

小学版

英语记忆系列丛书

英语单词

闪电记忆

马玉洁
韩雪垠 著

外语教学与研究出版社

FOREIGN LANGUAGE TEACHING AND RESEARCH PRESS

科学记忆 趣味学习

✎ 揭示记忆的秘密，提供记忆的法宝，
提高学习效率，增强记忆效果

✎ 分解单词，追根溯源；记忆方略诙谐
幽默，轻松活泼

✎ 内容新颖，形式多样，通俗易懂，图
文并茂

✎ 针对不同单词巧妙地设计了不同的记
忆方式和最佳记忆方法

✎ 运用了多种多样的记忆方法，不断加
深英语单词在你脑海中的印象

✎ 只要找到正确的按钮，学习就会一点
而通

**省时省力，
少走弯路，
多学知识！**



一个学术性教育性
出版机构

网址: <http://www.fltrp.com>

ISBN 978-7-5600-6031-6



9 787560 060316 >

定价: 49.90元

小字版

英语单词

闪电记忆

马玉洁 韩雪垠 著

Walter Wharton

Michel Howard 审校

外语教学与研究出版社

FOREIGN LANGUAGE TEACHING AND RESEARCH PRESS

北京 BEIJING

图书在版编目(CIP)数据

英语单词闪电记忆. 小学版 / 马玉洁, 韩雪垠著. — 北京: 外语教学与研究出版社, 2007.2

(英语闪电记忆系列丛书)

ISBN 978-7-5600-6031-6

I. 英… II. ①马… ②韩… III. 英语—词汇—记忆术—小学—教学参考资料
IV. G624.313

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 108779 号

出 版 人: 李朋义

责任编辑: 郎 崧

出版发行: 外语教学与研究出版社

社 址: 北京市西三环北路 19 号 (100089)

网 址: <http://www.fltrp.com>

印 刷: 北京新丰印刷厂

开 本: 787×1092 1/16

印 张: 24.25

版 次: 2007 年 2 月第 1 版 2007 年 2 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5600-6031-6

定 价: 49.90 元

* * *

如有印刷、装订质量问题出版社负责调换

制售盗版必究 举报查实奖励

版权保护办公室举报电话: (010)88817519



A portrait of a man with dark hair, wearing glasses, a white shirt, a red patterned tie, and a dark suit jacket. He is looking slightly to the right. The background is a blurred bookshelf.

Matthew Mark Jen

乘一匹闪电的快马，疾驰过词汇记忆的荒原
昔日的神话呀，就要成为今天的现实



浩如烟海的英语词汇就像是一个永远也不会低头屈服的拦路虎一样，阻挡着人们通向英语王国的道路。尽管如此，词语也不是一盘散沙。词语作为语言结构系统的一个要素也有自己的内部系统和规则。因此只要我们熟悉了这种系统，掌握了这种规则，就可以化难为易、轻松记忆，有时记一个单词只需记住一个字母就可以了，从而节省了记忆单词所需要的精力和时间。



马玉洁

老师正在为
101中学、
19中学、
八一中学，
全体师生作
闪电英语教
学报告。

胡壮麟

北京大学英语系教授 博士生导师
全国高校功能语言学研究会会长
全国高校符号研究会会长
前中国英语教学研究会副会长



《英语单词闪电记忆》采用多种记忆策略，直接、简单、明了，就英语词形、语音、语义和语法之间充分展开联想，启发学生熟记和运用英语词汇，从而增进英语知识和实用能力，是一部比较独特而又新颖的记忆词典。

