

英语词汇 全息速记丛书

大学英语词汇 全息速记

■ 主编 董斌



华中科技大学出版社

Quan

词汇速记 大学英语词汇

大学英语词汇 全息速记

■ 主编 董斌



华中科技大学出版社



17-1001
0562
英语词汇全息速记丛书

大学英语词汇 全息速记

主编 董 斌

图书在版编目(CIP)数据

大学英语词汇全息速记/董 斌 主编
武汉:华中科技大学出版社,2000年9月
ISBN 7-5609-2225-2

- I. 大…
- II. 董…
- III. 英语-词汇-记忆术
- IV. H313

声明:未经作者事先书面许可,任何人不得将本书中的任何部分以任何形式和手段进行复制和传播。

大学英语词汇全息速记

董 斌 主编

责任编辑:梅欣君
责任校对:蔡晓瑚

封面设计:刘 卉
责任监印:张正林

出版发行:华中科技大学出版社

武昌喻家山 邮编:430074 电话:(027)87545012

经 销:新华书店湖北发行所

录 排:华中科技大学出版社照排室
印 刷:湖北省新华印刷厂

开本:787×1092 1/48 印张:9.5

字数:315 000

版次:2000年9月第1版 印次:2001年4月第2次印刷 印数:5 001—10 000

ISBN 7-5609-2225-2/H·333

定价:12.00 元

(本书若有印装质量问题,请向出版社发行部调换)

内 容 提 要

这是一种需要“读了撕,撕了读”的读物,它包含两大部分:全息速记法和全息单词卡。全息速记法讲述全息速记的基本原理及其结合全息单词卡的应用技巧。全息单词卡是根据全息速记的原理设计的单词兼语法学习工具。本书收集词汇 4 817 个(不包括中学学过的高频词和专有名词及数词等),涵盖教学大纲要求的词汇,适于大学生快速掌握大学英语教学大纲所要求的词汇和一些语法知识。

本书编写人员名单：

董	斌	刘世英
曹	均	毕成
戴殊	荣	黄博
聂功		邹俊涛
茅宏森		方惠芹
何清鼎		艾兴强
徐美慧		郑勤耕

全息速记丛书导读

《实用英语词汇全息速记》——供广大自学者、社会青年为自学考试或实用目的学习之用,属于大众的英语词汇

《大学英语词汇全息速记》——供大学生通过英语四、六级考试之用

《TOEFL、GRE 词汇全息速记》——含 TOEFL 和 GRE 词汇,供四、六级以上水平者使用,属于高层次的英语词汇

前 言

一位语言学家说过：如果不懂语法，就不能表达复杂的思想；如果不懂词汇，则什么也不能表达。

学外语，最简单莫过于单词的学习，最难也莫过于单词的学习。说其简单，是因为只要会查字典就会学单词；说其难，是因为很多人学到一定程度都有一种“语法易学，单词难记”的感慨。事实上，在学外语所花费的时间中，记单词占的比重最大。相对于语法而言，词汇的记忆量约占90%。因此，根据记忆的科学规律来研究一种高效率的外语单词学习方法具有重要意义。

大脑约占人体重量的2%，而其耗氧量却占全身耗氧量的20%之多，进行高强度的脑力活动时耗氧量更大。这一事实告诉我们：能量在大脑活动中占有举足轻重的地位；那么提高学习、记忆效率的关键也在于提高大脑生理能量利用率。结合现代大脑生理学和记忆生理学以及记忆心理学的一些理论，笔者设计编写了这套旨在高效利用大脑生理能量、强化学习记忆效果的英语词汇全息速记丛书。

从语言文字诞生之日起，人类就在自发地使用记忆全息相关规律，只是没有上升到自觉的阶段。现代生理学特别是大脑生理学的理论为我们自觉利用全息相关规律提供了有力的指导。语言文字可以说是全息相关规律的产物，如英语的 *cuckoo* 就是用其发音与杜鹃的叫声来产生相关。再如汉字“火”，其字形形象地再现了架着的木柴上窜动的火苗。文字经过了漫长的演变历程，以至我们难于追踪词本身与词义的相关联系。但是在记生词时，如果能自觉地利用记忆的全息相关规律，巧妙地假借某种相关来激发记忆潜能，就可使记忆效率大大提高。

