

托福新题型 词汇手册

NEW TRENDS IN TOEFL
A Handbook of
Vocabulary Memorizing
and Practice

刘正光

主编

湖南大学出版社

142-2
L77

托福新题型——词汇手册

刘正光 主 编

编写人员(按姓氏笔划为序)

刘正光 刘晓玲 何江波

谭琼琳 魏淑兰

湖南大学出版社

1997年·长沙

026161

内 容 提 要

本书比较系统详尽地介绍了记忆的原理、方法、提高记忆效率的秘诀以及怎样快速记忆单词的方法等,收集整理了托福考试中经常出现的重点难点词汇,并配有便于记忆和巩固这些词汇的练习题,为广大的英语爱好者提供了理论与方法上的指导。

托福新题型——词汇手册

Tuofu Xintixing —— Cihui Shouce

刘正光 主编

-
- ☐ 责任编辑 姚利民
☐ 封面设计 谭石山
☐ 出版发行 湖南大学出版社
社址 长沙市岳麓山 邮码 410082
电话 0731-8821691 0731-8821315
☐ 经 销 湖南省新华书店
☐ 印 装 望城县湘江印刷厂
-

- ☐ 开本 850×1168 32开 ☐ 印张 19.5 ☐ 字数 592千
☐ 版次 1997年4月第1版 ☐ 1997年4月第1次印刷
☐ 印数 1-5 000册
☐ 书号 ISBN 7-81053-079-8/H·15
☐ 定价 24.00元
-

(湖南大学版图书凡属印装差错,请向承印厂调换)

前 言

词汇的学习与记忆是外语学习的基础,没有一定的词汇量,其他就无从谈起。词汇的学习和记忆又是外语学习中最困难的,怎样克服词汇学习的障碍是每一个学外语的人都关心的问题,最好的解决办法还在于学习的主体——学习者本人。一本词汇书,无论用多么先进的编排方式——逻辑记忆法也好,还是场记忆法也好——都只是尽量地为学习者提供获取知识的载体或工具,而不能使学习者这个主体从方法论与理论上得以提高。在当今的信息社会,最重要的知识与能力是获取知识的方法,而不是知识本身。一本书也就应该“授之以渔”。

只有掌握了科学的方法,才能真正快速而又牢固地记住单词。单词要储存在脑海中最终还得一个一个地记,并且要在记忆的同时设法防止遗忘。遗忘率降低了,记忆效率也就自然提高了。可以这么说,在记忆单词的过程中,最难的不是识记,而是怎样减少遗忘。

本书的目的就在于让英语学习者在理论与方法上提高自己,以求受益更多。

本书选词的根据是历年来托福试题中出现过的词汇或估计可能出现的词汇。选词的标准是以读者已经具有四千以上的词汇量。全书各部分共收集各类词汇 5000 左右。这样读者在学完本书以后可达到 9000 至 10000 左右的词汇量,能较好地应付托福考试了。另外,我们在选词过程中,对同一词及其派生词,基本上只取其中更常用的一个。其余的读者可以根据构词法知识去认知。这样,实际认知词汇量可超过 10000。

绪论部分首先从理论与方法上进行指导,它与“常用词根词缀”构成一个整体。读者应该首先学习这两部分。“运用比较法记忆”的 240 组单词是我们在培训过程中总结出来的,也是最难记住或容易混淆的单词,但冠之以比较法记忆的单词,

而不是容易混淆的单词,是为了避免造成负面的心理暗示。第五部分是本书的另一特色。听力词汇与词组的掌握对于提高托福成绩至关重要。第六部分的习题虽然不是按新题型编写的,但它们是历年来测试的词汇。在整理这些试题时,我们发现重复测试率相当高,这主要是为了练习与巩固提高的目的。

最后要说明的是词汇部分的体例。中英文双解,是为了让读者更准确地了解词义。很多单词完全凭中文意思去理解是行不通的。例如,occasionally 一词在英语中表示肯定,而在汉语中却含有否定之意。提供较多的同义词是为了便于联想记忆与复习。