陆谷孙

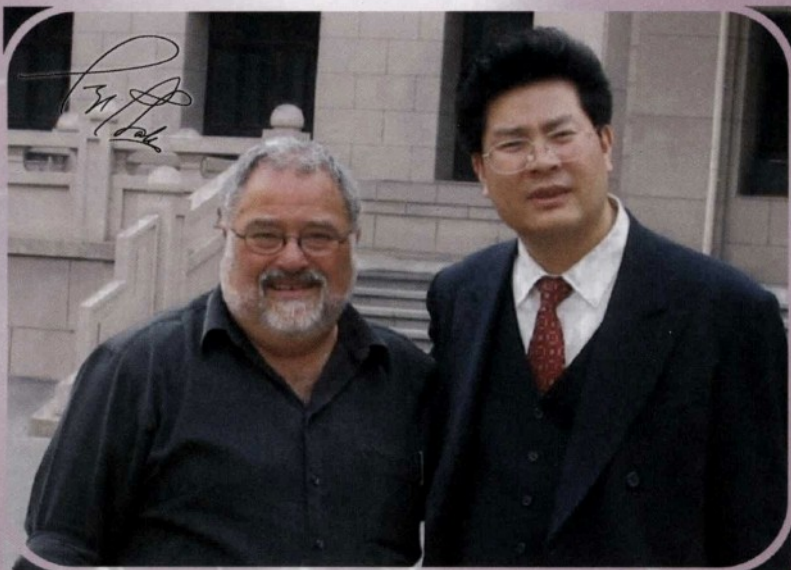
复旦大学外语学院教授 博士生导师
复旦大学十大杰出教授之一
新中国第一部大型英汉辞典编纂人
中国首届国家图书奖获得者
上海翻译家协会理事



背记单词是学习外语时的一大难题，对年轻学子尤其是如此。马玉洁同志急人所急，强调刻苦的同时，努力把兴趣引入机械单调的记忆活动，立意可嘉！把中国学生熟悉的汉语象形规则移植到英语单词记忆中去，更是用心良苦，另有一功。

George Lakoff

世界著名语言学家
世界语言学界领袖人物
认知语言学创始人之一
先后任教于美国哈佛大学、
密歇根大学、斯坦福大学、加州大学



《英语单词闪电记忆》把深奥的语言词汇学知识充分运用到英语学习中，其中从字母本身所具有的意义来记单词是一种新的认知方式，相信会对中国学生学习英语起到积极的作用。



李阳
疯狂英语创始人
兰州大学兼职教授
世界著名英语口语教育专家
世界杯荣誉特使，全国十大新锐人物

《英语单词闪电记忆》通过运用多种记忆方法，减轻记忆负担，提高学习效率，增强记忆效果，省时省力、少走弯路、多学知识！

目录

序	1
作者的话	3
记忆的秘密与法宝	5
本书特点	11
使用指南	13
英语单词记忆法	14
单词速查表	26
正文	35
不规则动词表	379



序

在漫长的人类社会发展过程中，语言的出现和运用，把整个人类文明从一个高峰推向另一个高峰。它使我们能够不断地继承和发展祖先的智慧和文化遗产。同样在现代社会中，由于科技文化的不断发展和普及，国际间的文化交流、贸易往来越来越频繁和普遍，这就使外国语言的用途在世界范围内变得非常广泛，尤其是作为世界通用语言的英语，变得极其重要、举足轻重，它早已深入到世界上许多国家的千家万户，涉及到了我们生活中和工作中的方方面面。

英语学习已经几度在国内外掀起了热潮。学习外语不是一件易事，尤其是英语，要在短时间内全面掌握、运用自如更是超越常人之想象。英语是一种开放性的语言，它吸收了大量的拉丁语、希腊语、德语、法语、西班牙语、意大利语、葡萄牙语、荷兰语、挪威语，甚至俄语等诸多语言的词汇来丰富自身的表达能力，并且在这些语言的巨大影响下逐渐形成了自己庞大的语言体系。因此，英语又是世界上拥有词汇量最多的语言之一。

