

中 级

英 语 单 词

超比循环速记手册

顾问：李赋宁 主编：张晓崧

审校：徐友渔

东方科学文化研究交流中心研究部编

中国国际广播出版社出版

中级英语单词超比循环速记手册
(配有录音带五盘)

*

东方科学文化研究交流中心研究部编
(北京市海淀区 828 邮政信箱)
中国国际广播出版社出版
(北京复兴门外 2 号 邮政编码: 100866)
北京华西电子技术开发公司照排
中国环境科学院印刷厂印刷

*

开本: 787×960 1/32 印张: 9.5

ISBN 7—5078—0604—9/H·18

定价 11.00 元

1992 年 11 月第一版 1996 年 7 月第二次印刷

内 容 提 要

本书是一套专门为中学生、大学生、研究生和出国进修人员准备各类英语考试，迅速扩大词汇量，提高听力水平而编辑的配音学习手册。

该手册采用了卓有成效的科学记忆方法——超比循环记忆法，将记忆英语单词的复习间隔按照人脑遗忘曲线优化配置，并注意充分调动视、听、回忆等综合记忆功能，从而使学习者可以在英语单词记忆和听力提高方面取得令人惊奇的业绩。按照常规学习方法，熟记三千个英语单词大约需要一年左右的时间；而借助这套手册进行强化学习，只需要一个月左右的时间。

本手册共收录了八千三百多个英语基本单词，并根据常用程度分别列入初级本、中级本、高级本之中。每册书均配有按超比循环记忆规则编辑的录音带。该手册由东方科学文化研究交流中心研究部编辑，欲购者可直接与该部联系。

前 言

本书是一套专门为中学生、大学生、研究生和出国进修人员准备各类英语考试，迅速扩大词汇量，提高听力水平而编辑的配音学习手册。

该手册采用了卓有成效的科学记忆方法——超比循环记忆法，将复习间隔按照人脑遗忘曲线优化配置，并针对中国人学习英语单词时只注重视觉记忆的弊端，注意充分调动视、听、回忆等综合记忆功能，从而使学习者可以在英语单词记忆和听力提高方面取得令人惊奇的成绩。按照常规学习方法，熟记三千个英语单词大约需要一年左右的时间；而借助这套手册进行强化学习，只需要一个月左右的时间。

记忆单词是学习英语过程中一件最耗费精力也最令人痛苦的事情。为了和记忆的敌人——遗忘做斗争，人们越来越不满足于死记硬背的记忆方法，于是联想记忆法、词根记忆法、逻辑记忆法等便应运而生了。这些方法有一个共同特点，就是试图使人们在记忆单词时摆脱条件反射式的机

械记忆状态，力求借助联想、推理、分析等间接手段达到增强记忆的目的。应该承认，这些方法对英语单词记忆确有一定好处。然而，许多学习者在试用了这些方法之后又出现了新的苦恼，这就是在每一次使用这些英语单词时，都不得不借助联想、推理和分析等间接手段，远不如死记硬背记住的单词用时来得直接、迅速和轻松。

语言使用首先是一种机械的、条件反射式的、无意识的反映，中间容不得其他杂质。当人们在使用某一个单词时，既不情愿也无必要首先反映出其它符号，然后再根据这些符号与这个词的关系，联想、推理和分析出这个词的语音、词义和拼写结构。为了在学习语言时走一条“捷径”而导致使用语言时走一条“弯路”，显然是得不偿失的。从这种意义上说，死记硬背、耳濡目染的机械记忆方法倒是更符合语言使用时的特点和规律。

