

新东方
XDF.CN

**新东方考研英语一线教师
王江涛 刘文涛
携手倾力打造**

十天搞定 专四词汇

王江涛 刘文涛 编著

便携版

将艾宾浩斯遗忘曲线规律引入单词记诵，
科学高效，短期突破专四词汇不再是梦！

请登录www.dogwood.com.cn/mp3/stzsbx免费下载本书相关音频资料

 **浙江教育出版社**
ZHEJIANG EDUCATION PUBLISHING HOUSE

新东方
XDF.CN

十天搞定 专四词汇

王江涛 刘文涛 编著

便携版

浙江教育出版社·杭州

图书在版编目(CIP)数据

十天搞定专四词汇：便携版 / 王江涛，刘文涛编著

— 杭州：浙江教育出版社，2018.4

ISBN 978-7-5536-7108-6

I. ①十… II. ①王… ②刘… 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038509号

十天搞定专四词汇 便携版

SHI TIAN GAODING ZHUANSI CIHUI BIANXIE BAN

王江涛 刘文涛 编著

责任编辑 罗 曼

美术编辑 韩 波

封面设计 高思帅

责任校对 马立改

责任印务 时小娟

版式设计 大愚设计

出版发行 浙江教育出版社

地址：杭州市天目山路40号

邮编：310013

电话：(0571) 85170300 - 80928

邮箱：dywh@xdf.cn

网址：www.zjeph.com

印 刷 三河市航远印刷有限公司

开 本 787mm×1092mm 1/32

成品尺寸 125mm×185mm

印 张 10.25

字 数 240 000

版 次 2018年4月第1版

印 次 2018年4月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5536-7108-6

定 价 32.00元

版权所有，侵权必究。如有缺页、倒页、脱页等印装质量问题，请
拨打服务热线：010-62605166。



前言一

写 作 缘 起

自 2003 年进入新东方以来，通过面授、网络教学、书籍出版、电视媒体等各种途径，帮助无数考生斩获专四英语高分。在专四英语复习过程中，词汇学习是无数考生的心腹大患，很多考生事倍功半，最终功亏一篑。十多年来，笔者通过各种方式，一直在讲授“十天搞定专四词汇”的方法，无数考生从中受益匪浅。应广大考生要求，特与新东方专四词汇一线教师刘文涛老师呕心沥血著就本书，希望帮助陷于背词苦海中的众多读者短期突破词汇，梦圆高分！

亲身经历

说起“十天搞定专四词汇”，很多同学可能认为属于“N天搞定派”的无稽之谈，事实并非如此。之所以在新东方讲授此方法，与我的一段亲身经历密切相关。2002年12月，我从国家机关辞职，计划赴美攻读博士学位，并报名参加了2003年的GRE考试。参加GRE考试需具备2万个左右的词汇量，对词汇要求极高。于是我购买了俞敏洪老师编著的《GRE词汇精选》。这本书包括了GRE最重要的约6500个左右核心难词，必须全部背熟，否则难以做题。我每天背词四小时左右，记忆200个左右的词汇，但是每天只背新词，不背旧词，以为浪费时间。一个月之后，经过艰苦努力，我终于背完全书。不幸的是，翻回第一页，发现几乎全部忘光，只记住1000个左右单词。

当时已是2003年2月，考试已经迫在眉睫，但我还没有开始做题。在绝望之际，我来到当时位于北京北四环保福寺桥旁的北京新东方学校总部，在书店中，偶然看到新东方GRE名师杨鹏老师编著的《17天搞定GRE词汇》一书。我按照书中所讲方法，每天花费4小时左右，共花费5天时间，彻底背熟了俞敏洪老师书中的包含的7000个词汇。不过后来由于非典爆发，我最终放弃了赴美留学的计划，并于2003年7月成为一名新东方教师。

后来，我认真反思了为何可以5天、20小时背下6500词汇。主要原因有二：一是辞职之后没有收入，压力巨大，前途渺茫，动力很足；二是之前一个月背词其实已经打下了一定的基础，只是未能记牢而已。很多考专四的同学背词也存在同样的问题，如果没有太大的动力，英语复习很难取得良好成效。同时，很多同学其实已经坚持背词一段时间，打下了一定的基础，只是没有使用科学方法记牢而已。

