

TWO STEPS TO SPEED UP THE MEMORY
OF ENGLISH WORDS

张乃惠 / 编著

英语单词 二步速效识记法

英 语 单 词 二 步 速 效 识 记 法

 中国人民大学出版社

英语单词
二步速效识记法
TWO STEPS TO SPEED UP THE MEMORY
OF ENGLISH WORDS

张乃惠 编著

中国人民大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

英语单词二步速效识记法/张乃惠编著
北京：中国人民大学出版社，2001

ISBN 7-300-03735-6/H·291

I. 英…

II. 张…

III. 英语-词汇-记忆术

IV. H313

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 10392 号

英语单词二步速效识记法

**TWO STEPS TO SPEED UP THE MEMORY
OF ENGLISH WORDS**

张乃惠 编著

出版发行：中国人民大学出版社

(北京中关村大街 31 号 邮编 100080)

邮购部：62515351 门市部：62514148

总编室：62511242 出版部：62511239

E-mail: rendafx@public3.bta.net.cn

经 销：新华书店

印 刷：三河市新世纪印刷厂

开本：787×1092 毫米 1/16 印张：24.25

2001 年 10 月第 1 版 2001 年 10 月第 1 次印刷

字数：606 000

定价：32.00 元

(图书出现印装问题，本社负责调换)

5011031/10

编者的话

不论是学生还是在职人员，在英语学习中，碰到的最大难题之一就是单词记忆。大家都想找到一种方法，快速而有效地记忆单词。本书《英语单词二步速效识记法》是编者根据多年翻译和教学实践的经验，在“英语单词科学快速识记法”的基础上进一步总结出来的一整套识记英语单词的科学方法。英语单词记忆存在一个“认识—实践—提高”的过程，所谓“二步识记法”，第一步是“识”，即认识单词，第二步是记，即掌握单词。只有深刻认识了的东西，才能真正有效地把握，使记忆变得容易起来；只有练熟了功夫，才能运用自如，从而达到迅速而有效地扩大词汇量的目的。

要记忆英语单词，第一步是要认识英语单词，了解并掌握英语单词的内在规律。英语是拼音文字，它的拼写与发音是紧密相连的，但又不完全一致，如：单词“race”发音为 [reis]，单词“raise”发音 [reiz]，单词“listen”发音则为 ['lɪsn]，单词“great”发音则为 [greɪt]。为了准确发音，每个英语单词都附有音标。英语单词的发音与拼写，各有一套规则，如：开音节单词“rake”读 [reɪk]，“take”读 [teɪk]，“lake”读 [leɪk]；而闭音节单词“ramp”的发音则为 [ræmp]，“tamp”发音为 [tæmp]，“lamp”发音为 [læmp]，你看它们的拼写与发音多么有规则，英语单词绝大部分是按其规则拼写与发音的。所以，要学记英语单词，首先要研究并掌握英语单词的音标及发音规则，了解音节与单词拼写的内在关系，最终做到听到声音就知道如何拼写；看到单词，就知道如何读音。其次，就是要研究并掌握英语单词的另一个内在规律——构词法，认识构造单词的部件——词干、前缀、后缀以及单词派生与合成的方法，提高对单词结构的识别能力，如：reaction 是由 re + act + ion（前缀 + 词干 + 后缀）构成的，television 是由 tele + vis + ion 构成的，counterclockwise 是由 counter + clock + wise 构成的，而 nonrepresentationally 则是由 non + re + pre + sen + ta + ion + al + ly 多个部件构成的。英语单词上百万，但是字母、音标和读音规则与词干、前缀和后缀的构词规则是少量的，而且是有限的。英语学习者可以用有限的精力，掌握有限的规则，使单词在脑海里规律化，系统化，并利用科学的方法来揣摩每个单词音、形、义的特点，以便建立起牢固的单词记忆的环境。“过目不忘”就是“快速记忆”，而掌握英语单词的内在规律和科学的识记方法，就是为快速记忆创造有利的条件。

在认识单词的基础上，第二步要做到的是牢固地掌握它们，让单词在脑中生根并被熟记，以形成条件反射。人的大脑是通过刺激接受信息的，刺激越强，接受的信息越多，记得就越牢。所以，我们就要有意识地开发自己的大脑识记功能，通过五种观感器官刺激大脑，使大脑对英语单词、短语以至句子，产生深刻的印象，并利用循环法，使大脑克服遗忘，产生永恒记忆的效果。人的大脑有多种功能，如唱歌，弹钢琴，写作，画画……这些技巧和能力大都是后天培养和锻炼出来的。记忆是大脑的一种特殊功能。

