

ENGLISH
旋风速记英语

最简单的方法带给你最高的效率

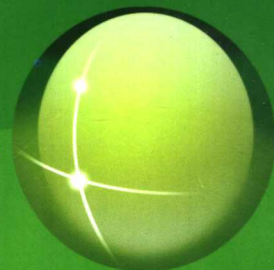
考研英语

循环速记手抄本

宋德伟 等编著

12小时熟记

1152个常考短语



3



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

考研英语循环速记

手抄本3

——12 小时熟记 1152 个常考短语

常考短语是指大纲中规定考生必须掌握的，以及在历年考研真题及模拟试题中经常出现的各种短语或词组。这些短语或词组虽然大都由简单的单词组合而成，但其表达的意思灵活而丰富，往往成为考试中不可忽视的难点。灵活地掌握和运用这些短语或词组，对于考生的阅读理解及写作有非常重要的意义。

宋德伟 等编著

编写组成员

宋德伟 顾玉梅 张艳昌 胡强斌 马莉敏

胡厚伦 周杏莉 周蕊 张成思



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

图书在版编目 (CIP) 数据

12 小时熟记 1152 个常考短语 / 宋德伟等编著. —北京: 中国水利水电出版社, 2006

(考研英语循环速记手抄本; 3)

ISBN 7-5084-3690-3

I. 1. 1... II. 宋... III. 英语—短语—研究生—入学考试—自学参考资料
IV. H314.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 025944 号

书 名	考研英语循环速记手抄本 3: 12 小时熟记 1152 个常考短语
作 者	宋德伟 等编著
出版 发行	中国水利水电出版社 (北京市三里河路 6 号 100044) 网址: www.waterpub.com.cn E-mail: mchannel@263.net (万水) sales@waterpub.com.cn 电话: (010) 63202266 (总机)、68331835 (营销中心) 82562819 (万水)
经 售	全国各地新华书店和相关出版物销售网点
排 版	北京易学通英语翻译社
印 刷	北京蓝空印刷厂
规 格	787mm×1092mm 16 开本 12.5 印张 80 千字
版 次	2006 年 5 月第 1 版 2006 年 5 月第 1 次印刷
定 价	23.00 元

凡购买我社图书, 如有缺页、倒页、脱页的, 本社营销中心负责调换

版权所有·侵权必究

方法说明

经常参加英语测试的考生都知道，学习英语最常遇到的问题，就是单词量不足。单词量不足会严重限制英文听、说、读、写等各方面的能力。很难想象一个单词量贫乏的人能在英语考试中取得好成绩。

背单词无疑是学英语的关键。但事实上，背单词恰恰是中国学生最难逾越的障碍。高考大纲 2100 个单词，大学四级 4500 个单词，大学六级、研究生入学英语考试约 6000 个单词，专业八级、GRE 等考试则要求上万的词汇量。如此海量的单词，挫伤了很多学英语的兴趣，更磨灭了很多原本坚强的学习意志。毕竟，前背后忘，边背边忘，对人的自信心是一种持续不断的打击。

很多人都有这样的体会：随着记忆单词量的增加，克服遗忘、保持记忆变得越来越难。一开始感觉还不错，但过了十天半月，苦难就开始了，前面的单词不停忘记，为了保持记忆，必须投入越来越多的精力，但效果却越来越差，继续的意志受到巨大挑战，到最后连确定哪些单词已经记住，哪些单词忘了都是一个问题。到了这个程度，以后的学习结果就可想而知了。可以说，能够跨越单词这一关的人，所需的动力、意志力和所花时间都绝对惊人。

英语单词真的难记吗？

除了极少数过目不忘的天才，中国人背英语单词几乎都会遭遇相同的窘境——或枯燥乏味，或前背后忘，或张冠李戴，更有甚者还会“激流勇退”，放弃学英语。实际上，真正的问题并不在于中国人智力或记忆力不足，问题的根源在于我们以往背单词的方法不科学、不合理。