成功案例

自小学习英文以来，这种背词方法也是我唯一用过的一种见效显著的词汇记忆方法，并受益终生。十多年来，我在无数新东方面授课堂、网络教学以及出版书籍中介绍了这种背词方法，帮助无数基础薄弱的考生短期通过了词汇大关。印象最深的是2005年11月，在北京新东方学校水清木华校区的一个艺术类考研培训班中，一位英语零基础记忆力已经不好的40余岁的大学艺术教师，按照本方法考前10天，每天4小时左右，背下3000词汇，2006年考研取得成功。又如，2013年在北京新东方学校笔者开设的考研写作专项精讲班中，一位中央戏剧学院表演专业的回族同学大学从未学过英语，但采用本方法考前花费14天，每天4小时左右，背下约7000个词汇，考研英语取得71分的良好成绩；而在同一班中，另一位基础一般的中央民族大学美术专业的同学，采用本方法花费12天，每天4~5小时，背下5500个左右的考研词汇，成功考入清华大学。此类例子不胜枚举。

科研结果显示：人的大脑一生中使用的只有1%到3%，人的潜力是无限的。很多同学之所以觉得背诵单词极为痛苦，效果甚微，主要是因为方法错误。德国心理学家艾宾浩斯在1872年提出的艾宾浩斯记忆曲线和遗忘曲线表明，遗忘极为正常，单词之所以会忘，是因为很多同学像当年的我一样，每天只知背诵新词，旧词复习太少，重复遍数不够。背单词其实极为简单，只有按照科学规律定期进行重复，才能确保牢记不忘！

本 书 内 容

我与新东方专四词汇一线教师刘文涛老师历经两载，编著本书。我们认真考察了专四英语考试中近十年的真题，发现近十年来专四英语重点考查约 3900 个词汇。只要搞定这些专四英语核心词汇，绝大部分专四词汇障碍就可以消除了。因此本书重在帮助考生记忆这些专四英语核心词汇。

在本书中，词汇讲解只包含单词、音标、专四常考的中文含义、核心词汇拓展、重点词汇记法五大部分，内容简明扼要，重点突出。为避免本书过厚，给考生带来太多负担，本书并未附加词汇例句，避免了过早接触真题例句，而影响做题时的真实感受和效果。同时，本书并未采用很多词汇书籍中词频排列的方式。如果认真加以研究，考生将发现，很多专四词汇书的词频统计大相径庭、相差悬殊，很多词频统计并不准确，反而容易对考生造成误导。希望考生扎扎实实背诵本书中所有的专四英语核心词汇，切勿抱任何侥幸心理。

经过认真调研与科学研究，本书词汇排列方式扬弃了传统的正序排列方式，而是采用乱序排列方式，便于考生培养成就感、建立自信，轻松搞定专四词汇。在本书附录中，提供了本书全部词汇的正序索引，便于考生学习掌握。

为了便于考生跟读朗诵、培养语感、方便记忆，特邀请资深外教对本书英文部分进行了录音，放在本书封面下载链接中，供考生下载学习。

使 用 方 法

8 大背词时间 本记忆法源于艾宾浩斯记忆遗忘曲线和杨鹏老师的《17 天搞定 GRE 词汇》，并有所发展。根据艾宾浩斯遗忘曲线可知，人脑遗忘有八个关键时间：5 分钟、30 分钟、12 小时、1 天、2 天、4 天、7 天、15 天。如果没有在这八个关键时间进行重复，人脑就会遗忘。反之，只有按照这八大关键时间进行科学重复，才能确保牢记不忘。下述的 10 天搞定考研词汇和 20 天搞定考研词汇的表格就是基于这八大背词

* 如果备考时间紧张，可重点记忆书中带“拓展”的单词。

时间，将本书中所有词汇按照科学规律，以单元的形式排列完成，只需按表背诵即可。本方法看似浪费时间，实则事半功倍。须知大道至简，长痛不如短痛，快刀斩乱麻，才是记忆正途！

