

# 用**记忆术** 记英语单词

高三

(《一天记牢1000个英语单词》升级版)

## ONE DAY 1000 *Words*

大脑拓智学  
创始人，  
优秀记忆研究专家

杨剑勇  
刘 纲 著  
费 腾

单词记法编写：  
杨剑勇 刘纲 费腾 廖荣芳

“记忆术”

**mnemonics**

又译为“助译”，是一些  
辅助记忆的技术。能快速将  
大量陌生的信息转变成熟悉  
的信息，并且能记忆  
持久、抗遗忘。

只有方法好 才能记得牢  
只有方法好 才能记得快

世界图书出版公司

广州·上海·西安·北京

# 序

人类大脑的运作规律是我一直以来的研究方向。通过使用更为符合我们大脑运作特性的方法，我们就能更轻松、更快乐、更有效地学习知识并掌握知识。每个人的大脑都是潜能无限的，区别在于它们各自的被开发程度。

2003 年 11 月，我和朋友们开始全情投入到推广我们所掌握的优秀的记忆和思维方法上。通过我们大家的竭诚努力，这个事业的发展越来越壮大，越来越多人以此更开心、更自信！

在教学实践中，我们发现很多同学苦恼于英语单词的记忆。记不住英语单词成了很多人学好英语的最大障碍。出于这个原因，我开始将英语单词的记忆作为一个专门项目进行研究。正所谓：功夫不负有心人。在对大量英语单词的记忆实践中，我成功总结出了一种结合了记忆术（吻合大脑记忆规律的方法）的英语单词记忆方法——“三到”英语单词记忆法。何谓“三到”？指的是：看到以前看不到；听到以前听不到；想到以前想不到。这样就能做到以前做不到！

通过教学实践，“三到”单词记忆法受到了广大英语学习者的认同和赞赏，帮助了大批需要提高英语水平学生突破了词汇量的大难关。特别是那些面临着研究生入学考试、高考、中考、出国考试的应考生，都能灵活运用“三到”英语单词记忆法，在短时间内将词汇量迅速地提升，从而既突破了英语考试的难关，也为其他科目的学习节省了大量的复习时间。

为了让更多的英语学习者受益，我们于 2005 年 10 月出版了《一天记牢 1000 个英语单词》一书。书

中详细地讲述了“三到”记忆法，以及如何运用“三到”来实现一天记牢 1000 个英语单词。《一天记牢 1000 个英语单词》出版后，读者反响非常热烈。我们接到了来自全国各地读者的电话以及许多读者的来信，表示相见恨晚。这也成了我们进一步深入研究英语单词记忆的强大动力。

高中英语教材的改版使单词量增加，我们从高中学员身上感受到他们在学习英语时背单词的巨大压力，因此我们为高中学生编了这一系列轻松记忆英语单词的书，希望本系列丛书不仅能帮助每位学生记牢高中英语单词，还能让大家掌握“三到”单词记忆法，提高快速记牢英语单词的能力，将更多的精力用在其他方面的英语学习中。同时，我们也希望本书的记忆方法能得到老师、学校的关注，成为传统英语单词记忆方法的一个补充，提高学生的学习效率。

本书的出版要感谢广东世界图书出版有限公司各位领导及编辑们的大力支持和辛勤劳动，也非常感谢各位同仁的大力支持。更要感谢读者朋友们的大力支持，你们的支持是我们不断进步的强大动力，谢谢你们！

我们大脑的潜能是无限的！

杨剑勇

2006. 8. 23

## 升级版说明

《一天记牢 1000 个英语单词》系列图书出版后，反复重印，读者们反应热烈：有的半信半疑，有的如获至宝，当然也有持反对意见的，认为“一天记牢 1000 个英语单词”是不可能的事。另一方面，作者在应邀讲学的过程中也有人提出了一些问题。出版者非常感谢关注这套书的所有朋友！现将所有问题汇总整理，做出如下说明。

首先是对这个方法本身的理解。正如我们在封面上突出标明的那样，本书是采用“专业的记忆术”记单词。这个“专业的记忆术”，其实就是一种高效的辅助记忆的技术。在国际通行的记忆技术行业内，每年都会有不少国际记忆锦标赛举行。去年，我国也第一次在上海成功举办了该类赛事。