编一本词汇书,看似十分容易,然而,要编得让读者满意却决非易事。编者试图尽量编得让读者喜欢,目的是否达到了,这只有由读者去评判。

我们衷心希望读者在读完本书以后,能有所收获。

编 者

1996 年 12 月于湖南大学西方语言文化系

目 次

1	绪论——怎样快速记忆英语单词	1
1.1	记忆的生理机制	1
1.2	记忆的基本过程	2
1.3	记忆的三个阶段	2
1.4	记忆的规律	4
1.5	遗忘的规律	5
1.6	如何防止遗忘	9
1.7	最佳记忆的必要条件	11
1.8	提高记忆效率的秘诀	14
1.9	英语单词的主要记忆方法	21
1.10	怎样在一小时内记忆 100 个以上单词	25
2	常用词根词缀	28
3	过关词汇精选	95
4	利用比较法记忆的单词	385
5	托福听力常用词组	406
6	托福听力常用分类词汇	468
7	托福词汇练习	492
8	参考答案	611

Contents

1. Introduction: How to Memorize English Words Efficiently	1
1.1 Physiological Mechanism of Memory	1
1.2 Fundamental Processes of Memorization	2
1.3 Three Stages in Memorization	2
1.4 Principles in Memorization	4
1.5 Regularity in Forgetting	5
1.6 How to Reduce Forgetting	9
1.7 Requisites for Most Efficient Memorization	11
1.8 Secrets in Improving the Efficiency of Memory	14
1.9 Primary Methods to Memorize English Words	21
1.10 How to Memorize 100 Words or More in an Hour	25
2. Frequently-used Stems and Affixes	28
3. Selection of Possibly-tested Words	95
4. Words to Be Memorized Through Comparison	385
5. Frequently-used Phrases and Idioms in TOEFL Listening	406
6. Classified Selection of Frequently-used Words in TOEFL	
Listening	468
7. Vocabulary Exercises	492
8. Keys to the Exercises	611

1 绪论——怎样快速记忆英语单词

如果问学外语的人外语学习中最头痛的事是什么,也许比较一致的回答是:记单词。对外语学习者来说,无论记单词多么麻烦而又头痛,但单词这一关非过不可。毫不夸张地说,记不了单词,外语学习便无从谈起。因此,怎样快速而又牢固地记忆单词便成了所有学外语的人共同关心的问题。事实上,只要具有强烈的自信心和科学的方法,快速而又牢固地记忆单词就并不是像人们所想象的那样困难。

1.1 记忆的生理机制

人的记忆力是非常惊人的。正常人脑的记忆储存容量高达 $10^{12} \sim 10^{15}$ 比特(一个信息量的单位叫一比特),是数字计算机的100万倍。美国麻省理工学院科学家的一份报告指出,人的大脑一生可储存约5亿本书的全部信息。

记忆开始于识记,识记就是在大脑皮层上形成暂时神经联系。联系一经形成,便会在大脑皮层上留下痕迹,这些痕迹在一定条件下得到巩固。再认和回忆则是暂时神经联系的痕迹在有关刺激作用下重新活动。

信息的储存虽然主要是大脑皮层的机能,但脑的基底区,甚至脊髓也能储存少量信息。

大脑皮层的额叶和颞叶与记忆关系密切。加拿大神经生理学家潘菲尔德(W Penfield)通过实验指出:对语词和抽象材料的复杂记忆是在额叶部位。

记忆的储存还需要脑内蛋白质的合成,但蛋白质的合成受一种叫做核糖核酸(RNA)的化学物质的支配。

1.2 记忆的基本过程

记忆包括识记、保持、再认或再现三个基本环节。从信息加工的观点看,记忆就是输入信息的编码、储存的提取。例如,我们要记住一个英文单词,首先要阅读这个单词,在脑中留下一个印象,这就是识记;其次要在头脑中把它保持下来,这就是保持;以后见到这个单词便能够认识它,这就是再认;没有见到这个单词,也能想起这个单词的音、形、义,这就是再现。记忆的基本过程简表如下:

表 1-1 记忆的基本过程简表

记忆的过程	概 念	从信息的观点看
识 记	识别和记住事物的过程	输入信息编码的过程。
保 持	已获得的知识经验在脑海里得到巩固的过程	信息的储存和继续编码的过程。
再现 和 再认	经历过的事物不在目前,能把它重新回想起来的过程,叫做再现。 经历过的事物再度出现时,能把它认出来的过程,叫做再认。	提取信息的过程

1.3 记忆的三个阶段

用信息论的观点来解释记忆,记忆过程就是对输入信息进行操作或加工即编码,并把它储存起来,以后在一定条件下加以

提取即检索的过程。根据信息储存时间的长短,一般把记忆分为三个阶段,即瞬时记忆、短时记忆和长时记忆。可用模型表示如图 1-1。

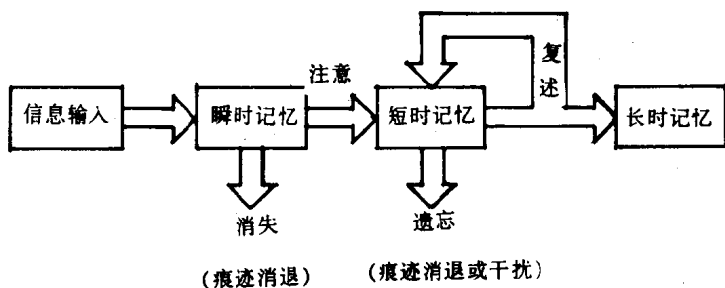


图 1-1 三种记忆的模式

瞬时记忆又叫感觉记忆。当外界刺激直接作用于感官,产生感觉印象后,虽然刺激的作用停止后,但感觉印象仍可维持极短的时间,这就是瞬时记忆。瞬时记忆的特点是:信息完全依据它的物理特性编码,故有鲜明的形象性;保持的时间很短,在视觉范围内大约最大不超过 1 秒钟,在听觉范围内大约是 0.25~2 秒;储存的容量很大。

瞬时记忆中的信息若受到注意就会转入短时记忆,短时记忆是指信息保持大约在 1 分钟以内的记忆。短时记忆的特点是:与感觉记忆中大量的信息相比,短时记忆的能量相当有限;其痕迹随时间而自动消退;短时记忆的编码方式,多数人认为是以言语听觉的形式进行的。短时记忆中保持的信息是当时直接利用的信息。

长时记忆是指保持时间在 1 分钟以上直至许多年甚至终生不忘的记忆。人们获取知识和积累经验主要靠这种记忆。如果短时记忆的储存经常而又充分地被复述,短时记忆就转入长时记忆。长时记忆的特点是:它的信息来源是对短时记忆的内容

加工复述;其容量非常大;其储存即使受到一时的干扰,以后还能恢复。

根据记忆的三个阶段,记单词时应当集中注意力,扎扎实实地形成瞬时记忆;开动脑筋对记忆材料进行加工,形成有机联系,建立短时记忆;对短时记忆材料进行复述、默诵和反复练习,巩固长时记忆。

1.4 记忆的规律

记忆和其它一切心理活动一样,有一定的规律可循。在记单词的过程中,如果能自觉地遵循并利用记忆的规律,就一定能收到预期的效果,达到记忆的目的。记忆的规律较多,下列规律是在记忆英文单词时必须掌握的:

(1)记忆目标的时间要求愈长,记忆效果愈好。因此,在记单词时,我们就应当使自己具有长期的甚至永久记忆的意向。

(2)记忆的目的愈明确、具体,记忆效果愈好。因此,在记单词时,自己应提出单位时间内该记多少单词的准确目标,决不能记多少算多少。

(3)在记忆活动中,自信心愈强,记忆效果愈好。

(4)对记忆的单词兴趣愈浓,记忆效果愈好。

(5)在记忆活动中,注意力愈集中,记忆效果愈好。日常生活中的经验告诉我们,没有给予注意的事情,是不可能保持在记忆中的。

(6)所记单词愈能引起积极的情绪体验,记忆效果愈好。一个人回忆自己童年时代的某些激动人心的事件时,总是那么历历在目,生动逼真。因此,在记单词时,我们应利用自己的情绪或情感,以便精力充沛地去记忆单词。

(7)有多种感知帮助记忆,较之只有单一感知帮助记忆,其

记忆效果好。有关研究表明:人们从视觉获得的知识,能够记忆 70%;从听觉获得的知识,能记忆 60%;而把视听觉结合起来,能记忆的内容可达 86.3%。所以记单词时,要做到“五到”,即心到、眼到、口到、耳到、手到。

(8)及时复习,效果更好。这是根据遗忘规律得出的。心理学家艾宾浩斯(H Ebbinghalls)的研究表明,遗忘的发展是不均衡的,其速度是先快后慢,随后渐趋于平衡,因此,要减少或防止遗忘,必须及时复习。

(9)经过记忆者同中求异或异中求同记忆过的事物,易于记住并能保持较久。因此,相对于英语单词来讲,采用比较法记忆英文中的近形词,效果更好。

(10)经过记忆者积极思考,达到深刻理解的事物,易于记住并能长久保持。这就是说,理解是记忆的基础,记忆必须以理解为前提。因此,可以运用建立在以词根词缀基础上的逻辑记忆法来记忆单词。

(11)定时记忆效果更好,即每天记单词的时间最好确定在同一时间。

1.5 遗忘的规律

遗忘是记忆的敌人,减少了遗忘也就提高了记忆的保持率。那么,遗忘的实质是什么呢?它有无规律呢?巴甫洛夫学说从大脑皮质神经活动抑制的角度对遗忘作了部分的解释或说明。这一学说认为,由于大脑有下列几种抑制而发生遗忘现象。

(1)消退抑制指大脑皮层通过学习建立的暂时神经联系,因得不到强化而逐步减弱甚至消失,即出现部分遗忘甚至全部遗忘。一般情况下,如不复习,遗忘率将随时间的推移而增加,即保持率随时间的推移而减小。不过它们的关系不是线性的,保

持率的下降是先快后慢,以后趋于缓和。19 世纪末德国实验心理学家艾宾浩斯以他自己作为被试,进行了实验,并把实验的结果绘成图表,这就是后来有名的艾宾浩斯遗忘曲线,如图 1-2 所示。