要学好外语，记忆较多的单词，就要有意识地开发、培养和锻炼自己大脑的记忆能力。本书揭示了大脑的记忆特点和规律，使人们对记忆有一个较好的认识，能更有意识地、自觉地开发大脑的记忆功能，为自己的工作和学习服务，使自己变得聪明敏锐。

英语单词成千上万，要在较短的时间内认识并掌握它们，并不那么简单，还要有一套科学适用的方法。本书从高效而快速识记英语单词的角度出发，提出一整套科学速效的识记方法，引导英语学习者尽快入门。学习时，如果学会利用科学的方法，去观察、认识并归纳、总结所识记的客观内容，有规律、有系统地把新的知识在大脑中储存起来，使新的知识与已知的知识和经验联系起来，以旧带新，融会贯通，就会产生意想不到的记忆效果。本书编者的多年教学实践证明，遵循这些方法，不仅可以把学习科学化，而且能寓学习于娱乐之中，不仅可以快速扩大英语词汇，而且有助于综合能力的提高。

为了帮助大家学习，作者还编写了一本《英语单词二步速效识记法操练手册》，并配有录音带。在掌握了方法和识记的基础上，按照要求进行有效的记忆操练，就能在较短的时间内，迅速而有效地扩大词汇量。

经过一年多时间的编审，我们终于得以把本套书奉献给读者。中国人民大学出版社的刘敏老师，专门从北京赶来海南，审阅书稿，并给予了热情的帮助和指导，编者要在此表示衷心感谢。在编写过程中，参与本书编写工作的有夏玲、刘昕丛、王贵月、张晋等，高淑华、周亚娣参加了打字工作。李桂新副教授、加拿大学者 Mr. Yiu Kee Hu、Mrs. Esther Hu、Mr. William Shane 对本书进行了认真的审阅。对于他们的出色工作，编者也深表感谢。

本书是作者和参与编审人员共同努力的结晶，但由于完成书稿的时间紧迫，书中的缺点和错误在所难免，敬请广大读者批评指正。同时，学习英语的科学方法，尚有待大家共同研究与完善，我们衷心欢迎来自各界的志士学者给予指导。

编者

2001年10月于海口

目 录

第一部分 英语单词识记方法综述

一、开辟英语单词识记的新思路.....	(1)
二、科学而有意识地开发大脑的识记功能.....	(1)
三、识记法讲解.....	(2)
(一)“五到”识记法.....	(2)
1. 学则思.....	(3)
2. 阅则辨.....	(4)
3. 读则准、响、快.....	(5)
4. 听则灵.....	(6)
5. 写则融会贯通.....	(7)
(二)“循环”识记法.....	(7)
I. 研读要求深与准	(8)
1. 什么是研读.....	(8)
2. 研读的内容.....	(9)
II. 浏览会见多识广	(21)
III. 复习则温故知新	(22)

第二部分 识记英语单词的科学方法

一、词源分析法——深刻掌握词的内涵	(23)
二、构词法——掌握词的结构与构词规律	(35)
1. 词干与单词	(39)
2. 添加前缀和后缀是英语词汇派生扩展的主要方法	(43)
3. 英语派生词添加前缀和后缀的构成形式	(44)
4. 表示特定含义的前缀	(47)
5. 表示特定含义的后缀	(59)
6. 合成词	(64)
三、联想识记法	(66)

1. 从词的结构上去联想	(66)
2. 结合实际联想：一学、二想、三查，找出相关知识的词汇	(69)
四、单词分解识记法	(71)
1. 根据读音规则按音节来分解	(71)
2. 从字形上分解比较	(72)
3. 从构词法上分解	(73)
4. 找出词中词	(77)
5. 找出对称结构	(78)
6. 从词义上分解识记	(79)
五、归类识记法	(80)
1. 教育与学校	(80)
2. 学校人员	(81)
3. 学位与学衔	(82)
4. 国家与语言	(82)
5. 水果	(83)
6. 蔬菜	(84)
7. 饮料	(85)
8. 米面食品	(86)
9. 餐桌用语	(87)
10. 外汇和股票	(87)
11. 外贸	(88)
12. 结婚周年纪念日	(88)
13. 节日与礼物	(89)
14. 服务业	(90)
15. 晚会	(91)
16. 电话	(92)
17. 图书馆	(92)
18. 公司	(93)
19. 公路与交通	(94)
20. 家用设备	(95)
21. 表格用语	(96)
六、图表识记法	(99)
七、卡片识记法	(106)
1. 流水卡片	(107)
2. 归纳卡片	(107)
3. 知识卡片	(108)
4. 摘录卡片	(109)
八、广泛阅读法	(110)

