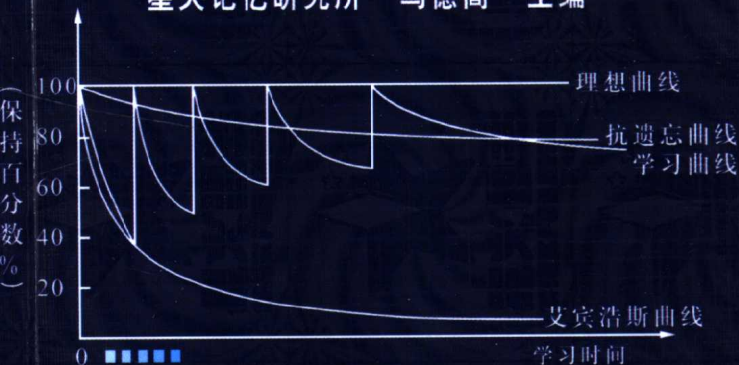


抗遗忘程序速记掌中宝

大学英语词汇1~4级



星火记忆研究所 马德高 主编



山东科学技术出版社

抗遗忘程序速记掌中宝

大学英语词汇1~4级

星火记忆研究所 马德高 主编

山东科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学英语词汇. 1~4级/马德高主编. —济南: 山东科学技术出版社, 2003. 2

(抗遗忘程序速记掌中宝)

ISBN 7-5331-3388-9

I. 大... II. 马... III. 英语—词汇—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(2002)第 108359 号

抗遗忘程序速记掌中宝

大学英语词汇 1~4 级

马德高 主编

出版者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号

邮编: 250002 电话: (0531) 2065109

网址: www.lkj.com.cn

电子邮件: sdkj@jn-public.sd.cninfo.net

发行者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号

邮编: 250002 电话: (0531) 2020432

印刷者: 肥城新华印刷有限公司

地址: 肥城市新城路 092 号

邮编: 251600 电话: (0538) 3212013

开本: 787mm×960mm 1/36

印张: 8.5 字数: 200 千

版次: 2003 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 7-5331-3388-9

H·58

定价: 7.80 元

众所周知,学英语必须要背单词。为什么有的人能掌握上万单词,有的人背起单词来却头昏脑涨、边背边忘,以致很快失掉了学英语的兴趣和信心?答案在于记忆是有科学规律的,只有遵循规律、战胜遗忘才能更好记忆。

本书编者依据词汇学、教育心理学等多门学科的研究成果,及在大学英语词汇记忆方面多年的实践经验总结出了一套抗遗忘记忆法。该方法从记忆的另一个角度入手,要想将记忆量达到最多就必须将遗忘减少到最少,对此我们采用循环记忆、科学分组、浓缩释义、听说并用等科学的方法,让读者战胜遗忘,从而大幅度提高记忆效果。本书翔实的内容加科学的方法会让你看到自己未被发掘的记忆潜力。

本书根据教育部最新颁布的《大学英语教学大纲词汇表》之新词条、新释义、新短语编写而成。单词右上角标有*者,为中学英语词汇。为方便读者重点记忆,大纲词组在书后单列,其关键词特别标出。欢迎广大读者提出宝贵意见。来信必复,并表示衷心的感谢!

来信请寄:(250014)济南市历山路 138 号凯旋商务中心
5 楼 F 区 星火记忆研究所

来电请拨:(0531)2947458

网 址:www.sparkenglish.com

电子信箱:service@sparkenglish.com

导 言	1
阅读指南	5
unit 1	7
unit 2	14
unit 3	21
unit 4	28
unit 5	35
unit 6	42
unit 7	49
unit 8	56
unit 9	62
unit 10	69
unit 11	76
unit 12	82
unit 13	89
unit 14	96
unit 15	103
unit 16	110
unit 17	117
unit 18	123
unit 19	130

目 录



CONTENTS

unit 20	137
unit 21	144
unit 22	151
unit 23	158
unit 24	165
unit 25	172
unit 26	178
unit 27	185
unit 28	192
unit 29	199
unit 30	205
unit 31	212
unit 32	219
unit 33	226
unit 34	233
unit 35	240
unit 36	247
unit 37	253
短 语	259

