

ENGLISH VOCABULARY

大学英语考试 8300+ 单词速记



科学有效的记忆方法:

- ① 四六级考试必备
- ② 英语专业四八级考试必备
- ③ 研究生入学考试必备
- ④ 同等学力·博士学位考试记忆

主编◎吴铭方

东华大学出版社

大学英语考试 8300 单词速记

主 编	吴铭方			
副主编	郑世高	张 燕	徐昊晟	周 晨
编 者	王红旭	齐华敏	吕鹏飞	李秀清
	李素真	邹文轩	韩淑芹	

东华大学出版社

内 容 提 要

本书是根据我国教育部最新颁布的《大学英语课程教学要求(试行)》中参考词表(共6 674个,内含积极词汇2 354个),2007年《全国硕士研究生入学考试英语考试大纲》5 500个单词,《硕士、博士学位研究生英语教学大纲》(非英语专业)6 868个单词,《高等学校英语专业基础阶段英语教学大纲》6 000个单词,《同等学力人员申请硕士学位英语水平全国统一考试大纲》的词汇表、全国专业技术人员职称英语等级考试的词汇表以及英语专业自学教程大纲词汇表加以归纳统计后,编写的单词速记法书,全书共收录9 300多个单词。书中详细介绍了四种单词速记方法:循环联想记忆法、构词分析记忆法、分类归纳记忆法和近义易混对比记忆法。另外,本书还详细分析了记不住单词的原因,介绍了记忆单词的10条秘诀。本书收录了2 638条词组,编写了64类分类词汇(涉及6 000多个单词)和979组近义词以及818组易混词和108组易混词组。本书还收录了常用口语表达用语、常用缩写词、常用地名表、常用英美人名表、部分国家(或地区)、语言、国民及国籍表等六个附录。本书既可作速记单词用,也可作词汇本学习用。它不仅是高校各学校层次的学生或在职自学读者备考时必备用书,而且也是高校英语教师非常实用的参考书。

图书在版编目(CIP)数据

大学英语考试 8300 单词速记/吴铭方主编. —上海:
东华大学出版社, 2009. 12

ISBN 978-7-81111-660-1

I. 大... II. 吴... III. 英语—词汇—高等学校—
校—教学参考资料 IV. H313

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 218647 号

大学英语考试 8300 单词速记

吴铭方 主编

东华大学出版社出版

上海市延安西路 1882 号

新华书店上海发行所发行 昆山市亭林印刷有限责任公司印刷

开本: 850×1168 1/32 印张: 19.125 字数: 1060 千字

2010 年 1 月第 1 版

2010 年 1 月第 1 次印刷

印数: 0 001~6 000 册

ISBN 978-7-81111-660-1/H·262

定价: 29.50 元



编者的话

在英语学习中,听、说、读、写、译能力的培养固然非常重要,但都离不开单词记忆。记不住单词,培养听、说、读、写、译的能力就是一句空话。不少同学常常为记不住单词而苦恼、困惑,甚至失去学习信心。编者也常常被问及:为什么老记不住单词?记单词有没有好方法?用什么方法记单词最好?为了帮助广大同学在尽可能短的时间内,采用最有效学习方法,以最快速度识记大学英语教学(或考试)大纲中四级 4 500 或六级 5 500 个单词以及硕士研究生入学考试英语考试大纲中 5 500 个英语单词,编者曾在 1998 年 12 月编写出版了《大学英语考试 8100 单词速记》一书。当时,考虑到大学内不同学位层次学生的需要,编者汇编了大学各学位层次英语教学(或考试)大纲的所有词汇,根据当时我国教育部门颁布的《大学英语教学大纲通用词汇表》(1~6 级)5 296 个单词,《全国硕士研究生入学考试英语考试大纲》5 300 个单词,《硕士、博士学位研究生英语教学大纲》(非英语专业)6 868 个单词,《高等学校英语专业基础阶段英语教学大纲》6 000 个单词等词表加以归纳统计,共选编了 8 100 个单词,然后又参照其他教学资料进行个别调整和补充,共选编了 8 300 单词。这 8 300 个单词几乎涵盖了全国各种考试所要求的词汇量。所以,它具有较高的权威性和可信度。编者还根据多年教学实践的经验 and 自身学习的体会,运用人的遗忘规律、词汇学和语音学的理论结合广大学生学习英语的实际,设计了四种英语单词速记方法:循环联想记忆法、构词分析记忆法、分类归纳记忆法和近义易混对比记忆法。同时向读者分析了为什么记不住单词的根本原因,详细介绍了如何记住单词的十大秘诀,并为读者设计了二种速记单词的模式及注意事项。因此,本书编写不同于一般词汇本,也不同于一般单词速记书。本书第一版(1998 年版)出版后,深受广大读者喜欢,发行量超过十万册,书中各种学习方法和教学材料被广泛采用。