那么，在记忆英语单词的过程中，能否找到一种既符合语言使用规律，又能提高死记硬背效率的多快好省的途径呢？超比循环记忆法对此做出了肯定的回答。

记忆就是与遗忘作斗争，并最终战胜遗忘。因此，要提高记忆效率，减少死记硬背中的盲目性和无效劳动，就必须找出人脑的遗忘规律。

在日常生活中，我们可能都有过这样的经验，认识了一个新的朋友之后，如果第二天见到他，通常还会再叫出他的名字，如果隔了三个月再见到他，也许完全想不起他姓什么，这种现象就是遗忘。那么，你是否注意过，当你认识了一个新朋友之后，你需要多少天才会恰恰把他的名字忘掉呢？也许是三天，也许是四天，那就假定是四天吧，也就是说，你完成这次遗忘需要四天的时间。心理学上就把这第四天，称为“遗忘临界点”。“遗忘临界点”是记忆与遗忘的分水岭。在此之前，你还会记住这个人的名字，虽然越接近此点你的记忆越模糊，而一旦越过这个点，你就会把它完全忘记了。

现在让我们来看看，假如你恰在“第四天”，亦即“遗忘临界点”上，拿出这个人的名片，回忆了一番他的姓名之后，会发生什么情况呢？你会发现第二个“遗忘临界点”向后推迟了许多！极有可能是十天或半个月。接下去，你在第二个“遗忘临界点”上又重复回忆了一遍此人的姓名，于是你发现第三个“遗忘临界点”居然变成半年甚至更长时间……。

这种现象并不奇怪。心理学实验早已指出：人脑对信息记忆的遗忘临界点是随每一遗忘临界点上回忆次数的增加而超比例延长的。这一结论给

了我们一个重要的启示：如果我们的每一次复习都是恰恰在遗忘临界点上进行的，我们就可以用最少的复习次数和时间获得最大限度的机械记忆效果。根据这样的规则再来回顾我们通常死记硬背单词时的情形，不难发现其中的计划性和针对性都是远远不够的。遗忘临界点之前的过多重复记忆和遗忘临界点之后的重新记忆已成为司空见惯的现象。前者虽然对增强记忆并无多少妨害，但毕竟浪费了学习时间，增加了大脑的疲劳；而后者几乎使原来的记忆前功尽弃。心理实验的结果表明，一个单词瞬间记忆消失后的再次记忆和记住一个新单词时所付出的代价几乎相等。由此可见，掌握恰当的死记硬背的间隔实乃是提高机械记忆效率的关键。这套英语单词学习手册所采用的超比循环速记法就是为帮助学习者掌握恰当的复习次数和间隔而设计的。它可以使复习单词时的无效劳动大大减少，从而取得比通常死记硬背远为突出的记忆效果。

本手册特别重视对英语单词的听力学习，并把超比循环记忆的方法运用于录音带的单词编排。中国学生对英语单词的学习和记忆基本上都是借助书本进行的，这样很容易造成记忆上的偏差：视觉记忆强，听觉记忆差。然而忽视对英语单词的听觉记忆，无论对于单词本身的记忆效果，

还是对英语听力提高都是十分不利的。许多人在使用英语时都有这样的感觉，一个在阅读时一眼就可以认识的单词，在听读时却很难反映过来。也就是说听英语时的最大苦恼并非是不能把听懂的词组成一个句子，而是对句子中的许多基本单词未能听懂词意。因此，加强英语单词的听觉记忆就显得尤为必要了。有鉴于此，这套英语基本单词学习手册特别注意把对英语单词的视觉记忆与听觉记忆紧密结合起来，专门按照超比循环记忆的规则编辑制作了十三盘录音带。从这种意义上说，本手册实际上是一套匠心独具的英语听力字典。使用者可以在借助书本记忆单词的基础上，再借助录音带加强对英语基本单词的听觉记忆。

本手册还采用了便于学习时进入回忆状态的英汉分离的编排体例，这也是不同于其它英语词汇手册的一个显著特点。用同样的时间，对一个单词多回忆一遍即多背一遍，要比多看一遍或多听一遍的记忆效果强得多。俗话说“熟视无睹”、“充耳不闻”，这说明多看多听不一定就直接增加记忆效果。但我们在回忆一种符号或回忆一种声音时，就必须集中注意力，因而会比一般的听和看留下更深刻的印象。现有的英文字典或英语词汇手册基本都采用把英语单词与中文词义同页列出的编排方式。优点是一目了然，便于查找词