记忆的艰难从来都是关注的焦点问题，人们为此不断地研究记忆规律。“艾宾浩斯遗忘曲线”的研究结果表明：不断地复习才可以保持记忆，否则必然遗忘。遗忘有一定的规律，遗忘和记忆也存在关联，在不同的时间复习、按不同的顺序复习，会有不同的效率。如果我们能够准确地掌握遗忘的规律，恰当地选择复习的时间点，不是既能取得最好的记忆效果又能大大降低复习所需的时间和精力吗？实际上，若能采用适当的方法，就可以缩短扩大单词量所需的时间，并且提高记忆单词的质量！

艾宾浩斯记忆规律曲线——

人的大脑是一个记忆的宝库。人脑经历过的事物，思考过的问题，体验过的情感和情绪，练习过的动作，都可以成为人们记忆的内容。例如英文学习中的单词、短语或句子，甚至文章的内容，都能通过记忆“固化”在人们头脑中。从“记”到“忆”是有个过程的，这其中包括了识记、保持、再认和回忆。

有很多人在学习英语的过程中，只注重学习当时的记忆效果。殊不知，要想牢固地掌握英语，是要下一番功夫的，单纯地注重当时的记忆效果，而忽视了后期的保持和再认过程，同样是达不到良好的学习效果的。

有关科学实验表明，当人脑第一次接触某个信息时，该信息在大脑里仅维持 1 毫秒的时间；第二次接触该信息，记忆维持 1 秒左右；第三次接触，维持 1 分钟左右；第四次接触，维持半个小时；第五次维持一两个小时；第六次维持七八个小时；第七次可维持十几个小时。若在第二天

复习一次，则记忆可持续更久。

德国著名的心理学家艾宾浩斯经过一系列记忆测试之后，发现了记忆遗忘的规律：

输入的信息在经过人的注意过程的学习之后，便成为人的短期记忆，但是如果不定期及时复习，这些记住的东西就会被遗忘，而经过了及时的复习，这些短期的记忆就会成为人的一种长期记忆，从而能在大脑中保持很长的时间。

时间间隔	记忆量
刚刚记忆完毕	100%
20 分钟之后	58.2%
1 小时之后	44.2%
8~9 个小时后	35.8%
1 天后	33.7%
2 天后	27.8%
6 天后	25.4%
1 个月后	21.1%

这些数据告诉我们，遗忘是有规律的，遗忘的进程不是均衡的。在记忆最初阶段，遗忘的速度很快，后来就逐渐变慢，这就是遗忘的发展规律，即“先快后慢”的原则。

循环速记法——

循环速记法就是针对“先快后慢”的遗忘规律而开发出来的高效记忆方法。它的诀窍，就是二二循环，在不断的快速循环记忆中记牢单词。我国在 20 世纪 50 年代广泛推广俄语时，许多人就是采用这个方法来实现俄语速成的。一般情况下，人在熟练掌握循环记忆法后，每小时能记住 100 个单词。有的人还可以记住 150 个单词！

循环速记法的具体步骤是：

先根据自己的记忆力，将需要背的单词分成若干组（为方便叙述，这里设为 1、2、3、4、……，共 32 组，每组 3 个单词），记忆力越好，每组包括的单词越多，组的个数也可适当增加。然后，按照如下的循环规律进行记忆：

1. 学习 1 组每个单词三次，学完后，复习 1 组一次。
2. 学习 2 组每个单词三次，再复习 2 组一次。
3. 把 1、2 组合起来复习一次。
4. 学习 3 组每个单词三次，学完后，复习 3 组一次。
5. 学习 4 组每个单词三次，再复习 4 组一次。
6. 把 3、4 组合起来复习一次。
7. 复习 1、2、3、4 组一次。
8. 仿照前面七个步骤，学习和复习 5、6、7、8 组。
9. 把 1~8 组合起来再复习一次。