要学好英语，首先要解决、而且必须要解决的就是英语冗长、繁多、乏味、枯燥的词汇了，这是一个核心问题。可是面对这样一个词汇的海洋，我们该怎么办呢？是望洋兴叹呢？还是就此罢休呢？我们都非常清楚地知道：一个小小的雪球缓缓地从山坡上滚下，它将会越滚越快，越滚越大。这是因为首先它处在一个高位，而且凭借着这个高位。那么，在记忆英语单词时，我们究竟有没有捷径可走、有没有诀窍可取、有没有规律可寻呢？有！《英语单词闪电记忆》就是为解决这个难题而编写的一部优秀的词汇记忆书。在这么多年的语言研究中，见过、听过的英语词汇学习技巧数不胜数，然而，我从未知道有谁可以使人们在区区数分钟，甚至数秒钟之内记住大量的英语单词，并且记忆深刻，乃至能以令人眩目的速度，让人们在短时间内掌握全部常用英语词汇。所有这些正是《英语单词闪电记忆》著作者、英语词汇学专家 Matthew Mark Jen——马玉洁先生经过多年艰辛劳动、不懈探索而研究出的英语单词闪电式记忆方法的突出特点。

《英语单词闪电记忆》的出现弥补了众多英语速记书籍的缺点与不足。传统的一些讲解英语词汇速记的书籍，总是以为词根、词缀是构成

英语单词的必不可少的部分，并把词根、词缀作为记忆英语单词的唯一手段。殊不知大量的单音节词，双音节词、甚至多音节词，却根本无法运用词根、词缀法去拆分或记忆，如：say 说；speak 说，讲；有些单词即使能够拆分，也很牵强附会，甚至对记忆效果和速度更没有任何好处，反而使单词变得更加复杂而加重了记忆的负担，实在没有一点必要，如：spend 花费(s-为 ex-或 dis-的缩写，有‘向外’的意思，pend ‘悬挂’)。还有一些速记书籍，总是拿从个别词汇上偶尔发现的规律来作为普遍现象，泛泛而论，想要以此来完成速记，虽然列举出了许许多多的记忆方法，如：图片记忆法、游戏记忆法、姓名记忆法、谐音记忆法、循环记忆法、机械记忆法、听说记忆法、词典记忆法……等等。待到使用对象碰到了具体要记忆的单词时，竟然从这名目繁多的记忆法中，一时找不到合适的记忆方法而变得不知如何是好。显然，这样的做法根本无法说成是速记或巧记了。

《英语单词闪电记忆》所依据的学术理论和思维方式是经过刻苦钻研、反复探讨、认真总结、不断创新而日趋完善起来的，是英语教学领域中的精品，是一部具有科学性、理论性、完整性、系统性的，独特而又新颖的词汇记忆书。

与众多语言研究者不同，Matthew 先生的语言研究有考古学以及文化人类学作为依托，他的研究是基于对语言最小单位——字母的探索。从对考古学及文化人类学的潜心钻研中，他得出一个不同凡响的结论：语言中字母与原始社会的狩猎与采集生活有着极深的渊源。同时，经过对多种语言的研究，他还发现世界上的各种语言之间有着共性：它们“看似独立存在，自成体系；实则相互依从，盘根错节”。我不打算在这里对他的“元词汇学”作过多的介绍，但本书中当然包含有大量的信息，需要读者自己用心去领会。

了解 Matthew 先生及其研究的人们懂得，他的研究将会开创字母学习的一个新时代。我不敢想象这本书以及整个马氏语言研究将对这个极需外语的时代起到何等重要的作用，做出何等巨大的贡献，但我的确明白这是新世纪即将来临的一个征兆。

(美) 洁恩·罗妮

1993 年 3 月 28 日

注：《英语单词闪电记忆》系列丛书自 1993 年出版以来，已经过十几年时间的不断修改和完善。感谢广大读者对此书的支持与关注！

作者的话

英语对整个世界的影晌是巨大的、深远的和广泛的。学习英语会遇到许多困难，词汇记忆是其中的一个方面，也是很重要的一个方面。浩如烟海的英语词汇就像是一个永远也不会低头、屈服的拦路虎一样，阻挡着人们通向英语王国的道路。

