

CE-4

经典版
Vocabulary

俞敏洪老师
亲笔力荐的词汇宝典

思思 King of English
大王 讲英语

周思成 / 编著

Boost Your English Ability by
Building a Powerful Vocabulary

百万册英语畅销经典

四级单词 一笑而过

第2版



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

经典版

Vocabulary



Christian Dior

PARIS

Rue de Maignan

思思 King of English
大王 讲英语

周思成 / 编著

四级单词 一笑而过

第2版

机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

本书是百万册畅销书一笑而过系列中的《四级单词一笑而过》的修订版。该书第1版一经推出,即以时尚、励志而轻松的学习方法风靡词汇界,让无数饱受英语单词折磨的学子看到了它最可爱的模样!

本书此次修订,除了保留原书的最大特色和基本内容——讲解四级考试要求掌握的所有单词,采用了更活泼时尚的讲法和配图、更令人印象深刻的联想记忆法、更简单有效的一词多义串记方式,穿插讲解一些感天动地的励志小故事,并配有作者自拍的大量彩色照片和插图——还特意更新了上一版中的一些例句和真题,补充了部分单词的新考词义,增加了一些单词的具体用法说明、更详细划分了动词的及物与不及物。相信这本极其用心编写的书,定能让你在与单词的狭路相逢中一笑而过!

图书在版编目(CIP)数据

四级单词一笑而过 / 周思成编著. —2版. —北京:
机械工业出版社, 2018.7 (2018.8重印)
(思思大王讲英语)
ISBN 978-7-111-60479-2

I. ①四… II. ①周… III. ①大学英语水平考试-词
汇-自学参考资料 IV. ①H313

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第152312号

机械工业出版社(北京市百万庄大街22号 邮政编码100037)

责任编辑:杨娟 摄影: @卡奇摄影(新浪微博)

