

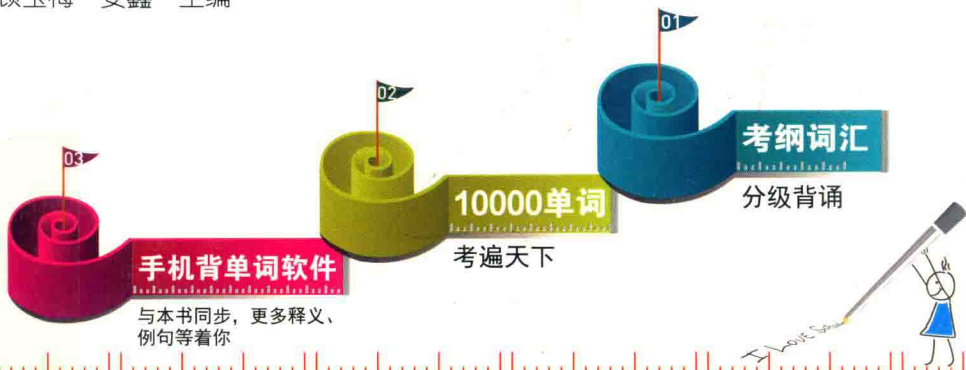


词汇量与你的英语能力成正比
高效利用刻度尺，我的单词我做主

单词刻度尺

10000 英语单词 分级背诵手册

顾玉梅 安鑫 主编



扫码即用



单词刻度尺

1 英语单词 分级背诵手册

顾玉梅 安鑫 主编

扫码听录音，得赠品



超值馈赠：

抗遗忘10000单词

循环速记手抄本PDF

做填词游戏背10000单词PDF



中国水利水电出版社

www.waterpub.com.cn

· 北京 ·

内 容 提 要

词汇量与你的英语能力成正比。高效利用刻度尺，我的单词我做主。本书编者结合国内外多种权威考试大纲及词汇表，科学选取了10000个英语常用词汇，分为七大级别：中考、高考、四级、六级、考研、雅思和托福。每个级别间就像从低到高的不同楼层，学习者可以根据个人情况，有针对性地背诵某个级别的词汇，往前翻是复习，往后看是突破，稳扎稳打中提高单词力。

全书词汇配有单词分解式拼读录音，读者既可以通过扫描书中二维码在线学习，也可以登录 www.waterpub.com.cn/softdown 网站搜索书名关键字免费下载。

图书在版编目(CIP)数据

单词刻度尺：10000英语单词分级背诵手册 / 顾玉梅，安鑫主编. — 北京：中国水利水电出版社，2018.4
ISBN 978-7-5170-6335-3

I. ①单… II. ①顾… ②安… III. ①英语—词汇—自学参考资料 IV. ①H313

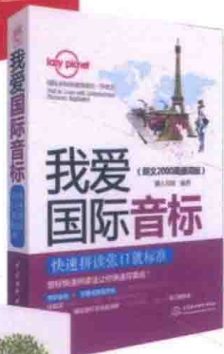
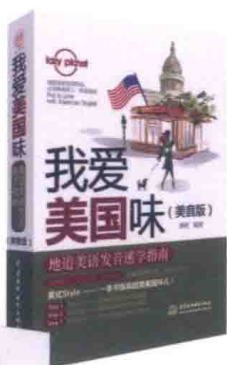
中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第040015号

责任编辑：陈艳蕊 (cyr@waterpub.com.cn 010-68545893)

