

附赠mp3光盘

背单词高手

高考英语

1024必考词3+2快速记忆法

易学通词汇速记法研究中心 编著

循环

手抄

朗读

五大方法
立体框架
见词能读
听说自如

跟读

听写



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

内容提要

背单词高手

高考英语

1024 必考词 3+2 快速记忆法

◎ 易学通词汇速记法研究中心 编著

背单词高手	名	作
易学通词汇速记法研究中心 编著	著	作
中国水利水电出版社 (北京三里河路9号 100048)	行	出
网址: www.waterpub.com.cn E-mail: sales@waterpub.com.cn		
电话: (010) 68323994 (总机) 68323995 (营销中心)		
地址: 北京市西城区百万庄大街2号 (邮编: 100044)		
印刷: 北京市水利印刷厂	排	印
版: 2008年2月第1版 2008年2月第1次印刷	印	次
787mm×925mm 16开 12印张 27.5万字	印	次
0001-2000册	印	次
58.80元 (含运费)	印	次



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

本书是专门为参加高考的中学生编写的。编者根据考试大纲精选出 1024 个必考词汇, 这些词汇对于考试的成败起着关键作用。全书分成 32 个记忆单元, 每个单元练习 32 个重点单词, 每个记忆单元的单词完全按照循环的核心规律排列。考生采用作者独创的“词汇 3+2 快速记忆法”, 即: “循环、朗读、手抄” + “跟读、听写”这一记忆模式, 每天按部就班练习 1 小时, 十几天即可攻克全部核心词汇。本书还在每个循环练习之后设计了英文单词填词游戏和联想造句, 让考生在背单词的过程中享受一下游戏的乐趣, 同时通过联想造句来加强对词汇的理解和运用。

为帮助学习者正确地朗读和拼读单词, 本书还配有所有单词的 MP3 录音光盘。

图书在版编目 (CIP) 数据

高考英语 1024 必考词 3+2 快速记忆法 / 易学通词汇速记法研究中心编著. —北京: 中国水利水电出版社, 2008
(背单词高手)

ISBN 978-7-5084-5476-4

I. 高… II. 易… III. 英语—词汇—高中—升学参考资料 IV. G634.413

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 044877 号

书 名	背单词高手
作 者	高考英语 1024 必考词 3+2 快速记忆法 易学通词汇速记法研究中心 编著
出版 发行	中国水利水电出版社 (北京市三里河路 6 号 100044) 网址: www.waterpub.com.cn E-mail: sales@waterpub.com.cn 电话: (010) 63202266 (总机)、68331835 (营销中心)
经 售	北京科水图书销售中心 (零售) 电话: (010) 88383994、63202643 全国各地新华书店和相关出版物销售网点
排 版	三原色工作室
印 刷	北京市兴怀印刷厂
规 格	787mm×1092mm 16 开 15 印张 273 千字
版 次	2008 年 5 月第 1 版 2008 年 5 月第 1 次印刷
印 数	0001—5000 册
定 价	29.80 元 (含光盘)

凡购买我社图书, 如有缺页、倒页、脱页的, 本社营销中心负责调换

版权所有·侵权必究

本书编委会

易学通词汇速记法研究中心

顾问：宋 黎 张艳敏 王海涛

Sarah Smith [英]

主 编：宋德伟 胡秀梅

副主编：徐 勤 顾玉梅 徐艳霞

编 委：陈丽辉 郭 梅 殷晓芳 时真妹

胡后伦 武 恒 王 茜 米冬然

胡芳芳 张成思 卢 洋 李云鹏

徐 琤 郑武军 辛公军 梁 斐

孙 楠 胡厚岭 张艳昌 闻人奕

宋彩云 胡后立 刘 蕊 全美玲

电子信箱：yixuetong@126.com

网 址：www.readerland.cn

致学习者

你会背单词吗？你背诵的是单词吗？

很多读者可能会对这样的问题不屑一顾，或干脆就嗤之以鼻：

——背单词谁不会呀！学了这么多年英语，背过的单词手册少说也有七八本了……

——背单词不就是记住单词的拼写和意思吗，这是很“小儿科”的事情……

果真是这样的吗？

笔者在大学新生的一堂英语课上曾做过这样的试验——

随口说了两句英文，能听懂并译出这两句话的人还不到 10%。

The plane was late and detectives were waiting at the airport all morning. They were expecting a valuable parcel of diamonds from South Africa.