第一篇	International Trade	(110)
第二篇	Radioactivity	(111)
第三篇	Gettysburg Address	(113)
第四篇	Rockets in the Sky	(114)
第五篇	The Beginning of the Air Mail	(115)
第六篇	High-tech Helpers for Travelers	(117)
第七篇	Volts from the Sky	(118)
第八篇	High-speed Rail on Track	(120)
第九篇	The Net Cost of Making a Name for Yourself	(121)
第十篇	The Sharks Were Hungry	(122)

第三部分 参考资料

参考资料一	英语单词的拼写与发音规则.....	(128)
	一、国际音标.....	(128)
	二、音节.....	(128)
	三、非重读音节.....	(129)
	四、辅音字母读音规则.....	(129)
	五、元音和辅音字母组合读音规则.....	(131)
	六、辅音字母组合读音规则.....	(131)
	七、元音字母 a, e, i (y), o, u 及其组合在重读音节中的读音规则.....	(132)
	八、不发音的字母.....	(136)
	九、音的同化.....	(137)
参考资料二	常用口语词汇与书面语对应表.....	(138)
参考资料三	常用词干、前缀与后缀.....	(157)
参考资料四	常用介词、名词短语.....	(206)
参考资料五	常用的动词与副词及介词搭配构成的词组.....	(211)
参考资料六	基本词汇分解 (供中学、大学、成人高考、职称考试及出国应考者浏览诵读使用)	(215)

第一部分 英语单词识记方法综述

一、开辟英语单词识记的新思路

学习外语，单词记忆是关键。如何在短时间内扩大词汇量，记住较多的单词，一直是大、中学生和英语学习者十分关注的问题。要想事半功倍并快速地记忆英语单词，就要寻找一种合适的、科学快速的识记方法，开辟记忆的新思路。记单词难，难在不懂方法上。《英语单词二步速效识记法》一书正是探讨如何科学快速地识记英语单词的方法问题，提出了要自觉地开发自己大脑的识记功能，同时介绍了一套英语单词科学快速的识记技巧。遵循这些科学方法识记英语单词，读者可以在短时间内迅速扩大英语词汇量。一旦入了门，读者就会欣喜地发现记英语单词并不难，从而大大减轻学习中繁重的单词记忆负担，使学习变得轻松愉快。希望学习完这本书，读者就不再为记忆英语单词而烦恼。

二、科学而有意识地开发大脑的识记功能

《英语单词二步速效识记法》（Two steps to speed up the memory of English words）提倡在单词记忆过程中有意识地、科学地组织与开发大脑的识记功能。

- 记忆是大脑的特殊功能，应该有意识地予以开发
- 掌握词汇是学好英语的关键，因而英语单词的记忆倍受重视
- 采用科学的方法进行识记，对快速扩大英语词汇量大有裨益

做任何事都要讲科学，记忆也是如此。常有人抱怨自己脑子笨，记性不好，甚至说自己不是学习外语的料。这种思想影响了不少人，使他们对外语学习丧失了信心。但一般说来，如果不是由于先天的缺陷，人们大脑的记忆功能都相差无几。学习未达到预期的目的，记忆未产生预想的效果，往往是因为人们采用的记忆方法不当。不讲科学方法地死记硬背是不可取的。

记忆活动有其自身的科学性和规律性，采用科学的方法，按其规律去组织记忆，记忆的效果就会大幅度提高。记外语单词容易了，学习英语也就不难了。

人的记忆是通过人的感觉器官——口、手、鼻、眼、耳、体去接触外界，接受外界给予的信息，然后把这些信息通过神经系统传到大脑的语言功能区，刺激大脑左脑的读写语言功能区的皮层，引起该部位皮层的兴奋。经过刺激的大脑皮层，就留下了受刺激的痕迹——音、形震荡波纹，即印象，于是大脑就产生了记忆。大脑皮层受刺激的次数越多，即与识记的内容接触的次数越多，时间越长，音、形震荡波纹就越明显，印象就越深刻，记得就越牢。

