

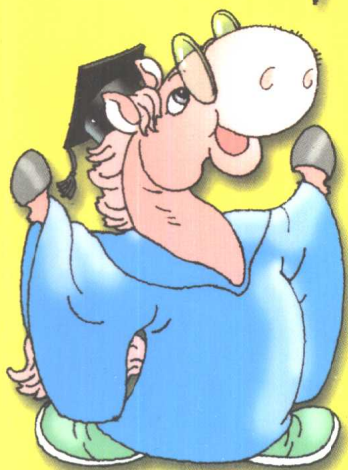
上海市教委课题成果
“千里马”英语单词速记法

高中英语2000

单词速记

——24天挑战

每天花1.5小时
至2小时，24天
记2000单词！



徐国明 著
邓光辉

分类记忆 形音编码
程序化学习 循环复习

更佳记忆效果

上海社会科学院出版社

高中英语 2000单词速记

——24天挑战

徐国明 邓光辉 著

图书在版编目(CIP)数据

高中英语单词 2000 速记/徐国明,邓光辉著. —上海:上海社会科学院出版社,2000. 1

ISBN 7-80618-675-1

I. 高... I. ①徐... ②邓... III. 英语—词汇—记忆
术—高中 N. G634.413

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 55783 号

高中英语 2000 单词速记

上海社会科学院出版社出版

(上海淮海中路 622 弄 7 号)

责任编辑 赵玉琴

封面设计 邹 简

新华书店上海发行所发行 上海社科院印刷厂印刷

开本 850×1168 1/32 印张 11 插页 2 字数 286 千字

2000 年 1 月第 1 版 2001 年 8 月第 3 次印刷

印刷 8001—13000

ISBN7-80618-675-1/G·213

定价:16.00 元

520 585/110

序 言

要学好外语，一个关键问题就是多记、快记单词，这也是一个公认的难题。近年来，关于单词记忆问题方面的书籍成了出版界的一个热点。本书可以算是同类书籍中很有特色的一本工具书，主要体现在三方面：

一是作者在实践中提出问题，又通过科研去解决问题。

两位作者在深入中学教学一线进行学习心理研究的过程中，发现了学生记忆单词中存在的弊病；在总结前人成果的基础上，他们提出了以“分类记忆、形音编码、程序化学习、循环记忆”为特点的单词记忆方法；在教学实践和实验中，他们不断修改并完善这套方法。这种做法值得肯定。

二是强调记忆方法重要的同时更强调学好外语的心理优势的重要性。

作者强调记忆方法的重要性，更强调心理优势的作用。要快速记住单词，要有强烈的动机、顽强的学习毅力、有计划、有步骤地去完成任务并在学习过程中去体验成功的乐趣，用不断的成功去强化心理优势。

三是强调综合运用各种方法去记忆单词，而不要拘泥于一种方法。

分类记单词，做到记忆有序化、系统化。单词容易忘记的一个重要原因是学的时候非常零乱，没有头绪。作者花费了相当多的时间和精力，运用计算机分类和工人筛选相结合的方法，把高中阶段的英语单词分为“词性变化分类”、“词形相似分类”、“词根相同分类”三种类型来记忆。分类记忆单词，便于学习者把相关的单词进行对比、联想，既能减轻记忆负担，又使记忆有序化、系统化。

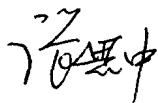
运用形音编码，发挥想象力，提高记忆效率。本书提出借助形

码、音码、形音码来记单词,这种做法符合心理学“记忆的关键在于编码”的理论,在给单词编制记忆线索中强调运用联想、想象,实际上是强调左、右脑相互结合。

采用程序化学习记单词,能够做到稳中求快。本书的把“程序化学习”引入英语单词记忆之中,是一个创新。把单词记忆过程学习分成六个步骤,每个步骤有明确的目标和评价标准,学生可以根据自己实际水平来确定学习的速度和步骤,及时了解自己的学习结果,既有利于提高学习积极性,又便于自学、自测,培养良好自学能力。