大脑电刺激实验表明,信息在大脑中的储存是有严格的区域划分的,信息被分门别类组织得有条不紊【C D Woody: Memory, Learning and Higher Function—A Cellular View】。相关相似信息的储存是密切关联和相邻的,大脑某个区域的兴奋会带动其相关和相邻区域的兴奋。利用这种特性可以使我们轻而易举地突破外语词汇记忆瓶颈,勿需采用大量阅读的方式就能达到迅速扩充词汇量的目的,同时克服死记硬背词汇表的多种弊端。

此外,短期记忆(STM)向长期记忆(LTM)转变有赖于神经细胞的结构性改变,如何加速实现这种转变也是战胜遗忘、提高记忆效率的关键。全息速记法中的“分拣循环复习法”与全息单词卡的巧妙结合能有效地加速这种转变。从记忆生理学的角度看,正反对照的卡片式单词学习方法具有很多优点,这一点已为很多人的实践所证实。如懂 400 多种语言的俄罗斯科学院院士、年轻的语言学博士斯塔罗斯琴教授就习惯用正反对照的卡片来记忆单词。全息速记法与全息单词卡的特点就在于充分调用每个人自身的知识库而又不局限于知识库,利用人的思维定势而又打破思维定势,利用大脑两半球分工不同的特点,最大限度地调动人们各自的潜能,并高效地利用这种调动起来的潜能,从而使读者节省大量时间和精力,达到既快又牢地记忆生词和语法之目的。

由于作者水平有限,书中不妥和错误在所难免,恳请广大读者批评指正,并欢迎来信提出宝贵建议。

作者谨识

2000 年 5 月

主页地址:<http://qxsj.163.net>

E-mail 信箱:qxsj@21cn.com

qxsj@sohu.com

外语单词全息速记法

全息速记的含义有两层：一是将记忆对象按全息规律进行处理，二是在记忆过程中遵循记忆的生理规律。将这两方面贯彻到实际应用中，就归结为对记忆对象进行信息重组、分离以及运用全息单词卡进行分拆循环复习。

心理研究发现，当记忆的广度超过 7 时，回忆的准确性就会降低，无论是字母、单词还是句子都是如此。但是如果将记忆内容根据记忆的全息相关规律进行分组，将其划分为包含适当记忆量的记忆簇，那么记忆内容就可以大大增加。例如，按普通方式记忆，要想记忆效果好，每次只能记 7 个左右的生词。如果你想一口气记住 70 个生词，这是不大可能的；但是如果把这 70 个生词按全息相关规律划分为 10 个词一组的记忆簇，并用这 7 组词造 7 个句子，那么记 70 个生词的任务就转化为记 7 句话，显然记 7 句话比记 70 个词容易得多。比如下面一组英语单词，即使你都熟悉，但要你在过目一遍后回忆出所有的单词，如果按常规方法来记忆，恐怕是很困难的，更不用说不熟悉时的情况：

behind [bi'haind] **prep** 在…后面；**ad** 在后

better ['betə] \ **best** ['best] **a, ad** 较好 \ 最好

blind [blaind] **a** 瞎的，盲的

chair [tʃə] **n** 椅子

chairman ['tʃeəmən] **n** 主席

drink [drɪŋk] **v** 喝；**n** 饮料

fair [fə] \ **un~** ['ʌn!-] **a** 公平的，合理的 \ 不公平的

fairly ['fɛəli] **ad** 公平地，相当，完全

find [faɪnd]**found** [faʊnd] **v** 找到,发现\pt,pp
finder ['faɪndə] **n** 发现者
food [fu:d] **n** 食品,粮食
good [ɡʊd] **a,n** 好
goodbye [ɡʊd'baɪ] **int,n** 再见,告别
goodness ['ɡʊdnɪs] **n** 善良,美德,精华
hair [heə] **n** 头发,毛发
hairy ['heəri]**haircut** ['heəkʌt] **a** (多)毛的\n理发
ink [ɪŋk] **n** 墨水,油墨
jeer [dʒiə] **n,v** 嘲笑,讥笑
kind [kaɪnd] **a** 好心的,亲切的;n 种类
kindly ['li] **ad** 友好地,亲切地
kind-hearted ['kaɪnd 'hɑ:tɪd] **a** 好心的,心地善良的
leer [liə] **n,v** (不怀好意地)看,瞪
link [lɪŋk]\~**man** **n** 链环(扣);v,n 连接\联络人
mart [mɑ:t] **n** 商业中心,市场,拍卖室
martial ['mɑ:fəl] **a** 军事的,勇武的
martinet [ˌmɑ:ti'net] **n** 厉行严格纪律的人,军纪官
martyr ['mɑ:tə]\~**dom** **n** 烈士,殉道者;v 杀害\n殉道
mind [maɪnd] **n** (内)心,意识,头脑;v 在意
noodle ['nu:dl] **n** 面条
pair [peə] **n** 一双,一对;v (使)成对
peer [piə]\~**less** **n** 同辈之人,匹敌\ a 无敌的
pink [pɪŋk] **a** 粉红色的;n 粉红色
queer [kwɪə] **a** 奇怪的
repair [ri'peə] **n,v** 修理
sartorial [sɑ:'tɔ:riəl] **a** 裁缝的,(缝制)男装的
seer [siə] **n** 预言家,先知
sheer [ʃiə] **a** 完全的,彻底的,绝对的
sink [sɪŋk] **v** 沉没,陷入;n 阴沟
sneer [sniə] **n,v** 嘲笑,讥讽(的表情)
startle ['stɑ:təl]**startling** **v** 惊吓,使吃惊\ a 惊人的
tart [tɑ:t] **a** 酸的,尖酸
think [θɪŋk]\~**er** **v** 想,以为\n思想家