10. 再仿照前九个步骤，学习，复习 9~16 组。

11. 把 1~16 组再合起来复习。

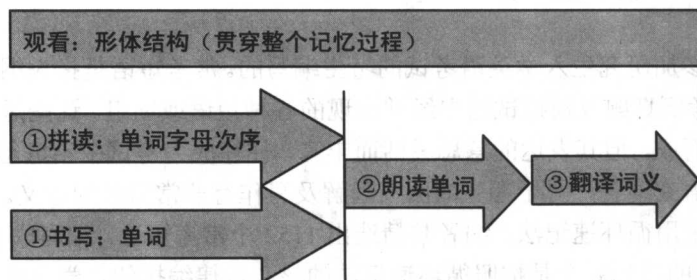
12. 按这种方法，学习、复习接下去的 17~32 组。

13. 然后把这 32 组单词合起来最后分别复习二次。

这样，在整个循环过程中，每个单词对大脑都刺激了 10 次，而且每次刺激之间的间隔逐渐加长，正好是按照艾宾浩斯“先快后慢”的遗忘规律在复习，做到了在恰当的时间点上及时复习，不断巩固，从而将单词记得更牢。

一次完整的单词记忆过程——

循环速记法既强调循环的整体性，又强调每个单词的多层次记忆。一次完整的单词记忆过程应该分为以下四个步骤，如下图所示。其中“观看”的动作是贯穿整个记忆过程的，按顺序逐个拼读单词的字母和在横线上书写单词这两个动作是同时进行的，而最后才是朗读单词及翻译词义（即说出单词的汉语意思）。



如何理解“观看、拼读、书写、朗读和翻译”——

观看、拼读、书写、朗读和翻译的过程是人体多种器官——眼、耳、手、口、脑的综合运用过程，从而达到多方位记忆强化和融会贯通的效果，使我们的记忆成为多层次和多面性的。

人的记忆可以分为视觉记忆、听觉记忆、次序记忆和动觉记忆四大方面。

视觉记忆是指通过人的眼睛来看其形体，先看这个单词的轮廓及特点，使其在大脑记忆细胞中成像，形成形体方面的记忆。

听觉记忆是指通过嘴巴大声朗读及耳朵听音辨音来记忆单词的发音，发音会在大脑中留下一个读音的记忆符号，下次再听到这个读音时，便可以联想到其对应的单词。

次序记忆是指通过读单词字母的排列组合来加深记忆。如 C-h-i-n-e-s-e 七个字母的有序排列即组成 Chinese 这个单词。而把 Chinese 这个单词的字母顺序通过看、读、写的过程记忆一遍，就可以记得更牢。

动觉记忆是指通过书写的动作，在大脑中留下单词的动觉印象。书写对于记忆的加深起着极其重要的作用，这就像人们做事一样，只有亲身经历过的，印象才最深。因此，在这个记忆方法中，每一次记忆都要求动手写，只有通过写才能进一步加深记忆。这里写的次数不是任意规定的，而是根据人脑对事物的操控能力来科学量化的。写得过多则浪费时间，写得过少则强度不够。

记忆是可以科学量化的。一般人脑可以同时把握 3~7 件元素之间的关系，再多的话，则容易失控，效果不佳。本书便注意了这一点，把每 3 个单词分为一小组，以期得到突破性效果。

记忆过程中应该注意哪些问题——

选择最佳的记忆时间：人一天中的记忆情况大致为：最佳短期记忆时间：上午 10 时；最佳长期记忆时间：下午 3 时；最差记忆时间：下午 5 时。因此选择合适的时间段非常重要。准备参加各项考试的考生可以根据自己的实际情况合理安排记忆时间，保持最佳的记忆状态。

调整最佳的精神状态：对于每个单词的字母组合及中文释义，不必非得一次就记住（事实上也不可能办到）。在运用这个循环速记法时，学习者只要放轻松，按照规律练习就可以了——就好像做游戏一样，自然而然就记牢了。

每个循环速记单元一般在一个小时内，否则，效率会下降。因为考试备考的单词记忆主要是复习，这和单词初次记忆有很大区别。只要排除外界干扰，一个小时足可以完成一次循环记忆。

如何使用这本超级词汇书

本书是专门为参加研究生入学英语考试的考生编写的。常考短语是指大纲中规定考生必须掌握的，以及在历年考研真题及模拟试题中经常出现的各种短语或词组。这些短语或词组虽然大都由简单的单词组合而成，但其表达的意思灵活而丰富，往往成为考试中不可忽视的难点。灵活地掌握和运用这些短语或词组，对于考生的阅读理解及写作有非常重要的意义。