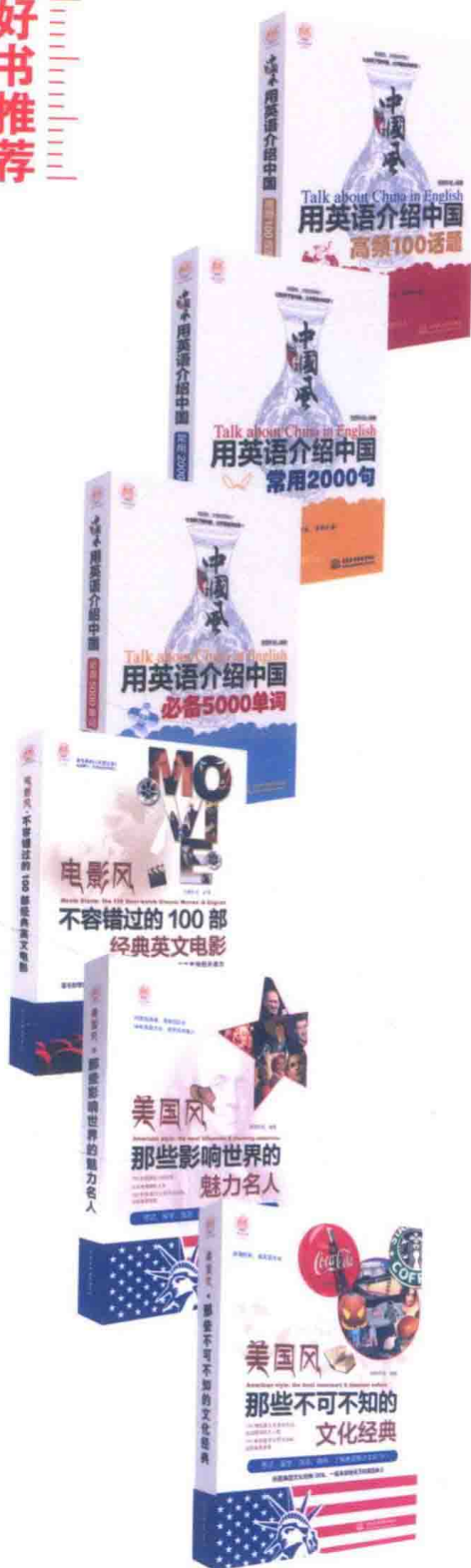
书 名	单词刻度尺：10000英语单词分级背诵手册 DANCI KEDU CHI: 10000 YINGYU DANCI FENJI BEISONG SHOUCE
作 者	顾玉梅 安鑫 主编
出版发行	中国水利水电出版社 (北京市海淀区玉渊潭南路1号D座 100038) 网 址： www.waterpub.com.cn E-mail: sales@waterpub.com.cn 电 话：(010) 68367658 (营销中心)
经 售	北京科水图书销售中心(零售) 电话：(010) 88383994、63202643、68545874 全国各地新华书店和相关出版物销售网点
排 版	悦艺工作室
印 刷	北京市密东印刷有限公司
规 格	145mm×210mm 32开本 11印张 327千字
版 次	2018年4月第1版 2018年4月第1次印刷
印 数	0001—5000册
定 价	39.00元

凡购买我社图书，如有缺页、倒页、脱页的，本社营销中心负责调换
版权所有·侵权必究

好书推荐



好书推荐



使用说明

Test and Enlarge Your Vocabulary

词汇量与英语能力成正比，高效利用刻度尺，我的单词我做主

第一级 中考核心词

特选词汇 专项记忆

级别：中考 → 模块：1 → 课标数：32 → 词汇要求：A-B1

<input type="checkbox"/> able	<i>feɪbl̩</i>	a. 有能力的 / 能干的
<input type="checkbox"/> admire	<i>əd'maɪn</i>	v. 钦佩 / 赞赏
<input type="checkbox"/> ahead	<i>fə'heɪd</i>	ad. 在前面 / 在前面
<input type="checkbox"/> animal	<i>'ænɪməl</i>	n. 动物
<input type="checkbox"/> article	<i>'ɑ:rtɪkl̩</i>	n. 文章 / 论文 / 报刊
<input type="checkbox"/> baby	<i>'beɪbɪ</i>	n. 婴儿
<input type="checkbox"/> battle	<i>'bætl̩</i>	n. 战役 / 斗争
<input type="checkbox"/> belong	<i>bɪ'lɒŋ</i>	v. 属于 / 附属
<input type="checkbox"/> bite	<i>baɪt</i>	v. 咬 / 刺痛
<input type="checkbox"/> born	<i>bɔ:rn</i>	a. 天生的 / 出生的
<input type="checkbox"/> bright	<i>braɪt</i>	a. 明亮的 / 聪明的
<input type="checkbox"/> butcher	<i>'bʊtʃə</i>	v. 屠宰
<input type="checkbox"/> card	<i>kɑ:rd</i>	n. 卡片 / 名片
<input type="checkbox"/> cent	<i>'sent</i>	n. 分
<input type="checkbox"/> cheek	<i>tʃi:k</i>	n. 面颊 / 脸蛋
<input type="checkbox"/> city	<i>'sɪtɪ</i>	n. 城市 / 都市
<input type="checkbox"/> coast	<i>kəʊst</i>	n. 海岸 v. 旅行 / 沿海航行
<input type="checkbox"/> company	<i>'kʌmpənɪ</i>	n. 公司
<input type="checkbox"/> convenient	<i>kən'veniənt</i>	a. 方便的
<input type="checkbox"/> countryside	<i>'kʌntrisaɪd</i>	n. 乡下 / 农村
<input type="checkbox"/> cup	<i>kʌp</i>	n. 杯子 v. 使成杯形
<input type="checkbox"/> date	<i>deɪt</i>	n. 日期