责任印制:张博 插图:陈武康婧

三河市宏达印刷有限公司印刷

2018年8月第2版·第2次印刷

184mm×260mm·18.5印张·10插页·615千字

标准书号: ISBN 978-7-111-60479-2

定价: 42.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换

电话服务

服务咨询热线: (010) 88361066

读者购书热线: (010) 68326294

(010) 88379203

网络服务

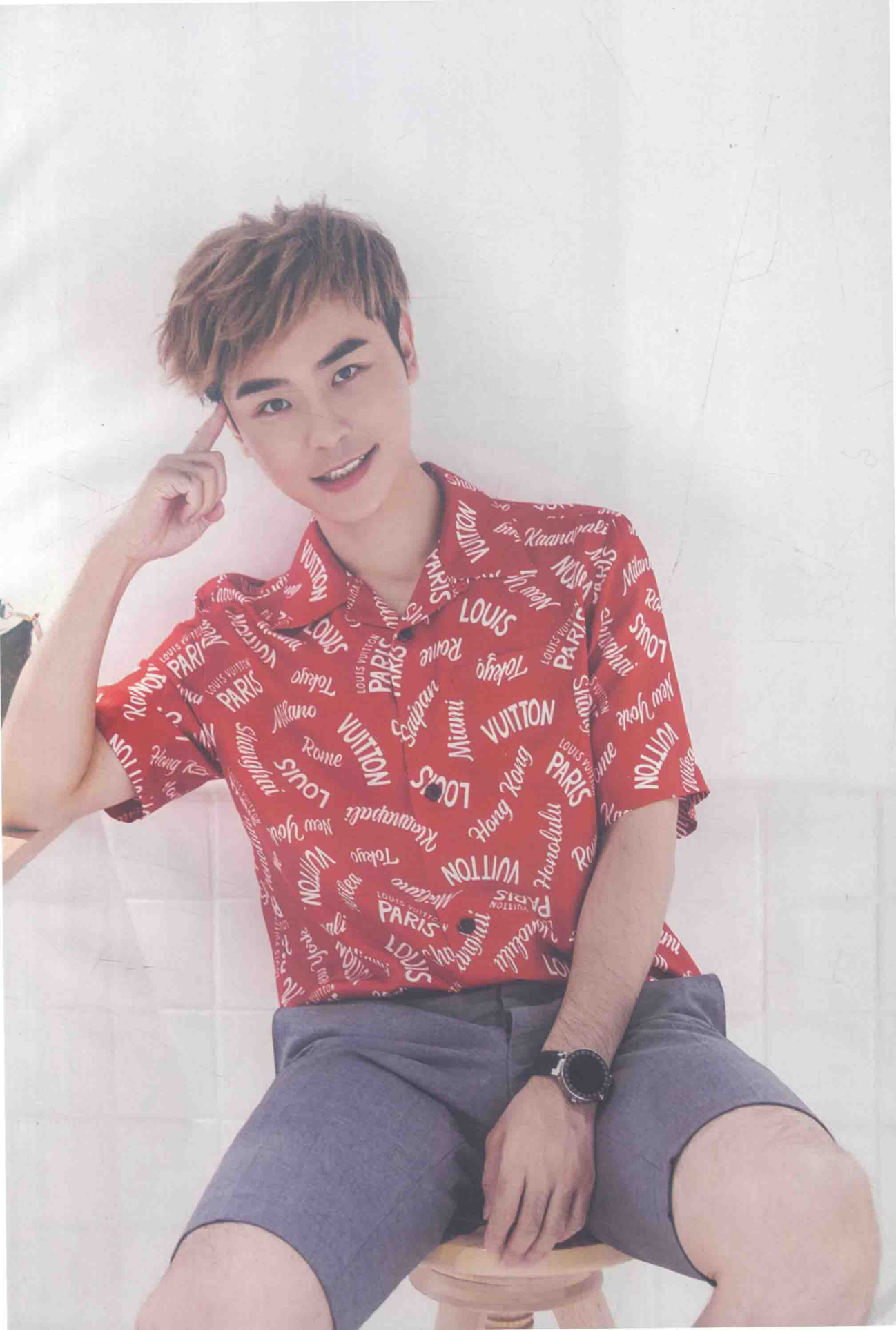
机工官网: www.cmpbook.com

机工官博: weibo.com/cmp1952

教育服务网: www.cmpedu.com

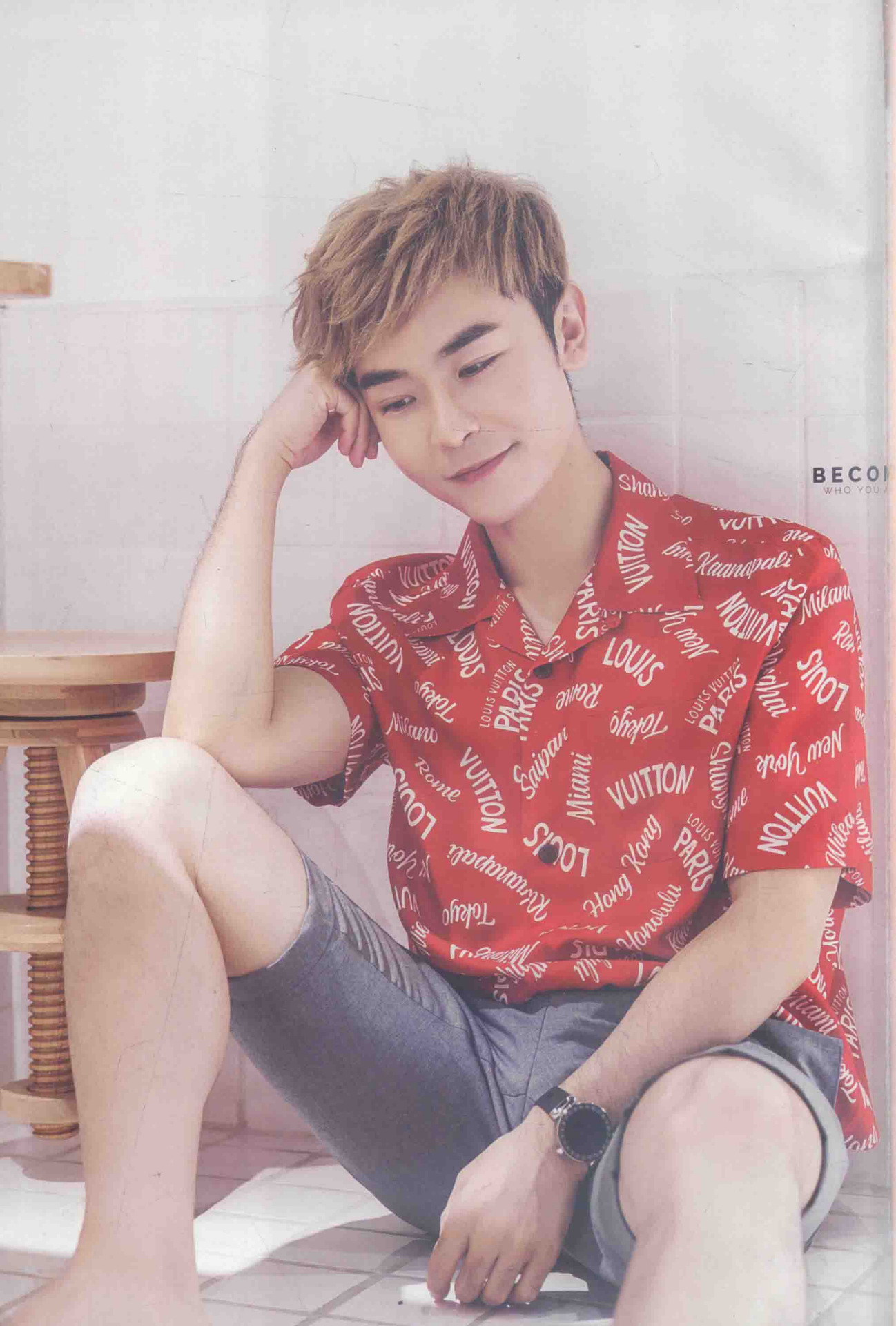
金书网: www.golden-book.com

封面防伪标均为盗版









BECOM
WHO YOU



第2版序 变与不变

因为你，这套书卖了两百万册了。

在这期间，这个世界变了不少。我们的生活都已和互联网无限地交织在一起：我们用各种社交软件来让自己不孤单，用抖音、短视频来让自己不无聊；饿了，我们不用去餐厅；健身，我们不再需要健身教练；背单词，各种琳琅满目的背单词软件更是任由你挑选。

可是，我们似乎又没有变。关上所有的社交软件，我们的知心朋友似乎还是数不出几个；看完各种网红的精彩视频，还是得回到自己波澜不惊的现实生活；我们在吃得越来越不健康的同时，还给地球带来了更多环境上的伤害；我们用了多少个七天就可瘦出马甲线的教程，仍然没有 keep 住自己的身材……还有一件事比较魔幻：我们用了许多学习软件，确实斩了一百个单词；好啦好啦，那位同学斩了两百个？“陈独秀”你棒棒的！

想起一篇刊发于某著名外刊的文章，它探讨了几次工业革命对人类社会的变化。前三次工业革命是整个人类社会所共同认可的，而唯有第四次“工业革命”，也就是很多人所说的互联网革命，是很多精英、学者有不同意见的：互联网对人类的改变，有蒸汽、电力所带来的改变那么大吗？而且正面的东西有那么多吗？

有些事情，它或许只是介质的改变，而它的内核，也许永远都是那么稳定。比如健身，你吃得超级多却爱动不动的话，再多教程也没办法帮助你；而背单词，就应该拿出纸笔，和所有的词根词缀、奇思妙想来一段缠绵悱恻的爱恋。而一旦你拿出手机，各种诱惑与瞬间的快乐就会告诉你：背什么单词啊，是游戏不好玩，还是朋友圈不好看？

最近对我来说，有一个人生中巨大的改变：我离开了自己工作了14年的新东方，和我的几个小伙伴一起创业。我其实可以保持不变：在新东方拿着所有老师里最高的收入、每年和俞老师到处演讲、有大把的时间健身或者旅游。但是我放弃了这一切，去交换一个未知的明天。有人说我傻，舒服日子大概是过腻了；有人说我勇敢，觉得我早就应该出来自己做了；还有人说我离开新东方是“忘恩负义”，觉得新东方给了我一切，我却狠心将它“抛弃”。

其实这个变化，唯一的目的是为了某些本质的不改变：我希望自己对教学永葆热情，可是舒适的环境让我惰性频发；我想要给学生持续提供高质量的产品与服务，而新东方业务重点的变化导致我外界看上去无比光鲜、实际却在日益减少的资源和重视中捉襟见肘。我只有去变化、去豪赌，才能换来心中某些秩序的稳定与平衡，哪怕前路艰险、哪怕可能跌落。

所以，变化与不变，本来就不是截然对立的事情。有些表象的变化，不能掩盖实质的稳定；而稳定久了，就需要动弹一下，来达到一种更高层次的稳定，然后如此循环。

又想到这两天发的一条微博。那时我正在瑞士旅行，po了一张在少女峰雪山顶峰的照片。有一个同学在底下带着羡慕留言：真羡慕大王可以到处旅游、过着自己想要的生活。我转发了这条留言，说很幸运学生时代的我非常自律，工作之前连我们省都没有出过，当时的放弃与努力终换来了今天的自由。然后，另一个同学留言说：可是，时代不同了罢？

