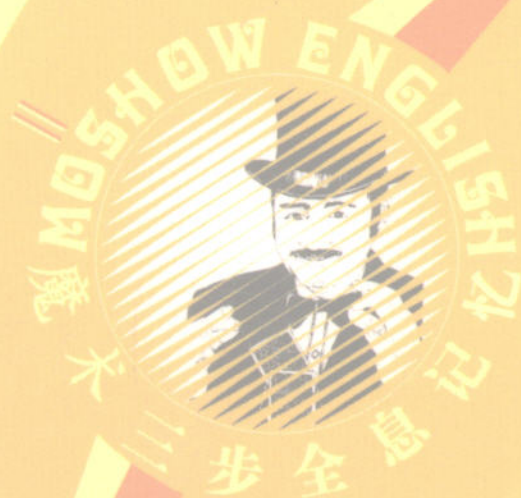


魔术三步全息记忆——五合一的记忆法，记一遍胜过记五遍！

21小时速记

大学英语六级2100关键词

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100词的乐趣！

世界图书出版公司

魔·术·三·步·全·息·记·忆

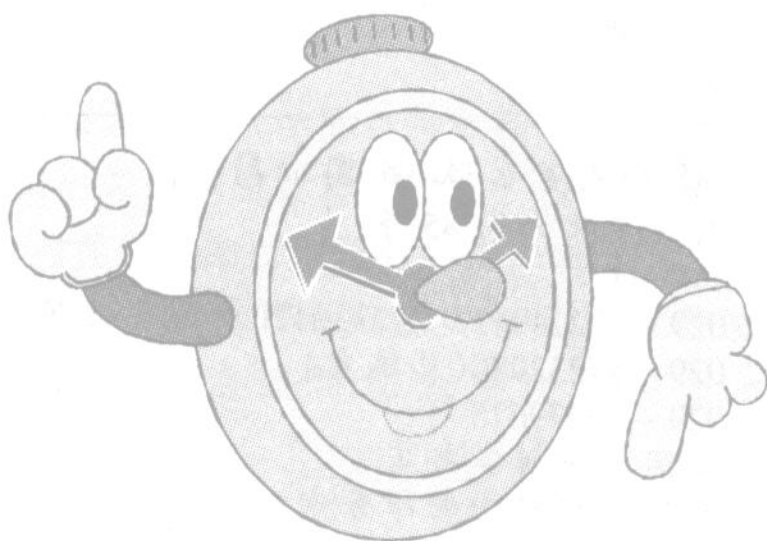
21 小时速记大学英语

六级2100关键词

特邀主编 阮红梅

主 编 李乐元

副主编 王冰琴 赵立伟



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

21 小时速记大学英语六级 2100 关键词/李乐元
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 - 8971 - 9

I.2... 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 073684 号

魔术三步全息记忆

21 小时速记大学英语六级 2100 关键词

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	3.5
字 数	60 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 - 8971 - 9
定 价	8.00 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）》，本书收录了大学英语 5~6 级大纲全部 1081 词和 1~4 级大纲 1000 重难点词。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 100 词，21 小时快速掌握全部 2081 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、西北工业大学赵立伟担任副主编，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。

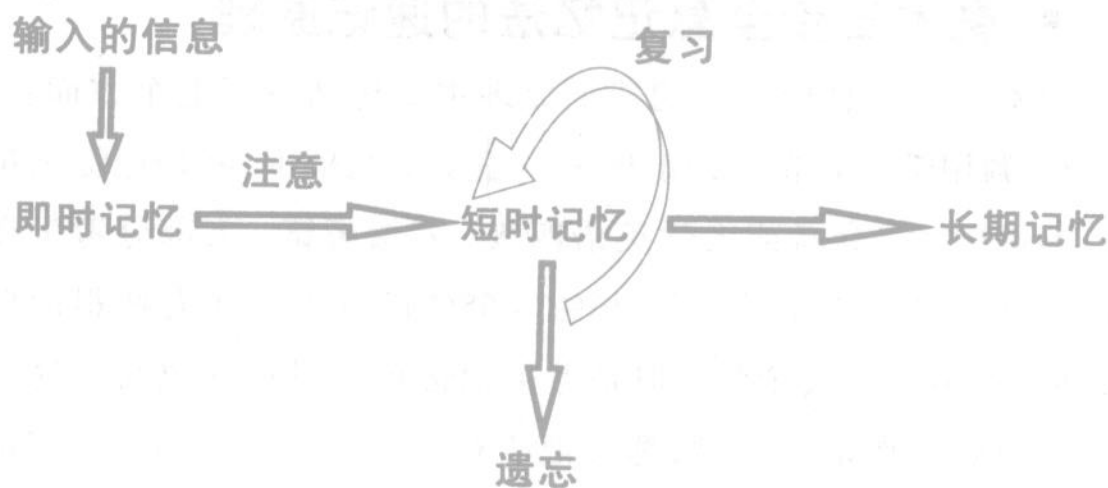
魔术三步全息记忆法将记忆过程分为三步,每步均有明确的记忆动机,即第一步确定记忆目标,第二步进行全息记忆,第三步全息复习、查漏补缺。所以,该方法可以提高记忆效率,产生事半功倍的记忆效果。

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、快速突破大学英语六级词汇！

目 录

第一部分:11 小时速记大学英语 5~6 级大纲 1081 词

第 1 小时	(1)
第 2 小时	(11)
第 3 小时	(21)
第 4 小时	(31)
第 5 小时	(41)
第 6 小时	(51)
第 7 小时	(61)
第 8 小时	(71)
第 9 小时	(81)
第 10 小时	(91)
第 11 小时	(101)