记忆的规律是遗忘的数量先多后少,遗忘的速度先快后慢。我们对付遗忘的战略是:

- 循环记忆——校正遗忘曲线
- 科学分组——利用“魔数之七”原理
- 浓缩释义——减轻记忆负担
- 听说并用——多媒体辅助记忆

很多学习英语的人都有这样的体会:单词难记,记了易忘。一般的词汇书都是在单词的记忆方法上下功夫,但学生常常是每天捧着书,陷入背了忘、忘了再背、背了还忘的困境中。这说明很多书只管灌输知识,却忽略了另一个重要方面——如何用行之有效的方法去对付记忆的大敌——遗忘!内容再多再好,记不住也是枉然。

实践证明,人的记忆潜力是巨大的,有人经过一定的训练可以在一分钟内记住 3000 字的文章,有人甚至可以背诵字典…。这些看似是奇迹的现象,并不是神秘而不可及的。

本书依据词汇学、教育心理学等多门学科的研究成果,及编者在大学英语词汇记忆方面多年的实践经验总结出了一套抗遗忘记忆法,其精髓在于构建学习过程的人环境,遵循记忆规律,努力发掘人的记忆潜力,追求最佳的记忆效果。具体内容如下:

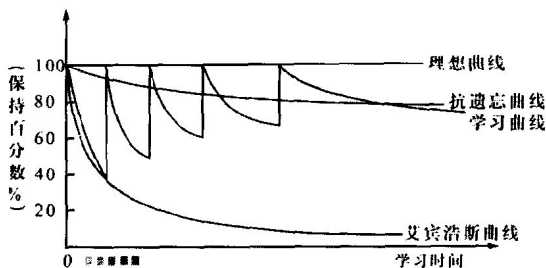
一、循环记忆——校正遗忘曲线

记忆是学习的基础,也是学习的关键。要想科学记忆,有必要先了解一下记忆的规律。德国心

要想科学记忆,有必要先了解一下记忆的规律。德国心

理学家艾宾浩斯编制了一些无意义音节作为记忆材料,将这些材料反复背诵,当刚能背诵时就暂时放到一边,这时记忆的材料随着时间的流逝发生遗忘,以至于不能背诵或不能全部背诵。然后再进行第二次学习,达到同第一次一样能背诵的程度。比较第二次比第一次学习诵读所节省的时间量,用这个量作为衡量记忆保持的一种指标。

根据实验数据绘成的曲线即是著名的“艾宾浩斯曲线”,也叫遗忘曲线。



由艾宾浩斯曲线可知,遗忘的数量先多后少,遗忘的速度先快后慢。遗忘规律的发现,使及时复习成为巩固学习成果、抑制遗忘的首选策略。遗忘开始于学习结束,在开始之初是十分迅速的,因此,对于新学内容应当抓紧复习,否则,时间间隔越长,重新学习所需的代价也越高。

我们都希望记忆单词能达到理想曲线状态,但实际效果却是如遗忘曲线显示的那样,如果按抗遗忘记忆法学习(详见阅读指南),改变从头读到尾的粗放型大循环记忆方式,每次的提前复习都使单词在大脑中的印象延续(见学习曲线),最后的实际效果见抗遗忘曲线,保持量显然大幅度提高。

二、科学分组——利用“魔数之七”原理

美国心理学家 G·米勒通过测定得出了一般成人的短时记忆平均值。米勒发现：人的记忆广度平均数为 7，即大多数人一次最多只能记忆 7 个独立的“块”。因此数字“7”被人们称为“魔数之七”。我们利用这一规律，将短时记忆量控制在 7 个之内，每一 Lesson 分为 4 个小组，每 4 组包括 5 个单词，从而科学使用大脑，稳步推进。

三、浓缩释义——减轻记忆负担

为减少记忆量，使你的大脑快速接受信息，快速记忆，我们将释义进行了浓缩，大多数词汇书仅是从完全符合大纲的角度来编写，而本书则更深入到方便记忆的层次上。比较两组释义：