2002 年编者又根据教育部颁布的新《大学英语教学大纲词汇表》、《同等学力人员申请硕士学位英语水平全国统一考试大纲》的词汇表、全国专业技术人员职称英语等级考试的词汇表以及英语专业自学教程大纲词汇表进行了大量增补工作,使该书词汇量达到 9 200 多个,常用词组总数为 2 495 条。本书介绍的一些教学理论、教学经验、学习体会和学习材料被广大考生和各考试培训班广泛采用。例如本书介绍的记忆英语单词方法曾被北京大学法学院《我爱法硕》网站推荐给全国广大考法律硕士研究生和学习英语读者。文章作者称:“那本书几乎是唯一的一本能在实践中成功遵循(遗忘)曲线的方法,……那本书最大的创新就是应用(遗忘)曲线的方法”。(见 2005 年 11 月 16 月《英语词汇复习》一文)。

为适应我国高等教育发展的新形势,满足新时期国家和社会对人才培养的需要,2004 年教育部颁布了《大学英语课程教学要求(试行)》参考词表,共 6 674 个词汇,其中积极词汇 2 354 个,词组 1 875 条。2005 年教育部门又调整了《全国硕士研究生入学考试英语考试大纲》的词表,增加了 200 个词汇,总数增为 5 500 个。近二年来,东华大学出版社领导曾多次热情鼓励、积极配合、大力帮助编者继续修改本书。为此,编者在同志们帮助下,根据新的教学要求以及各教学系统对英语考试要求的调整和提高对原书又进行了一次新的补充、调整和修改,以满足广大读者的需要。

本书新编版增补了以下内容:

1. 第一部分(循环联想记忆)中词汇部分新增 4、6 级单词 100 多个,词组部分增补 143 条。全书收录单词达 9 300 多个,词组增加到 2 638 条。

2. 第二部分(构词分析记忆)增加了 5 个前缀和 10 个后缀,使前缀数增加到 64 个,后缀数增加到 76 个。

3. 第三部分(分类归纳记忆)调整了单词分级,大量补充了六级和六级后单词,共新增了 1 020 个单词,单词量扩大到 6 000 多个,并在单词右上角标注分级符号。

4. 第四部分(近义、易混对比记忆)

一、近义词对比 由 830 组增加 979 组。其中名词部分增加了 60 组,动词部分增加了 53 组,形容词部分增加了 36 组。

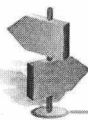
二、易混词对比 A. 发音、词形相混部分增加了 87 组,总数为 603 组;B. 词义相似、用法有别部分增加了 19 组,总数为 123 组;新增加 C 部分同音异形词,共 73 对和 D 部分词与词语同音相混,共 19 对。

本书共收录了 9 300 多个单词,2 638 条词组,420 条词根,64 个前缀和 76 个后缀,还编写了 64 类分类词汇和 979 组近义词以及 818 组易混词和 108 组易混词组。此外,还收录了《大学英语课程教学要求(试行)》中六个附录(即常用口语表达用语、常用缩写词、常用地名表、常用英美人名表、常用前缀、后缀以及部分国家(或地区)、语言、国民及国籍表等)。

