔者的思路，各人的经历、知识、想象力是不相同的，因此，你完全可以用自己的创造来取代你所不满意的一些形象中介。由此，读者还可大大提高创造性能力。

其三，提高英语水平要求全面的提高。

形象记忆法虽然可帮助越过令人头痛的背单词难关，但它还只是使你掌握了单词的中文意思，至于单词的英语意思（如：同义词、英语解释等），还有待于进一步掌握。而且，更为重要的是，英语听、说、读、写是相辅相成的，要求全面提高，因此，读者在突破词汇关的同时，要迅速巩固胜利，扩大战果，不获全胜，决不收兵。

下面，笔者将从“代码形象法”、“熟字形象法”、“谐音形象法”、“串联形象法”和“综合形象法”五个方面分别给予概述，提供释例。

从本质上来说，为英语单词编制形象中介是一种“创作”，因而它没有固定的模式。同一个单词，可从不同的角度，用不同的方法为其编制形象中介。

再次强调，本书的释例所提供的仅是笔者的创作思路。

当然，笔者期望读者能够接受它们，并从中获得切实的益处。