义；缺点是学习时不容易进入由英文想中文或由中文想英文的回忆状态。针对这种情况，这套学习手册在排列体例上做了重要改革，中文词义不再排在英语单词的旁边，而是排在它的背页，但排列顺序、上下位置则完全一样。这样做既便于使用时进入回忆状态，又便于查找词义。

有了正确的、高效率的记忆方法后，如何选择记忆对象就成为一个十分重要的问题。英语单词大约有六、七十万个，即使采用再好的学习方法，一个人要记住这么多单词也是极其困难且无必要的。那么，应该记住的英语基本单词究竟有多少呢？据说一个普通英国农民日常会话所用的单词只有一千个左右。当然，现代城市人的生活和工作要比一个普通农民丰富复杂得多，仅仅掌握一千个单词显然是不够的。有人曾做过这样一个统计：如果掌握四千五百个最常用的英语单词，在阅读一般报刊文章时就能认识百分之九十九的单词；如果掌握六千个最常用的英语单词，在阅读一般报刊文章时就能认识百分之九十九点五以上的单词。也就是说，你在阅读一般英文书刊时，每阅读一百个单词所碰到的需要查字典的生词不超过一个。由此可见，尽管英语单词多至六、七十万个，真正常用的、必须记住的基本单词却不到一万个。

在参考了国内外十几种英语常用词汇表的基础上，我们这套英语单词学习手册共收录了八千三百多个基本单词，并根据常用程度分别列入初级、中级、高级三册之中。

初级本收录了二千四百多个英语最常用单词，其中包括国家教委颁布的《中学英语教学大纲》所列入的二千英语单词。配有按超比循环记忆规则编辑的录音带四盘。它适合中学生和初学英语的人提高英语单词记忆和听力，进行高考前词汇总复习时使用。

中级本收录了近三千四百个常用单词，其中包括《大学英语教学大纲》列入的五千三百个单词中未被初级本收录的全部单词。配有按超比循环记忆规则编辑的录音带五盘。它适合于大学生和具有一定英语水平的人提高英语单词记忆和听力，以及进行研究生入学考试前词汇总复习时使用。

高级本收录了二千四百多个较常用单词，其中包括日常生活中虽不常用但托福考试中出现频率较高而又未被初级本和中级本收录的重要单词。配有按超比循环记忆规则编辑的录音带四盘。它适合于已有中级英语基础的人参加托福考试或其它出国英语考试前进行词汇强化学习时使用。

一般说来，掌握初级本的单词，可满足日常

生活会话时英语单词量的要求；掌握中级本的单词，可满足阅读一般英文报刊的词汇量要求；掌握高级本的单词，可满足托福考试六百分以上和广泛阅读英文书刊时的词汇量要求。使用者可根据自己的英语水平和希望达到的词汇量要求来选择购买不同程度的学习手册。

