

魔术三步全息记忆——五合一的记忆法，记一遍胜过记五遍！

32 小时速记

大学英语四级 4500 词

特邀主编 阮红梅 主编 李乐元



第一步：筛选记忆目标，复写复习目标；

第二步：读音析形记义，理解魔术链接；

第三步：全息冥想复习，形成长期记忆！

马上体验1小时记忆120词的乐趣！

世界图书出版公司

魔·术·三·步·全·息·记·忆

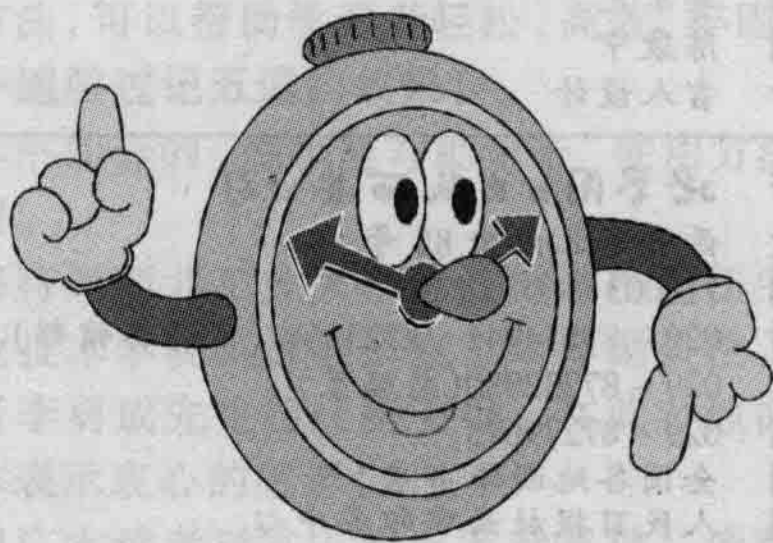
32 小时速记大学英语

四级4500词

特邀主编 阮红梅

主 编 李乐元

副主编 王冰琴 李勇成



世界图书出版公司

西安 北京 广州 上海

图书在版编目(CIP)数据

32 小时速记大学英语四级 4500 词/李乐元主编.
—西安:世界图书出版西安公司,2007.8
(魔术三步全息记忆)
ISBN 978 - 7 - 5062 - 8970 - 2

I.3... II.李... III.英语—词汇—记忆术—
高等学校—水平考试—自学参考资料 IV.H313

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 073682 号

魔术三步全息记忆 32 小时速记大学英语四级 4500 词

主 编 李乐元
责任编辑 陈康宁
视觉设计 吉人设计

出版发行 世界图书出版西安公司
地 址 西安市北大街 85 号
邮 编 710003
电 话 029 - 87214941 87233647(市场营销部)
029 - 87232980(总编室)
传 真 029 - 87279675
经 销 全国各地新华书店
印 刷 人民日报社西安印务中心
开 本 890 × 1240 1/64
印 张 6.125
字 数 100 千字
版 次 2007 年 8 月第 1 版 2007 年 8 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978 - 7 - 5062 - 8970 - 2
定 价 10.00 元(含 1 套魔术复写助记卡)

☆ 如有印装错误,请寄回本公司更换 ☆

前 言

依照教育部最新颁布的《大学英语课程教学要求(教学大纲)》，本书将大学英语四级大纲 4538 词分为 3600 个关键词和 938 个基础词。对于关键词部分，学习者可采用本书提供的魔术三步全息记忆法每小时记忆 120 词，30 小时掌握四级考试全部 3600 个关键词；对于基础词部分，由于全是中学基础词，本书仅列出了单词列表，学习者可在 2 小时内浏览突破全部 938 词。

我们设计的“魔术三步全息记忆法”融合了全息记忆法、筛选记忆法、魔术链接记忆法、黄金序列记忆法、抗遗忘循环记忆法等五种记忆法之优点，是一套“五合一”的复合式记忆方法，可以帮助学习者轻松、高效、牢固地记住单词，达到记一遍胜过记五遍的效果！

与本书配套的“魔术复写助记卡”使用方法请参考书内详细介绍。

本书特邀西北工业大学阮红梅教授担任主编，由西安航空职业技术学院英语教研室王冰琴副教授、西安超右脑记忆学者李勇成先生担任副主编，在此对他们长期以来所做的工作表示衷心的感谢！