thinking n 思想(考)

veer [viə] v (风,观念)转向

wind [wind]\~y ['i] n 风\ a 有风的,多风的

window ['windəu] n 窗户

wood [wud]\~en ['-ən] n 树林(木),木材\ a 木制的

以上单词如果按照全息速记法的方式进行信息重组,划分为以下几个记忆簇,则记忆效果就大不一样:

第一簇

1 **food** [fu:d]

1 n 食品,粮食

2 **good** [gud] \ **better**

2 a, n 好\较好\最好

['betə]\ **best** ['best]

3 **goodbye** [gud'bai]

3 **int, n** 再见,告别

4 **goodness** ['gudnis]

4 n 善良,美德,精华

5 **noodle** ['nu:dl]

5 n 面条

6 **wood** [wu:d]\~en ['-ən]

6 n 树林(木),木材\ a 木制的

Wooden noodles are good food.

木制面条是好食品。

第二簇

1 **ink** [ɪŋk]

1 n 墨水,油墨

2 **drink** [drɪŋk]

2 v 喝; n 饮料

3 **think** [θɪŋk]\~er

3 v 想,以为\ n 思想家

4 **thinking**

4 n 思想(考)

5 **pink** [pɪŋk]

5 a 粉红色的; n 粉红色,石竹

6 **link** [lɪŋk]\~man

6 n 链环(扣); v, n 连接,联系\联络人

7 **sink** [sɪŋk]

7 v 沉没,陷入; n 阴沟,洗滌槽

When sinking in thinking,

当陷入沉思时,那个联络

the linkman often drinks pink ink. 员常喝粉红色的墨水。

第三簇

- | | |
|--------------------------------------|--|
| 1 mart [mɑ:t] | 1 n 商业中心, 市场, 拍卖室 |
| 2 martial ['mɑ:fəl] | 2 a 军事的, 勇武的 |
| 3 martinet [ˌmɑ:ti'net] | 3 n 厉行严格纪律的人, 军纪官 |
| 4 martyr ['mɑ:tə]\~dom | 4 n 烈士, 殉道者; v 杀害
\n 殉道 |
| 5 sartorial [sq:'tɔ:riəl] | 5 a 裁缝的, (缝制)男装的 |
| 6 tart [tɑ:t] | 6 a 酸的, 尖酸 |
| 7 startle ['stɑ:tl]\startling | 7 v 惊吓, 使吃惊 a 惊人的 |
- In the mart the martial martinet's martyrdom startled the tart sartorial man.* 在商业中心, 勇武的军纪官的殉道使那个尖酸的男装裁缝大吃一惊。

第四簇

- | | |
|---|--|
| 1 behind [bi'haind] | 1 prep 在...后面; ad 在后 |
| 2 blind [blaind] | 2 a 瞎的, 盲的 |
| 3 find [faɪnd] \ found
[faʊnd] | 3 v 找到, 发现 \pt, pp |
| 4 finder ['faɪndə] | 4 n 发现者 |
| 5 kind [kaind]\~ly ['li] | 5 a 好心的, 亲切的; n 种类
\ad 友好地, 亲切地 |
| 6 kind-hearted ['kaind
'hɑ:tid] | 6 a 好心的, 心地善良的 |
| 7 mind [maind] | 7 n (内)心, 意识, 头脑; v 在意 |
| 8 wind [wind]\~y ['i] | 8 n 风 a 有风的, 多风的 |
| 9 window ['windəu] | 9 n 窗户 |
- The kind finder found a blind man behind the* 好心的发现者在当风的心灵之窗后面发现了一

windy window of mind.