具体到记单词，它所提倡的“三到记忆”——看到以前看不到、听到以前听不到、想到以前想不到，是引导读者从陌生的单词的字母组合、发音及意义中看到、听到、想到自己熟悉的信息，将不熟悉的东西和已经熟悉的东西联系起来。也就是“通过熟悉的东西记忆陌生的东西”，这种记忆方式，显然能充分利用大脑中的已有资源，减轻大脑负担。

此外，书中所有要记忆的信息都尽可能地被图像化了，每个单词的记忆口诀都会描绘出一个夸张、令人印象深刻的画面。而日常经验告诉我们，图像是更容易被记住的。

对这一方法，我们征求了一位英语培训界的资深专家——广州东方英文学院黄奇虎院长的意见，并获得了基本的认可。他认为：

该书所介绍的记忆方法比较另类，有作者自己独特的见解，他所提倡的“通过熟悉的东西记忆陌生的东西”的记忆方式，可利用大脑中的已有资源，减轻大脑的负担。该方法比较适合纯粹的“记单词”，扩充词汇量。至于灵活使用，还需要读者的大量操练和阅读理解。

其次是关于“记单词”的内涵。我们引用广东外语外贸大学的英语副教授褚东伟老师的一段评价来说明这个问题：

单词的学习有两个层次，第一个层次叫认识单词，第二个层次叫使用单词。

这本书属于第一类，即英语识字书。它的作用应该是帮助读者认识单词。语言学习者的首要任务是要有一定量的基本词汇的积累，否则无法进行基本的阅读。学外语肯定要记单词，由于每个人的天质有差异，有效的记忆单词的方法也不同。不管什么样的方法，能帮助学习者记住单词的方法都是好方法。这本书的编写思路有特色，是帮助英语学习者认识单词的又一次有益的尝试。

我们对褚老师意思的理解是，1. 本书的方法适合纯粹的“记单词”，快速“记住”单词，虽然并非完全“掌握”单词，但对英语学习而言，却是具有重要意义的，毕竟，面对越多的熟悉的单词，学习就会越轻松，效率也会越高。2. 就记忆而言，只要是有效果的方法，都值得去尝试，哪怕它只适合一部分人。读者可以根据自己的情况做出选择。

最后是很多读者都关心的问题：一天是否能够记牢 1000 个英语单词？对大部分人来说，这种提法确实是一个较高的目标，而且个体之间会有差异。但根据作者对其学员的多次测试，能达到的人也不在少数。当时的测试条件为：1. 所有要记的单词都已经编好记忆口诀（像本书所示范的单词一样）；2. 是记忆者接

受了短时间 的专业记忆训练——这是为了提升他（她）的图像反应速度和快速联结能力（单词的记忆和这两种能力有密切的关系）；3. 是有老师参与现场辅导，保证每天投入时间 6~8 个小时。但是，对普通读者而言，确实是没有必要去冲击这个数字的，一般每天花几个小时记住 200~300 个就很高效了，而且条件也有限制。

因此，一天记牢 1000 个英语单词，虽然是一个完全可以达到的目标，但不见得每个人都要做到。也不是只有每个人都达到这个数字，才能说明这个方法的有效性。毕竟我们大家真正关心的，只是它究竟能否帮助我们大幅提高记忆效率而已。

为了更准确地传达本丛书的立意，我们决定将升级后的丛书名改为现在的《用记忆术记英语单词》，以便读者更好地理解出版者的意图。

作为一种全新的方法，我们相信它一定还有一些不够完善的地方，因此每次重印都是我们修订的机会，迄今为止每本书均已分别做过两、三次修订，希望能精益求精。如早期采用的谐音法，后来已几乎被舍弃，尤其是针对学生的《高中版》。

我们的所做，主要是希望能对学习者有实际的帮助，同时对于作者长期以来艰苦、创造性的尝试给予支持。对于外语学习方法的探讨、推广，是世图公司长期以来所坚持的，这是有困难的事情，衷心地恳请大家以开放、宽容、爱护的心情继续关注！