记忆力不好很可能是由以下两方面原因造成的：

其一，不认识、不了解大脑记忆功能的特殊性，不会有效地组织大脑进行有计划的学习记忆活动，不能有意地开发与利用大脑的识记功能；

其二，没有很好地研究科学的识记方法。科学的识记方法包括：（1）针对要识记的内容进行认真的总结归纳，找出其中的规律与相互之间的关系，有条不紊地刺激大脑，不要杂乱无章地死记硬背。杂乱无章就很难使大脑把要记的内容准确地接收下来，当然提取起来就更困难了。所以，要记忆，首先要对记的内容进行整理、归纳，找出其中的规律和内在、外在的联系。总结归纳的过程就是学习和研究的过程，学习与研究的过程就是识记的过程，就是好的记忆方法之一。（2）学习和研究一些适合自己的科学有效的方法来进行识记，如：构词法、词源探讨法、归纳法、联想法、词汇分解记忆法、图表识记法等等。好的学习方法必然会产生好的学习效果。英语单词记忆具有丰富的科学内涵，要采取科学的方法进行记忆。

如何针对大脑记忆功能的特点，有意识地组织和开发大脑的记忆功能呢？在此，我们提出两个方法：

（1）采用“五到”记忆法，充分调动人的口、眼、耳、手、心等感觉器官的能动性，积极参与记忆活动，充分发挥大脑综合记忆的效率；

（2）采用“循环”记忆法，对记忆的时间和内容进行分配，让大脑受到持续有效的刺激。英语单词成千上万，仅仅读、看一两次，大脑受到的刺激不够深，很难形成长效记忆。只有保持长时间内多次刺激，受刺激的痕迹才能逐步加深，留下深刻的印象，产生牢固的记忆。持之以恒地学习就会产生持久的记忆。学习时，切忌在一个单词上一次性花很长时间去读与背，读过之后就不再复习，这样效果不会好。循环记忆法告诉我们，只要科学地支配自己的学习时间和识记内容，有效地进行学习，就能在相对短的时间内，牢固地掌握大量的词汇，达到预想的效果。

三、识记法讲解

（一）“五到”识记法

记忆源于外界的刺激。人们每天接触到的外界信息很多，但能记住的只是那些印象深刻的、也就是能引起大脑兴奋的部分。大脑记忆信息的多少，取决于刺激的强弱。人们很早就采用一种“五到”记忆法（心到、眼到、口到、耳到、手到）来进行学习。它是根据大脑皮层受刺激后产生记忆的生理现象而设计的记忆方法。所谓“五到”，就是充分利用自己的五种感觉功能。利用“五到”记忆法，调动人体所有的感觉器官对大脑同时进行刺激，使大脑记忆的部位形成音、形共振波纹。大脑同时受到看、读、听、写、思的综合性刺激，刺激强，大脑皮层上留下的痕迹和印象就深。《疯狂英语》（Crazy English）中提出学习英语要用“三最”——最大声、最清楚、最快速地阅读，就是要调动感觉器官对大脑进行强劲的刺激，产生强烈而深刻的记忆效果。

1. 学则思

学习时用心思考在“五到”中最重要。“心想”，首先是想学，想学则思。孟子说：“心之官则思，思则得之，不思则不得也。”“想学”，就会有人的主观能动性，有学习的动力和欲望，会积极安排计划，主动选择要学的东西，主动思考学习的方法。只有“想学”，学习时才能聚精会神，开动脑筋，积极思维，学有所思，学有所得。否则，小和尚念经“有口无心”，何以得之？只有积极思维，才能引起翩翩联想，利用自己已经掌握的知识 and 经验，建立起很多的联想点和较好的记忆条件。在学习中，将识记的内容进行逻辑思维，就可以找出规律性，抓住特点，发现词与词之间的共同点与差异，进而加深理解，在心中牢固地建立起记忆的环境。

例如，当读到“disease”[di'zi:z]（病）时，可以想一想这个词有哪些特点，然后将其分解：

dis-（不）+ ease [i:z]（安乐），生了病就不得安乐，不得安乐就是病症 symptom ['sɪmptəm] 的表现，生病了。disease 是 ease 的派生词，dis-是前缀。进而还要想一想如何使用它，如，预防生病（to prevent a disease），生了病要治疗，说 to cure a disease（治疗疾病）；He is suffering from stomach disease（他得了胃病），传染病（infectious disease），心病（a disease of heart），社会弊病（a disease of society）等。