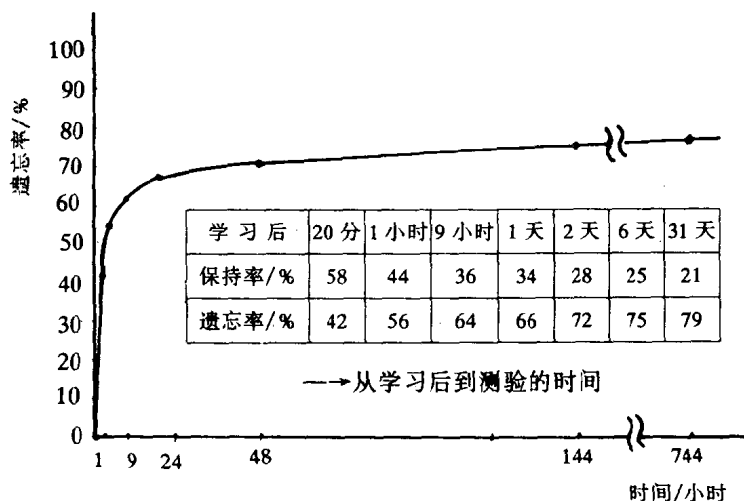


图 1-2 艾宾浩斯遗忘曲线

由此表可知,20 分钟后的遗忘率为 42%,初期的遗忘率是很迅速的,而在这以后的遗忘率上升却比较缓慢,一个月以后的保持率仍为 21%。

有没有什么复习方法可以使学习的内容长期甚至终生不忘呢?过度学习就是基本方法(虽不是唯一的方法)。过度学习是指在“已经记住了”或“已经学懂了”、“已经背下来”的基础上,继续把某种知识和技能学习到接近学习者最高记忆的程度。几乎所有的研究都表明过度学习有助于记忆。一个人可能对某种材料学得相当好,在学习后的测验中获得满分,说明这种学习刚好达到能 100%再认或再现。如果学习一停止,马上就开始遗忘,而且遗忘得很快。一般认为,过度学习对学习外语词汇是可行

的。然而麦克唐纳的研究表明,50%的过度学习在过了28天之后,记忆增进约50%;而100%的过度学习,记忆增进却非100%,出现了一个“报酬递减率”。这说明学习时间等于刚能再认或再现时间的1.5倍时,识记效果最好。若过度学习时间过多(超过50%),效果并不随之更好,即识记收效与所付出的代价和时间并不成正比。显然太多的过度学习是不经济的。其效果如图1-3所示。

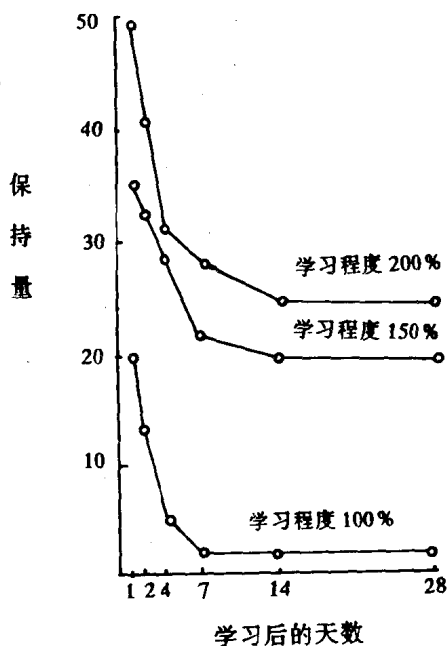


图 1-3 学习程度与保持量的关系

(2)超限抑制指神经元的活动能力有一定限度,若超过了这个限度,它的反应能力就会下降,甚至暂时完全丧失反应能力。超限抑制是大脑的一种保护性抑制。大脑处于这种状态时,本来记得很牢的内容,也会一时回忆不起来。为了防止和减少这种现象,第一,要建立合理的作息制度和进行一定的文体活动,

劳逸结合,学习时身体处于良好状态,精力充沛;第二,要合理地、交叉地进行不同内容的学习,使大脑的不同部位轮流工作和休息;第三,连续学习一段时间后要稍作休息,活动活动身体,放松一下注意力。

(3)前摄抑制和倒摄抑制。前摄抑制指的是先前记忆的材料对随后记忆的材料干扰作用。例如,刚刚看完一场精彩的演出,马上到教室自修,这时脑子里总是浮现演出中的场面,看了好一会儿,还不知所云。倒摄抑制是指后记忆的材料对先记忆材料的干扰作用。一般来讲,前摄抑制和倒摄抑制的程度与记忆材料的性质相关,若前后记忆的材料相类似,则出现这两种抑制的可能性大;若前后两部分内容不易混淆,难易程度相差不大,且记忆前后两部分内容之间间隔一定时间(例如稍作休息),那么抑制作用就可以减小。需说明的是,如果学习的内容由三部分组成、且各部分内容记忆的难易程度相同,那么中间部分的内容将最难记住,因为它同时受到前摄抑制和倒摄抑制的影响。因此,在条件允许时,不要将难记住的内容安排在中间。背单词时,可将难记住的安排在前面或后面,容易记住的安排在中间。此外,可将记忆的单词分成若干个小组,分散记忆,这样由于记忆的内容少,减少了出现前摄抑制和倒摄抑制的可能性,也就更容易记住单词。