1 精选 10000 单词，分为中考、高考、四级、六级、考研、雅思、托福七级

2 高清外教拼读和朗读录音，助力单词高效记忆

3 精炼最核心释义，记住的永远是最重要的

4 最新版国际音标，随时随地精准发音

5 标记难点词、重点词，集中复习，重点攻克

为各级英语学习者提供一个科学合理地衡量自己现有词汇量和英语水平的依据，为以后的词汇量的增加指明方向。

超值馈赠

馈赠 1: 用手机背单词软件, 更多释义、例句助你高效记忆



馈赠 2: 抗遗忘 10000 单词循环速记手抄本 PDF

好记性不如烂笔头, 读者可根据需要自行打印循环速记手抄本。采用宋德伟老师发明的循环速记法, 与本书每个记忆单元一一对应, 通过边听、边看、边读、边抄写、边复习的记忆模式, 充分调动眼、耳、脑、手等多种记忆器官, 让你高效背单词。

馈赠 3: 做填词游戏背 10000 单词 PDF

填词游戏在西方是很传统也很流行的单词记忆方法, 寓教于乐, 边玩边学。同时又由于它们需要练习者精确地记清每个单词的意义和拼写才能完成, 所以练习的时候就必须全神贯注, 这样的话, 恐怕想记不住也难。这是因为练习者在高度兴奋、注意力高度集中的状态下, 需要反复使用并牢记所学的单词。填词游戏既提高了学习情趣, 又锻炼了手脑结合随机应变的能力。

词汇分级，阶梯记忆

背单词是英语学习者永远的主题。一个人英语水平的高低和他的词汇量有着直接的关系。

语言学家发现一个有趣的事实：英语使用频率最高的 9 个单词在任何一篇 100 词以上的文章中出现的频率都达到 25%；学会英语最常用的 1000 个单词，就能理解任何一篇规范文字的 80.5% 的内容；学会常用的 2000 个单词，就能理解 89% 左右的内容；学会常用的 3,000 个单词，就能理解 93% 左右的内容；学会常用的 5000 个单词，就能理解 95% 左右的内容；学会使用频率最高的 8000 个单词，就能理解 97% 左右的内容。

据有关资料统计，英语中较为常用的词汇有 30000 个，而构成英语核心的基础词汇有四五千个。为了帮助英语学习者能够在尽可能短的时间内掌握尽可能多的常用基础词汇，本书编者认真分析了我国各种主要教学、考试大纲词汇表（英语课程标准）、大学英语教学大纲词汇表、英语专业四级和专业八级考试大纲词汇表和国外多种权威词汇表（包括美国的 Thorndike 词表、Brown 词表、Heritage 词表，英国的 COBUILD 词表等），科学选取了 10000 个英语常用词汇，并针对读者学习，方便考试，分为七大级别，分别是中考、高考、四级、六级、考研、雅思和托福。每个大的级别之间就像从低到高的不同楼层，学习者可以根据个人情况，有针对性背诵某个级别的词汇，最大限度地提高学习效率，减少盲目性。同时，本书还可以为各级英语学习者提供一个科学合理的衡量自己现有词汇量和英语水平的依据，为以后词汇量的增加指明方向。