读到“museum”[mju:ziəm]（博物馆）时，从字形上琢磨一下，museum 中藏有一个“use”，而且 mu-um 是对称结构，mu 为开音节，读 [mju:]，seum 为双元音字母音节，读 [ziəm]，同时“muse”也是一个单词，意为“深思，沉思”。同时联想：博物馆是供大家参观使用的。博物馆还有一个典故，“museum”这个词源于“Mus”（缪斯）神，古希腊人们为了供奉艺术女神缪斯而建造了缪斯女神庙，后来在庙中收藏了许多的文物珍品，于是缪斯庙就成了博物馆。

读到“diesel”[di:zəl]（柴油）时，会发现在 diesel 中间有一个“ese”对称结构，“ie”又为双元音，读 [i:]。学物理的人知道，diesel（柴油机）是以德国发明家“狄塞尔”的名字命名的。谈到油，我们还要想一想柴油为 diesel fuel，那么汽油为 gas，即 gasoline ['gæsəli:n]，煤油为 kerosene ['kerəsi:n]，机油为 engine oil 或 machine oil，燃油为 fuel [fju:l]，润滑油为 lubricant ['lu:brikənt]，黄油为 grease [gri:s]，油脂、肥油为 fat。这样不仅把油类词归在了一起，而且把已知的知识，甚至中英两种文化融会在了一起，为记忆 diesel 一词在大脑中建立起较好的理性知识记忆环境。

又如，将 aboard（在船上）分解：

ab = on（在……上面）+ board（板），即在板上面

在古时，人们还做不出像现在这样好的船，最早的船是用一节木头（cane）做的，抱着木头泅水过河，人浸在水中，不舒服，又危险。于是人们把木头挖个洞，把字中加个“o”，就成了 canoe（dug-out canoe），称为“独木舟”，就是圣经中的“诺方舟”。现在的游艇也叫“canoe”。当时，独木舟挖起来困难费事，又不安全，而且只能坐一个人。后来把几块木头拼成或做成一块板，可以几个人同时坐在板上过河，就不用下水了，而且安全多了。那时的船就是一块木板。经过几千年的演变，木板变成了现在的船，但单词没有改，一直延用下来。“在船上”后来又附有“在飞机上，在车上”的意

义；变为动词，就成为“上船，上飞机，上汽车”了。

我们只要稍微想一想，就会感到挺有意思的，一个单词中还包含着一部人类发展史。

2. 阅则辨

阅读时不可能不用眼，但如何用眼进行学习，也值得考究。看，要有心，认真仔细地看，边看边想，观其形、辨其名；带着所学的英语知识和已知的语法、语音、拼写的语言规律去鉴别各个词的发音规则、拼写特点，辨明词的类别、词的释义，了解形与义的关系，寻求其词源产生、发展、演变的特点，英语与汉语之间的差异等等，都要用眼去鉴别与比较。掌握了科学的识记方法，养成识记的习惯，边看，边思，见单词就动脑识记，从识记角度审视所看到的每个单词，必然有所收获。

看一看、想一想以下单词：

affect [ə'fekt] n. 影响

effect [i'fekt] n. 效果

wonder ['wʌndə] v. 奇怪 n. 奇迹

wander ['wɒndə] v. 漫步

adopt [ə'dɒpt] v. 采纳

adapt [ə'dæpt] v. 适应

stationary ['steɪʃənəri] a. 静止的

stationery ['steɪʃənəri] n. 文具

farther ['fɑːðə] a. far 的比较级，
更远的

lesson ['lesn] n. 功课

lessen ['lesn] v. 减少

vocation [vəʊ'keɪʃn] n. 工作

vacation [və'keɪʃn] n. 假期

device [di'vaɪs] n. 手段，策略

devise [di'vaɪz] v. 想出，计划

mouth [mauθ] n. 嘴

month [mʌnθ] n. 月

further ['fɜːðə] a. far 的比较级，
再进一步

有的单词只有一个字母之差，但意义却千差万别。能不能想办法区分以便记住呢？只要动脑筋，方法是有的。例如：

affect “影响”，影响在前，effect “效果”，效果在后，首字母 a 又在 e 的前面，这样就不会把两个词记颠倒了。

lessen 是 less “较少” 加上 “en” 变成的动词 “减少”，而 lesson 是 “功课”，与 lessen 无关。

wander = walk around，而 wonder 常与 why, how, what, where, who 等连用，表示不了解。

vacation “休假”，vocation “工作”，把 vacation 中的 “a|a” 当成夫妻两个人，两人一道去休假；而 vocation 中有 “o”，work “工作” 和 job “工作” 中都有个 “o”，这样就把 vocation 与 work 联系起来了。