飞机晚点了，侦探们在机场等候了整整一个上午。他们在等着一个来自南非装有钻石的贵重包裹。（选自《新概念英语》第二册第七课）

听写下面这些单词，28 个人的班级，全对的同学一个也没有。

Monday	星期一	Tuesday	星期二
Wednesday	星期三	Thursday	星期四
Friday	星期五	Saturday	星期六
January	1 月	February	2 月
November	11 月	December	12 月

下面的单词及音标，有 68% 的同学不敢站起来读，剩下的 32% 的学生读的也是南腔北调，无一人全部正确。

house	/haus/	horse	/hɔ:s/
ten	/ten/	juice	/dʒu:s/
plane	/pleɪn/	plan	/plæn/
five	/faɪv/	evening	/iːvnɪŋ/
those	/ðəʊz/	three	/θri:/

他们的基础很差吗？

大家可能会觉得这些学生是不是英语基础不好啊？告诉大家吧，他们可都是参加了大学新生入学之后的英语分级分班考试，面对满分 100 分的试卷，都拿到 85 分以上的优秀学生呢！

其实，出现这种情况不是什么稀奇的事，更不是什么可怕的事。原因就在于很多学生在背单词的时候没有掌握正确的要领，没有养成良好的习惯。

为什么他们不会背单词？

一个完整的单词应该是读音、词形、词义和用法的结合体，缺少任何一个环节都不行。现在 95% 英语

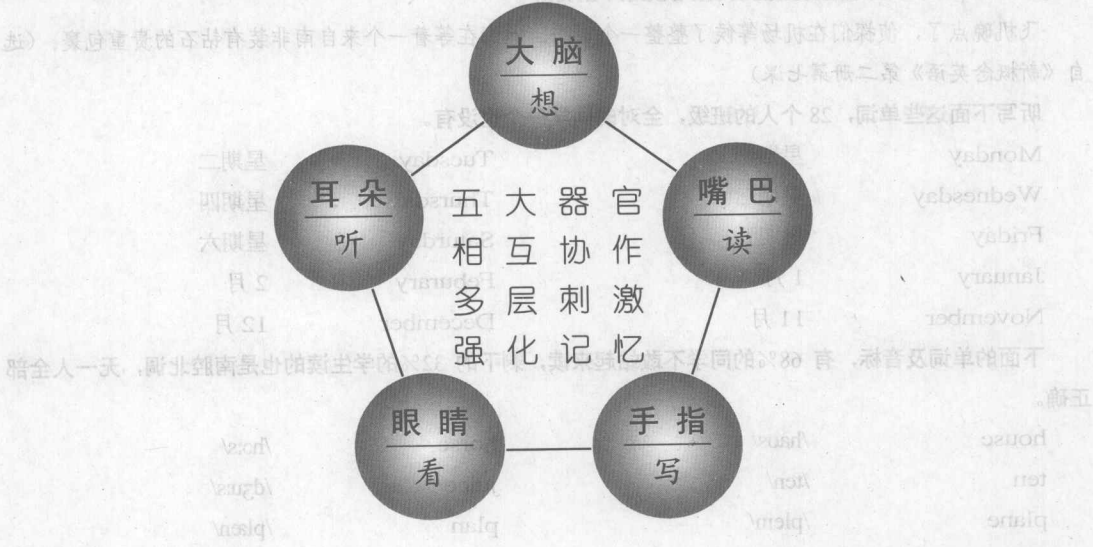
学习者的动机都是参加各式各样的 Paper Tests (笔试：一份试卷决定一个人的英语水平)。这些 Paper Tests 主要考查学习者对单词词义和用法的掌握。这就导致学习者背单词时只专注于释义、考点和试题等信息，忽略了单词的读音和拼写。所以说，学了很多年英语的人仍旧是听不明白、说不出来、写不下来。要摆脱“三不”这样的尴尬局面，最佳的办法就是从学习英语的源头和基础抓起——学会如何背单词和如何快速背单词。