本书强调循环记忆、用熟悉的单词去记忆新单词、眼耳口脑手齐用、力争第一次学习留下深刻印象、不断看到成绩和进步并自我激励、发现错误及时纠错等,都是符合记忆规律的。

两位作者都是从事心理学研究的青年学者,在研究学习心理活动中,意外地发现了学习记忆单词过程中的许多缺陷,他们能把自己的专业知识应用到中学生记单词中来,帮助学生克服记忆缺陷,大大提高记忆单词的效率,从而总结出这么一套运用程序化学习高效记忆单词方法,真是难能可贵。当然,记忆单词的好方法还有很多很多,本书不可能全部包括。由于个人的记忆习惯不一,对记忆方法的评价也不一样,如“萝卜白菜各有所爱”。但我个人认为,这是一本符合科学规律的、有特色的可供中学师生提高单词记忆效率的工具书。



(“张思中外语教学法”创始人、特级教师)

前 言

首先,我们要感谢“张思中外语教学法”创始人张思中先生审阅了书稿。一方面,他对本书的分类记忆单词、多重编码、程序化学习给予了肯定,增添了我们的信心;另一方面,他又提出了许多宝贵意见,使我们能及时纠正缺点和错误,对不足之处给予改进。

促使我们研究英语记忆问题的因素主要有两个:

第一、学生的迫切需要。1997年,我们在上海同济中学进行学习潜能开发的研究,学生们提了一个问题:“如何背单词?”带着学生的期望,我们开始进行研究。大学和中学老师合作研究,使得本书能较好地和学生的实际结合在一起。现在有了个结果,真期望用书的朋友能说:“这书还有点象专为学生背单词而写的书。”

第二、危机意识。在研究过程中,有一条信息让我们深有感触:与周边国家和地区相比,中国大陆学生的英语词汇量太少了。日本、韩国、新加坡高中学生要求掌握的词汇量是6000个;中国台湾地区是5500—6000个;俄罗斯是9000个。与以往比,现在学生的词汇量也在下降,1948年,中学生要求掌握的词汇是6000个,六十年代要求掌握3000个,而现在,高中毕业生掌握的单词量只有1800个。这一严峻的现实,使我们产生了危机意识:如能为方便学生记单词做点事那该多好!要解决问题,就要明确问题究竟在哪里?通过与学生交谈和调查研究,我们针对学生背单词困难的根源,在实验和研究的基础上,我们提出了三大措施:

第一、分类记忆

不少学生背单词或是上课上到哪里,就背到哪里,或是按照字母顺序表来背。相关、相近的单词难以形成联想,事倍功半。按记忆规律,我们把单词分为三类:词性变化分类、词形相似分类、词根相同分类,使学生能系统地记忆单词。

第二、形音编码。

提高记忆的关键在于学会编写回忆线索(编码),有效的编码不仅记得快,而且记得牢。背单词,不会编码,不仅枯燥乏味,而且容易遗忘。针对此问题,我们总结出了三种编码方式:形码、音码和形音码,熟练掌握三种编码,就能充分地运用想象力、创造力甚至其他学科知识帮助我们记忆单词,做到“得心应手”。

第三、六大步骤。

背单词是个学习过程,就必须完成一些基本的步骤,特别是一些重要的步骤,如给单词编制回忆线索,就不能缺少。但是,一些学生贪多求快,结果却是“欲速则不达”。针对学生记忆单词中过程中存在的问题,我们提出了记忆单词的六大步骤。按照正确的步骤去背,虽然看上去很复杂,但是每步都踏踏实实,能省去了相当多的复习时间。

“战略上藐视敌人,战术上重视敌人”,伟人的话也可以用来指导我们背单词。

第一,要清除加在背单词上的神秘可怕观念,告诉自己:“背单词呀,不过识字而已!”

第二、按照正确方法,坚定不移地执行计划。我们的实践表明,高中学生运用本书的分类词表,按照正确方法,每天花约 1.5 小时,24 天左右基本掌握单词。在背单词的过程中,要注意掌握编码方法。方法掌握好了,速度才能提高,效果才能得到保证。

我们把这一方法命名为“千里马英语单词速记法”。因为我们相信:

每个人都有巨大的记忆潜能,只是看自己如何去开发。

每个人都是记忆单词的“千里马”,关键是要找到有效方法。

同济中学倪京凤、王海泉两位老师和延吉中学沈慧老师为教学实验提供了帮助,特此感谢。

由于作者知识方面的缺陷,书中的缺点错误难免,恳请读者、专家、学者提出宝贵意见!