大纲释义	抗遗忘释义
abuse <i>n.</i> 1. 滥用，妄用 2. 虐待，伤害 3. 辱骂，毁谤 <i>vt.</i> 1. 滥用，妄用 2. 虐待，伤害 3. 辱骂，毁谤	abuse <i>n./vt.</i> 滥用；虐待；辱骂
row <i>n.</i> 1. (一)排，(一)行 2. 划船 <i>vi.</i> 划船，(船)划行 <i>vt.</i> 划(船)	row <i>v./n.</i> 划(船) <i>n.</i> (一)排，(一)行

大纲释义	抗遗忘释义
sack <i>n.</i> 1. 麻袋 2. 解雇 3. 洗劫, 劫掠 <i>vt.</i> 1. 解雇 2. 洗劫, 劫掠	sack <i>n.</i> 麻袋 <i>n./vt.</i> 1. 解雇 2. 洗劫, 劫掠

两组的内容基本相同,但抗遗忘组更抓住了释义的重点,记忆量明显大大减少,自然记得快,记得准。

另外,很多读者在学习时感到英语中短语难记,本书特将短语单独列出,相信你熟读这些短语后,会体会到它们之间的联系与区别,对英语短语的用法有一个全新的认识。

四、听说并用——多媒体辅助记忆

心理学家指出:多种分析器的协同活动,是提高识记效果的重要条件之一。人的记忆中,25%来源于视觉,15%来源于听觉,两者结合则可达到65%的效果。与本书配套磁带结合,边听边记、边看边读,不但可以极大地提高词汇的记忆效果,而且可以有效地提高读者的听力水平。掌中宝+磁带,让你听说并用,轻松记单词。

抗遗忘记忆法将各种有效抑制遗忘的方法融入英语单词学习的过程中,学完此书,你的单词量会有一个质的飞跃,定会扫除你在英语运用上的障碍。也许你就是新的记忆奇迹的创造者!

一、每一课记忆法：

正文中已用数字标出学习顺序，读者可按此步骤记忆。

1. 记第一组，最好是边看边听边读边写，也可根据学习环境不同边听边写或边听边看…然后合上书回忆一遍。核对后再重复以上步骤，直到能正确地记住为止。

2. 记第二组，同步骤 1。

3. 复习第一组，只看一遍内容，忘记的重点再记一次。

4. 复习第二组，同步骤 3。

5. 记第三组，同步骤 1。

6. 复习第二组，同步骤 3。

7. 复习第三组，同步骤 3。

8. 记第四组，同步骤 1。

9. 复习第三组，同步骤 3。

10. 复习第四组，同步骤 3。

最后快速总复习这一课。

二、单元记忆法：

按步骤一记忆每一课。每记忆下一课之前复习前一课，最后总复习这一单元。熟记的要一扫而过，遗忘的要多花些时间。

三、全书记忆法：

按步骤二记忆每单元内容。每记忆下一单元之前，简要复习上一单元。短语的记忆法参照步骤一分组循环。全书结束后总复习。

Lesson one

1

abandon	[ə'bændən] <i>vt.</i> 放弃; 抛弃
ability	[ə'biliti] <i>n.</i> 能力; 才能, 才智
able	['eibl] <i>a.</i> 能够...的; 能力出众的
aboard	[ə'bo:d] <i>prep./ad.</i> 在(船、飞机、车)上, 上(船、飞机、车)
abroad	[ə'brɔ:d] <i>ad.</i> 在(到)国外; 在流传

3

2

absence	[ˈæbsəns] <i>n.</i> 缺席(的时间); 缺乏, 不(存)在
absent	[ˈæbsənt] <i>a.</i> (from) 缺席的; 不存在的; 心不在焉的
absolute	[ˈæbsəljut] <i>a.</i> 绝对的, 完全的; 不受限制的
absorb	[əb'sɔ:b] <i>vt.</i> 吸收; 吸引...的注意, 使全神贯注; 同化
abstract	[ˈæbstrækt] <i>a./n.</i> <i>a.</i> 抽象(派)的 <i>n.</i> 摘要, 梗概; [æb'strækt] <i>vt.</i> 抽象派艺术作品 <i>vt.</i> 做...的摘要; 提取, 抽取