到底怎样背单词？

任何一个单词其实都是一个复杂的结合体。以 international 这个单词为例：

- 它有一个固定的拼写组合：i-n-t-e-r-n-a-t-i-o-n-a-l
- 它有一个固定的读音规则：/ɪntəˈnæʃənl/
- 它有一个完整的释义用法：adj. 国际的，国际化的

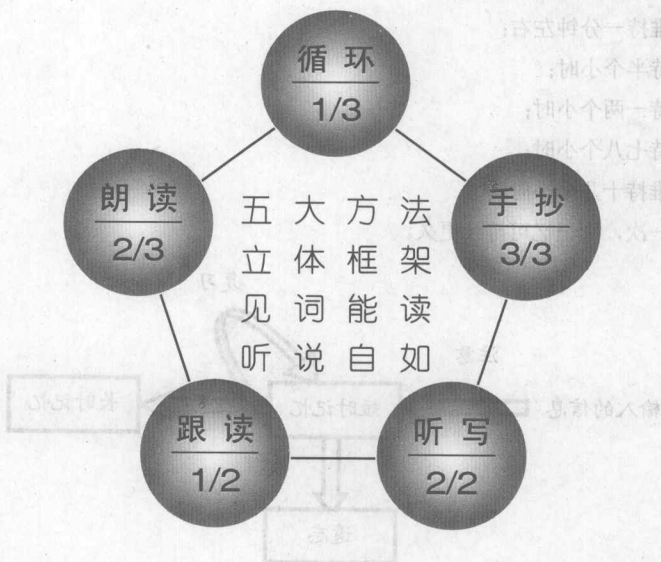
要想记住一个单词，光用眼睛看是不行的，看一千遍也解决不了听、说的问题。大家必须把所有有助于单词记忆的身体器官都调动起来。大家想想，我们身上有哪些器官可以帮助记忆单词呢？请看下图。



然而，调动器官只是学会背单词的第一步。接下来就要运用合适的方法，使这些记忆器官发挥最强的功效。本书将要给大家推荐一套英语词汇 3+2 快速记忆法，即 3 种记忆手段加 2 个记忆阶段。

单词构成四元素	读音	3 = 循环 + 朗读 + 手抄 ⇒	准确
	词形		高效
	词义		持久
	用法		实用
		2 = 跟读 + 听写 ⇒	

3 种记忆手段,指的是循环、朗读和手抄。2 个记忆阶段,指的是最初阶段的跟读和最后阶段的听写。如下图所示。



通过这样一个全方位的记忆模式,大家不但可以学会如何背单词,而且还将学会如何快速牢固地背单词。长期坚持下去,就会养成一个良好的单词记忆习惯,彻底粉碎英语学习道路上的这块“绊脚石”。

3+2 具体的规则是什么?

跟读

读不准的单词永远不可能记住!

跟读,指的是跟着单词的录音反复朗读,直到滚瓜烂熟为止。嘴巴上读熟的单词更加便于记忆。跟读既是一个耳朵练习听力的过程,也是一个嘴巴练习发音的过程。本书每个单元的单词都配有标准的朗读录音,读者在准备背单词之前,务必要先过单词发音这一关。

练习跟读的过程,一般分为以下几个步骤:

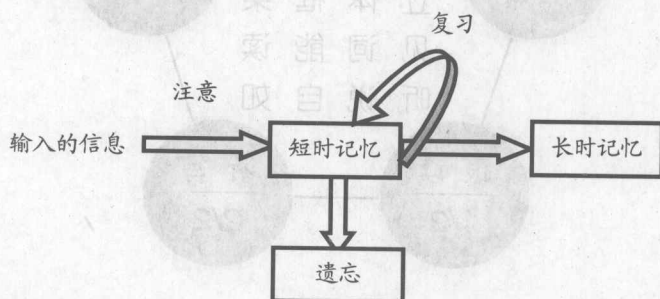
1. 不看单词,先反复听录音,并根据听到的录音,练习反向联想或拼写单词。
2. 一边看单词,一边听录音,做到能将看到的单词和听到的录音一一对应起来。
3. 一边看单词,一边听录音,并跟着录音朗读单词,这个过程要反复进行。
4. 不看单词,一边听录音,一边跟读,尽量做到与录音上的朗读同步进行。

循环

遗忘不可避免,复习可以减缓!