英语作为一门学科进入我国中小学比较迟，因此，我国英语研究相对来说就比较落后，再加上一些人的思想相对保守，很难一下子接受专家或学者的英语研究成果，并及时把它运用到教学中去。教师们一般都会固守自己的教学方法而忽略了与同行进行经验沟通，这同时也打击了专家和学者对英语研究的信心和兴趣。

学英语的时候老师就告诉我：学习英语单词没有什么方法，就是死记硬背、常花时间、多花时间、下大力气。那么，学习英语单词究竟有没有规律可寻，有没有捷径可走呢？回答是肯定的！**首先，死记硬背就是一种方法，多花时间是第二种方法，下大力气是第三种方法。**但“**死记硬背**”是要不得的，它教导人们遇到问题不要去考虑任何方式和方法而是采取一贯做事的态度去对待，去处理；“**多花时间**”也要不得，在这个科学发达、知识爆炸的时代里，人们不可能光在语言学习上，确切地说，在英语学习上，而且是在英语词汇学习上，就花费七八年甚至十来年时间，我们还有其他事情要做，还有其他知识要学；最后留下的“**下大力气**”这个方法就更要不得了，因为学习英语记忆单词并不是去种田、去扛麻袋、去练习长跑或其他体力活动，显然这也是不得法的。

从事英语词汇研究十多年来，我认为**记忆英语单词不能东一榔头西一棒槌**，既没有方法也没有规则。另外，要是学习英语的方法、方式不对头，也会对学习的积极性产生不良影响，挫伤学习的兴趣和信心，所以必须借助前人的经验，前人的研究成果，并结合自身的情况才能逐渐学好英语。好多人一提到英语单词记忆便会立刻联想到词根和词缀，其实英语单词的记忆是多方面的，多角度的。这里略举两点：首先，语言的产生和运用跟人们对外界的观察和研究是紧紧连结在一起的。最初，人们看到的是一种外在的表面的现象，后来随着观察的深入和研究，人

们了解了事物的本质和内在规律——这就是语言从有形到无形、从感性到理性发展的一个过程，也就是说，所有语言最初都是由象形词逐渐演变而来的。如：“eye 眼睛”中的“e.e”就表示两只眼睛，“y”则表示鼻子。其次，语言的产生跟自然界存在的各类声音或人类特有的声音也是分不开的。如：“cough [kɔ:f] 咳嗽”是由人咳嗽的声音创造出来的。