感谢所有参与此次与本系列图书相关问题探讨的各高校外语专家、各记忆界专家！

世图公司外语编辑部

2007. 1. 31

## 如何使用本书

本书以人教版新课标高三课文的单词为蓝本，从大脑的记忆运作规律出发，教会读者如何用专业的记忆方法来记英语单词。书中详细编排了 1000 多个英语单词的记忆方法，方法简单易懂、语言风趣幽默，学生读者只需循序渐进地阅读学习，必然会有巨大的收获。

本书分为三个主要部分：基础篇、分享篇、实战篇。基础篇讲述的是有关大脑的相关基础知识。在这部分里，我们用浅显的语言介绍了大脑的基本原理和特性，以及记忆的相关知识，为的是让大家了解本书英语单词记忆方法的基础和依托；分享篇介绍了几种常用的英语单词记忆方法，包括我们的“三到”单词记忆法，又以问答的形式讲解了学生经常遇到的记忆英语单词的疑问和难题；实战篇占了最大的篇幅，收录了人教版新课标高三所有英语单词，为它们编排好记忆方法，并且为这些英语单词编排了科学的复习规律。

通过基础篇和分享篇，读者能对本书的理念以及所使用的方法有一个初步的了解。我们认为，英语单词记忆不能纸上谈兵，所以我们在讲述了单词记忆的方法之后，还专门讲述了这些方法如何灵活运用到每一个英语单词上。同学们，只要你们能用心学习每个英语单词的记忆方法，就一定能将这些单词轻松记住。在此，我们特别讲讲本书“实战篇”如何使用。

“实战篇”的目的是让你不但能记住本书所有的英语单词，也能学会运用这个记忆方法，来记忆其他陌生的英语单词，也就是说，你也能自创出一套独特的记忆单词的方法！所以，在学习“实战篇”之前，请看以下注意事项：

## ① 明确目的，下定决心

首先请你先冷静思考，仔细明确你看“实战篇”的目的是为了什么？是否为了记住本书出现的所有单词？如果是，请百分百确定你的需要！并且一定要有记住这些单词的雄心！

## ② 每个单词每次记忆时间最好不要超过30秒

我们用一个小例子来说明：①一年内，你和一个人见面一次花了3分钟时间；②一年内，你和一个人见面6次，每次花30秒，共计3分钟。请问：哪一种情况能让你更能记住对方？毫无疑问，第二种情况比较容易记住。

我们记忆英语单词目的是为了记住，换句话说就是不遗忘。解决大脑遗忘问题的最好办法就是及时复习。这样做是为了吻合大脑的运作特性，中国有句古话叫：“一回生，两回熟”能很好地表达这一意思。许多人常犯一错误，就是想一次性把这个单词的“祖宗十八代”都搞清楚，以至于在一个单词上花费太多的时间。这样做是很没效果的一件事，请谨记！

## ③ 记住一定要利用复习周期巩固记忆

我们将要背的英语单词进行了严格的划分，分别设定了复习周期。记忆完一部分单词，只需按照单词后的复习周期表及时复习。这套复习周期安排是由实践当中而来的，很有实际意义，是本书的亮点之一。充分使用好复习页，可以让我们节省许多不必要浪费的时间，因为它能及时地拯救我们记忆时快要忘记的单词，从而能在最短的时间内牢牢记住本书的每一个单词。