目 录

序.....	1
前言.....	1
本书导读.....	1
学习计划—总结今天,展望明天.....	20
第 1 章 词性变化分类	26
单元 1——单元 3 第 1 天.....	29
单元 4——单元 6 第 2 天.....	41
单元 7——单元 9 第 3 天.....	53
单元 10——单元 12 第 4 天.....	65
单元 13——单元 15 第 5 天.....	77
第 2 章 词形相似分类	89
单元 1——单元 3 第 6 天.....	90
单元 4——单元 6 第 7 天	102
单元 7——单元 9 第 8 天	114
单元 10——单元 12 第 9 天	126
单元 13——单元 15 第 10 天.....	139
单元 16——单元 18 第 11 天.....	151

单元 19——单元 21	第 12 天	163
单元 22——单元 24	第 13 天	175
单元 25——单元 27	第 14 天	187
单元 28——单元 30	第 15 天	199
单元 31——单元 33	第 16 天	211
单元 34——单元 37	第 17 天	223
第 3 章 词根相同分类		238
单元 1——单元 3	第 18 天	241
单元 4——单元 6	第 19 天	255
单元 7——单元 9	第 20 天	270
第 4 章 其它词		285
单元 1——单元 3	第 21 天	286
单元 4——单元 6	第 22 天	298
单元 7——单元 9	第 23 天	310
单元 10——单元 12	第 24 天	322
单词索引		335

本书导读

导读内容

- 一、中学生记忆英语单词常见的问题
 - 二、“千里马英语单词速记法”的核心原则
 - 三、“千里马英语单词速记法”的特色
 - 四、“千里马英语单词速记法”技巧训练
 - 五、本书的结构和体例
-

一、中学生记忆英语单词常见的问题

▲ 学生记忆英语单词常见的缺陷

1. 机械地重复记单词

常见的表现有：嘴里反复不断地念单词的字母；用笔在纸上重复地书写单词字母；在心里不停地默念单词字母。

2. 将一个个单词单独记忆

常见的表现有：上到哪一课，单词背到哪一课；按照课本或大纲单词表背单词；很少把新单词与已学过的熟词联系起来；或很少把单词的同义、反义、词形相似、发音相似的单词联系起来记忆。缺乏总结，孤立地记忆单词，因而容易忘记或混淆。

3. 背单词无目标和计划无目标

常见的表现有：对要背哪些单词心中无数；对花多少时间背单词心中无数；对用哪些时间背单词心中无数；对要达到怎样的记忆效果心中无数；对用什么方法背单词心中无数。目标不具体，计划难执行，效果就难以达到。

4. 第一次印象不深刻

常见的表现有：把希望寄托在下一轮；背单词只背到半生不熟的程度；背单词求速度而不求质量。由于单词在头脑中无深刻印象，很容易忘记，长此以往，背不出的单词会越积越多。

5. 不能根据单词的读音来拼写单词

常见的表现有：音标掌握不好，单词读不准；或单词读得出，却拼写不出。

以上5条，如果你存在两条以上的缺陷，请你注意改进记忆英语单词的方法。

针对中学生记忆英语单词存在的问题，经过两年多的教学研究和实践，上海市教委“中学生学习潜能开发”课题组（由大学心理学专业研究人员和中学教师组成）总结出了一套较为系统的英语单词速记方法。与以往的单词速记方法比较，该方法有两大特色，即**多重编码技术和程序化学习**。

运用这一方法，能够大大提高英语单词记忆的效率，特别是一些以前对记忆英语单词感到困难的同学，在掌握了这种方法后，信心大增。因此，我们认为：

每个人都有巨大的记忆潜能，只是看我们如何去开发；

每个人都是记忆单词的“千里马”，关键要找到有效的方法！

所以，我们把这套英语单词记忆法命名为“**千里马英语单词速记法**”。我们衷心希望：每一个掌握了这套方法的同学，能够成为记忆英语单词的“千里马”！

二、“千里马英语单词速记法”的基本原则

▲ 建立掌握单词的心理优势

要把一件事情做成功,要树立必胜的信念,下定成功的决心,采取积极的行动,运用正确的方法,排除成功路上的一切障碍。没有决心,再好的方法也等于零。因此,你在决定运用好此方法时,请先建立掌握单词的心理优势。

▲ 明确的目标,可行的计划

本书可以算是一个自我挑战的计划,你可以每天拿出 1.5 小时左右的时间去完成三个单元,也可以每天用半小时左右时间完成一个单元,还可以用三小时左右时间完成 6 个单元,或者其他安排,但不管怎样,你最好预先计划好你记忆单词所用的时间。记住“如果没有计划,就是计划失败;如果有计划不执行,就等于没有计划!”