第二部分:10 小时速记大学英语 1~4 级大纲 1000 重难点词

第 12 小时	(111)
第 13 小时	(121)
第 14 小时	(131)
第 15 小时	(141)
第 16 小时	(151)
第 17 小时	(161)
第 18 小时	(171)
第 19 小时	(181)
第 20 小时	(191)
第 21 小时	(201)

第一部分：

11 小时速记大学英语

5 ~ 6 级大纲 1081 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 1 小时第 1 组 预习区

absurd abundance accessory accommodate activate

addict addicted adhere adjacent adjoin

administer adolescence adolescent adore adverse

aerial aesthetic affiliate affirm afflict

1. absurd [əb'sɜ:d] *a.* 荒谬的, 可笑的
2. abundance [ə'bʌndəns] *n.* 丰富, 充裕, 充足
3. accessory [æk'sesəri] *n.* 附件, 零件; 从犯, 同谋者; (妇女的) 装饰品
4. accommodate [ə'kɒmədeɪt] *vt.* 容纳, 供应, 供给; 使适应
vi. 适应
5. activate ['æktiveɪt] *vt.* 刺激, 使活动, 使起作用
6. addict [ə'dɪkt] *vt.* 使沉溺, 使上瘾 [æ'dɪkt] *n.* 入迷的人, 有瘾的人
7. addicted [ə'dɪktɪd] *a.* 入迷的, 上了瘾的
8. adhere [əd'hɪə] *vi.* 黏附, 胶着; 坚持 *v.* 坚持
9. adjacent [ə'dʒeɪsənt] *a.* 邻近的, 接近的
10. adjoin [ə'dʒɔɪn] *v.* 邻接, 毗连

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. administer [əd'ministə] *v.* 管理; 给予; 执行
12. adolescence [ˌædəʊ'lesəns] *n.* 青春期
13. adolescent [ˌædəʊ'lesnt] *n.* 青少年 *a.* 青春期的, 青春的



The adolescent is a TV addict. 那个少年是电视迷。

14. adore [ə'dɔː] *v.* 崇拜, 爱慕, 喜爱
15. adverse [ˈædvəːs] *a.* 不利的, 敌对的; 相反的
16. aerial [ˈeəriəl] *a.* 航空的; 空气的; 高耸的 *n.* 天线
17. aesthetic/esthetic [iːs'tetɪk] *a.* 美学的, 审美的, 有审美感的
18. affiliate [ə'fɪlieɪt] *v.* (使...)加入, 接受为会员
19. affirm [ə'fəːm] *v.* 断言, 确认, 肯定
20. afflict [ə'flɪkt] *vt.* 使痛苦, 折磨

第 1 小时第 2 组 预习区

aggravate	aggregate	aisle	alien	alienate
allege	alleviate	allocate	alloy	alternate
ambiguous	amend	ammunition	ample	amplify
analogy	analytic(al)	angel	anonymous	apparatus

第 1 小时第 2 组 记忆区

21. aggravate ['ægrəveɪt] *vt.* 使恶化, 加重
22. aggregate ['ægrɪgeɪt] *n. / a.* 合计(的), 集合(的) *v.* 聚集, 集合; 合计
23. aisle [aɪl] *n.* 走廊, 过道
24. alien ['eɪljən] *n.* 外侨, 外星人 *a.* 外国的, 相异的, 不同的
25. alienate ['eɪljəneɪt] *v.* 疏远
26. allege [ə'li:dʒ] *vt.* 宣称, 断言
27. alleviate [ə'li:vɪeɪt] *vt.* 使(痛苦等)易于忍受, 减轻
28. allocate ['æləʊkeɪt] *vt.* 分派, 分配
29. alloy ['ælɔɪ] *n.* 合金 [ə'ɔɪ] *vt.* 使成合金, 减低成色



an abundance of alloy 大量的合金

30. alternate [ɔ:l'tə:nɪt] *a.* 交替的, 轮流, 预备的 [ɔ:ltə:neɪt] *v.* 交替, 轮流

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。)

activate	accommodate	accessory	abundance	absurd
adjoin	adjacent	adhere	addicted	addict
adverse	adore	adolescent	adolescence	administer
afflict	affirm	affiliate	aesthetic	aerial

第 1 小时第 2 组 记忆区

31. ambiguous [ˌæmˈbigjuəs] *a.* 暧昧的, 不明确的
 32. amend [əˈmend] *v.* 修正, 改进, 改正
 33. ammunition [ˌæmjʊˈniʃən] *n.* 军火, 弹药
 34. ample [ˈæmpl] *a.* 充足的, 丰富的



ample ammunition 充足的弹药

35. amplify [ˈæmplɪfaɪ] *vt.* 放大, 增强 *v.* 扩大
 36. analogy [əˈnælədʒi] *n.* 类似, 类推
 37. analytic(al) [ˌænəˈlɪtɪk(əl)] *a.* 分析的, 解析的
 38. angel [ˈeɪndʒəl] *n.* 天使, 完善可爱的人
 39. anonymous [əˈnɒnɪməs] *a.* 匿名的
 40. apparatus [ˌæpəˈreɪtəs] *n.* 器械, 设备, 仪器; 器官

第 1 小时第 3 组 预习区

appease	appendix	appraisal	apt	arc
arch	arena	armo(u)r	array	arrogant
artery	articulate	artillery	ascend	ascertain
ascribe	ashore	assassination	assault	assimilate