当然，时代是直线往前演进、永远不会回头的。可是，有些东西真的不同了吗？难道这是一个不劳而获的时代了？难道这是一个富裕到不需要拼搏的时代？学生时代无所事事不努力汲取知识就能在毕业时找到心仪的工作？每个人都有足够的爹可以拼、丝毫不用忧虑明天？……

我想，每个人都有很清晰的答案。



第1版序 一笑而过的勇气

也不记得是从何时开始，我的头顶就飞舞着“名师”的光芒。它飞来飞去，好不快乐；我在它的笼罩下，心里欢喜却面若冰霜；享受着一众孩儿们的喜欢或崇拜、老师们的嫉妒或抬爱；我只是在这光芒下走着，摇摇晃晃、不紧不慢，甚至喉咙中会时不时地迸发出吊儿郎当的小曲儿，继续走着。

有的时候走累了，也会突然想到：曾经的我是这样么？每天在一堆LV和爱马仕中来回抉择？动辄从香港的钢筋水泥怪兽一下就穿梭到了迪拜的异域迷情和满目奢华，忽然之间又徜徉在了伦敦的邦德街头，幻想着自己是帅过福尔摩斯、气场压过英国女皇的“神”？

答案是否定的。曾经的我那么卑微，这在我的第一本书《英语大王思思来了》里就详细描述过。我曾经就是一个小土胖孩儿，一个成绩差、长相平、没人爱的土胖孩儿。我从未当选过所有孩子向往的“三好学生”和“优秀干部”；我四体不勤，跑50米最好纪录12秒；我虽自幼就学艺术，但却被视为男生中的异类，经常被称做“娘娘腔”。我曾经是被淹没在芸芸众生中最不起眼的那个人呐。

多亏我碰到了它——单词。在所有人都沉浸在大学里呼吸一口都能刺痛肺部的自由空气里的时候，我碰到了单词。大一的每一天，当寝室同学还在发出让“和谐号”动车组都自卑死的呼啸声时，我已经背会了几十个面容可爱的单词；当那些情侣们在你依我依、情深雨濛濛的时候，我已经搞定了一堆面目可憎的单词；当那些愤世嫉俗的宅男们还沉醉在无聊空洞的游戏以及大片——大人看的片——中的时候，我已经跟那些可爱或可恨的单词们成了好哥们，瓷实得可以让桃园三结义的刘关张没脸觉得彼此算兄弟。

我的好哥们真讲义气。它们不会跟我闹脾气，不会没事儿让我陪它们去喝酒，更不会失恋了找我去倾诉、把我们转化成它们的好基友。它们只会默默地支撑我，把我的灰头土脸一点一点洗净、让我慢慢绽放光芒。当我发现我的同学们都愁眉苦脸地望着它们、咒骂它们、被它们抛弃的时候，我渐渐展开笑颜、挺直腰杆；当我看到自习室里、操场上、英语角里的人儿都翻着白眼、口吐白沫都挤不出几个完整的单词的时候，我忍不住大笑、忍不住欣喜若狂。当周围的人都在谈论四六级之可怕、商量着如何一块儿作弊或者买答案的时候，我的好哥们已经大一就助我以超高分斩四六级于马下、大二就拿到了大学生英语竞赛全国特等奖的时候，我简直急不可耐要跟过去那个土胖孩儿说 goodbye、冲向我广阔而又璀璨的未来。

当然，这些小考试、小成绩算不上什么，我的好哥们在我大二二年级的时候就把我推上了新东方的讲台、让我能教授四六级、考研的英语辅导课程；随后又帮我自如地驾驭了专八、雅思甚至英语界的终极大BOSS——GRE的课程。当那些手持着金灿灿的专八证书的英语专业毕业生还在蹦蹦跳跳地教着少儿英语课程的时候，我已经在英语的顶端飞来飞去、呼风唤雨。我手里虽然没有那张轻如鸿毛的纸，但筋脉和血液中却自如地运行着那些浑厚且实在的单词们。

接着，它们给我带来了更多丰厚的馈赠——我数次在新东方全国的老师评选里独占鳌头；我在各大火爆的电视综艺节目中谈笑风生，展现单词的美丽与快乐，并在蔡依林（Jolin）这样的巨星面前大秀英语教学的绝技；更重要的是我把帮助过我的这些单词们传递给千万曾被它们折磨的孩子们，助他们发现英语的美和青春的光，并使得他们能在大小英语考试里逢考必过、实现人生的突破。

现在，我的好哥们告诉我，我不能再满足于影响和帮助我课上的那些孩子们，因为还有更多人，他们因为经济、时间和地域的关系，不能亲身坐到我的课堂里；他们手里还捧着那些或罗列、或胡说、或单调又或繁复的单词书，从失望走到绝望、从绝望变成心如死灰；他们更需要那曾经帮助我、让我重生的快乐的力量，也来帮助他们涅槃与绽放。

于是，亲爱的你，今天手里捧着这本书。它或许掂量着不重、丈量着不厚、看着不惊艳，但是它蕴含了

那神奇的力量、包括了给我支持的好哥们以及我十年来课程的精华的总结。翻开它，走进去，你一定可以看到一个前所未有的、绚烂无比的新世界。

当然，我非神，不可能一个人为你描画出一个如此宏大的世界。于是，我要感谢在写这套书的几百个日夜里，我的好朋友、好同事宋智鸣、季云竹、曹林权、唐思宇、夏伟老师和我一起战斗；他们为我出谋划策、排版修改，甚至在后面的数幅插图里都有他们“基”情四射、出卖“色”相、不计形象的演出；在每一章后面的励志小故事里，我也将把他们的故事向大家一一呈现。因同时要要进行辨词、写句、想图、励志的工作，不足之处在所难免，诚恳地希望各位若找出了不足，请到本人的微博上不吝指出，以期再版时能有更完美的呈现。

人生其实都是很苦的，生如此，奋斗如此，恐惧亦是如此。也许单词曾经不招你待见，于是我要借这本书跟你分享面对它、甚至面对任何困难时，一笑而过的勇气。

谢谢你拾起这本书。

Thom's
Love



背单词的秘诀

大部分的词汇书，通常只有单词本身，而不会告诉你该如何背单词——其实这更重要，因为成功永远需要两个要素：方法和态度。而很多“童鞋”的状态是：没有方法，只会乱来；没有态度，只有热度。态度的问题，你的父母、班主任抓耳挠腮了十几年也拿你没辙，所以思思大王也不敢造次；当然，我会在后面每一个单元之后跟大家分享一些心得、故事，不求改变你的态度，但求分享人生的温度；而方法，是大王我必须告诉你的，因为有了它，一切等于虚无。这一部分是从我的处女作《英语大王思思来了》里摘下来的关于如何背单词的上乘大法；若你看过，再看3遍都无妨，因为那些方法是从曾经帮助过我以及我10年来教授的无数学生的经验中提取出来的，字字珠玑；若你没看过，请你至少反复看5遍，所谓“书读百遍、其义自现”的夫子理论自然有它的道理。请你退却那些文字表面的浮华与幽默，领悟其中简单却玄妙的真谛。