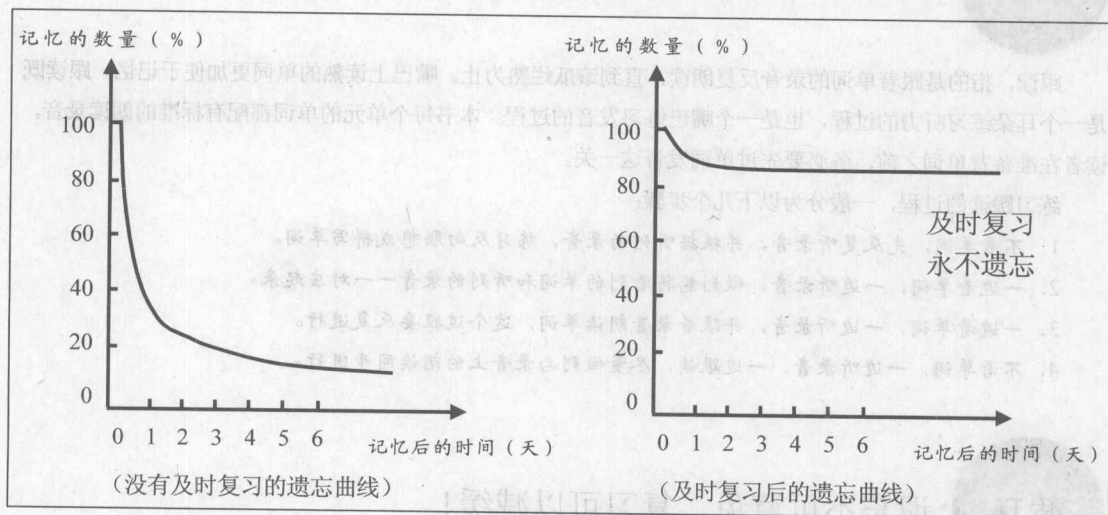
循环,指的是在背单词的过程中要有规律地反复复习。人脑记忆的特点是对某个信息需要反复刺激才能记住。有关科学实验表明:

② 当人脑第一次接触某个信息时，该信息在大脑里仅维持一毫秒的时间；
 第二次接触该信息，记忆维持一秒左右；
 第三次接触，能维持一分钟左右；
 第四次接触，维持半个小时；
 第五次接触，维持一两个小时；
 第六次接触，维持七八个小时；
 第七次接触，可维持十几个小时。
 若在第二天复习一次，则记忆可持续更久。



因此说，循环是克服记忆过程中遗忘的最有效手段。及时地复习和巩固，将大大缩短读者记忆单词的时间，达到事半功倍的效果。

根据德国著名心理学家艾宾浩斯提出的遗忘规律，即遗忘是有规律的，遗忘的进程不是均衡的，在记忆最初阶段遗忘的速度很快，后来就逐渐变慢了，到了相当长的时间之后，几乎就不再遗忘，我们编制了一套科学的循环记忆模式。在这一模式中，被识记的单词在循环中有规律地反复出现，并且是最开始的时候出现得较频繁，然后越来越慢。这种先快后慢的复习模式正好和遗忘先快后慢的规律相互补充，做到了在每个单词遗忘的临界点上及时复习，强化了记忆效果。



温馨提示:

本书把每 32 个单词编为一个循环单元，并按照循环的规律进行编排，读者在使用本书的过程中，不必再去考虑每个循环的次序问题，只要按照提示逐步练习就可以了。请参照以下的循环规律表。