个盲人。

第五簇

1 chair [tʃeə]

1 n 椅子

2 chairman [ˈtʃeəmən]

2 n 主席

3 fair [feə] \ un ~ [ˈʌnˈ-]

3 a 公平(合理)的 \ 不公平的

4 ad 公平地, 相当, 完全

4 fairly [ˈfeəli]

5 n 头发, 毛发 \ a (多)毛

5 hair [heə] \ ~ y [ˈ-ri] \

的 \ n 理发

~ cut [ˈheəkʌt]

6 n 一双, 一对; v (使)成

6 pair [peə]

对

7 repair [riˈpeə]

7 n, v 修理

*It's fairly unfair to put
the chairmen in a pair of
repaired chairs for
haircut.*

把主席们安置在一对修
过的椅子上理发是相当
不公平的。

第六簇

1 queer [kwɪə]

1 a 奇怪的

2 peer [piə] \ ~ less

2 n 同辈之人, 匹敌 \ a 无敌的

3 jeer [dʒiə]

3 n, v 嘲笑, 讥笑

4 leer [liə]

4 n, v (不怀好意地)看, 瞪

5 sheer [ʃiə]

5 a 完全的, 彻底的, 绝对的

6 seer [siə]

6 n 预言家, 先知

7 veer [viə]

7 v (风, 观念)转向

8 sneer [sniə]

8 n, v 嘲笑, 讥讽(的表情)

*Leering at his peer with a
sneer, the queer seer jeers
his sheer veering.*

那个奇怪的预言家带着
讥讽的表情瞧着他的同
辈, 讥笑他的彻底变卦。

通过分组、造句形成记忆簇后, 记几十个单词的任

务就转变为记 6 句话,此时通过六句话就很容易回忆出所有的单词。除了句子外,每张全息单词卡中的词一般都有某种相关联系,这种联系也能起到帮助回忆、强化记忆效果的作用。记忆心理研究发现,通过回忆一遍而产生的记忆效果胜过读几十遍、看几十遍,而全息单词卡记忆簇的划分及其例句对帮助读者回忆单词具有十分重要的作用;所以即便句子很荒诞,只要它能帮助回忆单词就无妨。当然,并不是每一组词都那么容易连成一个方便记忆的句子。在没有句子或不用句子的情况下,用全息速记法中的信息分离技巧也能达到帮助回忆、强化记忆效果的目的。全息单词卡采用正反对照的形式也是为了加强记忆效果。如果把记忆簇中的单词比作“瓜”,那么其中的句子就是连接这些“瓜”的“藤”,只要抓住了“藤”,那么你就可以“顺藤摸瓜”了。按信息重组规律形成的记忆簇,在记忆时可以起到以一带十的作用,它将单词的记忆和短语、词法、句法的学习有机地结合在一起,使得单词的形音义互相呼应,克服了单纯词汇记忆的枯燥无味和单纯语法学习时生词记忆效率低下的弊端。比如前面举例的第六记忆簇,它向读者传递的信息不仅仅是单词和常见的构词法,其例句还包含了分词短语作状语的一种语法形式以及 **leer** 与 **at** 的固定搭配。大量英语介词的习惯用法也体现在例句中,这些习惯用法往往是靠死记硬背难以凑效的。单词在进行重组之前好比是一堆零散的积木块,重组之后则变成一个有机的整体,所以易于“携带”。如果我们将 10 000 个词汇按照全息相关规律划分为 1 000 个左右的记忆簇,那么记忆量大约只有分簇前的十分之一,记忆起来就容易得多了。记忆簇的划分是根据词的形音义三者的相关性来进行的,三者的相关性越多,记忆效果就越好。在经过信息重组后的记忆簇中,通过句子再结合信息分离技巧,读者可以比较容易地记住簇中的每一个词,特别是记忆簇中有几个比较熟悉的词时,记忆起来就更容易。例如对于第六簇,即使你一个单词也不熟悉,但是使用信息分离技巧也能