本书既可作单词速记用,也可作有近万词的词汇本用,又有记忆单词方法介绍,一书多用。

本书的出版首先要感谢东华大学出版社的领导,他们为本书顺利出版投入了大量人力,给予了大力支持。新版本书由吴铭方主编,周晨为副主编。由于编写时间仓促,编者学识水平有限,书中疏漏和不足之处在所难免,望广大读者提出宝贵意见,以便进一步改进完善。

编者



体例说明

1. 第一部分内单词和词组排黑正体,其他部分排白体。
2. 第一部分单词后注国际音标,有两个读音时,分别注出。可读可不读的音标排斜体。其后的记忆部分单词均不注音。
3. 第一部分单词词义注释时,先注词性。有两个以上词性时,用罗马数字 I、II 区别,词性排成黑斜体。
4. 第一部分单词内不同层次要求的词义(项),分别用:**黑体**表示 4 级考试要求的词义(项);**楷体**表示 4 级以上各种考试(包括 6 级、硕士生入学考试、硕士生学位考试和博士生学位考试)要求的词义(项);**宋体**表示补充的词义(项)。

其他部分均用宋体排印。

5. 单词有两个以上词义时,用分号隔开。每个词义所要求的搭配关系或使用场合均用圆括号或方括号加注在义项的前后。分号后为另一项词义。

6. 同形异义词在单词右上角加注①、②以示区别。

7. 各类考试的单词在其右上角分别标注:

4 表示大学英语 1~4 级单词(即一般要求)(共 4 538 个);

6 表示大学英语 5~6 级单词(即较高要求)(共 1 081 个);

◆表示大学英语 6 级后单词(即更高要求)(共 1 055 个)(在第一部分);

★表示硕士生入学考试必须熟练掌握的单词(共 3 200 个);

△表示硕士生入学考试单词(共 5 300 个 = △ + 4 级单词);

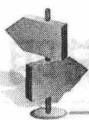
▲表示同等学力硕士生学位考试单词(共 5 000 个 = ▲ + △ + 4 级单词);

G 表示硕士生学位考试单词(共 1 356 个);

D 表示博士生学位考试单词(共 1 162 个)。

凡在右上角没有标记的单词均为英语专业阶段内要求掌握的单词或英语专业自学教程大纲内单词。词表中所有的单词(右上角有标注的 + 没有标注的)都为英语专业四、八级范围内要求掌握的单词。