如果你能严格按照以上三点来实行，我敢保证，你会在几天之内将本书的所有单词全部据为己有。好好享受这本书给你带来的乐趣吧！

# 目 录

|                               |           |
|-------------------------------|-----------|
| 序.....                        | I         |
| 升级版说明.....                    | III       |
| 如何使用本书.....                   | VII       |
| <b>基础篇——大脑基础知识.....</b>       | <b>1</b>  |
| 普通人一天能牢记 1000 个英语单词 .....     | 2         |
| 大脑完全可以做到，关键要用正确的方法 .....      | 2         |
| 大脑左右脑的分工 .....                | 3         |
| 如何充分发挥右脑强大的记忆能力 .....         | 4         |
| 想象力——打开右脑神奇力量的金钥匙 .....       | 5         |
| 左右脑并用——快速记忆英语单词 .....         | 6         |
| 应对遗忘 .....                    | 6         |
| <b>分享篇——常用英语单词记忆方法介绍.....</b> | <b>7</b>  |
| 视听式 .....                     | 8         |
| 场景式 .....                     | 9         |
| 词景式.....                      | 10        |
| “三到”单词记忆法——英语单词的数据转换 .....    | 12        |
| 想到以前想不到——英语单词记忆的联系点 .....     | 13        |
| 听到以前听不到——英语单词音的转换 .....       | 13        |
| “音”的记忆方法举例 .....              | 14        |
| 看到以前看不到——英语单词形的转换 .....       | 15        |
| “形”的记忆方法举例 .....              | 19        |
| 新的境界——融会贯通之综合运用 .....         | 20        |
| 学生常见疑问解答 .....                | 21        |
| <b>实战篇——高三英语单词的记忆方法 .....</b> | <b>27</b> |
| 后记 .....                      | 295       |

# 基础篇

大脑基础知识

## 普通人一天能牢记 1000 个英语单词

我们一天能记忆多少个英语单词呢？

恐怕连我们自己也不知道，因为很少有人用一整天的时间去记忆英语单词。我们都觉得，要是一整天都记忆英语单词，不累死也会闷死！更主要的原因是不相信自己可以做到，所以从来不敢去做。正因为如此，许多同学才陷进了记忆英语单词的误区，觉得英语单词一定要日积月累，不可能用一天时间来记忆单词，更不可能一天就记住成百上千个英语单词，因而始终不能突破自己的设限。

在我们的教学实践中，一天记成百上千个英语单词完全可以做到，而且是很轻松的做到。

## 大脑完全可以做到，关键要用正确的方法

我们的大脑拥有巨大的潜能，每天都要处理极其巨大的数据量。一天 1000 个英语单词的记忆量对于大脑能力而言只是小 case，关键是要使用正确的方法。

在训练学生的课程当中，我们发现，学生在一天时间里记忆 1000 个单词，确实是一件可以做到的事。但是需要一些配合的条件，比如记忆的环境，记忆的技术等。

根据我们的统计，在参加我们为期一天的英语单词记忆训练的 69 位学生中，每位同学都能成功地完成记忆 1000 个英语单词的任务，经过测试，准确率竟然高达 96.8%。

其实，这批学生能达到这样的成绩并不稀奇，只要做好以下准备，大部分学习者都可以做到：

1. 不被干扰的学习环境；
2. 全力以赴的必胜决心；
3. 掌握本书所介绍的英语单词记忆方法。

英语单词的记忆问题不仅仅是学英语的问题，它更是一个关于大脑记忆的问题。所以我们非常有必要

从大脑的运作规律来掌握英语单词记忆的诀窍。

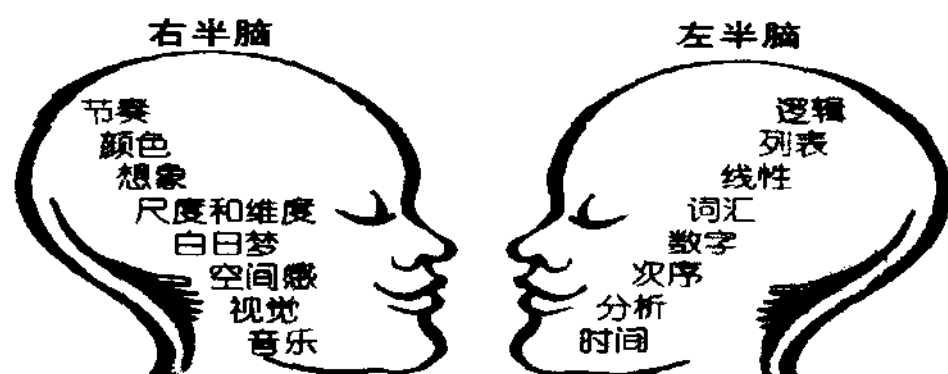
## 大脑左右脑的分工

在 20 世纪 60 年代末至 70 年代初，美国心理学家罗杰·斯伯雷经研究发现，人脑的两边分别管理着不同类型的精神活动。

大多数人的左脑处理逻辑、词汇（语言）、列表、数字、线性和分析等学术活动，所以左脑又称为“学术脑”。右脑主司节奏、想象、色彩、幻想、空间感、完全形态和维度，所以右脑又称为“图像脑”。这是左右脑处理数据类型的不一样。同时，其在处理速度上也存在很大的差别。研究发现，右脑处理数据的速度是左脑处理速度的一百万倍。