轻而易举地记住每一个词。本簇单词只是头一二个字母不同,用信息分离技巧可以有效地区分这些差异。对于 **queer**,可将首字母“q”与奇怪的“奇(qi)”联系起来,同样,**peer** 的“p”与匹敌的“匹(pi)”,**jeer** 的“j”与讥笑的“讥(ji)”,**leer** 的“l”与 **look** 的“l”,**seer** 与 **see** 等都可以产生联系。对于每一个词,你都可以找到一个恰如其分的“关联块”,下面要讲的信息分离技巧将告诉你如何寻找词的关联块。为了形象起见,下面以积木游戏作比喻来进一步说明信息分离技巧。

本技巧告诉你一种充分利用大脑中现有潜能的思维游戏——形象积木。它不是儿童玩的那种摸得着看得见的积木,而是大脑中已有的形象、概念、知识、个人经验、经历等,换句话说,就是大脑中已存在的丰富的神经联系。它们是你的宝贵的智力资源,这些资源足以使你在词汇的海洋里劈波斩浪,抵达成功的彼岸。

26 个英文字母是构筑英语大厦的基本砖石,请根据你个人特有的知识、经验等将每个字母赋予你认为贴切的形象(关联块)。例如:b—“蜜蜂(音同 bee)”或“口哨(象形)”;C—“镰刀”或“月牙”;D—“笛(音)”;e—“眼睛(形)”;f—“飞鸟”;i—“火柴”;l—“棍”;m—“门”;O—“球”或“鸡蛋”;P—“瓢”;Q—“气球”;r—“豆芽”;S—“蛇”;T—“锤子”;X—“剪刀”;Y—“漏斗”;Z—“之”字形公路,等等。所赋予的形象一定要是你熟悉的、在你大脑中印象深刻的东西。除了 26 个字母外,你已熟悉的词汇也可以拿来作为关联块。

形象积木游戏的规则是要你巧妙地将外语单词的关联块与词义搭在一起,使其在形、音、义上产生关联。其关键的一步是在生词中找出你熟悉的关联块。寻找一个词的关联块要从词的发音、词形和词义入手。相应地,与形、音、义对应的关联块分别被称作表形关联块、表音关联块和表义关联块。

例 1:单词 **detergent** 的发音近似“涤特净”,那么“涤特净”便可作为 **detergent** 的关联块,**detergent** 的意思是洗涤剂,那么可以这样搭积木:“涤特净”牌“洗

涤剂’(单引号中的词为单词释义,双引号中的词为关联块,下同)。通过这种思维上的积木,词与词义便通过表音关联块联系在一起了。这种思维活动会使你对 **detergent** 留下深刻的印象,其效果远远超过死记硬背。以后一听到 **detergent**,你就会很容易想到是洗涤剂。

例 2:对于像 **capsize** 这样的词可从结构着手寻找关联块。该词的前部是 **cap**(帽子),后面是 **size**(尺寸,大小),如果你熟悉 **cap** 和 **size**,那么“帽子、尺寸、大小”可作为关联块,**capsize** 的词义是翻船,联想:用“帽子”作船,由于“尺寸”太小,结果‘翻船’了。

例 3:单词 **villa**(别墅)为 **village**(村庄)的前一部分,如果你熟悉 **village**,那么可这样联想:“村庄”的前面有一座‘别墅’。

例 4:对于单词 **cleg**(虻),如果你熟悉 **leg**(腿),可联想:‘虻(“C”)’叮在“腿”上。

例 5:对于单词 **lignite**(褐煤),如果你熟悉 **ignite**(点燃),可联想:‘褐煤’可用“一根火柴(I)”“点燃”;如果你熟悉 **lign-**(木),那么你可以这样联想:‘褐煤’是由“木头”变成的。

例 6:单词 **lag**(落后)形似 **leg**(腿),可联想:“腿子”出了毛病(**leg** 变成了 **lag**),跑不快,‘落后’了。

例 7:单词 **startle**(使大吃一惊)的前一部分是 **start**(开始),那么可以这样搭积木:**At the start I was startled**(“开始”我‘大吃一惊’)。

例 8:单词 **guest** 与 **guess** 和 **question** 有相似之处,如果你熟悉 **guess** 和 **question**,那么可以这样搭积木:**Guess the guest's question**(“猜测”‘客人’的“问题”)。

总之,遇到一个生词,你要设法找出其中你所熟悉的部分,无论它是发音还是结构,只要是熟悉的部分都可以用来充当关联块,找到关联块后就在关联块和词义之间展开丰富的联想。联想最好与你的生活经历、经验有密切关系,且联想越生动、越新奇,效果越好。很多词你都可以找到一个或几个关联块,它们可能是词