为方便学习者采用循环速记法，编者共精选出 1152 个常考短语，编写成 12 个单元，每个单元 96 个短语，短语的排列完全是按照循环速记法的核心规律编排的，学习者在练习的过程中不必再考虑循环的次序问题。每个短语的后面是一条或几条横线，是专门为学习者直接书写短语而设计的，这是本书作为词汇学习书的一个特色。

每条横线上可以书写一次单词，每次要从左向右写，写完一行，就移至下一行，继续从左向右写，直到写满所有横线。每个单元最后一部分的两个循环请依次进行，按照从上到下的顺序完成。学习者不必多写，也不能少写，因为循环速记的规律就是通过这些单词及其后面横线的不断变化体现出来的，学习者只要按部就班地做就可以了。

◆循环速记法的口诀——

一个小时

二二循环

三词一组

四个环节

五项强化

◆循环速记法需要坚定的信念——

我要一小时熟练背诵

100 个单词！

我一定能做到！

我的签名： _____

日期： _____

——12 小时熟记 1152 个常考短语

✎ 请直接在横线上书写每个常用的英文短语

be composed of... 由...组成

[illegible]

ask for 请求, 要求
at heart 在内心, 实质上
at sight of 一看见
back and forth 来回, 往返, 来来往往地
be better off 境况富裕; 更富有
be composed of... 由...组成
a few 有些, 几个
abstain from 戒除, 弃权, 避开
after all 终于, 毕竟; 虽然这样
all the same 仍然, 照样地
around the clock 昼夜不断地, 全天地
so long as 只要, 如果
ask for 请求, 要求
at heart 在内心, 实质上
at sight of 一看见
back and forth 来回, 往返, 来来往往地
be better off 境况富裕; 更富有
be composed of... 由...组成
be friends with 对...友好, 与...交上朋友
be occupied in 忙于..., 正从事...
bear up 支持, 拥护; 打起精神
be friends with 对...友好, 与...交上朋友
be occupied in 忙于..., 正从事...
bear up 支持, 拥护; 打起精神
both...and 既...又..., 两个都
break down 垮, 衰竭; 损坏, 故障, 倒塌
bring to 使恢复知觉
both...and 既...又..., 两个都
break down 垮, 衰竭; 损坏, 故障, 倒塌
bring to 使恢复知觉
be friends with 对...友好, 与...交上朋友
be occupied in 忙于..., 正从事...
bear up 支持, 拥护; 打起精神
both...and 既...又..., 两个都
break down 垮, 衰竭; 损坏, 故障, 倒塌
bring to 使恢复知觉
burst up 爆炸; 失败; 突然发怒
by itself 独自, 单独
by way of 经由, 通过...方式
burst up 爆炸; 失败; 突然发怒
by itself 独自, 单独
by way of 经由, 通过...方式
couldn't help 禁不住; 不得不