词汇记忆，以听为主

据美国保罗·兰金 (Paul Rankin) 教授统计，“听”占人们日常语言活动的 45%，“说”占 30%，“读”占 16%，“写”仅占 9%，由此可见，“听”在语言交流中的重要地位。

中国人学英语一向以用眼看和用手写为主。殊不知，真正打开英语速成之门的钥匙是耳朵——一个因为普通而被我们忽视了的高级学习器官。本书强调背单词以听为主。听英文的效果为什么会好呢？美国科研机构研究表明，通过听比单纯的看能多记住 34% 的内容，如果把看和听二者结合，记忆效果可以高达 65%。本书最具创新性的地方就是将单词的发音及字母拼读录制成 MP3 音频文件，从而实现了该书学习功能的重大突破——能看、能听又能背——既可以看着书背单词，也可以听 MP3 录音背单词。有了这本书，无论走路、吃饭、坐车，还是游戏、上网，你都可以随心所欲想背就背、想记就记。

词汇记忆，读写为辅

读书的“五到”，即“心到、眼到、口到、手到、耳到”对于学习、识记单词再合适不过了。我们记单词或句子首先要专心，要有信心。除了心到，还必须做到眼到、耳到（尽量找时间多听英语材料）。这里特别强调的是记单词过程中的朗读与书写。有的人记单词只朗读不书写，这样记的单词不准确，容易写错；有的人记单词只写不读出声来，这样容易遗忘，常会出现一下子想不起来的情况。

正确的朗读对记忆帮助极大，这是因为通过口腔肌肉的反复运动，又由专管运动的小脑对运动加以记忆，从而保持了牢固记忆的缘故。因此，学习外语，尤其应注意朗读记忆这个特点。

俗话说：好记性不如烂笔头。动手抄写是一种典型的“动觉记忆”。动觉记忆形成于语言运动器官的运动。利用这种方法记忆比较有效。

从中考英语，到研究生英语考试，基本上所有的英语测试都考察学生的写作能力。经常练习抄写单词可以有效避免在写作过程中“提笔忘字”的情况，避免单词拼写的错误。由此看来，记单词不但要多听多读，还要多写。拼写通过手指是最容易被记住的，移动铅笔写字时的记忆对于准确地拼写帮助最大。这是因为由小脑操纵的肌肉记忆是最有效的记忆形式之一。

科学复习，长效记忆

任何一个一般难度的单词，都很难通过一两次的识记就能够掌握，有的单词通过几次甚至无数次的学习或识记才得以记牢。刚记住了的单词很快就会忘掉，如果在刚忘掉时复习，就会加强记忆。如果等忘光了再复习，那就等于重新识记。因此，刚学过的单词应每天学习或识记几次。可充分利用早晚及其他空闲时间记单词，每次记的时间不一定太长，以免使大脑皮层疲劳，产生压抑，影响识记。多次的短暂语言接触比少数的长时间持续接触更有利于记忆。可每周把本周所学的单词复习几次，每个月把本月所学的单词复习一番，在学新词的同时，注意复习旧单词。做到轮番滚动学习、记忆单词。及时地反复地复习，是战胜遗忘、理解和巩固知识的最基本的方法。

本书由辽宁石油化工大学顾玉梅、安鑫担任主编，任天舒担任副主编，参与本书编写工作的还有冯薇、冯旭、尹洪燕、戴文婧、任彬、田琨、刘卓、周大维、邵雪梅、张同金、王丹。其他参与本书录音制作和剪辑的有李可义、宋德伟、胡秀梅、高向云、韩笑、米冬然、王海涛、王悦、张艳敏、张静、张治中，赵海霞、鲍倩、陈海庆、刘香玲、胡芳芳等。

目 录

第一级	中考核心词	001
第二级	高考核心词	050
第三级	四级核心词	099
第四级	六级核心词	148
第五级	考研核心词	197
第六级	雅思核心词	246
第七级	托福核心词	295