8. 第一部分单词内设派生、同义、反义和词组等栏目。凡在第一部分内已收入的单词,一般不再在派生栏目内列出,以节省篇幅。



略语表

a. 形容词

ad. 副词

art. 冠词

conj. 连接词

int. 感叹词

n. 名词

num. 数词

prep. 介词

pron. 代词

v. 动词

vt. 及物动词

vi. 不及物动词

aux. v. 助动词或情态动词

sb. 某人

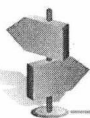
sth. 某事或某物

L. 拉丁语

G. 希腊语

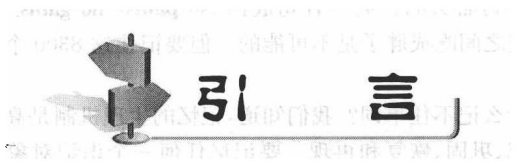
F. 法语

OE. 古英语



符号说明

1. 4 表示大学英语 1~4 级词汇
2. 6 表示大学英语 5~6 级词汇
3. ◆表示大学英语 6 级后词汇
4. ★表示硕士生入学考试必须熟练掌握的 3 200 个单词
5. △表示硕士生入学考试单词(总词汇量 = ☆ + △ + 4 级词汇)
6. ▲表示同等学力硕士生学位考试单词(总词汇量 = ▲ + △ + 4 级词汇)
7. G 表示硕士生学位考试单词(总词汇量 = G 词汇 + 4 级词汇)
8. D 表示博士生学位考试单词(总词汇量 = D 词汇 + G 词汇 + 4 级词汇)
9. ◇表示英语专业基础阶段和英语专业自学教程大纲内单词或超出 6 级范围的单词(在第二部分)
10. 词表中所列的所有单词(右上角有标示的 + 没有标示的)都为英语专业四、八级考试要求掌握的单词。
11. [] 用于
 - 1) 注明国际音标
 - 2) 注明使用场合
12. □用于派生、同义、反义、词组等栏目
13. () 用于
 - 1) 注明词形变化和单复数
 - 2) 注明单词的搭配要求
 - 3) 注明注意事项或说明
 - 4) 表示可替换的词
 - 5) 表示可省略的部分
14. -表示连字符



学习英语要过三关:语音、语法和词汇。一般说来,语音和语法可以在短期内或在相当一段时期内完成学习,而词汇学习却是一项长期的任务,因为英语单词多达五、六十万个。一个人不可能记住这么多单词,一辈子也用不着这么多单词。

一、需要记多少单词

对一般读者来说,应该记多少单词合适呢?据报道,许多英语教学专家都认为记住 8300 个英语单词就可以借助字典阅读一般的英语文章,包括报刊、教科书和小说。对一个非英语专业的读者来说,掌握 8300 个英语单词可以表明他已有了较好(中等以上)的英语词汇基础了。在此基础上,再向 10000 或 15000 词汇量迈进就不难了。本书所收的全部单词和词组可覆盖国内大学各种英语考试所用词汇的 100%,国外各种题材的书刊所用词汇的 97% 以上。

二、如何选择 8300 英语单词

本书是根据我国高等学校各学位层次的学生必须掌握的英语单词,也就是根据我国教育部门公布的各种大学英语教学(或考试)大纲中的最新词汇表加以归纳统计,得到约 8300 个单词,然后又参照其他资料经个别补充调整后编写的(实收单词约 8300 个,派生词 900 多个,共 9200 多个)。因此,这 8300 个英语单词具有较高的权威性和可信度。

三、如何记住 8300 个单词

记忆单词有许许多多方法。记忆过程本身是一个复杂的综合的过程。一个人决不会始终如一采用某一种固定不变的方法来记忆单词。为了满足不同层次读者的需要,也为了更好地帮助读者能记住这 8300 个单词,本书详细地介绍了 4 种快速记忆方法,即循环联想记忆、构词分析记忆、分类归纳记忆和近义易混对比记忆。同时也介绍了其他一些记忆方法,供读者根据自身情况选用。在此基础上,读者也可以创造出适合于自己记忆习惯的好方法。

四、为什么记不住单词

有人觉得记住这 8300 个单词很难。有没有捷径,有没有秘诀?有。说有,因为记单词确有不少科学道理和奥秘。一旦理解了、掌握了,就会产生事

半功倍的效果。但也可说没有,因为记单词确是一项长期的苦差役,不下苦功夫决不会尝到甜头的。英语有句成语 **No pains, no gains.** (不辛苦,无所获。)要想一夜之间吃成胖子是不可能的。但要记住这 8300 个单词也是不难的。

我们为什么记不住单词? 我们知道,记忆的生理机制是高级神经活动暂时联系的形成、巩固、恢复和再现。要记忆任何一个识记对象(如一个单词、一个历史年代、一个化学符号或一个电话号码)都需要多次重复。当你第一次见到这些文字符号时,它们在你脑子里一般只能保持几秒钟。如果在没有遗忘之前,重复一次,那么保持的时间就能延长几分钟,甚至几小时。如果在忘了以后,再复习,那几乎是前功尽弃。因此,重要的是在遗忘之前及时复习,这是记住单词的关键。可是有人常常在忘了以后再去复习,当复习时,就记不起原来的东西了。