又如，开音节单词中字母 a 读 [ei]，如能把同类的词汇集起来联想，就好记了：

late a. 迟的

race n. 种族

age n. 年龄

cake n. 饼

bake v. 烘烤

save v. 救

fate n. 命运

lace n. 带子

cave n. 洞穴
date n. 日期
space n. 空间
cage n. 笼子
make v. 做
ape n. 猿
rate n. 比率
base n. 基地
shape n. 形状
take v. 拿
tape n. 带子

page n. 页
lake n. 湖泊
gave v. 给
gate n. 大门
phrase n. 短语
grape n. 葡萄
sake n. 缘故
cape n. 海角
hate v. 仇恨
case n. 情况
scrape v. 刮擦

双元音字母组合“ay”读 [ei]:

bay n. 海湾
gay a. 欢乐
may v. 也许
ray n. 射线
way n. 道路
clay n. 黏土
relay v. 转播
stay v. 逗留
betray v. 背叛
sway v. 摇摆
slay v. 杀害
flay v. 剥皮
jay n. 桤鸟

day n. 天
hay n. 干草
pay v. 付款
say v. 说话
lay v. 放置
delay v. 耽搁
play v. 玩耍
tray n. 托盘
stray v. 迷路
gray n. 灰色
display v. 陈列
fray v. 吵架

将这类词汇收集在一起，根据不同的读音与拼写规则进行分类、排列组合，把具有共同拼写和读音特点的词归结在一起，形成一组组语音规律相同、拼写相近的单词群，你就会发现很多有规律的现象，使学习变得很有趣。利用读音规则对单词进行总结与归纳，是识记英语单词的重要方法之一，也是从语音入手学习英语单词、克服哑巴英语的重要途径。

3. 读则准、响、快

读要读准确，大声读，快速读。英语的发音与汉语的不同，48个音标各有其发音特点与口腔部位，学习时要认真练习，掌握好。每个单词的读音与重音一定要读准，读熟。读要大声，有意识并有效地锻炼口腔的肌肉。人们说“拳不离手，曲不离口”，英语也是一样，读多了，口舌自然就灵活了，耳朵听得也就多了，就耳熟能详了。大声朗读可以给大脑皮层以强烈的震荡与刺激，留下深刻的印象，形成有效的记忆。根据心理学家的研究，朗读的记忆效率要比默记高70%以上。英语不是我们的母语，缺少听说

的环境，多读可以弥补其不足。只要坚持多读，英语照样可以说得流利。

当读到发音相同或相似，而意义有别的单词时，也可以将它们归纳起来，进行联想。例如：

did [dɪd] v. 干

deed [di:d] n. 事迹

可联想成：干出一番事迹来。

ship [ʃɪp] n. 船

sheep [ʃi:p] n. 羊

可联想成：装了一船羊。

nose [nəʊz] n. 鼻子

rose [rəʊz] n. 玫瑰花

可联想成：他的鼻子又红又大，像朵玫瑰花

wealth [welθ] n. 财富

health [helθ] n. 健康

可联想成：人的最大财富是健康。

mouse [maʊs] n. 老鼠

house [haʊs] n. 房屋

可联想成：老鼠爱往屋里钻。

cheers [tʃiəz] n. 喝酒

cheese [tʃi:z] n. 奶酪

sheer [ʃiə] a. 十分的

cheer [tʃiə] v. 振奋

可联想成：喝酒吃奶酪，使人精神十分振奋。

把单词联想编成故事，就好记了。把读、看、想联系起来，就可建立起很好的记忆环境。

4. 听则灵

“耳听”，一定要掌握好音标，这样，才能有效地听辨每个单词的音标、音节、重音和声调等。大声朗读单词和课文，或听录音带，为耳朵提供了听练的机会。反复读、听，边读、边听、边想，读、听结合，使大脑对英语单词、短语和句子的音形成机械条件反射，听说方面反应就会自如了。

语言的表达，一是通过书面文字，二是通过口语。平时要多听教材的单词与课文录音，或找好老师辅导。如能用语言复读机，把自己的声音录下来，与磁带中的音做对比，检查自己的发音是否准确，就更好了。用语言复读机，把要记背的内容录下来，用以复习听练，将非常节约时间，而且非常有效。