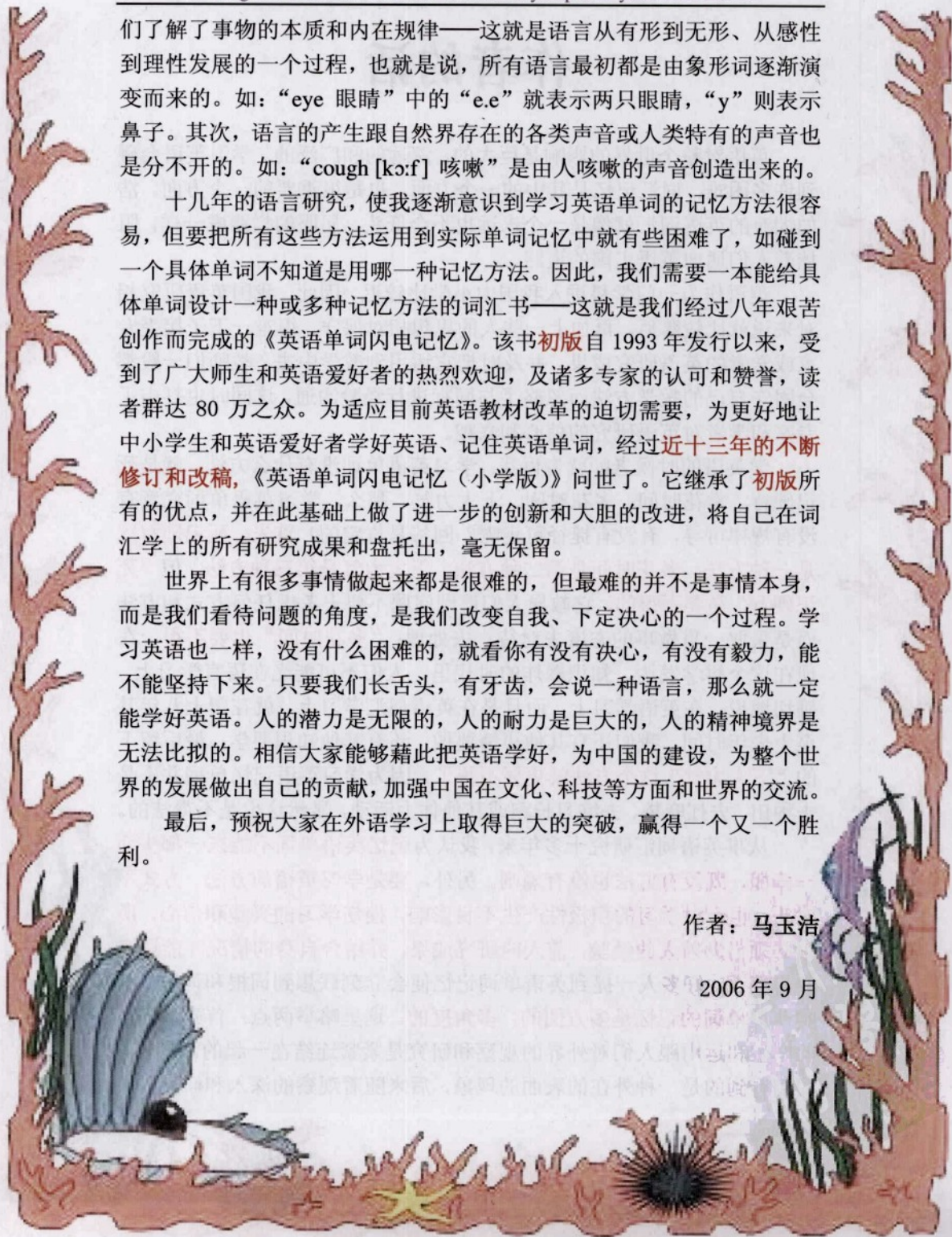
十几年的语言研究，使我逐渐意识到学习英语单词的记忆方法很容易，但要把所有这些方法运用到实际单词记忆中就有些困难了，如碰到一个具体单词不知道是用哪一种记忆方法。因此，我们需要一本能给具体单词设计一种或多种记忆方法的词汇书——这就是我们经过八年艰苦创作而完成的《英语单词闪电记忆》。该书**初版**自1993年发行以来，受到了广大师生和英语爱好者的热烈欢迎，及诸多专家的认可和赞誉，读者群达80万之众。为适应目前英语教材改革的迫切需要，为更好地让中小学生和英语爱好者学好英语、记住英语单词，经过**近十三年的不断修订和改稿**，《英语单词闪电记忆（小学版）》问世了。它继承了**初版**所有的优点，并在此基础上做了进一步的创新和大胆的改进，将自己在词汇学上的所有研究成果和盘托出，毫无保留。

世界上有很多事情做起来都是很难的，但最难的并不是事情本身，而是我们看待问题的角度，是我们改变自己、下定决心的一个过程。学习英语也一样，没有什么困难的，就看你有没有决心，有没有毅力，能不能坚持下来。只要我们长舌头，有牙齿，会说一种语言，那么就一定能学好英语。人的潜力是无限的，人的耐力是巨大的，人的精神境界是无法比拟的。相信大家能够藉此把英语学好，为中国的建设，为整个世界的发展做出自己的贡献，加强中国在文化、科技等方面和世界的交流。