3 大背词步骤 很多同学背诵单词存在不少误区，其一是喜欢拼写，每个单词拼写几十遍，其实大脑并未真正记忆。需要掌握拼写的只是写作词汇，而诸如 **abandon** 等很多词汇在作文中用得很少，所以初期只要认识即可。其二是试图一次性记住音标、所有中文含义、英文解释、同义反义词、例句，浪费太多时间，导致背词速度极慢，自信受到打击，最终半途而废。

背诵单词的科学方法应该分为三大步骤：第一步是快速突破，利用 10 天~20 天时间，快速掌握专四核心词汇的中文含义，只需记住音标和 1~2 个常考中文含义，默念三遍即可。记忆太多含义往往无法记住，欲速则不达。音标记住之后，绝大部分单词的拼写即可掌握。切勿拼写和记忆英文释义、同义反义词、例句，以免减慢速度，降低自信。第二步是了解用法，浏览单词拼写、所有中文含义、考点搭配，虽然记忆多多益善，但无须全部背诵，关键还是通过真题体会用法。第三步是做题体会，通过精研专四英语近年真题，彻底掌握专四词汇在真题中的详细用法。本书针对第一步快速突破。

3 大背词顺序 很多同学之所以无法记住单词，源于每次只使用一种顺序记忆单词，总是从前向后记忆，每页从上向下记忆。导致单词书记忆纯熟，但平时做题时或到了考场上完全混淆，无法快速识别每个单词的准确含义。事实上，科学背诵单词应该按照三大顺序：第一遍背词应使用正序记忆，例如从第 1 页背至第 10 页，每页从上向下背诵。牢记：单词只背一遍，第二遍以后不是背诵，而是检查！让自己的大脑紧张起来，才能真正记住。平时紧张起来，做题时或考场上才能轻松；平时无比努力，关键时才能毫不费力。最好准备一张白纸或纸片，从第二遍开始，每次用白纸盖上中文含义，看着英文单词说出中文含义，说出来即为记住，说不出来再将音标和 1~2 个常考的中

文含义记忆3遍。第二遍记忆词汇应是逆序检查,例如从第10页检查至第1页,每页都从最下面的单词向上检查。第三遍以后应是乱序检查,即随便翻至一页开始检查,例如,翻至第5页则从第5页开始检查,翻至第8页则从第8页开始检查,翻至中间分别向前后进行检查,例如从第5页向前检查至第1页,每页从下向上检查,则为逆序;再从第6页检查至第10页,每页从上向下检查,则为正序。牢记:每次背诵或检查单词顺序均不相同,才能真正记住词汇,否则只能记住书中单词的顺序而已。

10天搞定专四词汇

天数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
上午	A	B	C	D	E	F	G	AH	BI	CJ
晚上	A	AB	BC	ACD	BDE	CEF	DFG	EGH	FHI	GIJ
天数	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
上午	D	E	F	G	AH	BI	CJ	D	E	F
晚上	HJ	I	J							
天数	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
上午	G	H	I	J						A
天数	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
上午	B	C	D	E	F	G	H	I	J	

注:

A=LIST 1~2; B=LIST 3~4; C=LIST 5~6; D=LIST 7~8;
 E=LIST 9~10; F=LIST 11~12; G=LIST 13~14; H=LIST 15~16;
 I=LIST 17~18; J=LIST 19~20

需要注意的是,世界上并没有万能的方法。“10天搞定专四词汇”这一方法并不适于所有的考生,比较适合那些有毅力、能吃苦耐劳的同学。根据多年教学经验,大约30%的同学可以10天搞定,每天花费4~5小时左右;50%的同学可以20天搞定。

本方法有两个缺陷:一是必须有10~20天时间,每天4~5小时左右,上午两小时左右,晚上两小时左右。如果无法挤出这样的时间,无法使用本方法。但其实事在人为,很多号称没有时间的同学只是不想努