第一级 中考核心词

精准定位 精确记忆



级别：中考 → 模块：1 → 单词数：32 → 拼读录音：A-01

- able** /'eɪbl/ *a.* 有能力的 / 能干的
- admire** /əd'maɪə/ *vt.* 钦佩 / 赞美
- ahead** /ə'hed/ *ad.* 在前面 / 在前头
- animal** /'æniməl/ *n.* 动物
- article** /'ɑ:tɪkl/ *n.* 文章 / 论文 / 冠词
- baby** /'beɪbɪ/ *n.* 婴儿
- battle** /'bætl/ *n.* 战役 / 斗争
- belong** /br'lɒŋ/ *vi.* 属于 / 附属
- bite** /baɪt/ *vt.* 咬 / 刺痛
- born** /bɔ:n/ *a.* 天生的 / 出生的
- bright** /braɪt/ *a.* 明亮的 / 聪明的
- butcher** /'bʊtʃə/ *vt.* 屠杀
- card** /kɑ:d/ *n.* 卡片 / 名片
- cent** /sent/ *n.* 分
- cheek** /tʃi:k/ *n.* 面颊 / 脸蛋
- city** /'sɪtɪ/ *n.* 城市 / 都市
- coast** /kəʊst/ *n.* 海岸 *vi.* 滑行 / 沿岸航行
- company** /'kʌmpəni/ *n.* 公司
- convenient** /kən'veɪniənt/ *a.* 方便的
- countryside** /'kʌntrɪsaɪd/ *n.* 乡下 / 农村
- cup** /kʌp/ *n.* 杯子 *vt.* 使成杯形
- date** /deɪt/ *n.* 日期

- degree** /di'grɪ:/ *n.* 程度 / 度 / 学位
- destroy** /dis'trɔɪ/ *vt.* 破坏 / 消灭 / 打破
- dinner** /'dɪnə/ *n.* 正餐 (午饭或晚饭)
- dollar** /'dɒlə/ *n.* 美元
- dry** /draɪ/ *vt.* 使干 *vi.* 变干
- egg** /eg/ *n.* 蛋
- enter** /'entə/ *vt.* 走进 / 进入 / 参加
- exam** /ɪg'zæm/ *n.* 考试 / 测验
- explain** /ɪk'spleɪn/ *v.* 说明 / 解释
- farther** /'fɑ:ðə/ *ad.* 更远地 *a.* 更远的

精准定位 精确记忆



级别: 中考 → 模块: 2 → 单词数: 32 → 拼读录音: A-02

- field** /fi:ld/ *n.* 地 / 田地
- fix** /fɪks/ *vt.* 使固定 / 决定
- force** /fɔ:s/ *vt.* 强迫 / 迫使
- freedom** /'fri:dəm/ *n.* 自由 / 自主
- further** /'fɜ:ðə/ *a.* 更多的 / 更远的 *vt.* 增进
- glad** /glæd/ *a.* 高兴的 / 乐意的
- grandmother** /'grænd,mʌðə/ *n.* 祖母 / 女祖先 / 老奶奶
- handkerchief** /'hæŋkətʃi:f/ *n.* 手帕
- heavy** /'hevi/ *a.* 重的
- homework** /'həʊmwɜ:k/ *n.* 家庭作业
- ice** /aɪs/ *n.* 冰
- industry** /'ɪndəstri/ *n.* 工业 / 产业 / 勤劳
- January** /'dʒænjuəri/ *n.* 一月
- kilometre** /'kɪləʊmi:tə/ *n.* 公里 / 千米
- lake** /leɪk/ *n.* 湖
- leg** /leg/ *n.* 腿
- living** /'lɪvɪŋ/ *n.* 生活 / 谋生
- magazine** /,mægə'zi:n/ *n.* 杂志 / 期刊
- mass** /mæs/ *n.* (聚成一体) 团 / 块
- memory** /'meməri/ *n.* 记忆 / 回忆 / 存储

- mile** /maɪl/ *n.* 英里
 monkey /'mʌŋki/ *n.* 猴子 / 顽童
 myself /maɪ'self/ *pron.* 我自己
 nervous /'nɜ:vəs/ *a.* 神经的 / 紧张不安的
 normal /'nɔ:məl/ *a.* 正常的 / 正规的
 October /ɒk'təʊbəl/ *n.* 十月
 ordinary /'ɔ:dɪnəri/ *a.* 平常的 / 平凡的
 pain /peɪn/ *n.* 疼痛 / 痛苦
 passenger /'pæsɪndʒə/ *n.* 乘客 / 旅客
 perform /pə'fɔ:m/ *vt.* 执行 / 完成 / 演奏
 pile /paɪl/ *n.* 堆 / 大量 / 建筑群
 point /pɔɪnt/ *n.* 观点 / 论点 / 要点