欢迎广大读者对本书提出宝贵意见，请登录魔术英语网：www.ms115.com 留言或将您的建议电邮至 moshow-e@163.com。

李乐元

2007 年 6 月

导 言

● 什么是全息记忆法

编者曾调查发现,很少有人了解“全息记忆法”这一概念,但在记忆单词的过程中大家常常会无意识地用到这一方法。例如:当拿着词汇手册记忆完某一页单词时,我们会用手(或卡片)遮住单词的注释,努力回忆单词的意思。其实这就是全息记忆法在学习中的应用之一,也是对全息记忆法最简单最生动的一种解释。

相比其他记忆方法,全息记忆法主要有以下两个特点:1. 由于需要记忆者“努力回忆”,该记忆法可充分调动记忆者的积极性、提高思维活跃程度;2. 在“努力回忆”的过程中,头脑中的印象更容易由短期记忆转化为长期记忆,使记忆内容深深地留在脑海之中。

● 魔术三步全息记忆法简介

魔术三步全息记忆法是在全息记忆法的基础上,深入研究并细分、优化各个词汇记忆步骤而总结形成的,是一套科学高效的记忆方法。

魔术三步全息记忆法将词汇的记忆过程分为全息预习、记忆、全息复习三个步骤,创造了完整的全息记忆环境,克服了词汇记忆过程中的低效重复、“假记”、盲目复习等现象;它融合全息记忆法、筛选记忆法、魔术链接记忆法、黄金序列记忆法、抗遗忘循环记忆法等五种记忆法于一体,是一套“五合一”的复合式记忆法,克服了单一记忆法的局限性,使学习者在灵活多变的记忆环境中轻松高效地记忆词汇。

具体地讲,该方法依据全息记忆法、筛选记忆法的速记原理,将词汇表分离为预习簇、记忆簇和复习簇,帮助学习者在预习时快速排除已认知单词(熟词)、确定记忆目标(生词),在复习时直接检测出记忆效果、有针对性地巩固记忆,节省了宝贵的记忆时间,使

记忆效率成倍提高。

该方法融合了魔术英语独创的魔术链接记忆技术，使学习者通过学习“魔术链接”至少同时记住2个词汇，达到一箭双雕、一石二鸟的速记效果。

该方法结合黄金记忆序列、抗遗忘规律等记忆研究成果，设计了独特的排版方式，将同一组单词对应的预习簇、记忆簇和复习簇分离在不同的页面，使预习、记忆、复习三个记忆步骤相互独立，同时又穿插于其他单词的记忆过程中，巧妙地构建了全息记忆、筛选记忆、魔术链接记忆、黄金序列记忆、循环记忆的多重记忆环境。同时，该方法配套了“魔术复写助记卡”，有助于进一步提高单词记忆效率。具体使用方法请参考“本书使用方法”部分的详细介绍。

● 魔术三步全息记忆法的速记原理

魔术三步全息记忆法的速记原理主要包括以下七个方面：

1. 调用学习者自身词汇库——缩小记忆范围，减轻记忆负担。

不论中考、高考或大学英语四级、六级考试，大部分考生在记忆词汇前已经认识了其中约35%~65%的词汇；还有些很简单的基础词，根本不用去记忆。但是考生记忆单词时往往忽视了这一现状——他们每次记单词时，都要把所有单词全部记一遍。其实记忆那些已经很熟悉的单词只是无效地浪费时间，毫无效果。本书编者将这种记忆已认知词汇的现象称为“假记”。