▲ 集中注意力,全身心地投入学习

一心不能二用,如果你在记忆单词时有太多干扰,你的学习效果就要大打折扣,反之,专心致志,效率就会大大提高。因此,在你觉察自己分心时,请注意自我提示:“我要专心致志地学习!”

▲ 发挥想象力和创造力

不要把记忆单词看成是死记硬背的过程,而要把他看成是一个发挥你丰富的想象力和创造力的过程。想象、创造能激发你的兴趣,记忆的效果也会大大提高,你会更有成就感。本书从内容设计上也要求读者发挥想象力和创造力,请按要求去完成。

▲ 用熟悉的单词去记忆新单词

提高记忆效果的重要方法就是将要记忆的东西和头脑中已有的东西建立联系,这种联系可以是趣味想象等。因此,在记忆新单词时,你要试图找出熟悉的词,并展开丰富的想象。

▲ 眼看、口读、耳听、脑想、手写齐用

如果你用眼睛看一个单词五遍,效果和看一遍差不了多少,反之,如果你眼、耳、口、脑、手各用一次,同样是五次,效果将大大不同。因为我们的大脑喜欢接受新的信息,我们的大脑也会把来自不同感官通道的相同的信息看成新信息。

▲ 力争第一次学习留下深刻印象

第一次学习的印象越深刻,以后复习花费的时间就越短。若第一次印象就模糊不清,以后将花大量的时间去复习。

▲ 不断看到成绩和进步,自我激励

为什么看似枯燥的“俄罗斯方块游戏”会吸引那么多人,因为你每打完一次游戏之后它就会立即告诉你打得如何?于是你想在下次超过这一次。其实,这个原理完全可以用来帮助我们记忆单词。你每完成一个单元之后,要计算一下自己背得怎样,并对自己提出一个新的挑战:下一单元我要学得更好。有了激励和挑战,你将能保持高昂的学习热情。

▲ 发现错误及时纠错

失败是成功之母的前提是及时纠正错误。一个人如果一味犯错而不纠错,错误将越积越多,最终被错误所掩埋。记忆单词也是如此,如果你不纠错,你今天背错的单词明天还是背错,日积月累,你就对自己丧失信心,反之,及时纠错,把错误消灭在起始状态,你

将享受更多成功的喜悦。

▲ 科学地复习,及时同遗忘做斗争

复习是防止遗忘的必要步骤,但是不科学的复习只会浪费时间,达不到巩固的效果。根据遗忘的规律,我们设计了如下复习计划:完成一天任务后,应在 24 小时内复习,对记过的单词予以必要的强化。以后的复习安排为:一周后,一个月后,半年后。还要循环复习。

三、“千里马英语单词速记法”的特色

▲ 第一大特色:多重编码

1. 提高记忆的关键在编码

先来看编码对记忆数字的效果:

3. 14159265358979323846 是圆周率前 21 位,如果我们仅仅把它看成 21 位数字,记忆起来就比较困难,即使勉强记住了,过不了多久,也会忘得一干二净。接下来,我们改变一下方式:

首先,把 21 位数字分成四个部分:

3. 14159, 26535, 89793, 23846

其次,对每部分用上海方言进行谐音记忆:

“山颠一寺一壶酒;尔乐苦煞吾,把酒吃酒扇,梁山伯死了。”

再次,根据谐音想象一幅图象:

“山顶上一座寺庙一壶酒,你很快乐,却苦煞了我,一手把酒杯吃酒一手摇扇子,因为梁山伯死了。”

经过以上三步,21 位数字就比较容易记住。回忆遇到困难时,我们也可以根据谐音和图象来回忆忘了的数字是什么。类似这种将一长串数字分为几段、把数字转换成声音、把声音转换成图象的过程叫做记忆编码过程。