4

6

5

abundant	[ə'bandənt] <i>a.</i> 大量的, 充足的; (in) 丰富的
abuse	[ə'bjuz] <i>v.</i> 滥用; 虐待; 辱骂 [ə'bjus] <i>n.</i>
academic	[ˌækə'demik] <i>a.</i> 学院的; 学术的; 纯理论的 <i>n.</i> 大学教师
academy	[ə'kædəmi] <i>n.</i> 研究院, 学会; 专门学校, 学院
accelerate	[æk'seləreit] <i>v.</i> (使) 加快, (使) 增速

7

9

8

accent	[ˈæksənt] <i>n.</i> 口音,腔调;重音(符号) <i>vt.</i> 重读
accept*	[əkˈsept] <i>vt.</i> 接受;承认;相信
acceptance	[əkˈseptəns] <i>n.</i> 接受;赞同,承认;容忍
access	[ˈækses] <i>n.</i> 通道,入口;进入,(to)接近(的机会) <i>vt.</i> 存取(计算机文件)
accident*	[ˈæksɪdənt] <i>n.</i> 意外遭遇,事故;意外(因素)

10

Lesson two

1

accidental	[ˌæksɪˈdentl] <i>a.</i> 意外的,偶然(发生)的
accommodation	[əˌkɒməˈdeɪʃən] <i>n.</i> (常 <i>pl.</i>)住处,膳宿
accompany	[əˈkʌmpəni] <i>vt.</i> 陪伴,陪同;伴随;伴奏
accomplish	[əˈkʌmplɪʃ] <i>vt.</i> 完成,实现
accord	[əˈkɔ:d] <i>n.</i> 谅解,协议 <i>vi./n.</i> (with)(相)符合,(相)一致 <i>vt.</i> 赠与,给予

3

2

accordance	[əˈkɔ:dəns] <i>n.</i> 一致,和谐,符合
according to	[əˈkɔ:dɪŋ tə] <i>prep.</i> 根据,按照
accordingly	[əˈkɔ:dɪŋli] <i>ad.</i> 照着,相应地;因此,于是
account	[əˈkaunt] <i>n.</i> 叙述,报告;账(户);解释 <i>vi.</i> (for)说明...的原因;(在数量、比例方面)占
accountant	[əˈkauntənt] <i>n.</i> 会计人员,会计师

6

4

5

accumulate	[əˈkju:mjuleɪt] <i>vt.</i> 堆积,积累,积聚 <i>vi.</i> 累积,
------------	--

7

accuracy	[ˈækjʊərəsi] <i>n.</i> 准确(性), 精确(性)
accurate	[ˈækjʊrɪt] <i>a.</i> 正确无误的; 准确的, 精确的
accuse	[əˈkjuːz] <i>vt.</i> 指控, 控告; 指责
accustomed	[əˈkʌstəmd] <i>a.</i> (to) 习惯于...的; 通常的, 惯常的

9

8

10

achieve*	[əˈtʃiːv] <i>vt.</i> 完成, 实现 <i>vi.</i> 成功
achievement	[əˈtʃiːvmənt] <i>n.</i> 成就, 成绩; 达到, 完成
acid	[ˈæsid] <i>n.</i> 酸(性物质) <i>a.</i> 酸(味)的; 尖刻的, 刻薄的
acknowledge	[əkˈnɒlɪdʒ] <i>vt.</i> 承认; 告知收到, 确认; 对...表示谢忱
acquaintance	[əˈkweɪntəns] <i>n.</i> 相识的人, 熟人; 认识, 了解

Lesson three

1

acquire	[əˈkwaɪə] <i>vt.</i> 取得, 获得; 学到
acquisition	[ˌækwiˈzɪʃən] <i>n.</i> 取得, 获得(物)
acre	[ˈeɪkə] <i>n.</i> 英亩
action	[ˈækʃən] <i>n.</i> 行动(过程); 行为; (<i>sing.</i>) 作用; 情节
active*	[ˈæktɪv] <i>a.</i> 活跃的; 主动的, 起作用的