魔术三步全息记忆法引导学习者在预习单词时，区分出熟词与生词，排除熟词、针对生词进行记忆，可以缩小记忆范围，有效预防“假记”，减轻记忆负担。

2. 分解记忆过程——增强记忆动机，提高记忆效率。

心理学的研究表明，记忆的动机是增强记忆的一个重要因素。人们的一举一动必有其动机存在，并受动机的影响和支配。因此，明确的记忆动机是实现快速记忆的重要前提。

魔术三步全息记忆法将记忆过程分为三步，每步均有明确的记忆动机，即第一步确定记忆目标，第二步进行全息记忆，第三步

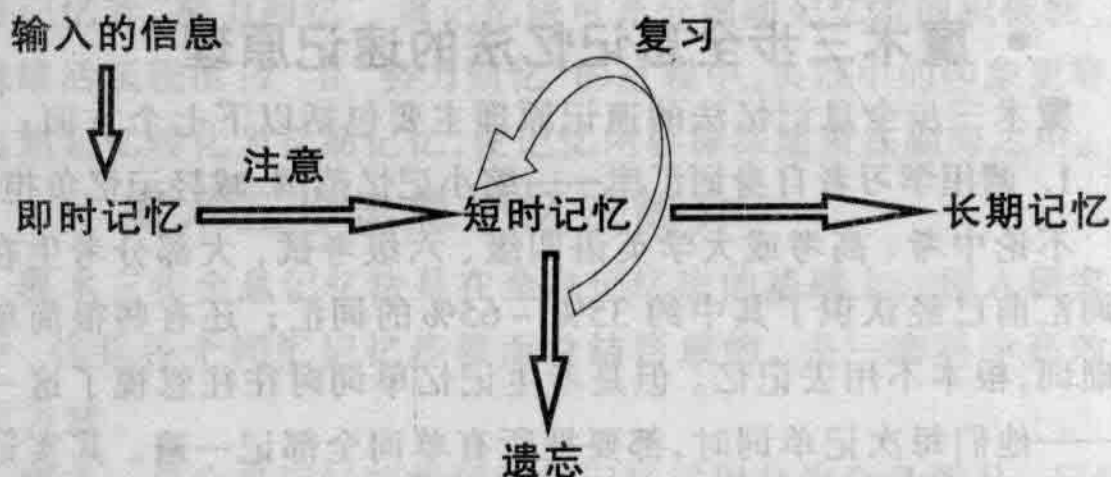
全息复习、查漏补缺。所以,该方法可以提高记忆效率,产生事半功倍的记忆效果。

3. 读音析形记义——指导记忆过程,全面记忆词汇。

针对每个单词的记忆过程,也不应该是盲目的记忆。编者建议读者从单词的读音、词形、词义入手,按照读音、析形、记义的顺序记单词,以便实现快速全面的记忆效果。

4. 全息复习——利用冥想记忆、脑力回溯的原理,更高效地将短期记忆(STM)转化为长期记忆(LTM)。

由于在人头脑中保留时间的长短不同,记忆可分为三种形式:即时记忆、短时记忆、长期记忆。三者关系如下图所示:



全息复习的过程中,由于充分调动记忆者的积极性、提高思维活跃程度,头脑中的印象更容易由短期记忆转化为长期记忆,使记忆内容深深地留在脑海之中,达到了既快又牢地记忆生词之目的。

5. 三步循环记忆——遵循最佳复习点,形成记忆黄金序列。

忽视复习和不适当的复习是记忆效率低的一个重要因素。复习是否及时,可根据最佳复习点来判断,其判断标准是每次复习时遗忘率为20%。如果遗忘率大大超过20%,那么就要缩短复习间隔;如果遗忘率大大小于20%,则可适当延长复习间隔。根据记忆专家根据艾宾浩斯遗忘曲线的研究表明,一般的复习时间间隔模式为:初

次学习后过十分钟进行第一次复习，第一次复习后过两个小时进行第二次复习，一天后再进行第三次复习，七天后进行第四次复习，两个月后进行第五次复习。

结合其他速记理论，我们总结发现：这五次复习中的第一次是最为关键的复习环节，其他各次复习对“复习时间间隔”的要求依次降低。为了使学习者能及时地复习学过的单词，本书设计了独特的排版方式，引导学习者在记忆完每一组单词 10 分钟后（最佳复习点）进行复习，自然而然地形成记忆黄金序列，确保记忆的牢固性。

6. 魔术复写助记卡——一箭双雕，倍增记忆效率

与该方法配套的“魔术复写助记卡”的主要优点在于：学习者在某一组单词“预习区”用笔标注“记忆目标”时，可同时复写标注出“复习目标”，便于复习时做到心中有数，抓住重点，快速复习！