最后，预祝大家在外语学习上取得巨大的突破，赢得一个又一个胜利。

作者：马玉洁

2006年9月



记忆的秘密与法宝

马玉洁

我们所有人都经历过学生时代，在学习上有的人驾轻就熟，有的人则事倍功半。学习是否成功部分取决于记忆是否有效，其实记忆就是学习的过程，是积极地恢复过去东西的过程。越来越多的科学家认为：人脑具有巨大的潜能，几乎无所不能，人只发挥了极小部分的大脑功能，约占其脑力的10%，甚至更少！如果一个人能够发挥一半的大脑功能，他就可以轻易地学会40种语言，背诵整本百科全书，拿21个博士学位。人每分钟都离不开记忆，都得使用记忆“库”。人总是在回忆，在修复自己的记忆。

谁都希望自己有很强的记忆力，可是应当承认，人的记忆力差异明显。您的记忆会跟您开玩笑吗？请不要过分担心，我们每个人都会遇到这样的事情，但通过对记忆力的训练我们完全可以使一个人的记忆力由差变好，由好变得更好！任何事情都有规律，不必样样死记硬背，只要摸索出适合自己的记忆方式，就会找到增强记忆的钥匙。

《英语单词闪电记忆》这部作品就是运用下面所述的记忆规则写成的。

1. 集中精力：

我们必须调动自身的一切可以调动的力量，并把它集中到既定的目标上，去学习，去工作，去奋斗。漫不经心的人应该深有体会，注意我们的日常举止可使我们避免许多麻烦。当注意力高度集中时，所有的智慧和能量都在等待为我们此时此刻的唯一目标而冲锋陷阵。这样我们就不再被纷繁的事物所干扰，完全可以缩短工作时间，达到事半功倍的效果。本来一天才能学会的文章，可以在短短几个小时甚至一小时就能顺利完成。

2. 保持轻松的心情：

科学家把脑波分成两种水平：一是 α 水平，入静状态，频率为每秒钟7—14次；一是 β 水平，平常状态，频率为每秒钟14—22次。他们发现当人的身心完全放松时脑波处于 α 状态，这时候人的思维非常敏捷，意识相当清醒，信息接收频率很高，而且头脑越是趋于平静，越是能达到忘我境界，信息越是容易进入我们的大脑，越是容易被大脑接收。放松入静，使整个身心都融于特定目标，这就是我们通常所指的注意力高度集中。

3. 消除紧张：

海马是大脑的一部分，位于大脑侧头叶的紧内侧，直径1厘米。它承担着记忆指挥部这一重要作用，紧张是其最大的天敌。不善言词的人在众人面前讲话的时候，由于过度紧张，会突然想不起讲话的内容。虽然适度的紧张会提高记忆力，但是过度紧张的话，海马就不能很好地发挥作用。做做深呼吸，听一段轻音乐，想想快乐的往事，都可以有效缓解紧张情绪。

4. 乐观自信：

乐观使人开心，乐观使人自信，乐观使人备受激励。做每一件事都要自信，特别是那些被别人放弃的、难以完成的事情。成功人士似乎生来自信，事事乐观向上，充满希望。相反，如果你不自信，一段楼梯对你来说也将会是一座高不可攀的大山。别对自己说：我笨、我蠢、我不行、我没有能耐、我不是神童!!!要有信心，有勇气，我们生来完全一样，没有什么区别。人类大脑里充满的内容是后天获得的，是通过勤奋学习得来的。没有信念或信念不坚定的人，就会精神空虚、萎靡不振，就没有力量去把握自身的命运。一个人的人生目标越明确，内心所激发出来的动力就越强大、越持久。一定要树立远大的理想，树立正确的人生目标，要有坚定不移的信念，积极向上的人生态度，为理想而奋斗，为未来而奋斗。