再来看编码对于记忆图象的效果：

如图 1，它的形状看上去不太规则，我们较难记住，但把它按图 2 分解成一个长方体和两个等边三角形（我们熟悉的形状），就很快记住了。

从以上两个例子，我们可以看到，编码虽然表面看起来增加了记忆的内容，但却能达到记得轻松、迅速、牢固的效果，回忆也更为方便。

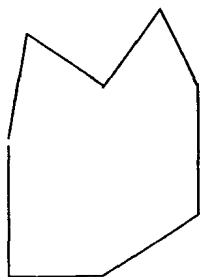


图 1

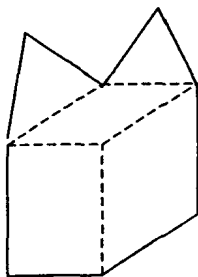


图 2

因此，编码是提高记忆力的关键。要提高记忆效率，就要学会对要记忆的材料进行有效编码。

2. 记忆单词的关键在于对单词进行有效编码

有效的编码能使我们记得快、记得牢；

有效的编码能使遗忘减少、遗忘速度减慢；

有效的编码使我们在一时回忆不出时可以用编码作为线索来回忆。

3. 什么是英语单词多重编码

汉字包括字形、字音、字义三个主要成分，英语单词也一样，也包括词形（拼写）、词音（读音）、词义（意义）。英语单词编码就是在单词的词形与词义、词音与词义之间建立联系，以达到提高记忆效率目的。每个单词的编码方式可以有三种：形义码（简称形码）、音义码（简称音码）以及形音义组合码（简称形音码）。

值得注意的是，要记忆某个单词的方法很多，可以不采用编

码,也可以只采用三种编码中的一种或几种。

4. 形码

形码有如下四种形式:

(1) 构词分析,按英语单词的构词法则来分解单词,通常可以把单词分解成下列三种形式:

A. 前缀+词根:exact a. 精确的,可分解为 ex+act。

B. 词根+后缀: action n. 行动,可分解为 act+ion。

C. 前缀+词根+后缀: exactly ad. 精确地,可分解为 ex+act+ly。

又如:friendly a. 朋友(般)的;friendship n. 友谊;unfriended a. 无朋友的。这三个单词是 friend 加上不同的前缀或后缀构成的。

注:在一些书中,把前缀(prefix)叫做词首、词冠;把后缀(suffix)称为词尾。(有关构词的知识后面还会讲解)

(2) 趣味分解,就是把一个单词分为几个有趣的部分,这种分解不一定与单词的构词规则相符,但可以给记忆带来很大便利。例如 candidate n. 候选人,可把它看成下面三个单词组成:

can(能)+did(do 的过去式)+ate(eat 的过去式)

根据其组成,我们可以进行联想:“候选人能干能吃。”

又如:campaign n. 战役,可以看成主要是由 camp(n. 野营,露营)+pain(n. 痛苦)组成(注意:字母 p 两次被用,g 被忽略),可以进行联想:“为了取得大战役的胜利,战士们对野营训练中痛苦毫无怨言。”

读者不妨自己对下列单词进行趣味分解(参见 17 页)。

innocent a. 清白的

euthanasia n. 安乐死

ostrich n. 鸵鸟

(3) 找形似的熟悉词,例如 leather(n. 皮革),与之拼写相似的词有 weather(n. 天气),它们之间只有首字母不同。

我们可以就此在两个形似的单词之间展开丰富的联想：

“天气寒冷时穿皮(革)衣服”

“天气寒冷时，皮衣店的生意兴隆起来了”

“天渐渐变冷了，爸爸的皮革生意越来越好”

.....

可见，联想不是唯一的，每个人的联想不一定相同，联想的内容和个人独特的知识、经验等密切相关，但是联想对每个人的记忆都有帮助。

再如下列词：

wrestle n. 摔跤，形似词为 rest n. 休息，联想：摔跤完后要休息一会。

praise v. 赞扬，形似词为 raise v. 举起 联想：赞扬人时举起大拇指。

(4)找单词的拼写规律和特点，如 queue v. 排队，单词有两个ue，可联想为“ue 在排队”。

如 delete v. 删除，单词每隔一个辅音字母都有一个e，可以联想为：“把所有的e都删除掉”

如 committee n. 委员会，里面有两个m，两个t，两个e，可以联想为：“委员会里各式各样的人很多。”

如 opponent n. 对手，根据字母特点可以联想为：“一个人(one)手拿两把斧头(两个字母p形状象斧头)张大嘴巴(字母o)站在门口(字母n)是我的对手)”

形码就是在单词的拼写和词义之间建立联系，以便于以单词的拼写为线索来回忆单词意义。也就是说，我们要使单词的拼写附加更多的意义，以便从中看出单词意义的“蛛丝马迹”。

在编制形码时要注意以下四点：

A. 分析单词的构词时要分清前缀、词根和后缀。

B. 趣味分解要把单词分解成自己熟悉的成分。

C. 寻找相似的词，并力求找到自己熟悉的词。