其次,根据现代心理学、医学和信息论的研究,人的大脑有两个半球,各有明确分工。左半球管理逻辑思维和言语活动,右半球管理情感、景象、文字符号认记等。由于左半球不直接接受文字符号的信息处理,因此在阅读文章或记忆单词时,首先要将文字符号转化为语音的音波形式送往左半球的言语区,再转化成词义,因为大脑的言语区只接受语音信息的处理。当第二次识记这些文字符号时,又通过语音的音波传入大脑左半球,并立即反馈出词义来。因此,人们的一切语言活动(包括听、说、读、写)都是与语音有着密切联系的,而文字仅仅是语言的视觉符号。人们记忆主要是靠长期存储在大脑中的有声语言,而不是直觉形象。这就是记忆单词为什么要大声念的道理。科学家实验证明,大声朗读(至少要让自己耳朵能清楚地听到)记忆效率比默读效率高 70%。有些人记不住单词的一大毛病,就是不敢或不愿意大声朗读,生怕别人笑话。另外,有些人在读单词时不注意准确发音,念几遍以后就“失真”、“走调”。这样,常常后次念的音否定前次的音,第一次念的音不是不能传入大脑,就是在大脑皮层上建立不起清晰的条件反射,音的“形象”模糊,只有文字符号印象。所以有些人常有这样的体会,测验单词时,单词在课本单词表上的位置,甚至词形的长短都记得很清楚,而词义却怎么也想不起来。其重要原因,就是记单词时没有把音、形、义三者结合起来。我们看电影《庐山恋》,对男女主角的英语朗读“I love my motherland.”,“I love the morning of my motherland.”印象较深,这是什么原因? 其一,他们进行了多次重复朗读;其二,我们不仅听到了声音,而且也看到了表情和动作,在我们思想上产生了情感。因此,要想很好地记住单词,第一,注意把音、形、义三者结合起来。这里关键是语音。如果记单词时,能做到“见文、生音、出意、传情”就更好了。有些人只会用半个脑子记单词,没有学会用脑子左右两个半球来记单

词,因此效率低。

记不住单词的另一个原因是语速太慢。如果语速达不到送往大脑的语音信息记忆的要求,也会严重影响记忆的效果。因此,有人建议进行催速训练。如找一篇文章,念它上百遍,先慢后快,语音保持不变,使语速逐渐达到每秒钟 6 个音节以上(一般英语的平均语速为每分钟 250 个音节以上)。在朗读时尽量将音与义(或意)结合起来,使音与义同步出现,这样就能做到音、义、形三者相结合了,就能达到音到、义到、情到(因为语言是具有表意和表情功能的)。太慢的语速就会失去语言意义。在记单词时将音与义分离的现象是普遍存在的。因此,朗读速度太慢的人,记忆单词的效率肯定是低的。

最后,教育心理学家认为,要记住一个东西,至少要重复 8~10 次以上。有些人不知道这个规律,常常在开始识记时多次重复念。其实,这里说 8~10 次不是指某次记忆单词时念 8~10 次,而是在第一次识记后,在不同时间间隔重复 8 次以上。我国著名科学家茅以升在 80 多岁高龄时还能背出圆周率小数点以下一百位的准确数值,其奥秘就在于他掌握了“重复”的诀窍。

五、记忆单词的 10 大“要诀”

根据长年教学经验和学习体会,编者认为,要有效地记住 8300 单词,必须做到以下 10 条。

1. 要坚持大声朗读,切忌默读

我们常常发现一些学生记单词时,只看不念,或轻声默读。这样做,效果肯定较差。在最初识记单词时,一定要坚持大声朗读,让自己耳朵能清楚地听到自己的声音,让音波在大脑皮层上存储下来。语音是将词形与词义联系起来的重要手段,是记住单词的关键。可以说,没有语音就没有语言。语音是构成语言的物质外壳。学习外语没有语音传递是永远学不好的。