5. 重复记忆：

重复记忆也叫循环记忆，在日常生活中起着重要作用，对

于学生来说就是复习。只要复习，就会有很好的成绩，这是小学生都知道的常识。从时间长短角度来说，记忆分四种类型：瞬时记忆，短时记忆，长时记忆，永久记忆。要想牢牢记住某些东西就得复习复习再复习，即，**瞬时记忆**→复习→**短时记忆**→复习→**长时记忆**→复习→**永久记忆**。摄入大脑的信息要么被记住要么被忘却，这是规律也是大脑的两个强大的功能。因此，重要的事情在记住后的一个月內，必须要复习一遍。为什么有的人有的事我们立刻会忘记，而另外的人另外的事却长时间地记着，甚至永久不忘？这是因为我们琢磨了又琢磨，想了又想的缘故。

6. 激情产生奇迹：

最初的记忆往往与一种强烈的感情有关，我们在瞬间就记住了一个打动了我们的事件，而且所有的细节都伴随其中。情感在那些记忆力很强的人身上起着首要作用。最有说服力的例证就是：如果你深爱一个人，那么她的一颦一笑都会深深地印在你的心里。

7. 兴趣的意义：

对具有超常记忆力的人来说，兴趣的重要性是超过一切的，是至关重要的。兴趣造就一切，兴趣造就人才。世界著名的作曲家肖邦说：“我只要看一遍乐谱，就能预先‘听到’和记住整个乐谱，原因是我对音乐感兴趣。”因此，如果爱好音乐，那么通过勤学苦练，将来就一定会成为一个成功的作曲家、指挥家、小提琴家、钢琴家或者在从事其他与音乐相关的事业上取得辉煌的成果。

8. 联想是通向记忆的大门：

有人给自己的手帕打上一个结，为的是不要忘记买报纸。经验证明，要记住一个信息，将其与某件事情联系起来，这种做法是很有益的。孤立的记忆不会长久。我们大概很难记住一连串不按顺序排列的 50 个数字，但却能轻而易举地记住我们

亲戚朋友的电话号码，这就是联想的功效。人脑中有 1000 亿神经细胞，这些神经细胞与其他神经细胞连接在一起，组成了一个非常复杂而且精密的神经回路，可以轻松地把脑中的事物与现实中的事物联系起来而不会累着你。看着一个单词，脑海中浮现出与此有关的画面，这种记忆远比枯燥乏味的孤立记忆更能引发人的兴趣。

9. 记忆力源于锻炼：

伦敦出租车司机在他们的大脑中存储了伦敦市内 2.4 万条道路的基本情况。只要乘客告诉他去哪儿，他就可以在短时间内做出判断，并在纵横交错的道路中迅速找到目的地。驾龄越长，对道路的基本情况了解得越清楚。也就是说，在脑的机能中，记忆力通过锻炼会提高，而且这与年龄的大小无关。

10. 情景记忆与机械记忆：

情景记忆是将要记忆的东西融入某种场景或跟特定的事件联系起来，适合 10 岁以上的所有人。在考试复习中，临阵磨枪、死记硬背的大多数是 15 岁以前的孩子，他们所采取的就是机械记忆。有人说：“神童过了 20 岁也会变成常人。”这是指有的孩子在初中时学习成绩非常好，但进了高中成绩就一落千丈。这并不是由于记忆力下降了，而是随着年龄的增长，擅长的记忆种类发生了变化，依赖死记硬背行不通了。在孩童时代，机械记忆可能是唯一重要的记忆方式，这跟他们的人生阅历有很大的关系。正如你可以轻松地让一个 1~8 岁的孩子把“两个黄鹂鸣翠柳，一行白鹭上青天。窗含西岭千秋雪，门泊东吴万里船。”背得滚瓜烂熟，但却无论如何也不能让他明白其中深刻的含义，因为他无法融入到此情此景中去，他的脑海中没有这幅画面。