力挤出时间而已。第二个缺陷是从第4天至第10天相当痛苦，每天需要记忆或检查大量词汇。10天之后，大功告成！

根据艾宾浩斯记忆和遗忘曲线，背诵单词最好放在两个时间：早上刚起床没有前摄干扰，有助于短期记忆；晚上临睡前没有后摄干扰，有助于长期记忆。现将此表格讲解如下：

本表格中虽然列了40天，但是第10天已经基本搞定所有词汇，见到每个单词几乎都可快速准确说出1~3个常考的中文含义，自信心瞬间爆棚，成就感油然而生，做题开始变得轻松。第11天之后只是重复，确保不忘而已。表格中数字代表天数，字母代表本书平均等分为10份，第一份为A，代表LIST 1~2，第二份为B，代表LIST 3~4；以此类推，第十份为J，代表本书最后一个部分：LIST 19~20。同时将艾宾浩斯记忆和遗忘曲线中的八大背词时间贯彻到底，即单词每个5分钟、30分钟、12小时、1天、2天、4天、7天、15天，务必进行复习检查，否则前功尽弃，收效甚微。

第一天上午起床后，开始背诵本书第一个部分A：LIST1~2。本方法关键是快，切勿拼写或浏览太多中文含义、英文释义、同义反义词或例句，只记忆音标和1~2个常考含义即可，每个单词只默念3次音标和中文意思。每背完一页，务必检查：使用一张白纸盖住中文含义，看着英文单词，说出中文常考的1~2个划线的含义。如果说不出来，则再默念3次音标和中文含义。每隔5分钟，检查前5分钟背诵的内容。例如，假设8:00-8:05背诵了1、2两页，8:05-8:06检查1、2两页，8:06-8:11背诵3、4两页，8:11-8:12检查3、4两页，以此类推。每隔30分钟，检查前半小时背诵的内容。例如，假设8:00-8:30背诵了1~6页，8:30-8:35检查1~6页，8:35-9:05背诵7~12页，9:05-9:10检查7~12页，以此类推。上午花费2~3小时时间，背诵两个LIST，约390个专四英语核心词汇。

12小时之后，即第一天晚上临睡前，检查上午背诵的内容，无需再每隔5分钟或半小时检查，只需使用白纸盖住中文含义，看着英文单词说出1~2个划线的常考中文含义，如果说不出来，则再默念3次音标和常考中文含义。假设上午花费两小时背诵340个词汇，晚上一般只需1.5小时即可检查一遍。

1天即24小时之后检查：从第1天晚上再过24小时即第2天晚

上，检查 A 部分，即 LIST1~2，一般只需 1 小时 20 分钟左右即可。2 天之后，即第 4 天晚上，检查 A 部分，一般只需 1 小时 10 分钟左右。需要注意的是，第 1、2、4 天检查单词放在晚上，必须有三次没有后摄干扰的记忆，单词记忆才会比较深刻。之后任何时间检查均可，故第 8 天之后，检查单词一般放在上午，目的是避免晚上工作量太大。

4 天之后，即第 8 天，检查 A 部分，一般只需 1 小时左右。7 天之后，即第 15 天，检查 A 部分，一般只需 50 分钟左右。15 天之后，即第 30 天，检查 A 部分，一般只需 40 分钟左右。上述即为按照艾宾浩斯记忆和遗忘曲线的八大背词时间进行重复记忆，这样记忆曲线会越来越高，单词会牢记不忘。

同理，第二天开始背诵 B 部分，即 LIST3~4，上午每隔 5 分钟、30 分钟检查；12 小时之后，即第 2 天晚上，检查 B 部分；1 天之后，即第 3 天晚上检查；两天之后即第 5 天晚上检查；4 天之后即第 9 天上午检查；7 天之后即第 16 天检查；15 天之后即第 31 天检查。以此类推，第 3 天开始背诵 C 部分，即 LIST5~6，不再赘述。

需要注意的是，本表格并未结束，30 天之后，需要每隔 15 天检查，直至考前。即第 45 天、60 天、75 天检查 A 部分，第 46 天、61 天、76 天检查 B 部分，以此类推。这是由于根据艾宾浩斯遗忘曲线，人脑记忆的最长期限为 15 天，否则逐渐淡忘。本方法离考试时间越近越有效。这是由于需要重复的遍数较少，可以一劳永逸。但建议考生还是尽早搞定专四词汇，以便尽快做题。建议考生将此表格列在自己的（手机）日历中，坚持不懈地进行记忆。如果某天由于不可抗力，任务实在无法完成，可以顺延一天，但切勿耽搁太久，以免前功尽弃。