considering that 鉴于…，就…而论

cut down 削减，降低

die down 渐渐消失，平息

do without 没有…也行

drop out 退出，离队

every other 每隔一个的

fall off 下降，跌落，减少

find fault 埋怨，挑剔

for a moment 片刻，一会儿

for the moment 现在，暂时

get after 督促，训诫；责备

get down 从…下来；下车；写下

for the moment 现在，暂时

get after 督促，训诫；责备

get down 从…下来；下车；写下

get to 到达；接触；开始

give oneself up 自首，投降，投案

go along with 陪同前往，随行

get to 到达；接触；开始

give oneself up 自首，投降，投案

go along with 陪同前往，随行

for the moment 现在，暂时

get after 督促，训诫；责备

get down 从…下来；下车；写下

get to 到达；接触；开始

give oneself up 自首，投降，投案

go along with 陪同前往，随行

go on 继续，发生

grow out of 发展而成；戒除，改掉（习惯）

hang up 挂，吊（物），拖延…，中止，搁置

go on 继续，发生

grow out of 发展而成；戒除，改掉（习惯）

hang up 挂，吊（物），拖延…，中止，搁置

have something to do with 和…有点关系

heart and soul 全心全意

hold over 将…延迟；期满后继任

have something to do with 和…有点关系

heart and soul 全心全意

hold over 将…延迟；期满后继任

go on 继续，发生

grow out of 发展而成；戒除，改掉（习惯）

hang up 挂，吊（物），拖延…，中止，搁置

have something to do with 和…有点关系

heart and soul	全心全意	_____
hold over	将…延迟; 期满后继任	_____
for the moment	现在, 暂时	_____
get after	督促, 训诫; 责备	_____
get down	从…下来; 下车; 写下	_____
get to	到达; 接触; 开始	_____
give oneself up	自首, 投降, 投案	_____
go along with	陪同前往, 随行	_____
go on	继续, 发生	_____
grow out of	发展而成; 戒除, 改掉(习惯)	_____
hang up	挂, 吊(物), 拖延…, 中止, 搁置	_____
have something to do with	和…有点关系	_____
heart and soul	全心全意	_____
hold over	将…延迟; 期满后继任	_____
close up	(伤口)愈合; 停业	_____
come on	请, 来吧, 快点, 来临; 出场, 上演	_____
come up with	提出, 提供	_____
considering that	鉴于…, 就…而论	_____
cut down	削减, 降低	_____
die down	渐渐消失, 平息	_____
do without	没有…也行	_____
drop out	退出, 离队	_____
every other	每隔一个的	_____
fall off	下降, 跌落, 减少	_____
find fault	埋怨, 挑剔	_____
for a moment	片刻, 一会儿	_____
for the moment	现在, 暂时	_____
get after	督促, 训诫; 责备	_____
get down	从…下来; 下车; 写下	_____
get to	到达; 接触; 开始	_____
give oneself up	自首, 投降, 投案	_____
go along with	陪同前往, 随行	_____
go on	继续, 发生	_____
grow out of	发展而成; 戒除, 改掉(习惯)	_____
hang up	挂, 吊(物), 拖延…, 中止, 搁置	_____
have something to do with	和…有点关系	_____
heart and soul	全心全意	_____
hold over	将…延迟; 期满后继任	_____
a few	有些, 几个	_____
abstain from	戒除, 弃权, 避开	_____
after all	终于, 毕竟; 虽然这样	_____
all the same	仍然, 照样地	_____
around the clock	昼夜不断地, 全天地	_____

so long as 只要, 如果
ask for 请求, 要求
at heart 在内心, 实质上
at sight of 一看见
back and forth 来回, 往返, 来来往往地
be better off 境况富裕; 更富有
be composed of... 由...组成
be friends with 对...友好, 与...交上朋友
be occupied in 忙于..., 正从事...
bear up 支持, 拥护; 打起精神
both...and 既...又..., 两个都
break down 垮, 衰竭; 损坏, 故障, 倒塌
bring to 使恢复知觉
burst up 爆炸; 失败; 突然发怒
by itself 独自, 单独
by way of 经由, 通过...方式
couldn't help 禁不住; 不得不
carry into effect 使生效, 使起作用
check up 校对, 检查, 检验
close up (伤口)愈合; 停业
come on 请, 来吧, 快点, 来临; 出场, 上演
come up with 提出, 提供
considering that 鉴于..., 就...而论
cut down 削减, 降低
die down 渐渐消失, 平息
do without 没有...也行
drop out 退出, 离队
every other 每隔一个的
fall off 下降, 跌落, 减少
find fault 埋怨, 挑剔
for a moment 片刻, 一会儿
for the moment 现在, 暂时
get after 督促, 训诫; 责备
get down 从...下来; 下车; 写下
get to 到达; 接触; 开始
give oneself up 自首, 投降, 投案
go along with 陪同前往, 随行
go on 继续, 发生
grow out of 发展而成; 戒除, 改掉(习惯)
hang up 挂, 吊(物), 拖延..., 中止, 搁置
have something to do with 和...有点关系
heart and soul 全心全意
hold over 将...延迟; 期满后继任