听时要注意语音差别，同时注意上下文的联系。经常注意辨音，从辨音来识记单词，不仅能增强记忆，而且十分有益于听力的提高。例如，可以仔细听辨下面几组单词来练习：

[iə] ear n. 耳朵

[jiə] year n. 年

[wɜ:k] work n. 工作

[wɜ:k] walk v. 走路

[tel] tell v. 告诉

[tɔ:l] tall a. 高的

[fel] fell v. 击倒

[fɔ:l] fall v. 跌落

[daʊn] down ad. 向下

[taʊn] town n. 城镇

[bet] bet v. 打赌

[bæt] bat v. 拍打，n. 蝙蝠

有一定英语基础的读者，可以听些外语广播，来有效地帮助提高听力能力。

5. 写则融会贯通

一面朗读，一面手写，把一个词、词组和一句话，抄几遍，默写几遍，把音、形、义在脑海中结合起来，可以加深对单词的理解与记忆，进一步了解英语单词的拼写法则和发音规律，越写越熟，越记越牢。“写”不仅指抄写，而且包括写英文信、日记、笔记、文章、翻译小短文，在因特网上发送英语 E-mail 等。“写”不仅是练，而且也是一种对自己记忆的检查，有利于发现记忆上的错误，并能综合运用所学的英文知识，使其融会贯通。

手写时，一面读，一面写，按音节读写，想英文单词。例如：

nonrepresentationally	non + re + pre + sen + ta + tion + al + ly ad. 非写实地
centimillimeter	cen + ti + mil + li + me + ter n. 忽米，1/1 000 厘米
decimalarithmetic	de + ci + mal + a + rith + me + tic n. 小数运算
colorchromotography	co + lor + chromo + to + gra + phy n. 彩色摄像
telecommunication	te + le + com + mu + ni + ca + tion n. 电讯
PC(personal computer)	personal + computer 小型计算机

人的记忆可分为机械记忆和逻辑（理解）记忆两种。机械记忆是通过“练”产生的，利用“五到”的方法去读、去练，读多了，听多了，大脑就会产生机械条件反射，开始机械模仿；逻辑记忆是通过“想”进行的，把孤立现象连贯起来思考，就会产生逻辑联想。只有练就了功夫才能运用自如，只有想通了问题才能永记不忘。机械模仿和逻辑思维相辅相成。有人说，掌握英语一般要经过机械模仿、自觉领悟、灵活运用三个阶段的磨练，这是有道理的。“五到”记忆就是最大限度地调动人的视觉、听觉以及思维的综合记忆功能，使大脑在较短的时间内增强机械模仿的能力。练、想同时进行，定会收到良好的记忆效果。利用这种方法学习英语，可以缩短英语学习的进程。

(二) “循环”识记法

所谓“循环”识记法，就是根据大脑接收和遗忘信息的规律来组织大脑进行记忆活动。要合理地分配记忆的时间与内容，注意多次性和持续性。采用循环识记法，可以对时间和要识记的内容进行分配，有计划、持之以恒地学习和积累知识。

根据大脑的记忆特点，刺激的次数越多，持续的时间越长，留的痕迹就越深，记得就越牢。循环识记法就是按照这个规律和特点来分配记忆的时间和识记的内容。

循环识记法采用“研读”、“浏览”和“复习”（Study, Browse and Review）三种方法进行学习。研读求精，浏览求量，精量兼顾，循序渐进。在着手记忆时，还要考虑识记的内容。掌握多少单词、掌握什么样的单词为宜？如何把精力用到刀刃上去？这也是必须考虑的问题。有人对最常用的英语单词的使用频率做了如下统计：

最常用单词的个数	使用频率 %
100	58.88
500	82.05
1 000	89.61

1 500	93.24
2 000	95.38
2 500	96.76
3 000	97.66
3 500	98.30
4 000	99.00
4 500	99.20

由以上数据可见，最常用的单词大约有1 500个~3 000个左右。对初学者来说，这个量并不多。

本书选编出2 000多个英语基本单词进行分解、对比、综合、联想及构词规律注释（见本书参考资料六），供学习参考，以加深对单词的认识与理解，从而有效地扩大词汇量。掌握这些单词，就可以为英语口语与阅读、日常工作的学习与交流和应付各类考试打下较好的词汇基础。

I. 研读要求深与准

1. 什么是研读

研读就是对所学的材料进行研究，从中发现一些现象和规律，由知之甚少变为知之甚多。有的学者写出了很多书，为什么他有那么多的知识呢？其实，他写的东西是他学习和研究的成果。如果你能以研究的态度去学习，也可以成为学者，通过学习——研究——总结——提高，把学习的心得写出来，就是札记、论文。当你发表了文章，写出了书，就像辛勤劳动的农民收获了丰硕的果实一样，会感到其乐无穷。