精准定位 精确记忆



级别：中考 → 模块：3 → 单词数：32 → 拼读录音：A-03

- postcard** /'pəʊstka:d/ *n.* 明信片
 pretty /'prɪti/ *a.* 漂亮的 / 标致的
 proper /'prɒpə/ *a.* 合乎体统的 / 正派的
 queen /kwɪm/ *n.* 女王 / 王后
 recognize /'rekəɡnaɪz/ *vt.* 认识 / 认出 / 承认
 repeat /rɪ'pi:t/ *vt.* 重复 / 复制 / 背诵
 role /rəʊl/ *n.* 角色 / 任务
 sand /sænd/ *n.* 沙 / 沙地
 seed /si:d/ *n.* 种子
 several /'sevərəl/ *a.* 几个的 / 各自的
 shoe /ʃu:/ *n.* 鞋
 sign /saɪn/ *n.* 征兆 / 迹象 / 病症
 sit /sɪt/ *v.* 坐
 smooth /smu:ð/ *a.* 光滑的 / 平静的
 somewhere /'sʌmweə/ *ad.* 在某处 *n.* 某地
 speed /spi:d/ *n.* 速度
 state /steɪt/ *n.* 州 / 国家 / 政府
 straight /streɪt/ *a.* 直的 / 正直的 *ad.* 直

- successful** /sək'sesfʊl/ *a.* 成功的 / 结果良好的
- surprise** /sə'praɪz/ *n.* 惊奇 / 诧异
- tell** /tel/ *v.* 告诉 / 讲述
- these** /ði:z/ *pron.&a.* 这些
- through** /θru:/ *prep.* 通过 / 穿过 / 凭借
- tongue** /tʌŋ/ *n.* 舌头 / 语言 / 口语
- treat** /tri:t/ *vt.* 治疗
- type** /taɪp/ *n.* 类型 / 样式
- usually** /'ju:ʒuəli/ *ad.* 通常 / 经常
- want** /wɒnt/ *vt.* 需要 / 希望 / 应该
- Wednesday** /'wenzdɪ/ *n.* 星期三
- white** /waɪt/ *a.* 白色的
- wing** /wɪŋ/ *n.* 翅膀
- worth** /wɜ:θ/ *a.* 值得……的

精准定位 精确记忆



级别：中考 → 模块：4 → 单词数：32 → 拼读录音：A-04

- above** /ə'boʊv/ *prep.* 在……上面 / 高于
- admit** /əd'mɪt/ *vt.* 承认 / 准许进入
- aim** /eɪm/ *n.* 瞄准 / 目标 / 目的
- announce** /ə'naʊns/ *vt.* 宣布 / 宣告 / 发表
- artist** /'ɑ:tɪst/ *n.* 美术家 / 艺术家
- badly** /'bædli/ *ad.* 坏 / 恶劣地
- beach** /bi:tʃ/ *n.* 海滩 / 湖滨
- below** /bi'ləʊ/ *ad.* 在下面 / 向下
- bitter** /'bɪtə/ *a.* 痛苦的 / 严寒的
- borrow** /'bɒrəʊ/ *vt.* 借
- broad** /brɔ:d/ *a.* 宽的 / 辽阔的
- butter** /'bʌtə/ *n.* 黄油 / 奶油
- care** /keə/ *n.* 照料 / 保护 / 小心
- center** /'sentə/ *n.* 中心 / 中心点 / 中锋
- cheer** /tʃɪə/ *vt.* 使振作 / 欢呼
- classmate** /'klɑ:smeɪt/ *n.* 同班同学