当然，关于方法这种事，很多人是以一种复杂的态度来面对的：一方面我们在追求好的、新的、厉害的方法；而另一方面我们又害怕或者怀疑那些方法——我们毕竟在自己的躯壳里用自己习惯的方法行走江湖十几年了，对自己的方法很有安全感。这是一种多么狭隘的本位主义和惰性呐！敢于无畏地向过去的自己说再见，才能拥抱明天的自己，而这，当然是需要勇气的。这样说未免有些玄幻，其实勇气、打碎、害怕、惰性这些字眼都是无所谓的：我们只需要什么也不想，去尝试，去向前，你就会走向一片新天地。所以，我亲爱的你，请好好尝试以下我诚意十足奉上的方法。我向你保证，若你好好执行，进步必将无量！

背单词，So Easy!

“神马都是浮云，单词才是王道！”

这是新东方的词汇大牛们最爱说的一句话。纵观新东方最强悍的老师们，从创始人俞敏洪老师，到我的第一任校长杨鹏老师，到我的第一个模仿对象赵丽老师，到在我之前的超级名师刘畅老师，到超越了我的我（节目效果，别较真，哈哈！），到超越不了我的长沙新东方二号名师范超老师（这是真的，哈哈哈哈哈！），无一不是靠词汇起家出名，或者在词汇书及教学法上有了不起的著作和见地的。

再看看现在市场上多到牛毛都相形见绌的词汇书：不管是“星火”还是“火星”，“新东方”还是“新东方厨校”，“淘金”还是“掏粪”……这两点说明了一个问题：词汇是所有英语学习者最大的困惑，所以得词汇者得英语天下。

1. 送你一句“咒语”

我想这是绝大部分英语学习者的真实写照：拿起单词书来就头晕、气喘、血压升高。

我们总有这样那样不喜欢的事儿，也有很多我们中意感兴趣的東西。我们不喜欢单词，那我们喜欢什么？

专业课天天要写报告，准备考试，你真心喜欢？上班天天加班，和老板周旋，你真的愿意？为了身体健康得节食，规律运动，你真的甘愿？谈恋爱要一心一意，不能偷瞄美女，你真能做到？

我想任何真诚的人，都会不停地摇头吧。可是再看看，这些不招人喜欢的事儿，哪件不是对于我们最重要的事情呢？

反过来，你喜欢睡懒觉么？你喜欢发呆么？你喜欢八卦么？你喜欢嗑着瓜子看电视么？你喜欢对着电脑晃荡半天么？你喜欢45°望天泪流满面么？

虽然你不想点头，但是你的内心肯定出卖了你。这些轻松的事儿谁不喜欢啊！可是它们重要么？一天到晚做这些喜欢的事，我们的人生还有进展么？

一个很有名的哲学家曾经说过：人生就是如此，喜欢的事情一般都不重要，重要的事一般我们都不会喜欢。因此我们不用去想，这件事不喜欢、那件事没兴趣，因为当你不喜欢一件事的时候，恰巧在告诉你：它也许是我们生命中最重要的事情！

所以，下次拿起单词书，觉得有种恶心的感觉油然而生的时候，请默念咒语：“喜欢的事情不重要，重

要的事情不喜欢。”并请告诉自己：我正在做一件改变我命运的重要事情。也许，你就会很坦然和明朗，并且喜欢上背单词。

2. 还珠 Gaga 和单词的神秘关系

不管是课堂上，还是讲座现场，学生们每每听说我大一每天背 13 个小时单词的时候，都会露出惊恐如见了鬼的表情或者“这个人疯了”的怜悯眼神。他们一定觉得，此人必定热爱背单词。

热！爱！？

很多人对事物有种偏执的看法，觉得对一个东西的热爱是天生的，同时，对一件事物排斥，就不可能转换成喜欢。

这种偏执就极其可笑了：难道天后王菲的第一声啼哭就有“此女必红”的天籁之感？刘翔一出生看到病床的扶手就跨了过去？我刚被分娩出来，看到我妈，就对她说“我要背单词”？那我妈一定会吓得把我塞回肚子里的。

其实，我们对一个东西的喜欢或者讨厌都不是天生的，也绝非不能改变。一辈子的夫妻到老都可以离婚，弑父的仇人可以忽然间相逢一笑泯恩仇，世事不过如此。

那靠什么去转换我们的悲喜好恶呢？两个很平常又神奇的字——习惯。

先讲一个故事吧。长沙新东方的非著名教师，也是我的好朋友范超老师，突然有一天生病了，得了腮腺炎。很多小朋友小时候应该得过，腮帮肿大，酸痛难忍，父母长辈经常会拿墨汁在肿得像番薯的腮帮上划一个大叉，再圈起来。所以，当范师傅以一身肌肉嶙峋的身材，还在这么高龄的情况下得了这种病，我无法装作同情，指着他嘲笑：“这么老还得这种病，哈哈哈哈哈！”然后他就去住院隔离了。

结果，第二天，我也得了腮腺炎。

我去住院隔离，被医生分到了某病房。我用腮帮先挺进了门，然后把我身体再拖进来。定睛一看，一张床上赫然躺着范师傅。他的腮帮几乎已经攻陷了整个头部。他看着我，讪讪一笑：“遭报应了吧，哈哈哈哈哈。”

我们就这样开始了可怕的病房同居生活。每天唯一的娱乐就是边打吊针边看电视，却没想到医院抠门到没交电视费，所以只能收到一个台——我们的湖南卫视。那一段时间，芒果台正在放它屹立十年、老少通吃的电视剧，没错，“还珠 Gaga”！！

可是像我这样自诩有品位的人，和范超这种自诩英语小牛的人，怎么可能爱看“还珠 Gaga”？这不太丢我们的脸么？传出去让学生知道了成何体统？可是我们又没有办法，只有这一个台。我总不能不看电视吧？不看电视难道我看着隔壁床的腮帮？（忘记告诉大家了，我的同事范师傅长得很像尔康。）

所以，我只好看着电视里的“还珠 Gaga”。因为就算我不看，看着旁边，也好像在看“还珠 Gaga”，而且是只有一个人物（那就是尔康）的“还珠 Gaga”。这个尔康还只有腮帮，打着吊水，怪异非凡。