(4)外抑制是由于突然出现的某些刺激而引起的抑制。这种抑制具有暂时性,当刺激消失时,抑制也可解除。例如,有的人考试时过分紧张,在考场上把一些本已记住了的内容遗忘了,怎么也回忆不起来,但一走出考场,刺激消失了,这些内容顿时历历在目,后悔不已。可见,由外抑制引起的乃是暂时的遗忘。根据这种情况,在学习中特别是回忆时,我们应尽可能避免各种刺激的干扰,保持平静的心境,其次要注意记忆的方法与技巧,如抓住事物的本质特征,赋予一个鲜明的独特的痕迹,把有关事

物联系起来,等等。

1.6 如何防止遗忘

从很大程度上说,记忆就是同遗忘作斗争,就是防止遗忘。

根据艾宾浩斯遗忘曲线,可以看出,遗忘的规律是先快后慢,因此,复习必须及时,即要在遗忘尚未大规模开始之前进行,及时复习可以阻止通常在学习后立即发生的急速遗忘。

斯必叟(Spitzer)曾做了如下实验:两组被试学习一段文选,甲组在学习后不久进行一次复习,而乙组不复习。结果表明:甲组一天后保持 98%,乙组保持 56%;一周后,甲组保持 83%,乙组保持 33%。这一实验说明,复习是防止遗忘的最好办法。那么,怎样进行复习,效果才更好呢?我们认为,可以采取以下复习方法。

1.6.1 及时复习

单词在记住之后应立即重温一遍,并分别在二小时后、四小时之后、一天后、一个星期后复习一遍,然后复习时间可以相距比前一次长一倍的时间。如在晚上记单词,第二天早晨的复习效果最好。另外,个人可根据情况,加大复习的密度。

1.6.2 分散复习

正确分配复习时间是复习取得良好效果的重要条件。许多实验证明:分散复习比集中复习效果好。沙尔达科夫做了这样一个实验:五年级甲班和乙班学生的成绩大体相同,学习自然时,一学期内甲班学完大纲后,集中复习五节课,乙班用五节课进行四次单元复习。在其他条件相同的情况下,两班学生复习效果如下表:

表 1-2 集中复习和分散复习的效果对比

复习方式	成 绩			
	劣	及格	良	优
集中复习(五甲)	6.4%	47.4%	36.6%	9.6%
分散复习(五乙)	-	31.6	36.8	31.6

在采取分散复习时,每次识记之间间隔不宜过短,否则近似于集中复习;但间隔也不宜过长,否则难免有遗忘。一般地说,最初复习时,时间间隔应该短一些,因为新识记的单词所保持的时间较短,以后各次的间隔可以逐渐加长。例如,假设一个星期你记了一千个单词,复习时三次复习完就比一次复习完效果好。

1.6.3 试图回忆与阅读相结合

在复习时,不要单纯地一遍一遍地阅读,这样效果不好。应该在单词还没有完全记住之前就要积极地试图回忆,回忆不起来再阅读,这样容易记住,保持的时间也长。以下是盖兹(A. L. Gates)的一项实验结果:

表 1-3 诵读时试图回忆的效果

时间分配	16 个无意义音节 回忆百分数		5 段传记文回忆 百分数	
	立 刻	4 小时后	立 刻	4 小时后
全部时间诵读	35	15	35	16
1/5 用于试图回忆	50	26	37	19
2/5 用于试图回忆	54	28	41	25
3/5 用于试图回忆	57	37	42	26
4/5 用于试图回忆	74	48	42	26

盖兹认为最好的比例是 20% 阅读,80% 回忆。

试图回忆是一种比阅读更积极的复习方法,它要求大脑更积极地活动。同时又是一种自我检查的过程,使学习者可以集中精力掌握不能回忆出来的部分或改正回忆过程中的错误。