7. 魔术链接记忆技术——再次记忆大纲重难点单词

魔术链接记忆技术即通过同一个语境（短语或短句）将多个目标词汇（生词）串联起来的记忆技术。该技术是魔术英语速记词汇的创新之处，是魔术英语的重要特征之一。

例如：要记忆 gross、domestic、product 三个单词，我们用魔术链接“Gross Domestic Product(GDP 即国内生产总值)”来记忆。

又如：要记忆 awful、accident 两个单词，我们用魔术链接“an awful accident(一次可怕的交通事故)”来记忆。

像这样的语境搭建技术，不仅记忆了全部目标生词，而且短语（或短句）流畅通顺，不含生僻单词，即魔术链接记忆技术。不难看出，该记忆技术可以使学习者深刻理解每个单词，并将记忆效率提高数倍！

本书的使用方法

本书“魔术三步全息记忆法”将大纲词汇列表每 20 个词分为一组,每词汇分离为预习簇、记忆簇和复习簇。

如下图(阴影部分)所示,第 N 组单词的预习簇排在第 A 页,记忆簇排在第 A + 1 和第 A + 2 页,复习簇排在第 A + 3 页。



在上图中,假如我们需要现在开始学习第 N 组单词,学习步骤如下:

1. 在第 A 页预习;
2. 在第 A + 1 页和第 A + 2 页记忆;
3. (预习和学习完第 N + 1 组单词后)在第 A + 3 页复习。

同时,该方法配套了“魔术复写助记卡”,有助于进一步提高单词记忆效率。具体地讲,由于独特设计的排版方式,当我们预习第 A 页的第 N 组单词时,可将“魔术复写助记卡”正对第 A + 3 页的第 N 组单词复习簇放置,这样用笔勾画出“记忆目标”的同时可复写标注

出“复习目标”，防止无效地复习已认知的单词。（建议你马上试一试！）

让我们再次分析一下我们记忆大纲单词的顺序：

1. 预习第 1 组单词
2. 记忆第 1 组单词
3. 预习第 2 组单词
4. 记忆第 2 组单词
5. 复习第 1 组单词
6. 预习第 3 组单词
7. 记忆第 3 组单词
8. 复习第 2 组单词
9. 预习第 4 组单词
10. 记忆第 4 组单词
11. 复习第 3 组单词

.....

以此类推，最后形成各组单词的记忆序列是：

①①, ②②①, ③③②, ④④③, ⑤⑤④, ⑥⑥⑤, ⑦⑦⑥, ⑧⑧⑦, ⑨⑨⑧,

现在我们可以发现，每组单词（包括预习和复习）均循环记忆了三遍、每遍记忆都有明确的记忆目的，而且复习每组单词时都是记忆完上一组单词后（大约 10 分钟后）进行的，正好符合记忆黄金序列的要求——这就是魔术三步全息记忆法高效记忆单词的秘诀。

我们还可以发现，一旦将本书全部记忆一遍后，再次复习时只需查看各组单词复习区已标注的生词是否认识，节省了大量的复习时间。

为了更简单明了的指导大家运用好魔术三步全息记忆法，我们编写了一首运用口诀如下：

魔术三步全息记忆法运用口诀

第一步:筛选记忆目标,复写复习目标;

第二步:读音析形记义,理解魔术链接;

第三步:全息冥想复习,形成长期记忆。

最后,希望该书帮助大家轻松高效地记忆单词、快速突破大学英语四级词汇!

目 录

第一部分:30 小时速记大学英语四级大纲 3600 关键词

第 1 小时	(1)
第 2 小时	(13)
第 3 小时	(25)
第 4 小时	(37)
第 5 小时	(49)
第 6 小时	(61)
第 7 小时	(73)
第 8 小时	(85)
第 9 小时	(97)
第 10 小时	(109)
第 11 小时	(121)
第 12 小时	(133)
第 13 小时	(145)
第 14 小时	(157)
第 15 小时	(169)
第 16 小时	(181)
第 17 小时	(193)
第 18 小时	(205)
第 19 小时	(217)
第 20 小时	(229)
第 21 小时	(241)
第 22 小时	(253)

第 23 小时	(265)
第 24 小时	(277)
第 25 小时	(289)
第 26 小时	(301)
第 27 小时	(313)
第 28 小时	(325)
第 29 小时	(337)
第 30 小时	(349)

第二部分:2 小时浏览突破大学英语四级大纲 938 基础词

第 31 - 32 小时	(363)
--------------------	-------

第一部分:

30 小时速记大学英语

四级大纲 3600 关键词

优化记忆步骤,

营造全息环境,

提升记忆速度,

带你体验 1 小时记忆 120 单词的乐趣!

