

戴维

外语单词全息速记法
与全息英语单词卡

(基本词汇部分)

华中理工大学出版社

每天 100 词, 只记 10 句话
记单词, 学语法, 轻轻松松, 兴趣无穷

书山有路“全”为径

词海无涯“卡”作舟

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记忆的原理设计的单词兼语法学习工具。全息单词卡分基本词汇、高级词汇两部分。

根据全息速记原理设计的一系列全息英语单词卡现正式向广大英语学习者推出。首先推出的基本词汇卡选录的近4 000个词囊括了除数词和一些专有名词以及部分极常用词外的全部中学英语词汇,其中约2 000词则严格按布朗语料库(The Brown Corpus)的词频统计分析结果选取。基本词汇卡适合四级英语水平以下的中学生、大学生和初中级水平的英语自学者、爱好者使用。

全息单词卡还配有录音带,便于使用者从听、说、读、写四个方面协同强化学习记忆效果。



前 言

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:提高学习、记忆效率的关键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,笔者提出了这套高效利用大脑生理能量、强化学习记忆效果的原则和措施。

从记忆生理学的角度看,传统的外语学习模式具有很大的局限性。词汇是语言的基础,如果不能掌握词

汇,就谈不上掌握语言;而传统的外语教学法只注重词法和句法的学习。词法和句法的花样充其量也不过百种,而词汇则不然,其数量多达几十万。因此从某种意义上来说,如果你掌握了词汇,你就掌握了语言。而传统的外语教学方式恰好忽略了词汇学习上的记忆生理规律。

按传统的外语学习方式,人们要掌握一种外语,通常要读少则几大本、多至几十本的教科书,此外还要阅读大量的课外书籍。这些书的功能除了传授词法和句法外,再就是让你花费很多时间去重复大量的陈词老句,而面对成千上万的词,则往往让人望词兴叹。因此很多学外语的人感叹:语法易学,单词难记!在学习外语之路上有没有捷径可走?肯定有!全息速记法与全息单词卡的设计便是这种尝试。

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活记忆细胞,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。作者从这两点出发,针对大多数人学英语的特点,设计了这套全息英语单词卡,用以专攻单词记忆瓶颈关。它充分调用每个人自身的知识库而又不局限于其知识库,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,达到在短期内迅速扩充词汇量的目的。借助全息单词卡记忆来替代普通阅读式记忆法,效果大大超过普通阅读。它可以使

你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

1996年6月

□□□□□□□□

作者通信地址:430074

武汉市武昌喻家山邮局 转伊莎信箱

□□□□□□□□

目 录

- I 前言
- 1 外语单词全息速记法
- 16 全息单词卡的使用及主要符号、略语说明
- 23 主要参考文献
- 25 全息英语单词卡基本词汇索引
- 全息英语单词卡(基本词汇部分)

□□□□□□□□



外语单词全息速记法

全息速记的含义有两层：一是运用记忆的全息生理规律，二是将记忆对象按全息规律进行处理。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和分离。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。如果你想一次记住 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。

下面首先来谈信息重组技巧。下面 34 个英语单

词,如果按常规方法记忆 10 分钟,可能过不了 30 分钟就会忘记大半。

fashion \~able	n 式样,时尚 \a 时髦的
push [puʃ]	v, n 推
think [θɪŋk] \~er	v 想,以为 \n 思想家
wash [wɒʃ]	v, n 洗,洗涤
pink [pɪŋk]	a 粉红色的; n 粉红色
cushion ['kʊʃən]	n 软垫子,减震器
veer [viə]	v (风,观念)转向
sneer [sniə]	n, v 嘲笑,讥讽(的表情)
bush [buʃ] \~y	n 灌木 \a 浓密的,丛生的
ink [ɪŋk] \~y	n 墨水,油墨 \a 墨黑的
queer [kwɪə]	a 奇怪的
flash [flæʃ]	n, v 闪光; n 瞬间
peer [piə]	n 同辈之人,匹敌
rush [rʌʃ]	v, n 冲,急行,急促行动
drink [drɪŋk]	v 喝; n 饮料
crash [kræʃ]	n 摔(击)破声; v 撞坏
thinking	n 思想(考)
ash [æʃ] \~-tray	n 灰烬,灰 \n 烟灰盘(缸)
brush [brʌʃ]	n 刷子; v 刷

link [lɪŋk] \ ~man	n 链环(扣); v, n 连接\联络 人
jeer [dʒiə]	n, v 嘲笑, 讥笑
crush [krʌʃ]	v 压碎, 压破, 挤进
leer [liə]	n, v (不怀好意地)看
splash [splæʃ]	n, v 飞溅, 溅
sheer [ʃiə]	a 完全的, 彻底的
seer [siə]	n 预言家, 先知
sink [sɪŋk]	v 沉没, 陷入; n 阴沟
peerless	a 无敌的