提示问题：既然右脑速度如此快，那么能否多用右脑帮助我们学习呢？

记忆同样分为左脑记忆和右脑记忆。



左脑记忆是先理解后记忆，短时记忆快，但遗忘也非常快。左脑记忆擅长的是用逻辑思维进行消化记忆。右脑记忆与左脑记忆完全不同，它可以先记忆，而不在乎是否已经理解，其特点是：记忆速度快，而且很难忘记。

英语单词的记忆是大脑众多记忆内容中的一种，所以很有必要充分了解英语单词记忆与左右脑记忆之间的关系。在本书“分享篇”中，专门分析讲解了左右脑记忆在各种常见的英语单词记忆方法中的运用。

提示问题：为什么死记单词忘得快？如何能又快又牢的记忆单词呢？

## 如何充分发挥右脑强大的记忆能力

我们的大脑拥有无比巨大的潜能，这是毋庸置疑的。然而，我们要如何使用这些潜能呢？这才是我们亟需知道和掌握的！

我们先从大脑的一些思维现象去发现大脑的运作特点。同学们都有看电影的经历，都知道电影就是许多静态的图片连续出现，从而让我们在视觉上有了动态的感觉。那么你是否想过：在两小时的电影里面，会有多少张图片出现呢？换句话说，在这段时间里，一共有多少张图片进入了你的大脑，经过了大脑的处理呢？这是个容易被大家忽视的问题。因为我们都觉得看电影对我们的大脑来说实在是太轻松了，毫不费劲。答案是令人惊讶的，一部电影的图片数竟多达几十万张甚至一百多万张。

为什么我们的大脑能轻松地在短时间内吸收大量图片呢？这完全是因为右脑强大的图像处理能力，这种能力不仅速度十分惊人，而且记忆效果也是非常惊人的。我们在回忆电影时发现，回想起来的多数是图像信息，而且某个片断或某个场景在多年后仍然记得。这点充分体现出右脑强大的记忆能力。从“看电影”的例子中我们可以看到：

1. 大脑具备超快速的图像处理能力；
2. 大脑具备超快速的图像记忆能力。

有了以上两点，我们就不难明白：如果能将我们需要记忆的内容（包括中文信息、英语单词、句子等）转换成为图像，那么我们的大脑就能快速处理并且轻松记住。

将信息图像化是所有记忆术的基础。所以要充分发挥大脑强大的记忆潜能，就是要充分运用大脑在图像处理方面的能力。本书“后记”专门举例告诉大家如何将信息转换成为图像，从而快速记忆打乱顺序的

扑克牌、中文信息等。

提示问题：如果能够将单词转换成为图像，那么要记住它不就变得很容易了吗？

## 想象力——打开右脑神奇力量的金钥匙

我们的拿东西的力气是有限的、跑步的速度是有限，但我们的想象力却是不设限的。在我们的想象力世界里，我们可以做任何我们想做的事情，可以随意而为。换句话说，我们就是自己想象力世界里的国王。

请仔细体会以下三个问题：

你现在是否可以凭空想象看到家里的各种摆设呢？

你现在是否可以凭空想象听到玻璃破碎的声音呢？

你现在可否想象能感觉到被热水烫的感觉？

以上三个问题的回答，我们发现，我们虽不在家，但却可以想到家里的各种摆设；虽没有打碎玻璃，但却可以听到其破碎的声音；同时也可想到热水烫的疼痛。这些其实都是已经储存在我们的大脑里面的经验元素，随时可以调用的。相对外感觉而言，我们把它们称为内感觉，这在记忆英语单词或者其他知识的记忆方面都将大量运用。