- coat** /kəʊt/ *n.* 外套
- compare** /kəm'peə/ *vt.* 比较 / 对照 / 比喻为
- conversation** /,kɒnvə'seɪʃn/ *n.* 交谈 / 会话 / 社交
- couple** /'kʌpl/ *n.* 一对 / 夫妇
- cupboard** /'kʌbəd/ *n.* 碗柜 / 食橱
- daughter** /'dɔ:tə/ *n.* 女儿
- delay** /dɪ'leɪ/ *vt.* 推迟 / 耽搁 / 延误
- determine** /dɪ'tɜ:mɪn/ *vt.* 决定 / 查明 / 决心
- direct** /dɪ'rekt/ *vt.* 指导
- double** /'dʌbl/ *n.* 两倍 / 双精度型
- duck** /dʌk/ *n.* 鸭 / 雌鸭 / 鸭肉
- either** /'aɪðəl/ *conj.* 或者 / 要么
- entire** /ɪn'taɪəl/ *a.* 全部的 / 整个的
- examine** /ɪg'zæmɪn/ *vt.* 检查 / 诊察
- explanation** /,eksplə'neɪʃn/ *n.* 解释 / 说明 / 辩解
- fat** /fæt/ *a.* 肥胖的

精准定位 精确记忆



级别：中考 → 模块：5 → 单词数：32 → 拼读录音：A-05

- fifteen** /fɪf'ti:n/ *num.* 十五
- flag** /flæg/ *n.* 旗
- foreign** /'fɔ:rn/ *a.* 外国的 / 外交的
- freeze** /fri:z/ *vi.* 冻 / 结冻 *vt.* 使结冰
- future** /'fju:tʃəl/ *n.* 将来 / 未来
- glance** /glɑ:ns/ *n.* 一瞥 / 一滑 / 闪光
- grass** /grɑ:s/ *n.* 草 / 草地
- handsome** /'hænsəm/ *a.* 漂亮的 / 清秀的
- height** /haɪt/ *n.* 高 / 高度 / 高处
- honest** /'ɒnɪst/ *a.* 诚实的 / 可敬的
- idea** /aɪ'diə/ *n.* 主意 / 念头 / 思想
- information** /,ɪnfə'meɪʃn/ *n.* 消息 / 信息 / 通知
- job** /dʒɒb/ *n.* 工作
- king** /kɪŋ/ *n.* 国王 / 君主

- lamp** /læmp/ *n.* 灯
- lend** /lend/ *vt.* 把……借给
- load** /ləʊd/ *vt.* 装 / 装载
- mail** /meɪl/ *n.* 邮件 / 邮递
- master** /'mɑ:stə/ *vt.* 控制 / 精通 / 征服
- mend** /mend/ *vt.* 修理 / 修补 / 改善
- milk** /mɪlk/ *n.* 牛奶 / 乳状物
- month** /mʌnθ/ *n.* 月 / 月份
- nail** /neɪl/ *vt.* 钉 / 使固定 / 揭露
- net** /net/ *n.* 网 / 网络 / 净利 / 实价
- north** /nɔ:θ/ *n.* 北 / 北方
- off** /ɒf/ *prep.&ad.* (离) 开
- organize** /'ɔ:gənaɪz/ *vt.* 组织 / 编组
- paint** /peɪnt/ *vt.* 漆 / 画 *n.* 油漆
- past** /pɑ:st/ *n.* 过去 / 往事
- perhaps** /pə'hæps/ *ad.* 也许 / 可能
- pilot** /'paɪlət/ *n.* 飞行员 / 领航员
- pole** /pəʊl/ *n.* 杆 / 柱

精准定位 精确记忆



级别：中考 → 模块：6 → 单词数：32 → 拼读录音：A-06

- pot** /pɒt/ *n.* 壶 / 盆 / 罐
- prevent** /pri'vent/ *vt.* 预防 / 防止 / 阻止
- protect** /prə'tekt/ *vt.* 保护
- quick** /kwɪk/ *n.* 核心 / 伤口的嫩肉
- record** /'rekɔ:d/ *n.* 记录 / 记载 / 唱片
- reply** /ri'plai/ *vt.&n.* 回答 / 答复
- roll** /rəʊl/ *vi.* 打滚 / 滚动
- satisfaction** /,sætɪs'fækʃən/ *n.* 满意 / 快事 / 赔偿
- seek** /si:k/ *vt.* 寻找 / 探索 / 试图
- sex** /seks/ *n.* 性别 / 性
- shoot** /ʃu:t/ *vt.* 发射 / 射中 *n.* 发芽
- silence** /'saɪləns/ *n.* 寂静 / 沉默