循环规律表

	1	able	adj. 有能力的; 能干的
	2	age	n. 年龄; 时代; vt. 变老
	3	any	adj. 什么, 一些, 任何的
	4	beat	vt. & vi. 打, 敲; 打败
	5	born	adj. 天生的; 出生的
	6	can	n. 罐头, 听头
	7	coat	n. 外套, 上衣; 表皮
	8	dark	adj. 黑暗的
	9	dress	n. 衣服; 连衣裙
	10	even	adv. 甚至, 即使
	11	few	adj. 很少的; 少数的
	12	found	vt. 创立, 创办; 建立
	13	grace	n. 优雅, 体面
	14	heavy	adj. 重的
	15	if	conj. 假如, 如果
	16	land	n. 陆地
	17	load	vt. 装, 装载
	18	mill	n. 磨坊; 制造厂
	19	near	adv. 近, 接近; adj. 近的
	20	office	n. 办公室; 处, 局, 社
	21	peace	n. 和平
	22	prince	n. 王子, 亲王
	23	reply	vt. & n. 回答; 答复
	24	say	v. 说, 讲
	25	shore	n. 滨, 岸
	26	so	adv. 这么, 那么
	27	stick	vt. & vi. 伸, 伸出
	28	table	n. 桌子
	29	though	conj. 虽然; adv. 可是
	30	try	vt. 审问, 审判
	31	watch	n. 手表
	32	will	v. aux. 将; 会; 愿

说明: 循环 31 和循环 32 是分别进行的两个整组单词的循环。

America n.美洲, 美国

③ *America* *America* *America*

America n.美洲, 美国

② *America* *America*

thumb n.拇指

② *thumb* *thumb*

听写

单词是否记得牢, 听写才知道!

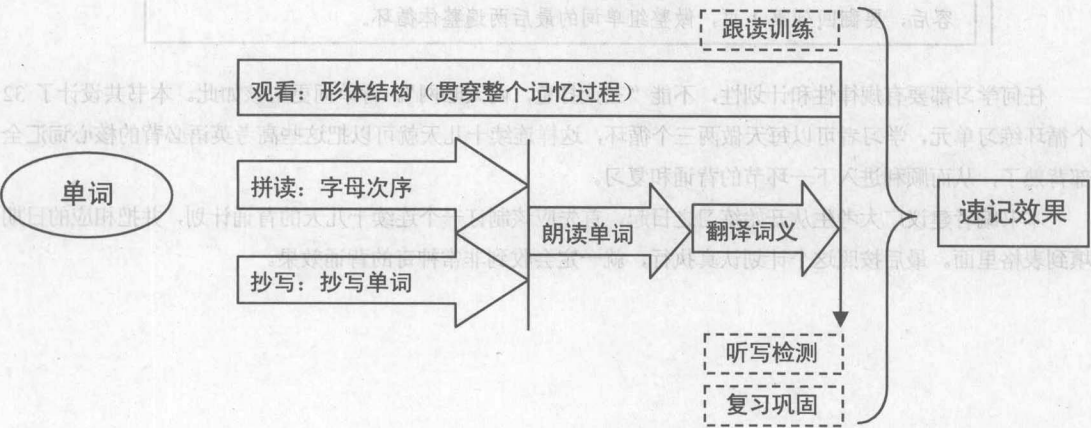
听写, 指的是一边听单词录音, 一边把单词写下来。这个过程是应该放在做完整个循环练习之后进行。听写既是一个复习的过程, 又是一个检验的过程。听写是一项复杂的脑、手相结合的活动, 不仅需要耳朵去辨别声音信息, 而且要求对经过耳朵输入大脑的信号进行处理, 再通过手迅速准确地记录下来。写的过程同时也是复习巩固的过程, 能进一步地加深对语音内容的了解, 可以将听的过程中模糊的东西彻底地搞明白。

单词听写一般分为四个步骤进行:

1. 先完整地听一遍整组单词的录音, 不要做任何记录。
2. 一边听录音, 一边写单词。可以把3~5个相邻的单词作为一组, 听完之后, 按暂停键, 写完之后, 再听下一组。
3. 把第2的步骤再重复一遍, 这次的主要任务是把刚才没有听清楚或漏听的单词补写下来。
4. 最后再完整地听一遍整组单词录音, 一边听, 一边校正。听完之后, 将听写稿和本书上的单词进行对照检查。

综上所述, 词汇3+2快速记忆法强调的是不同记忆模式和层次的整体统一性。一次完整的单词记忆过程应该分为以下几个环节, 如图例所示。其中观看的动作是贯穿整个记忆过程的, 而拼读单词的字母次序和抄写单词这两个动作是同时进行的, 接下来才是朗读单词及翻译词义(说出单词的汉语意思)。

(一个完整的单词记忆过程图例)



如何使用本书？

经典教材《新概念英语》第2册第78课讲的主题是“戒烟”，课文的最后一句话非常精辟且耐人寻味：

Anyway, as Brain pointed out, it is the easiest thing in the world to give up smoking. He himself has done it lots of times! 不管怎么说，正如布赖恩指出的那样，戒烟是世界上最容易的事情，他自己就已戒了很多次了！

是啊，戒烟的想法或者冲动来得极其简单，很多人可以不厌其烦地去反复尝试，但真正戒烟成功的范例又有多少呢？这正如英语学习者背单词一样，说背就背，背了很多次，也用了很多方法，但到头来还是原地踏步，劳神且伤财。

学习者背诵单词，与其去盲目追求各类速成的新奇方法，不如脚踏实地养成正确背诵单词的习惯。习惯带给人的影响是巨大的。有专家说，成功是一种习惯。一个人的成功因素中，90%是他个人的良好习惯决定的。

本书编者正是本着“帮助学习者养成正确背单词的习惯，彻底摆脱背单词困扰”这样一个宗旨，根据高考英语考试大纲精选出1024个必考词汇。在实际考试中考生能否正确识别这些词汇的含义，对于考试的成败起着十分关键的作用，因为往往这些关键词决定了一句话或一段文章的含义。

为方便读者记忆单词和减少记忆量，使大脑快速接受信息、快速记忆，本书对每个单词的释义都进行了浓缩。删除每个单词的重复义项，保留必要义项。抓住了释义的重点，记忆量大大减少，自然记得快、记得牢。

本书分成32个循环速记单元，每单元有32个单词，它们都已经按照循环的规律编排好了。单词的后面是可以直接用于书写的横线。同时还有每个单词抄写次数的提示。此外，为方便学习者熟练使用“3+2快速记忆法”，编者在每个循环练习中都给出了具体的练习步骤，分别为：

1. 听MP3录音，练习跟读和听读本循环的32个单词..... ☐
2. 从本循环第2页开始，按照拼读、朗读和手抄的要求，做循环练习..... ☐
3. 听录音，在空白练习纸上听写单词，并写出词义..... ☐
4. 根据要求，做单词填词游戏..... ☐

需要特别说明的是本书每个循环速记练习一共有6页：第1页是练习步骤和跟读单词表。第2页~第6页是循环练习。学习者在练习完第2页~第6页的内容后，要翻回到第1页，做整组单词的最后两遍整体循环。

任何学习都要有规律性和计划性，不能“三天打鱼，两天晒网”。背单词更应该如此。本书共设计了32个循环练习单元，学习者可以每天做两三个循环，这样连续十几天就可以把这些高考英语必背的核心词汇全部背熟了，从而顺利进入下一环节的背诵和复习。

本书编者建议广大考生从开始练习之日起，首先应该制订一个连续十几天的背诵计划，并把相应的日期填到表格里面。最后按照这个计划认真执行，就一定会收到非常神奇的背诵效果。