从第 11 天开始，工作量日益减少，每天只需要检查两个旧的部分，再也没有新的单词需要记忆。从第 18 天开始，每天只需检查一个部分。第 25-29 天不需背诵单词。事实上，后期每个月只有 20 天需要检查单词，一般不到一小时，另外 10 天不需背诵单词。

另外，第 10 天之后，大家会发现，有几百个词汇始终无法记住，这就是自己最难记忆的词汇，建议将这些单词和划线的常考中文含义抄在本上，再按照 5 分钟、30 分钟、12 小时、1 天、2 天、4 天、7 天、15 天进行检查，将会牢记不忘。

实际上，本表格不但可以记忆单词，可以记忆任何很难记住的东

西。例如 A 可以代表一篇范文，背完之后，5 分钟之后再背一遍，半小时之后再背一遍，当天晚上、第 2、4、8、15、30 天再背一遍，可以确保滚瓜烂熟！根据艾宾浩斯遗忘曲线，任何最难记忆的东西，只有根据科学规律重复 7 遍以上，才能牢记不忘！

20 天搞定专四词汇 有些同学记忆力较为薄弱，每天背诵约 390 个词汇确实困难，可采用下述表格，20 天搞定专四词汇。下表中虽然列了 50 天，其实 20 天已经搞定，20 天之后只是重复，确保不忘而已。字母 A~T 代表将本书分为 20 份，每个字母代表一个 LIST。每天的工作量减半，但检查起来更为繁琐。实际上，第一遍背诵单词花费时间越少，重复起来越简单。

天数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
上午	A	B	C	D	E	F	G	AH	BI	CJ
晚上	A	AB	BC	ACD	BDE	CEF	DFG	EGH	FHI	GIJ
天数	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
上午	DK	EL	FM	GN	AHO	BIP	CJQ	DKR	ELS	FMT
晚上	HJK	IKL	JLM	KMN	LNO	MOP	NPQ	OQR	PRS	QST
天数	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
上午	GN	HO	IP	JQ	KR	LS	MT	N	O	AP
晚上	RT	S	T							
天数	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
上午	BQ	CR	DS	ET	F	G	H	I	J	K
天数	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
上午	L	M	O	P	Q	R	S	T		

注：

A=LIST 1;	B=LIST 2;	C=LIST 3;	D=LIST 4;
E=LIST 5;	F=LIST 6;	G=LIST 7;	H=LIST 8;
I=LIST 9;	J=LIST 10;	K=LIST 11;	L=LIST 12;
M=LIST 13;	N=LIST 14;	O=LIST 15;	P=LIST 16;
Q=LIST 17;	R=LIST 18;	S=LIST 19;	T=LIST 20

祝广大考生认真研读本书，持之以恒，坚持不懈，尽早搞定专四英语核心词汇，获得专四英语高分！

王江涛
于北京新东方学校



前言二

在英语专业四级考试 (TEM4) 的复习备考中, 考生最痛苦的事情莫过于背单词。而单词到底怎么背、究竟背哪些、用什么方法背, 这其中却大有文章。请同学们永远不要相信某些辅导老师许给你的“灵丹妙药”: 没有词汇量也能听懂、看懂文章, 没有词汇量也能正确解题。试想, 在考试中, 如果我们连题干和选项中的单词都不认识, 又谈何选出正确答案? 充其量只能靠“蒙”。而一篇专四文章, 考生只有做到认识 85% 以上的单词, 才能真正做到不影响解题。由此可见, 没有词汇量而完全盲信“考试技巧”的复习, 其结果只能是失败!

作为北京新东方国内考试部一线词汇教师, 我讲授的科目涵盖四六级、专四、专八、考研、考博等系列词汇课程, 但每年超过 50% 的时间, 都倾注在专四八词汇的教学中。几年来, 在新东方教育科技集团国内大学项目事业部总经理、北京新东方国内考试部总监周雷老师倡导的“从真题中来, 到真题中去”词汇教学理念的深刻影响下, 我逐渐探索并形成了自己的词汇教学风格, 所讲授的“词海听涛”词汇课程已成为北京新东方国内的品牌课程之一。在北京新东方英语专四词汇的课堂教学中, 我要求所有考生必须做到: 在专四词汇的复习备考中, 务必紧贴历年真题, 力争用最少的时间和最有效的记忆方式, 熟记历年真题中考查过的大纲词汇、多次考查过的超纲词汇以及所有的考点搭配, 并熟知它们在历年专四真题中的考查含义。

之所以这样强调, 是因为所有专四英语辅导教师以及历年专四考试高分考生都明白一个道理, 那就是: 在英语专四备考过程中, 权威且有价值的复习资料是历年专四考试真题, 唯有牢固掌握真题词汇, 彻底攻克历年真题才是专四考试的制胜之道。总之, 在备考专四的过程中, 考生对真题词汇掌握得越牢固, 对历年真题掌握得越熟练, 专四考试的分数就会越高!