为了保证这套学习手册达到令人满意的使用效果，使用者应严格遵循以下方法和要求：

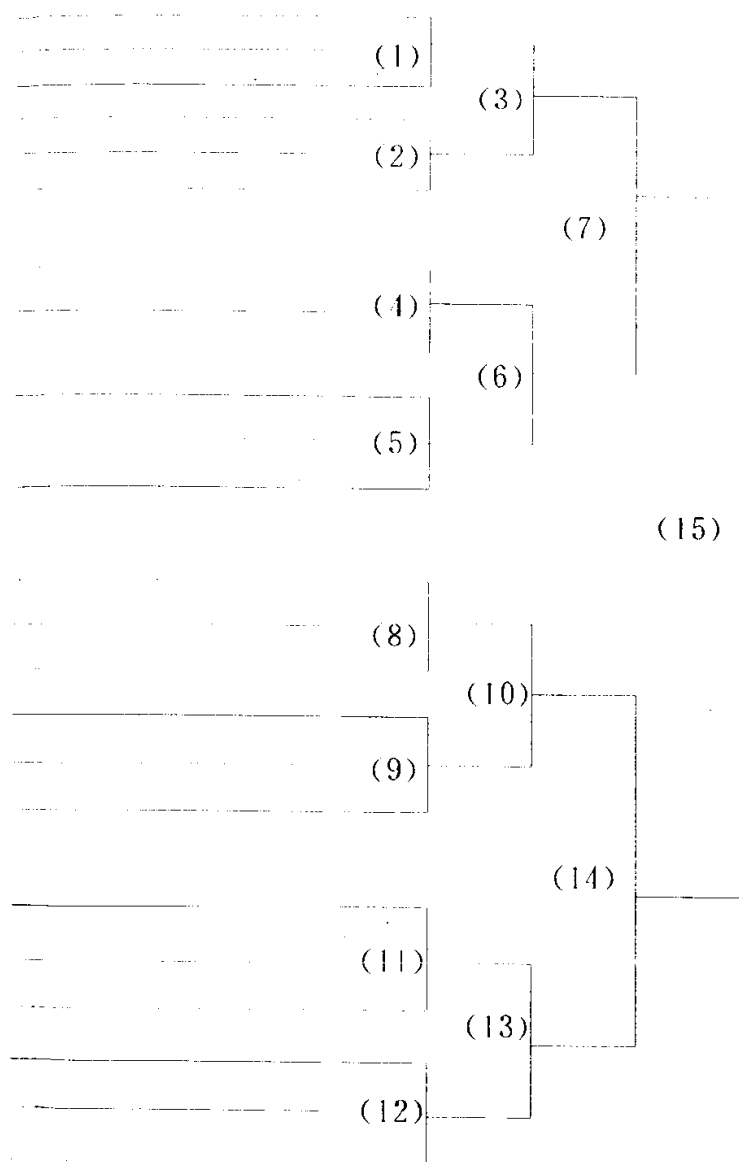
1、坚持按照超比循环的规则进行记忆。

一般以每 3 个单词为一组，作为小的循环记忆单元；以每八组为一页，作为大的循环记忆单元。循环记忆顺序如下图所示：

背第①组的三个单词→背第②组的三个单词→背第①②两组的六个单词→背第③组的三个单词→背第④组的三个单词→背第③④两组的六个单词→背①②③④四组的十二个单词。

以下十二个单词的记忆顺序与前面十二个单词相同，最后再将二十四个单词从头至尾背一遍。按照这个程序，每一个单词都被记忆了五遍，每一遍的复习间隔都是上一遍的超比例的延长。一般情况下，如此循环记忆五遍，就可以使自己对一个新单词的记忆保持在一天以上。也就是说，这一页的单词可以留到第二天再去复习。

当然，每个人的遗忘临界点是不同的，需要



超比例循环记忆的间隔也不尽相同。使用者可根据自己的情况适当增加或减少每组单词的数量和循环记忆的次数。

2、坚持按照视听结合的方式进行超比循环记忆。

首先借助书本按照看英文背中文、看中文背英文的方式进行超比循环记忆；然后再借助录音带和书本按照听英文看英文、听英文看中文、听英文想中文的方式进行超比循环记忆。这样做，不仅会减轻记忆的疲劳、枯燥；而且还能使记忆效果更佳。

需要说明的是，考虑到学习者在使用录音带时对每个单词的视觉记忆已有了一定的基础，我们把录音带的循环记忆单元调整为每六个单词为一组，每四组二十四个单词为一页。每面录音带的容量一般为 12~14 页。学习者可反复听熟一盘录音带上的单词后，再学习下一盘。

3、坚持进行记忆速度的自我检查。在一般情况下，按照看英文背中文的方式循环记忆一页陌生的单词，大约需要 15~20 分钟。也就是说，在记忆方法正确，记忆状态良好的条件下，每小时可记住 70~90 个新单词，少数人甚至可以记住 100 个。初次采用此方法者，每小时能记住 50~70 个新单词已是相当可喜的了，以后可逐步提