3

2

4

activity	[ækˈtɪvɪti] <i>n.</i> 活动, 行动; 活跃
actor*	[ˈæktə] <i>n.</i> 男演员
actress*	[ˈæktɪs] <i>n.</i> 女演员
actual*	[ˈæktʃuəl, ˈæktjuəl] <i>a.</i> 实际的, 事实上的, 真实的

acute

[ə'kjʊt] **a.** 严重的, 激烈的; 敏锐的; 急性的; 尖的

6

5

7

adapt

[ə'dæpt] **v.** (使)适应, (使)适合; 修改, 改编

addition

[ə'dɪʃən] **n.** 加(法); 附加物

additional

[ə'dɪʃənl] **a.** 添加的, 额外的, 另外的

address*

[ə'dres] **n.** 地址; 演说, 讲话 **vt.** 写地址; 致词; 称呼; 对付, 处理

adequate

[ˈædɪkwɪt] **a.** (for) 充足的, 足够的; (to) 适当的, 胜任的

9

8

10

adjective

[ˈædʒɪktɪv] **n.** 形容词

adjust

[ə'dʒʌst] **vt.** 校正; 调节, 改变...以适应 **vi.** (to) 适应

administra-
tion

[ədˌmɪnɪs'treɪʃən] **n.** 经营; 管理(部门), 政府; 实行, 执行

admire*

[əd'maɪə] **vt.** 钦佩, 赞赏; 称赞, 夸奖

admission

[əd'mɪʃən] **n.** 准许进入; 入场费, 入场券; 承认, 供认

Lesson four

1

adopt

[ə'dɒpt] **vt.** 收养; 采取, 采用; 正式通过, 批准

adult

[ˈædʌlt, ə'dʌlt] **n./a.** 成年人(的)

advance*

[əd'væns, əd'vɑ:ns] **vi./n.** 前进; (取得) 进展; (价格等) 上涨, 增加 **vt.** 预先发放; 提前 **n.**

advanced	预付(款等) <i>a.</i> 预先的; 先行的 [əd'vænst, əd'vɑːnst] <i>a.</i> 先进的; 高级的; 年迈的; 后阶段的
advantage	[əd'væntidʒ, əd'vɑːntidʒ] <i>n.</i> 优点, 有利条件; 利益, 好处

3

2

4

adventure	[əd'ventʃə] <i>n.</i> 冒险(活动); 奇遇
adverb	['ædvəb] <i>n.</i> 副词
advertise	[ædvə'taɪz, 'ædvətaɪz] <i>v.</i> 做广告, 宣传; 公布
advertisement (= ad)	[ædvə'taɪzmənt, əd'vertismənt] <i>n.</i> 广告(活动), 宣传; 启事
advisable	[əd'vaɪzəbl] <i>a.</i> 可取的, 适当的, 明智的

6

5

7

advocate	['ædvəkeɪt] <i>vt.</i> 拥护(者), 提倡(者); 辩护者, ['ædvəkit] <i>n.</i> 律师
aeroplane	['eərəpleɪn] <i>n.</i> 飞机
affair	[ə'feə] <i>n.</i> (<i>pl.</i>) 事务; (常 <i>sing.</i>) 事情, 事件
affect	[ə'fekt] <i>v.</i> 影响
affection	[ə'fekʃən] <i>n.</i> 喜爱, 感情, 爱慕之情

9

8

10

afford	[ə'fɔːd] <i>vt.</i> 担负得起; 提供, 给予
agency	['eidʒənsi] <i>n.</i> 代理行, 经销处; (行政) 机构
agenda	[ə'dʒendə] <i>n.</i> 议事日程
agent	['eidʒənt] <i>n.</i> 代理人; 政府代表; 原因; 剂
aggressive	[ə'gresɪv] <i>a.</i> 侵略的, 挑衅的; 敢做敢为的, 有进取心的