研究式的学习，必须要动脑，动手，动口，进行逻辑思维和形象思维，使所学的知识规律化，系统化，以利于理解和记忆。

在循环记忆中，初学者可以重点研读本书提供的最基本词汇表。研读是以研究的方式学习，以理解、搞懂为目的，切忌死记硬背。只有理解了的东西，才能更深刻地认识和记忆。记忆应该是自然的，是以丰富的知识内容为基础的，知识越丰富，理解越深，脑子里的记忆联系点就越多，记忆的环境就越好，记起来就越容易。有的人能做到“一目十行，过目不忘”，这是有条件的，只有理解力强、知识丰富的人才能做到。

在研读时间的安排上，最好每天用1个~2个小时研读单词，以本书提供的单词或根据本人情况而选择的词汇集（初中水平的读者可选初中一年级至三年级的词汇集，高中水平的读者可选高中1~3年级的词汇集，考托福者，选托福词汇集，考职称者选职称考试词汇集），用前面介绍的“五到”方法，每天熟读50个~100个单词。制定一个学习计划表，将每天要学的词汇量计划好，按计划学习，持之以恒。人的大脑遗忘的速度通常是先快后慢，也就是说，大脑受到的刺激次数少，印象浅，忘得就快；大脑受到的刺激次数多，印象深，忘得就慢。如果对新的词汇有间隔地复习，循环不间断地复习七八次就记住了。建议复习时间间隔如下：

1——当天研读50个单词；

- 2——第二天早上起身后看一次；
- 3——间隔三天后，再看一次；
- 4——间隔六天后，再拿出来复习一次；
- 5——再间隔十天后拿出来看一次；
- 6——过一个月后再复习一次；
- 7——再过1个~2个月复习一次；
- 8——2个~3个月后再复习一次。

经过七八次的复习，再难的单词也熟起来了。平时浏览单词和阅读时也会经常碰到所记忆的词汇，这也是最好的复习词汇的方法之一。

2. 研读的内容

对每个单词进行研读时，可以从以下几个方面进行研读：

- (1) 拼写与发音 (2) 释义 (3) 词的搭配 (4) 同义、近义、反义
- (5) 构词法 (6) 联想

(1) 抓住拼写与发音的规则

抓住拼写与发音的规则就是要找出单词发音和拼写的规律，把发音和拼写结合起来，看到单词可以发出音来，听到声音可以拼出单词。所以，掌握正确的英语单词发音及其规律，就显得十分重要。英语中绝大多数单词的读音都是符合某种拼读规则的。

英语是拼音文字，由于社会的发展与人们的交往，语言也经历了一个从古到今发展变化与不断吸纳外来词的融合过程，所以，英语单词在发音和拼写上受外来词影响很大，有不少词是直接借用拉丁语与希腊语而来的，因此也就造成了单词在读音音标与拼写字母上的不一致，以及一个字母往往有几种读音规则。例如：

字母“c”可以读[k]，[s]，[ʃ]三种音。

- 在字母 a, o, u 前读 [k]，如：cake [keɪk] n. 蛋糕，coal [kəʊl] n. 煤炭，current ['kʌrənt] n. 电流；
- 在词尾时也读 [k]，如：public ['pʌblɪk] a. 公开的，basic ['beɪsɪk] a. 基本的；
- 在字母 i, e, y 前读 [s]，如：circle ['sɜːkl] n. 圆周，cell [sel] n. 细胞，cycle ['saɪkl] n. 周期；
- 在字母组合 ia, ie, io, ea, eous 前读 [ʃ]，如：
racial ['reɪʃl] a. 种族的，sufficient [sə'fɪʃnt] a. 充分的，precious ['preʃəs] a. 珍贵的，ocean ['əʊʃn] n. 海洋，herbaceous [hə'beɪʃəs] a. 草本植物的。

英语的 26 个字母中的 15 个字母只有一个发音，如辅音：b p d t f v k l m n r h j w z。其余的辅音字母 c g s q x y 均有两个以上的发音。5 个元音字母 a e i o u 在重读音节、闭音节和弱读音节中读音都不同，学习时要去研究并记住它们。

不同的辅音字母与元音字母的组合读音也很特别，如：

● 元音字母加辅音字母

aught 读 [ɔ:t]：

daughter ['dɔ:tə] n. 女儿