

魔术三步全息记忆——五合一的记忆法，记一遍胜过记五遍

38 小时速记 考研英语 5500 词

主 编 李乐元 王冰琴



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

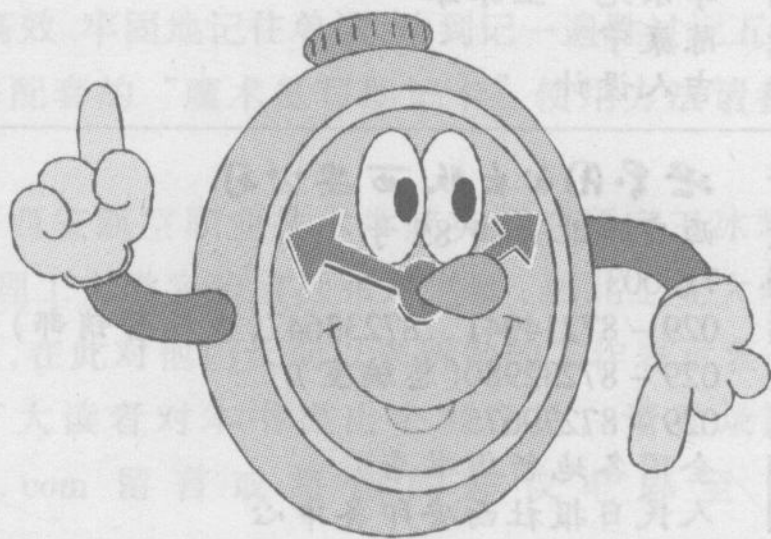
魔·术·三·步·全·息·记·忆

38 小时速记考研英语

5500词

主 编 李乐元 王冰琴

副主编 张 珂 胡建阳



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

38 小时速记考研英语 5500 词/李乐元 王冰琴主编. —西安:世界图书出版西安公司, 2007.8(2007.12 重印)

(魔术三步全息记忆)

ISBN 978 - 7 - 5062 - 8972 - 6

I.3... II.①李...②王... 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 073683 号

魔术三步全息记忆 38 小时速记考研英语 5500 词

主 编	李乐元 王冰琴
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	7.25
字 数	120 千字
版 次	2007 年 8 月第 1 版 2007 年 12 月第 2 次印刷
书 号	ISBN 978 - 7 - 5062 - 8972 - 6
定 价	15.00 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《全国硕士研究生入学统一考试英语考试大纲(非英语专业)》,本书将考研大纲 5495 词分为 4200 个关键词和 1295 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,35 小时掌握考研英语全部 4200 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 3 小时内浏览突破全部 1295 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。

本书由西安航空职业技术学院英语教研室王冰琴副教授担任主编,西安理工大学实验室处张珂老师、西北工业大学胡建阳老师担任副主编,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。

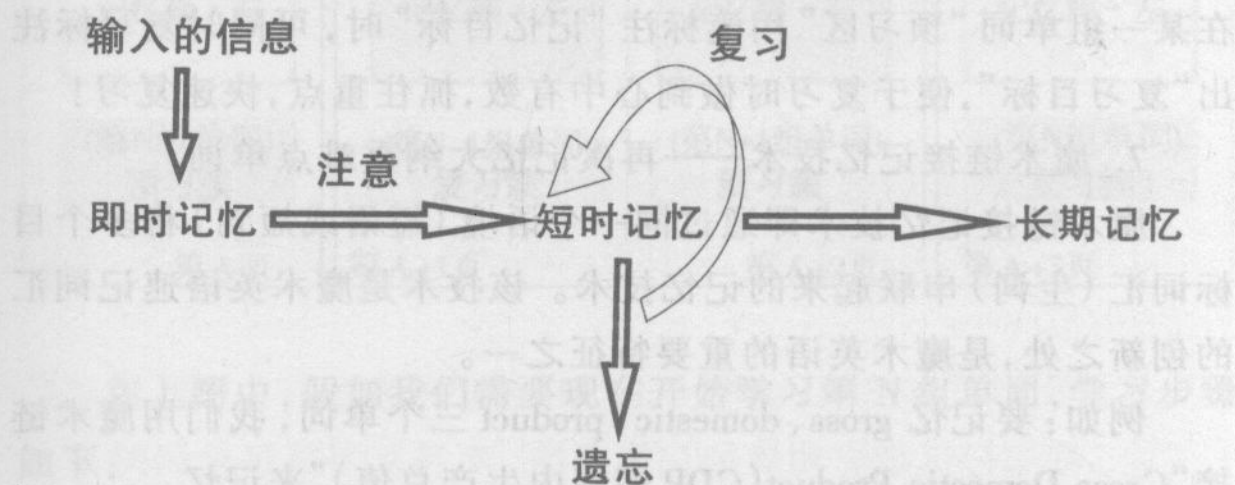
魔术三步全息记忆法将记忆过程分为三步,每步均有明确的记忆动机,即第一步确定记忆目标,第二步进行全息记忆,第三步全息复习、查漏补缺。所以,该方法可以提高记忆效率,产生事半功倍的记忆效果。