第 小时第 1 组 预习区

abandon	ability	abnormal	aboard	abolish
abortion	abroad	abrupt	absence	absent
absolute	absorb	abstract	abundant	abuse
academic	academy	accelerate	accent	accept

第 1 小时第 1 组 记忆区

1. abandon [ə'bændən] *vt.* 丢弃;放弃,抛弃
2. ability [ə'biliti] *n.* 能力;能耐,本领;才能,才智
3. abnormal [æb'nɔ:məl] *a.* 反常的,异常的;变态的
4. aboard [ə'bo:d] *ad.* 在(船、车、飞机)上 *vi.* 上(船、车、飞机)
5. abolish [ə'bɒlɪʃ] *vt.* 废止,废除(法律、制度、习俗等)
6. abortion [ə'bɔ:ʃən] *n.* 流产,堕胎;失败,夭折;中止
7. abroad [ə'brɔ:d] *ad.* 在(到)国外;在流传;到处
8. abrupt [ə'brʌpt] *a.* 意外的,突然的;陡峭的;(举止、言谈等)生硬的



an abrupt abortion 意外流产

9. absence ['æbsəns] *n.* 缺席(的时间),不在场;缺乏
10. absent ['æbsənt, əb'sent] *a.* 不在场的;不存在的;缺乏的;心不在焉的

提示:本书中每个偶数页的此区域为“上一组单词复习区”!

第 1 小时第 1 组 记忆区

11. absolute ['æbsəlu:t] *a.* 绝对的,完全的;纯粹的
12. absorb [əb'sɔ:b] *vt.* 吸收;使全神贯注;同化
13. abstract ['æbstrækt] *a.* 抽象(派)的 *n.* 摘要,梗概;抽象派艺术作品
14. abundant [ə'bʌndənt] *a.* 丰富的;大量的,充足的
15. abuse [ə'bjuz, ə'bjus] *vt.* 滥用;虐待;辱骂 *n.* 滥用;虐待
16. academic [ækə'demik] *a.* 学院的;学术的;纯理论的 *n.* 大学教师



academic ability 学术能力

17. academy [ə'kædəmi] *n.* 专门院校;研究院,学会;学术团体
18. accelerate [æk'seləreit] *vt.* (使)加快,增速;促进
19. accent ['æksənt, æk'sent] *n.* 口音,腔调;重音(符号)
20. accept* [æk'sept] *v.* 接受;承认;同意

第 1 小时第 2 组 预习区

acceptable	acceptance	access	accident	accidental
accommodate	accommodation	accompany	accomplish	accord
accordance	accordingly	account	accountant	accumulate
accuracy	accurate	accuse	accustomed	ache

第 1 小时第 2 组 记忆区

21. acceptable [ək'septəbl] *a.* 可接受的, 值得接受的; 合意的
22. acceptance [ək'septəns] *n.* 接受; 赞同; 承认; 容忍
23. access ['ækses] *n.* 通道, 入口; 进入; 接近(的机会)
24. accident* ['æksidənt] *n.* 意外; 事故
25. accidental [æksi'dentl] *a.* 意外的, 偶然(发生)的; 非本质的
26. accommodate [ə'kɒmədeɪt] *vt.* 容纳; 供应, 供给
27. accommodation [ə,kɒmə'deɪʃən] *n.* 膳宿; 招待设备; 预定铺位



acceptable accommodations 令人满意的住处

28. accompany [ə'kʌmpəni] *vt.* 陪伴, 陪同; 伴随; 伴奏
29. accomplish [ə'kɒmplɪʃ] *vt.* 达到(目的); 完成, 实现
30. accord [ə'kɔ:d] *vi.* (相)符合, (相)一致 *n.* 符合, 一致; 谅解; 协议

第 1 小时第 1 组 复习区

abolish	aboard	abnormal	ability	abandon
absent	absence	abrupt	abroad	abortion
abuse	abundant	abstract	absorb	absolute
accept	accent	accelerate	academy	academic