以上单词如果按照以下的方式进行信息重组, 划分为四个记忆簇, 则记忆效果就大不一样。

第一簇

1 bush [bʊʃ] \ ~y	1 n 灌木 \ a 浓密的, 丛生的
2 push [puʃ]	2 v, n 推
3 rush [rʌʃ]	3 v, n 冲, 急行, 急促行动
4 brush [brʌʃ]	4 n 刷子; v 刷
5 crush [krʌʃ]	5 v 压碎, 压破, 挤进
6 cushion ['kʊʃən]	6 n 软垫子, 减震器
<i>Brush rushed out of the</i>	刷子冲出灌木丛去推那个

bush to push the crushed cushion. 压破的软垫子。

第二簇

- | | |
|----------------------------|----------------------|
| 1 fashion [ˈfæʃən] \ ~able | 1 n 式样, 时尚 \ a 时髦的 |
| 2 splash [splæʃ] | 2 n, v 飞溅, 溅 |
| 3 flash [flæʃ] | 3 n, v 闪光, 闪现; n 瞬间 |
| 4 wash [wɒʃ] | 4 v, n 洗, 洗涤 |
| 5 ash [æʃ] \ ~tray | 5 n 灰, 灰烬 \ 烟灰盘(缸) |
| 6 crash [kræʃ] | 6 n 摔(击)破声; v 撞坏, 坠毁 |

The fashionable ash-tray, which had been splashed with ash, crashed in a flash while being washed. 这个时髦的烟灰盘, 上面溅上了灰尘, 在清洗时一下子摔碎了。

第三簇

- | | |
|----------------------|--------------------------|
| 1 ink [ɪŋk] \ ~y | 1 n 墨水, 油墨 \ a 墨黑的 |
| 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, 洗涤槽
When sinking in thinking, 当陷入沉思时, 那个联络
the linkman often drinks 员常喝粉红色的墨水。
pink ink.

第四簇

- 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 那个奇怪的预言家带着讥
sneer, the queer seer jeers 讽的表情瞧着他的同辈,
his sheer veering. 讥笑他的彻底变卦。

如果把记忆簇中的单词比作瓜, 那么其中的句子就是连系这些瓜的藤, 只要抓住了藤和其中一个或几个瓜, 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

到以一当十的作用,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。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 4000 基本词汇按照全息相关规律划分为 400 个左右的记忆簇,那么记忆量就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,如果仍有少数单词难以记住,则可以用信息分离技巧来对付。为了形象起见,下面以积木游戏作比喻来说明信息分离技巧。

本技巧告诉你一种充分利用你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,而是你大脑中已有的形象、概念、知识、个人经验、经历等,换句话说,就是你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。

下面以英语为例谈形象积木的运用技巧。

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),口哨(象形);C—镰刀,月牙;D—笛(音);e—眼睛(形);f—飞鸟;i—火柴;l—棍;m—门;O—球,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积木材料。

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、音和义上产生关联。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 judo 的发音近似“揪斗”,那么“揪斗”便可作为 judo 的关联块,judo 的意思是‘柔道’,联想:‘柔道’的人“揪斗”在一起(单引号中的词为词义,双引号中的为关联块,下同)。通过联想,词与词义便通过表音关联块联系在一起了。这种联想会使你对 judo 留下

深刻的印象,其效果远远超过死记硬背。以后一遇到 judo,你就会很容易知道是‘柔道’(judo 是日文‘柔道’的英文音译)。

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(l)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。

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，然后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，它们可能是词的发音，也可能是词的头部、尾部或中部结构，也可能是发音和结构的混合。很多常用的字母组合、词根等都可以赋予特定的形象作为关联块，如：tr—火车(train)头。还有你所熟悉的数理化知识、天文地理、人名、地名、广告、商标等，都可以拿来作为关联块加以运用。你可以综合运用以上所举的例子中所使用的手法，像测字先生那样轻而易举地找出你所需要的关联块。总而言之，就是要你以熟克生。随着你记住的词汇的增加，记生词的速度会越来越快，越来越容易。对于多义词，你只要熟悉了一个意思，就可以把它当作关联块与其他意思进行信息重组——“搭积木”，如 mine—地雷炸毁“我的”矿。

通过由熟及生的衍生，你的词汇量就会呈链式反应地增长。这种形象积木游戏不仅能助你学习生词，而且能锻炼你的想象力，增强你的思维力和记忆力。练习一段时间后你就会感受到这一点。