我和“尔康”只好默默地天天看“还珠 Gaga”，心中充满了鄙夷和不屑。每次尔康说出肉麻的台词，比如“看着你痛，我也痛，哦不！你痛，我更痛！”的时候，我真的很想把旁边的范超杀掉泄愤。范超也不顾自己和真正的尔康近乎孪生兄弟的情面，经常对着电视大骂各种三字经和神兽的名字。

我和范超真的很讨厌看“还珠 Gaga”。

中间有一天，大概是要播人大会议的新闻报道，所有其他常规的节目都停掉了。到了每天播“还珠 Gaga”的时段，我和范超紧盯着电视屏幕，突然异口同声地说：“怎么还不放‘还珠 Gaga’啊！！”

这个故事说明了什么？啊？《还珠格格》很好看？这个结论也太肤浅了！这就是习惯的力量。我们不喜欢看《还珠格格》是一种习惯的抵触，可是我们天天看着看着，也就习惯了，以致有一天这种习惯被破坏的时候，心里都有种难舍难分的情愫。

所以，任何事物都是如此，喜欢和不喜欢都是可以相互转化的，而这个转化剂就是，习惯！

一项心理研究曾经表明，人在持续做一件事到 7 天的时候，就会产生依赖感；21 天，会形成习惯；90 天，这件事会成为你生命中无法分割的一部分。

就如同很多人分手，就开始寻死觅活，觉得人生无望。“离开他怎么可能会有人对我更好”、“怎么可能再找到比他更适合我的人”这样荒谬的台词将成为你心中悲凄泛滥的最佳台词。

其实，你还真不是不能没有他，而是一下无法习惯没有他的感觉。毕竟曾经彼此的气息已经渗透在生活

中的每一个角落，那种“山无棱，天地合”的习惯已经把你心底的每一个角落笼罩得结结实实。当我们无法相信“时间是最好的解药”，继续悲伤下去，突然有一天，或长或短那一天就这样到来，你会觉得一个人真好，恋爱倒霉、单身万岁。

一切都是如此。任何人任何事在“习惯”下，都会最后缴械投降，顺从就范。明白了这个简单却深刻的道理以后，我们都应该坦然：我们不喜欢一件事儿，但是它重要，我们就得逼自己做，逼着逼着，也就习惯了。而那些要逼着自己做的事儿，都是无比重要的东西。优秀上进是种习惯，懒惰堕落也是种习惯。可是习惯不是固守，而是可以转化的。

所以亲爱的们，单词这么重要的东西，让我们逼迫自己去习惯吧！以前有同学也说：“我逼过自己啊，但是还是放弃了！”我想说，别骗自己了，你放弃的话最多也就逼自己三四天。一定要逼自己7天，从每天10点开始看同样时间的单词，这7天会很痛苦，“头七”嘛！大家都懂的。可是过了7天，你会自然地发现，不背单词心里都觉得不踏实、不安稳。

当你觉得背单词和吃饭、睡觉、呼吸一样，成为你生命中的一种习惯的时候，我要恭喜你，英语的天下属于你，你马上要登基了！

3. 早晚背单词干扰少

Timing（时机）是一个无比重要的东西。锻炼身体在某段时间里效果最佳，说相声接包袱的时点要精确，主持节目接话的空隙要把握得当，这一点看看我们爆红的“快乐家族”之间的配合就很明了了。

背单词的时机也将决定你最终的效果。

大一的时候，我和班上另一个同学都是英语界的大牛。我学英语是属于隐士型的，神龙首尾都不见。他的大鸣大放的主，上课在背单词，下课也在背，上楼要看，骑单车都忍不住一手扶着把儿、一手夹着书，骑两步看一下，眼咕噜上翻，口中念念有词，活像一个中了邪的现代版茅山道士。

结果是，虽然他比我用功，但是英语比我还是差——不止一点点。当然，这样用功的孩子最后肯定有出息——不错，他被保送读了南京大学的研究生，然后进了交通银行总部做管理培训生工作。

只是，我们每个人不一定都是最勤奋的那个，所以，就得学着使出巧劲儿来。

我们先来探讨一个问题，那就是我们为什么背了容易忘？其实很简单，这个社会信息太多，趣味太多，诱惑太多。一件事儿到我们脑子里，我们还没有消化接受，另一件更有趣、口味更重的事儿又接踵而来。这样往复着，事情一件件进到我们脑袋里，一件件地被挤压，最后被挤到连痕迹都没有存在过。不仅仅单词如此。

这些让我们容易忘记重点的信息，我们就姑且叫它们“干扰”吧。背单词最好的时机当然就是“干扰”最少的时候。那什么时候“干扰”最少呢？

首先就是早晨。很多人说早上记忆力好，因为清醒。其实并非全然如此，早上有时候我们是很迷糊的。但是正是这种迷糊，使得很多存在于我们脑里的“干扰”还没有苏醒，所以虽然我们没有全然清醒，但是我们看着单词，脑子里只处理这一种类信息，所以效率反而很高。早上记忆力好是因为没有“事前干扰”，因为在背单词之前，没有什么太活跃刺激的事儿在我们脑子里蹦跶，除非你刚做了一个“花田里犯了错”的萦绕之梦。

然后就是晚上了。很多人晚上处理事情高效，清醒得不输猫头鹰，而且愈夜愈美丽。尤其是学生们，晚上温书后，洗洗睡了，第二天早上那些温习的残留是很全面的。为啥呢？因为晚上的活动没有“事后干扰”。我们看完单词，看完书，处理完文件，就准备休息了。就算不休息，也不可能做出什么刺激人心的举动。于是，这时候不管是知识的记忆，还是提醒自己事项的记忆都是很牢固的。你可能有过这种习惯和经验，睡前提醒自己第二天要带某本书或者记得跟老总汇报个情况，一般来讲第二天刚醒来都还记得。那些记忆的东西在你入眠的时候，还默默地继续被你的脑细胞储存、锁好。所以，晚上记忆的效率也很给力。

当然，有人说，我晚上提醒自己的事儿，为啥早上都忘了？两种情况：看医生了，该吃药了；梦做多了，该醒醒了。

总结一下：早上背单词好，因为没有“事前干扰”；晚上背单词好，因为没有“事后干扰”。而白天背单词，总有些“事前干扰”和“事后干扰”。比如你早上吃饭的时候看到旁桌坐了一个美女，你上午一定边看单词边意淫着吧？你下午背单词想着晚上要跟女朋友烛光晚餐，一定看着单词而脑子里浮现的是第几道菜说哪句情话、第几道菜可以摸她的手含情对望、吃完饭后江边散步还是电影院依偎了吧？

当然，如果我们想把单词这件不讨人喜欢但是重要的事儿做完的话，如果能在一段时间里排除很多干扰、减少社交和幻想的话，什么时候背其实都不是问题。如果你是交际花、万人迷，又想让英语装点你的未来、成为名媛或者上流社会人士的话，好好抓住早晚的时间吧。