如何利用文字游戏复习巩固单词？

本书为帮助学习者提高背诵单词的兴趣，并检测背诵效果，本书在每个循环速记单元之后都设计了一个单词填词游戏。这些填词游戏实际上也是一种很传统且很流行的单词记忆方法，学习者可以寓学于乐，边玩边学。游戏要求学习者在高度兴奋、注意力高度集中的状态下，反复使用并牢记所学的单词，不但可以提高学习的情趣，还可以锻炼动手动脑、随机应变的能力。填词游戏的规则如下：

- 1. 学习者要按照先背单词、再做游戏的顺序进行，即先对每组单词采用 3+2 快速记忆法进行记忆，然后再做游戏。
- 2. 做填词游戏的过程中，要根据单词汉语释义的横向提示和纵向提示进行分析和联想，然后试着在方格中用铅笔填写。尽量不要翻看前面的单词循环表，独立完成每个填词游戏非常重要，这样可以帮助学习者有效地建立单词中英文之间的联系以巩固单词的拼写，进一步强化前面所背单词的记忆效果。

填词游戏的形式如下：

1h

2c

4h

5s

6u

7b

8e

9v

10p

11p

12y

13p

14m

15s

16t

17w

18c

19t

3d

h

a

l

r

t

e

s

a

s

e

r

e

s

y

e

s

m

u

c

h

o

a

h

i

s

l

l

a

n

d

b

n

g

k

u

s

o

x

c

e

l

l

a

s

k

i

r

t

n

a

t

k

h

o

a

t

h

i

s

横向提示和纵向提示两栏中，数字 10 同时出现，表明游戏方阵中 10 所在的空格是横向和纵向两个单词的起点，都需要按照游戏规则来完成。

阴影处不需要填写字母。

单词汉语释义提示

ACROSS (横向提示)	DOWN (纵向提示)
5. n. 衬衣; 6. n. 伞 10. int. 请 11. int. 原谅，请再说一遍 12. adv. 是的; 13. n. 钢笔 15. n. 裙子 17. n. 手表; 19. pron. 这	1. n. 房子; 2. n. 小汽车; 3. n. 连衣裙 4. n. 手提包 (女用); 7. n. 书 8. v. 原谅 9. adv. 很，非常; 10. n. 铅笔 14. adj. 很多的; 16. vt. 感谢 18. n. 上衣，外衣

如何进行“联想造句”？

任何一个单词都是“读音、词形、词义和用法”四个方面的结合体。单词不是孤立存在的，单词的使用离不开具体的语言环境。同样一个单词可能在不同的句子中表达出不同的含义，甚至有些含义无法从单词的辞典定义中找到。要想全面记住一个单词，最佳的办法就是把单词放在具体的语境中去体验。

本书在每个循环速记练习之后，要求学习者用这些熟记过的重点单词来造句或者编故事。无论是造句还是编故事，都是一个大脑积极思考、自我联想创作的过程。这个过程将充分发挥大脑的联想、创新和加工功能，把孤立的单词串连到与学习者自身环境或特点相关，并具有一定情节的句子和故事当中。记忆的规律就是：只有亲身经历过的事情，印象才最深刻，记忆才更持久。实践证明，用单词造句或编故事在记忆上的辅助效果尤为突出。

学习者通过组词造句不但可以记忆和巩固单词，还可在这一情景创意过程中，锻炼自己的写作技能，真可谓是一箭双雕。

本书中“联想造句”的形式如下：用下面四个单词造一个句子，然后写在横线上。

accident *n.* 事故，意外，偶然

biology *n.* 生物学

arctic *a.* 北极的

camera *n.* 照相机，摄影机

参考句子：

The scientist of **biology** used to use his **camera** to study the **arctic** animals and plants, but recently he got a small **accident**: he lost his camera on his way back to the camp.