我与北京新东方国内部英语一线教师王江涛老师精心编写此书的目的，就是为了减轻专四学生的背词负担，迅速提高背词速度，让备考专四考生用最短的时间彻底突破真题词汇和考点，把更多的时间用在反复演练真题上。

与目前市面上的英语专四词汇图书相比，本书有如下5大突破及特色：

1. 本书专为广大英语专四考生编写，无论考生英语基础如何，都能够借助本书短时高效突破英语专四考试词汇。

2. 本书紧贴最新英语专四考试大纲，在详细考证历年真题的基础上，充分考虑学生复习考研的实际情况，有针对性地对每个真题单词的含义进行遴选，对其常考词义变色加以区分，建议考生优先重点记忆。

3. 本书收词不仅全面涵盖英语专四考试大纲词汇和超纲词汇，同时还大量收录了英语专四考试中的必背考点搭配。考生认真遵照执行本书介绍的背词方法和进度，不仅有助于解决英语专四的词汇量问题，而且对单词在专四考试中的使用也一目了然。

4. 本书打破了目前市面上传统专四词汇书按照正序罗列词汇的方式，采用A~Z循环乱序的全新排列方式，以重建考生背词信心，全面提高记忆效果。

5. 十天搞定专四词汇系列分为乱序版和便携版两种版本，分别适合考生在不同场所和阶段学习使用。乱序版适合考生进行深入的研习和背诵，便携版适合考生随身携带、快速背诵。

致 谢

自大学时代开始探索词汇学习至今，已整整十年；自立志进入新东方教书至今，也已整整十年。

十年后，我很庆幸，能够通过不懈努力最终实现心中梦想；
十年后，我很幸福，能够在这三尺讲台上挥洒激情的汗水；
十年后，我很感恩，能够在热爱的新东方做自己喜欢的事。

毫不夸张地说，词汇已成为我生命的一部分，它就溶淌在我的血液里面。

在此，我要首先感谢新东方教育科技集团国内大学项目事业部总经理兼北京新东方国内考试部总监周雷老师、北京新东方国内考试部总监助理兼国内走读项目经理朱佳佳老师、北京新东方国内考试部国内住宿项目经理刘细艳老师，感谢几位前辈、领导一直以来对我词汇教学工作上的指点和帮助。谢谢你们！

其次，我要特别感谢我的前辈王江涛老师，感谢您在繁重的教学之余，不辞辛苦，埋头著作，与我一起历经两载，终著就此书。愿友谊地久天长！

再次，我还要感谢北京联合大学党委组织部副部长杨飞老师，感谢您曾经给予我的无私帮助和支持。

最后，我还要感恩父母和爱人，感谢你们在我最失落彷徨的岁月里，那无数次温暖我的、微笑的脸庞。

曾经，单词是你备考专四路上的最大绊脚石。曾经，背单词成了消磨你复习斗志的痛苦过程。而从此刻起，你将从手中的这本专四词汇书开始，建立起攻克专四考试的强大自信，领略单词速记的无穷魅力，用最短的时间轻松逾越词汇障碍，最终在专四考试中稳拿高分，踏上未来人生的美妙旅途！

刘文涛
于北京新东方学校



目录

LIST 01	2
LIST 02	13
LIST 03	28
LIST 04	39
LIST 05	52
LIST 06	64
LIST 07	78
LIST 08	90
LIST 09	104
LIST 10	116
LIST 11	130
LIST 12	147
LIST 13	162
LIST 14	178
LIST 15	192
LIST 16	206
LIST 17	224
LIST 18	239
LIST 19	254
LIST 20	268
索引	281

Day 1

第①天

List 1

List 2