4. 告别背单词时的坏习惯

很多人这厢想背好单词，但是那厢又特爱给自己一些负面的心理暗示，比如“我不爱背单词”，这是在前面讲过的问题。遇到这类问题，一定要念我告诉你们的咒语：“重要的事儿都不喜欢，喜欢的事儿都不重要。”默念十遍，立地成佛。

可是这种情绪克服起来绝不是一劳永逸的事儿。懒惰和退缩总是如影随形，在你心理免疫防线变差时立刻跳出来笑话你：你不爱背单词！你没有学好英语的命！你记忆力差！算了吧，人生苦短，单词了断！

很多学生会跟我抱怨说，我知道背单词重要啊，我也晚自习很想好好背单词，但是一背就想睡觉！看吧，我真没有背好单词的命！

我只想对你说，施主，该吃药了。

这里面有个问题就是，你晚上背单词就想睡觉？你确定是这么个逻辑？其实你是吃完饭想睡觉罢了。吃完饭就想睡觉不仅仅是猪的本性，人也如此。吃完饭只要不是在走在动，几乎都会想睡觉，因为大脑里的血液被调入胃里帮忙消化食物（我这个英语专家也是生物学家、心理医生，真棒，哈哈！），所以大脑是缺氧状态。吃完饭就算上网、玩游戏都会晕晕的甚至想眯一会儿吧，那你怎么不对自己说“我讨厌上网，我没有玩游戏的命”呢？

所以，停止给自己任何退缩的借口。吃完饭想睡觉怎么办？撑着！坚持！这是很多人给我的崇高答案。Oh, no! 干嘛跟自己过不去呢，有时逼迫，有时放松嘛！吃完饭我的经验就是趴半个小时。注意，这里面有两个重点。第一是趴，不是躺，躺就不是半个小时，会一觉到天亮的。第二，地点应该是教室、自习室。寝室或者家里那样安逸的环境让人很容易放松，父母在看电视，室友在玩游戏，你就会看到懒惰和退缩的情绪对你欢快地喊：“来嘛来嘛！”

我们新东方老师上课非常辛苦，一天上4节课，每节课两个半小时，中间只有半个小时到一个小时的休息时间，我们还需要吃饭，然后赶到另一个校区。但是不管怎么样，我都会抽空打盹，哪怕只睡着5分钟，我上课也会立马精神得像刚吃了唐僧肉的白骨精一样上天入地。而中间如果一直跟别的老师插科打诨，我上课就可以经常思维神游，双眼放空，逻辑灰飞烟灭，宋祖英在我面前我也可能看成宋祖德。

背单词的另一个大敌就是手机。很多人背着背着就开始抓起手机，美其名曰看时间，其实内心在盼着某人call你。

这些自己给自己的“干扰”真是无所不在。女生喜欢边背单词边吃东西，这不仅仅是浪费时间容易走神的问题，这种习惯容易形成一个不好的条件反射，那就是一思考的时候总是在不断分泌唾液，结果考试的时候一思考，又没有吃的，唾沫直流，多恶心啊。我真的挺不能理解边做事儿边嗑瓜子的习惯，敢情是一位火树银花的世俗烈女啊。

男生更可怕，喜欢边背单词边左顾右盼，背着背着便开始恼怒：我多好一小伙怎么憋屈在这儿背单词啊！然后就开始东瞄西瞧，忽然发现，咦，那边有个美女在对我笑呢！男生一看到女生对自己笑就喜欢幻想：她对我笑，是不是对我有什么意思？然后就开始在心里勾勒美好的未来。这多荒谬哟！别人对你笑根本不能说明任何问题，可能是因为你长得好笑而已。

所以，排除干扰，不管是心神的干扰还是外物的干扰，都是背单词甚至专注做其他任何一件事的前提。易中天老师说过，什么叫“十项全能”的好男人？“那得一张文凭两种语言三房两厅四季名牌五官端正六亲不认七千月薪八面玲珑滴酒不沾十分老实”。看晕了吧。“七千月薪”的前提叫做“六亲不认”。在我看来，“六亲不认”不是冷血，而是专注。做事情的时候铆足劲儿做，做完以后撒开丫子猛玩儿，这样才能好好体会每一件事最深层的快乐。

放下手机，清空杂念。先背完一个单元，再去拥抱花花世界。

5. “连续记忆时间”是多少？

有种勤奋刻苦爱英语却学不好的孩子，早起背半个小时单词，中午抓紧时间背一个小时，晚上又背两个小时，但是效率还是很低下。

除了我前面说的干扰问题，更大的问题是：分散不如集中。这样分开背了三个半小时，其实效率不如集

中背两个半小时。

为什么呢？人的任何行为都是有生理规律来支撑的——现在是“生理专家思思时间”，哈哈！我们先撇开单词，拿减肥举例。我曾经最重的时候有160斤，大一下学期最瘦时达到115斤。于是又有很多同学向我取经，我说我最中意的减肥方法是跑步。过了一个星期，有个同学来找我：“你胡说，我也跑步，为什么胖了？！”我惊诧地问：“你每天跑多久？”他答：“绕场4周，累到起皱。”

我笑了。很多人应该知道，要连续运动30分钟才能燃烧脂肪，也就是说，如果我们一次运动40分钟的话，能够减肥的时间只有10分钟而已。那个同学说跑4圈，你们觉得4圈能跑到30分钟么？敢问阁下是在跑还是在爬？所以，跑4圈的唯一结果只能增强我们的食欲，体重当然不减反增咯。

打住。这不是一本《减肥宝典》。减肥需要30分钟的基础去预热，记忆细胞当然也有自己的预热期。而这个预热期，能够激发记忆细胞的活性和提升效率的时间是，两小时。所以很多人背单词背不进去，其实并非你不爱或者不行，而是两个小时之内记忆细胞还是不活泼的。所以我们那样分成很多小块儿时间来背，其实每一段时间你快激活记忆细胞的时候，你就放弃了，加起来当然是费时低效的。

所以，我推荐的连续记忆时间是，3个小时。别惊诧，别张嘴，也别觉得这个时间很长。其实想想：如果上午没课，起床后8点背到11点就有3个小时，一天也才刚刚开始；下午下课后从6点半背到9点半，还有一刻的春宵可以继续享受。

其实这样的“集中突破法”不仅用于英语，用于各门学科的复习和研究都是很适用的。很多高中生高考复习时特别爱多而全：一晚上又背单词句型，又吟诗词歌赋；刚做完三角函数，就看细胞膜和左手定则。我想说：活着挺不容易，何必虐待自己？大家都是凡人，何苦要装神仙？每天晚上的复习，专注解决一门，最多完成两门的任务，才是科学可行、高效牢固的复习方法。