想象力是否能够帮助我们记忆呢？毫无疑问是肯定的。在记忆当中，只要我们能充分发挥我们的想象力，记忆就只是小菜一碟。想象力的运用当中有大量的图像，色彩和空间感，能充分调动我们的右脑，发挥右脑的巨大能力，配合一定的记忆方法，从而产生神奇的记忆功能。

提示问题：使用什么方法能提高自己的想象力？

本书所教的英语单词记忆方法，需要充分发挥想象力。书中为每个单词都精心编排了一两个具体的记忆方法，我们要做的就是：通过天马行空的想象力，将这些具体化的记忆方法转换成一幅幅图像“输入”大脑，就像看电影一样。而将单词图像化后，要记住

这些单词就变得非常简单。

### **左**右脑并用——快速记忆英语单词

在我们一心只想开发我们的右脑潜能时，千万不要忘记，大脑是由左右脑共同组成的。左脑的能力是不容忽视的，在我们的记忆过程中，它同样起到至关重要的作用。

什么是天才的思考模式？就是左右脑并用的模式。历史上杰出的天才，无一例外都是左右脑能均衡使用的人。那怎样才能左右脑并用呢？锻炼记忆术是训练左右脑并用的最佳方法。

通过记忆术来获得的记忆，既不是左脑记忆，也不是右脑记忆。我们可以理解为左右脑并用的记忆。因为它既要用到左脑的逻辑分析能力，又要用到右脑的图像思维能力。

这在英语单词记忆的运用上有很明显的体现，我们既要通过左脑的分析单词来得到相关的熟悉信息，又要通过右脑进行相关的图像转换来轻松持久地记住信息。所以，通过记忆术来记忆信息是能充分调动并发挥大脑的左右脑功能的。

### **应**对遗忘

遗忘是我们大脑的一个特性，是每个人都无法避免的。是否使用了记忆方法就不会遗忘呢？当然不是。任何一种记忆方法也都难免会遗忘，只是遗忘的时间和量会不一样。

应对遗忘问题的方法其实很简单，只要掌握大脑的遗忘规律，及时进行科学的复习就可以。

为了让同学们更好地记忆本书单词，本书专门提供了一套科学的复习周期表。这套复习周期表是作者在长期的教学实践中摸索出来的。只要你能按照复习周期表进行复习，一定能够事半功倍。具体操作可参考“如何使用本书”部分。

# 分享篇

常用英语单词记忆方法介绍

用于英语单词记忆的方法有很多，常用的方法大致可分为四类：

视听式：通过多读多写来达到记忆目的；

场景式：通过单词出现的场景不一样来记忆；

词景式：通过单词本身的规律或者特性来联结词义以达到记忆目的；

循环式：通过科学安排复习时间进行循环式记忆。

也可以认为是三类，因为遗忘是大脑的特性之一，所以前三类方法所记忆的单词都会在不同的时间里产生遗忘，那么安排科学的复习时间是必要的，所以循环式是任何一种方法都需要使用的。本书的特色之一就是为读者编订了科学系统的复习周期，让你勇往直前，而无后顾之忧。

现在，让我们从大脑记忆特性的角度来分析一下前三类方法各自的优缺点。

### 视听式

视听式单词记忆方法主要是指通过多读和多写来记忆的方法。

优点：身体协同好，记住后反应直接。在记忆时，同时调动了眼睛、耳朵、嘴巴和手的参与。

缺点：强迫大脑记忆，缺乏联想（图像思维），需时长。

教学经验分享：

这类记忆方法通常称为“死记硬背”或者“音标记忆法”。虽然调动了身体多方面的参与，但记忆内容（即单词）本身决定了这样效果不是最好的。因为英语单词的字母组合与意思的联结比较“没道理”——每个单词所表示的意思是固定的，为什么表示这个意思，并没有什么道理可言，所以大脑必须强行建立这种联结。这种记忆不够深刻，非常容易遗忘。有时候要记住一个单词甚至需要上百次重复读写，这样所用