这名研究生生物学的科学家过去常用他的照相机来记录北极的动植物，但是最近他遇到了一次小意外——在返回营地的路上，他把照相机丢了。

联想造句

联想造句

目 录

致学习者

你会背单词吗？你背诵的是单词吗？...*i*

果真是这样的吗？...*i*

他们的基础很差吗？...*i*

为什么他们不会背单词？...*i*

到底怎样背单词？...*ii*

3+2 具体的规则是什么？...*iii*

跟读：读不准的单词永远不可能记住！...*iii*

循环：遗忘不可避免，复习可以减缓！...*iii*

循环规律表...*v*

朗读：朗读分三步，拼写释义全记住！...*vi*

手抄：眼睛看千遍，不如动手抄一遍！...*vi*

听写：单词是否记得牢，听写才知道！...*vii*

如何使用本书？...*viii*

如何利用文字游戏复习巩固单词？...*ix*

如何进行联想造句？...*x*

学习记录表（学习之后请在□内划✓）

循环速记 1... <i>1</i>	☐	循环速记 12... <i>78</i>	☐	循环速记 23... <i>155</i>	☐
循环速记 2... <i>8</i>	☐	循环速记 13... <i>85</i>	☐	循环速记 24... <i>162</i>	☐
循环速记 3... <i>15</i>	☐	循环速记 14... <i>92</i>	☐	循环速记 25... <i>169</i>	☐
循环速记 4... <i>22</i>	☐	循环速记 15... <i>99</i>	☐	循环速记 26... <i>176</i>	☐
循环速记 5... <i>29</i>	☐	循环速记 16... <i>106</i>	☐	循环速记 27... <i>183</i>	☐
循环速记 6... <i>36</i>	☐	循环速记 17... <i>113</i>	☐	循环速记 28... <i>190</i>	☐
循环速记 7... <i>43</i>	☐	循环速记 18... <i>120</i>	☐	循环速记 29... <i>197</i>	☐
循环速记 8... <i>50</i>	☐	循环速记 19... <i>127</i>	☐	循环速记 30... <i>204</i>	☐
循环速记 9... <i>57</i>	☐	循环速记 20... <i>134</i>	☐	循环速记 31... <i>211</i>	☐
循环速记 10... <i>64</i>	☐	循环速记 21... <i>141</i>	☐	循环速记 32... <i>218</i>	☐
循环速记 11... <i>71</i>	☐	循环速记 22... <i>148</i>	☐		



循环速记

1



练习步骤:

1. 听 MP3 录音, 练习跟读和听读本页的 32 个单词..... ☐
2. 从本循环第 2 页开始, 按照拼读、朗读和手抄的要求, 做循环练习..... ☐
3. 听录音, 在空白练习纸上听写单词, 并写出词义..... ☐
4. 根据要求, 做单词填词游戏和造句练习..... ☐

aboard	ad.&prep. 在船(飞机、车)上	②
appreciate	v. 欣赏, 赞赏, 赏识, 重视, 感激	②
birthday	n. 生日	②
celebrate	v. 庆祝, 颂扬	②
composition	n. 著作, 作曲(文), 构图, 成分	②
development	n. 发展, 展开, 发育	②
electricity	n. 电	②
familiar	a. 熟悉的, 亲近的	②
frightful	a. 可怕的	②
guard	n.&v. 警戒, 防守	②
imperial	a. 皇帝的, 帝国的	②
journey	n. 旅行, 旅程	②
locust	n. 蝗虫	②
mention	v.&n. 提起, 提醒	②
nation	n. 国家, 民族	②
orphan	n. 孤儿	②
physicist	n. 物理学家	②
practically	ad. 实际(践)上, 事实上	②
province	n. 省, (首都之外的)地方	②
recognize	v. 认出, 识别, 承认	②
restrict	v. 限制, 约束	②
schoolgirl	n. (中、小学)女生	②
shelf	n. 架子, 搁架	②
skate	n. 溜冰鞋	②
special	a. 特殊(别)的, 专门的	②
storm	n. 风暴, 暴风雨(雪)	②
surprise	n. 惊奇; v. 使惊奇	②
thinker	n. 思想家, 思考者	②
toothpaste	n. 牙膏	②
turning	n. 拐弯(处), 转向, 翻转	②
various	a. 各种各样的	②
west	n.&a. 西, 西面(的)	②

3

3

②

②

3

3

②

②

②

②

②

②

3

3

②

②

3

3

②

②

②

②

②

②

②

②

②

②

②

②

②

②

E

④

E

E

©