我每次在课堂上说要背3个小时单词的时候，很多学生都觉得是忽悠，于是我就带他们一起体会。不管我上课再好，在一个小时的时候肯定有疲劳期。而每次上到两个多小时，特别是要上5个小时的连堂课上到第4个小时的时候，几乎所有人都炯炯有神眼放精光，好像天山童姥刚做了一次SPA一样面色红润血气旺盛。

很多人问我说，你当时背单词背到13个小时不累么？说实话，你没有体会过背到第13小时的时候那种回光返照的感觉。那个时候好像白素贞刚被救出雷峰塔般轻松愉快，看到一个单词就能记住一个，看到两个就能记住一双，走起路来单词都忍不住往外喷涌，回到家的时候全身都洋溢着“我刚虐待完单词”的喜悦。

所以，别再制造莫须有的恐惧，抛掉背单词久了会头疼这样的幻觉。幻觉久了人会幻灭的！与其艳羡别人、看低自己，不如去试试，你会发现，背到超过3个小时以后的那种快感，就叫人生终将辉煌！

6. 背单词要苦中作乐

人生很多时候是很苦的，所以我们要学会苦中作乐。

建筑工人干活很苦，他们可以快活地哼着小曲儿或者想象自己能练成肌肉猛男；交警叔叔执勤很苦，他们可以威风地维护秩序惩处违章或者还能体会那一声声楚楚可怜的“交警叔叔，我下次不敢了！”的快感；明星赶通告很辛苦，于是想象在钱堆里打滚或者看着下面万人痴狂而面露欣慰；我上课嘶吼很苦，所以要经常给学生取些诸如“火娃”“弥勒佛”的外号或者帮两个学生牵下红线来聊以自个儿开心。

学会苦中作乐，是放松自己、炒热气氛、利人利己的本事。背单词亦是如此。有人背单词的时候越背越愁，眉毛渐渐愁到一块，眼神慢慢愁到发灰。这不仅代表你背单词痛苦，还能说明我们做很多事情都缺乏寻找快乐、轻松度过的能力。

我背单词能坚持的另外一个原因，就是喜欢自己找快乐，这些源于单词本身的快乐。

背单词的第一阶段是要对一个单词的读音产生感觉，而很多单词的发音就是快乐的来源。

比如，coarse这样一个不能说很难也不太容易记住的词，意思是“粗糙的，粗俗的”。He is so coarse! 可以翻译为：“他真是很猥琐啊！”

很多人问我，这个词没什么特点，怎么记呢？其实我自己在背这个词的时候一秒钟就记住了。这个词读清楚了叫做coarse，就类似中文的“扣~耳~SHI~”。虽然貌似粗俗，但是非常符合这个词本身的意境，而且一笑而过并永生难忘。当然，我这样说的目的不是让大家每背一个词之前，都要用英文读一遍，普通话读一遍，再用方言读一遍。只是有些如此明显如此可爱的发音，一下记住何不快哉！

很多词长得也非常有爱。比如loop，叫做“线圈，电路”，它长得就很像一个线圈绕啊绕的感觉。

一词多义一定是很多人头疼的问题。无数学生跟我抱怨，为啥一个词有那么多毫不相干的意思啊？！不是一家人又怎能进同个窝呢？那些意思不管隔多远，既然是同一个词的意思，彼此一定是有关联性的。背单词的快乐之一就是，找到这些关联并飞快地记住它们。

比如说“地址”这个词，大家都一定会吧，address。但是这个词除了表示“地址”这个名词意思，还有一个动词的意思，在考研英语里面出现多次，叫做“解决”，作动词用。解决一个什么样的需求，就叫做address the needs of... 这两个意思差得风马牛毫不近吧？试想，如果你很恨一个人，是不是就想找到他家“地址”，把他“解决”呢？我想这个场景一定可以把这两个看似无关的意思牢牢地绑在一块儿，就像风儿和沙，浪迹天涯。如此说来，大部分词的不同意思都可以这样记住，而且，这样不仅记住了意思，还锻炼了想象力和寻找乐趣的能力。

有的时候用一些中文思维去记单词也是非常不错的，我们毕竟浸泡在中文里，对其十分擅长，不如好好利用它，发挥积极的能效。比如 addict，“上瘾，沉迷”的意思。比如说我们背单词上瘾，就可以叫：We are addicted to learning vocabulary. 这个词的前面 a、d、d，类似中文意思的“一个小弟弟”（a 是“一个”的意思，dd 是“弟弟”中文拼音缩写）。小弟弟都吃什么上瘾？一定是吃糖啦。后面的 i、c、t 就是“爱吃糖”的缩写。所以一个弟弟爱吃糖，a-d-d-i-c-t，拼写、意思就都能形象地牢记了。

长得像的词会让很多人记忆混乱，我却认为这反而是一个“来两个杀一双”的好机会。比如说，“继续”continue，有两个形容词的变化，分别是 continual 和 continuous。前者意思是“会间断的连续”，后者为“不断地、很连续”。表示你爸爸睡觉打呼噜应该用哪个？很多人说后者，说我爸他打一整晚呼噜！可是同学，你爸爸不可能一直“呼——”不换气吧。所以这里就要用前面那个词来形容，连中有断。如果只是硬背，我想你很难把它们记住区分。两个词既然长得像，我们自然要看长得不同的部分，来观察一下有什么特点了。前面那个词是 al 结尾，而后面那个是 ous 结尾。“呕”和“斯”有什么联系呢？有没有想到一个成语，叫做“藕断丝连”？所以 al 结尾的就是“断的连”，而 s 结尾的就是“连的连”了。这如果还能忘，我想说，施主，该剃度了。

我上课的时候，很多学生会觉得我很神奇，因为一个班几百号人，我可以说出谁上节课没来，谁是我两年前的学生，谁是偷偷溜进来蹭课听的，又有谁三节课不换衣服。我的同事有时候也觉得我很可怕，因为他们随口撒的谎我可以一下听出破绽而且知道真相，玩“杀人”的时候我几乎每次一睁眼就可以立刻揪出“杀手”是谁。我开始也会觉得很神奇，莫非我是什么别的星球遗留下来的物种？还是什么骨骼精奇的练武奇才？后来我发现，小时候的我其实一点儿也不聪明，而背单词的时候由于很爱观察每个单词最明显的特征，久而久之会对身边的事情产生一种异于常人的敏感度和洞察力。