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,以便于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，第一次复习后过二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，二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. 生词助记复写卡——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，每组词汇分离为预习簇、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、快速突破考研英语词汇！

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)

目 录

第一部分：35 小时速记考研英语大纲 4200 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 31 小时	(361)
第 32 小时	(373)
第 33 小时	(385)
第 34 小时	(397)
第 35 小时	(409)

第二部分：3 小时速记考研英语大纲 1295 基础词

第 36 ~ 38 小时	(423)
--------------	-------

第一部分:

35 小时速记考研英语

大纲 4200 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	abdomen	abide	ability	abnormal
aboard	abolish	abound	abroad	abrupt
absence	absent	absolute	absorb	abstract
absurd	abundance	abundant	abuse	academic

第 1 小时第 1 组 记忆区

1. abandon [ə'bændən] *vt.* 离弃; 遗弃, 抛弃; 放弃; 放任
2. abdomen ['æbdəmən; æb'dəumən] *n.* 腹, 下腹 (胸部到腿部的部分)
3. abide [ə'baid] *v.* (abode, abided) 忍受; (by) 遵守, 坚持
4. ability [ə'biliti] *n.* 能力, 本领; 才能, 才干; 天资, 天才
5. abnormal [æb'nɔ:məl] *a.* 反常的, 不正常的; 不规则的; 变态的
6. aboard [ə'bo:d] *ad. / prep.* 在船 (飞机、车) 上 *ad.* 上船 (飞机、车)
7. abolish [ə'bɒliʃ] *vt.* 废除 (法律、习惯等); 取消, 革除
8. abound [ə'baund] *vi.* 大量存在; (in, with) 充满, 富于..., 盛产



abound in ability 很有能力

9. abroad [ə'brɔ:d] *ad.* 到国外, 在国外; 在传播, 在流传; 到处
10. abrupt [ə'brʌpt] *a.* 突然的, 出其不意的; 陡峭的; (行为等) 唐突的, 粗鲁无礼的



can't abide such abrupt abdominal pains
难以忍受突如其来的腹痛

提示: 在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. absence ['æbsəns] *n.* 缺乏, 不存在; 缺席; 缺席的时间
12. absent ['æbsənt] *a.* 缺席的, 不在场的; 缺乏的, 不存在的; 心不在焉的
13. absolute ['æbsəlu:t] *a.* 绝对的, 完全的; 确实的, 肯定的; 纯粹的
14. absorb [əb'sɔ:b] *vt.* 吸收(水、光、蒸汽等); 吸引, 使全神贯注; 同化
15. abstract ['æbstrækt] *a.* 抽象的 *n.* 摘要, 梗概 *vt.* 提(抽)取; 摘录要点
16. absurd [əb'sɜ:d] *a.* 荒谬的, 荒诞的, 荒唐可笑的; 不合理的
17. abundance [ə'bʌndəns] *n.* 丰富, 充裕, 大量
18. abundant [ə'bʌndənt] *a.* 大量(充足)的; (in) 丰富(富裕)的
19. abuse [ə'bju:z] *vt.* 滥用; 辱骂; 诋毁 *n.* 滥用; 恶习, 弊端; 虐待; 辱骂



abandon an abuse 革除恶习

20. academic [ˌækə'demik] *a.* 学院的; 学术性的; 理论的; 研究的 *n.* 大学教师

第 1 小时第 2 组 预习区

academy	accelerate	accent	accept	acceptance
access	accessory	accident	accidental	acclaim
accommodate	accommodation	accompany	accomplish	accord
accordance	according	accordingly	account	accountant

第 1 小时第 2 组 记忆区

21. academy [ə'kædəmi] *n.* 专门院校;研究院,学会;学术团体
22. accelerate [æk'seləreit] *v.* 使加速,使增速,促进 *vi.* 加快;增加
23. accent ['æksənt] *n.* 口音,腔调;重音(符号) *vt.* 重读
24. accept [ək'sept] *vt.* 接受;承认;同意 *vi.* 同意;认可
25. acceptance [ək'septəns] *n.* 接受,接收,验收,接纳;承认,认可
26. access ['ækses] *n.* 进入;接近的方法;到达;入口 *vi.* 存取
27. accessory [æk'sesəri] *n.* 附件,附属品;(为全套衣服增加美感的)服饰 *a.* 附属的
28. accident ['æksidənt] *n.* 意外遭遇,事故;意外(因素)
29. accidental [æk'si'dentl] *a.* 偶然的,意外的;无意中的



his accidental absence 他意外缺席

30. acclaim [ə'kleim] *v.* 向...欢呼,喝彩,称赞 *n.* 欢呼,喝彩

第 1 小时第 1 组 复习区

(提示:请记完本组全部 20 个单词后复习上一组单词。)

abnormal	ability	abide	abdomen	abandon
abrupt	abroad	abound	abolish	aboard
abstract	absorb	absolute	absent	absence
academic	abuse	abundant	abundance	absurd