高。重要的是：坚持这种记忆速度的自我测试，不仅有助于提高记忆效率，还能给学习增加兴趣。

4、坚持在回忆状态下进行循环记忆。所谓回忆状态是指区别于一般多读多看多听的状态，亦即使大脑注意力高度集中的“死记硬背”状态。比如，看英文或听英文时，回忆它的中文词义；看中文时，回忆它的英文发音和拼写。力戒没有任何回忆的看或听。

5、坚持在第二天复习前一天记忆的单词。

如果前一天你掌握了三百个新单词，那第二天一定要先把这三百个单词复习一遍，看看遗忘了多少。如果你还能记住 80%，那就是非常成功的。然后把遗忘的单词按照超比循环记忆的方法再记一遍。这项工作完成之后，你就可以开始记忆新的单词。当然，有时你会对某些单词进入特别顽固的“遗忘状态”，这也不要紧，可以把这些不易记住的单词暂时搁置一边，待积累到一定数量后，再按二十四四个单词为一大循环单元的方式进行重点记忆。

6、坚持劳逸适度的学习进度。

这套手册既适合循序渐进、细水长流的学习，也适合考大学、考研究生、考托福或出国之前的突击强化学习。不过即使在强化学习的情况下，每天所记的新单词也不宜超过三百个，学习时间不

宜超过六个小时，中间还应适当休息。

只要你认真按照上述方法和要求使用这套手册，相信你在扩大英语单词量和提高英语听力方面一定会取得令人惊奇的进步，一个月记住两三千个英语单词将不再仅仅是个别人的神话。

需要指出的是，任何一种方法都不是完美无缺的。任何一种方法都不能取代或排斥其它方法。有个性的创造和发展来自于每一个勤奋而智慧的学习者。此外，记住一个单词拼写、发音和释义并不等于完全掌握了这个单词。每一个单词总是在一定的语言环境中被使用时才会具有真实确定的含义。一个由陌生到记住的单词，还须经过多读、多听、多说、多用，才会进而变为由记住到掌握。

为了使对英语单词的记忆简明迅速，本手册的中文释义，一般只选取较为常用和重要的内容；对因词性不同而发音或重音不同的英语单词，只选其中一种词性的发音；不同词性的中文释义，用分号隔开，但当不同词性的中文释义完全相同时，一律不再重复列出中文释义。

在本手册的编辑过程中，中国英语教学研究会副会长、北京大学英语系教授、博士生导师李赋宁先生给予了热情的支持和积极的评价，在这里谨表示衷心的感谢。

《英语单词超比循环速记手册》共有书三册，录音带十三盘，由东方科学文化研究交流中心研究部和海南大众传播公司合作编辑制作。顾问：李赋宁，主编：张晓崧，审校：徐友渔，责任编辑：陈建民，初、中级本录音带由金梅芬播音，高级本录音带由（美）理查德·豪特播音。参加本书编辑工作的还有孔书玉、王芫、侯燕琳以及其他不少热情的朋友。本书在编辑校对的工作中，还得到了张亦苏同志和唐岫同志的帮助，终审阶段又承蒙李佳俊、徐梅江先生指正，在此一并表示热诚的感谢。

abandon [ə'bændən]
abbreviation [əbrɪvɪ'eɪʃən]
abide [ə'baɪd]
ability [ə'bɪlɪtɪ]
abnormal [æb'nɔ:məl]
aboard [ə'bɔ:d]

abolish [ə'bɒlɪʃ]
abound [ə'baʊnd]
absolute ['æbsəlu:t]
absorb [əb'sɔ:b]
abstract [æb'strækt]
absurd [əb'sɜ:d]

abundance [ə'bʌndəns]
abundant [ə'bʌndənt]
abuse [ə'bjʊz]
academic [ækə'demɪk]
academy [ə'kædəmɪ]
accelerate [æk'seləreɪt]

access ['ækses]
accident ['æksɪdənt]
accommodation [əkəmə'deɪʃən]
accompany [ə'kʌmpəni]
accomplish [ə'kɒmplɪʃ]
accord [ə'kɔ:d]