所以，多找快乐，多找特征，我们会慢慢地进化成一个更灵活、更敏锐的自己。

至于单词的特点，如果你实在找不出，我建议你耐心等待我即将出版的英语单词系列及其他英语系列图书吧！我会帮你找到单词的玄妙和英语世界的快乐，不见不散哦。

7. 背单词的第一真谛：勤标记

有很多同学背单词喜欢盯着单词看。我想说，你这是在围观神兽呢还是欣赏美女呢？只看不动笔是种非常偷懒的方式，而且容易走神。

我认为背单词时最重要的一点就是“勤标记”。那“勤标记”该怎样做呢？

先来试想一下我们背单词的情况吧。翻开单词书第一页，一般都会看到第一个词是 abandon，放弃。这多么讽刺啊！第一个词就叫你放弃了！很多意志不坚定的童鞋就真的这样放弃了。当然，大部分人不至于这么软弱，而是会惊喜地发现这个词你认识，然后在心里狂笑五千下，觉得：abandon，我认识耶！哈哈哈哈！赶快看一下！

停！这不是很荒谬么？都认识了你还看干嘛？很多人会说，我就是巩固一下嘛，万一忘了怎么办！我想说的是，如果你翻开一本单词书，一眼看上去就认识的词，就是已经永远记住的词。比如桌子、水、能力、知识这些词，其实我们平常生活也不常用，但是甭管你是刚学英语的小朋友、学了十年英语的大学生、丢了英语数年的上班族，几乎都可以脱口而出吧。因为有些词，就是比较容易记住，记住后就几乎不会忘记。所以，看到一本单词书上的词，如果第一眼就会，就马上看第二个吧。

我们再假设看到第二个词，叫做 address。你会觉得：咦，怎么每个词都这么容易啊？当然，只要是有点程度的词汇书，都会告诉你我在前面告诉你的 address 的另一个意思，解决。这个时候，要习惯立刻把这些貌似认识、但是有熟词僻义的解释画出来，再用我说的联系法去记住，也就是找到你家“地址”“解决”你。为什么要这样呢？当我们在重复看单词的时候，如果之前没有任何标记的话，我们又会看到第一个词，

abandon, 然后欣喜若狂:哇,这个词我又认识耶!再看一下——这就是为何大家会的词越来越会、不会的词永远不会的原因。你从来不做区分标记,这样当你再一次看时,面对一堆一样重要、字体相似的东西,当然会不知所措、然后迷惑放弃。而倘若你在某一个词义下面画个圈,重看的时候一定就会立刻关注它,这样就能更好地巩固,而且一本书就这样被你越读越薄了。

当然,既然背单词,最大的问题还是生词。比如第三个词,amalgamate。这个词你看到就会的话请立刻把我这本书烧成灰烬。这种一看就非常陌生的词,不要急着背它。先在前面画一个巨大的钩,告诉自己:此乃神词,要多膜拜!这样,在重复拿起单词书的时候,直接看每个钩后面的词就可以了。其实你在背一本单词书的时候,里面一半左右的词还是认识的,所以这些标记为以后的重复阅读节省了无数的时间,并且重点还很突出。

总结一下:所谓“勤标记”,就是看单词书的时候,一眼就会的词不用管它;一看就会但是有陌生意思的词要标记其意思;生词先明显标记后再去背它。这个过程都是为了以后重复节省时间,而本身并不花费什么力气。

在重复看的时候,如果那些之前打了钩的词一眼就反应过来了,就可以把这个钩去掉。将来一翻开书,发现大部分的单词都被你划掉了,一种虐待单词的快感肯定会油然而生。

让人恼怒的一种情况是,有些词刚背完,再看就立马忘记了——请不要频频点头,矜持点!这样的词就要重点标记。画个五角星啊神马的。当然,我看过一个哥们儿特爱画五角星,每次一忘记就画一个,又忘了再添一双,一翻开书,很多单词前赫然飘着N面“五星红旗”,好不骇人。这是在背单词还是在提醒自己爱国啊!

我一般会在容易忘的词前面用红笔写两个超级有身份地位的字母,来提醒自己这个词无比尊贵。这两个字母是我们农村那儿的一个常见品牌,L——V——!

所以我这样一翻开书,看到一个词前面有个“LV”,我会激动一下,告诉自己,LV耶!我要赶快抓住!当然,有些男同学不懂LV,那你就写“AV”,总可以让你“鸡冻”了吧。

我这样说的意思是,要给单词不同的身份地位。就好比皇帝后宫有佳丽三千,有些陈年老面孔的,自然就在冷宫凉快着吧,永不见天日也不可惜;那些新鲜的,我们就要封个名号,经常约见,培养感情。所以,背单词的各位“陛下”,好好寻思一下下一个你要宠爱的妃子吧,哈哈哈哈哈!

8. 背单词还要多“重复”

“勤标记”的重要性大家都该很明白了吧:把书读薄,突出重点。这些都是为了下面这条服务的,它是背单词最核心的方法——它叫做:“多!重!复!”

我们要明确的问题是,单词真不是记不住,而是容易忘。为什么会忘?前面说过,人活一世,干扰太多。千万不要说自己记性太差,我们只是忘性太好。所以,在该重复的时间重复,才是记牢单词的王道。

什么是该重复的时间呢?我们应该听说过一个高深的术语:艾宾浩斯记忆曲线。简而言之,这是一组有名的科学家对我们记忆和遗忘速度的描述。根据这个理论,人在记忆了一个东西之后头半个小时就可以忘掉一半,一天之后就只剩下25%。开始忘得快,后来忘得慢,套用到我们背单词上就是有些词一下记住而且不忘,而另外一些词左脑刚进右脑就忘。很多学生问:老师,我也很爱背单词,也重复单词,我每天背3个小时,怎么过两天看都忘光了?我是不是猪八戒转世啊?

多乐观的孩子啊!八戒的问题出哪儿了呢?为师来告诉你:就是那个“过两天”惹的祸。其实我们遗忘最快的是头半个到一个小时,在这个时机里面不好好重复,后面管它过几天再重复效果都是一样的——惨啊!

根据这个理论,半个小时重复看一次就是最佳的状态了。

这里要插播一个问题:大家背每个单词是多久呢?有次我在班上问这个问题,一个学生憨厚地回答:“我也不知道一个单词要背多久,一个小时大概能背6个吧。”那一刻,我很想拍死他。但是,我只是温柔地说:“八戒,该吃药了。”

其实一个单词本身是不用背太久的。一个单词你强记半分钟也会忘记,就算仔细背5分钟,它要“走”的时候你也“留”不住它。所以没有必要一个单词背太久,多重复才是王道。

比如说我在背单词的时候,看到一个词palaeoclimatologist,你估摸着得多久记住?要我说的话大概20秒吧:先打个钩,因为我不会,这个动作要花一秒钟;再看看这个词的长相,有点头晕,花个两秒;然后看看中文释义“古气候学家”,这意思能把我血压都急上来,寻思一下这是啥意思,又花了两秒。接下来我就