2. 要坚持“五到”,切忌有口无心

有人记单词也大声念,却像和尚念经有口无心。心里不想也不记。记单词要讲究质量,念一次就是一次质量。每次记忆时重复的次数不一定很多,过多的简单机械重复,常常会使大脑由兴奋状态转入抑制状态。在初次识记时要边念边写边想,想词义、想搭配关系、想构词、想同义词……,以此建立记忆联系。初学时,写也是少不了的。因此在记单词时,坚持“眼看、口念、耳听、手写、心想”五到。

3. 要坚持动态记忆,切忌孤立静止记忆

在记忆单词时,一定要充分调动所有感觉器官和思维器官参加记忆活动。人们常有这样的经历,凡是亲自做过的事不易忘了。如有人告诉你某某人住在北京某某地方,说不定几天后就忘了。如果你按地址去找了一次,很快就记住了,而且仅此一次就记住不忘。再如记电话号码,只要连续打过几

次,就记住了。这里的动态是广义的。大声朗读本身是一种运动记忆,运动记忆是所有记忆方法中记忆效果最高的。它是一种终身记忆,一旦记住终身不忘。英语单词的发音要保持准确,需要长期反复操练才能使口腔肌肉达到正确的部位。一张口就能“自动”到位。这种运动记忆就像篮球运动员投篮一样,需要上百次甚至上千次练习,才能做到“百发百中”的准确。学骑自行车或学游泳也是如此。一旦学会了,终身不忘。这是一种技能性记忆。语言学习,既是知识学习,但更重要的是一种技能学习。因此,一开始记单词时,一定要张口,大声发音,让肌肉准确到位,达到“自动化”程度。初学时发音不准,养成习惯后,很难改正。

其次,美国心理学家实验告诉我们,视觉记忆保持率3天后为20%,听觉记忆保持率为10%,而视听结合的记忆保持率为85%。俗语说“百闻不如一见”。编者认为再加上一句“百见不如一实践”。这就是为什么我们要反对死记硬背,因为它是孤立静止的记忆。

再次,将孤立的单词放到动态的有意义的记忆网络中去,使单词“活”起来,让其生根于记忆网络之中,不易遗忘。如有人将 jewel, jar, jealous, Jewish 等几个生词,编了一个奇特的句子“A Japanese jewel is jealous of a Jewish jar.”(一个日本宝石妒忌上了一个犹太坛子。)这个句子人格化了,意思奇特,记这个句子要比孤立地去记4个单词容易,而且也记住了 jealous 后常接 of 的用法。

最后,回忆也是一种使静止的东西动起来的好办法。1981年“光明日报”曾报道过一个青年学生,记忆力相当好,学会了许多知识。他增强记忆力的方法就是回忆。我国有一位著名科学家谈他年轻时上大学学习的经验,他说他下课后不忙着去看教科书、笔记本或做习题,而是先回忆教师在课堂上讲了什么,当想不起时,再查笔记或教材。每次期末考试前,他也用此法逐章逐节回忆复习,自己动手写纲要,这样做收到了极好的效果。在外语学习上,更需要回忆记忆。背诵是回忆记忆的一种好方法。俗话说“词不离句,句不离文”,“熟读唐诗三百首,不会作诗也会吟”,“读书破万卷,下笔如有神”。因此,熟读甚至背诵几百条甚至上千条范句、成语或短文,大有好处,从中就会体验到什么是“语感”的滋味了。

4. 要充分利用理解、联想和比较的手段,切忌不用心思记忆

毛主席说过“只有理解的东西才能更深刻地掌握它”。理解是记忆的基础。在记单词时,如能了解该词的词源、构成及其含义,就能很快记住。如: malediction 由 male-(恶,坏)和 dict(说)+-ion(名词后缀)组成。这样就很容易记住 malediction 词义为“诽谤,诅咒”了。由此下列单词也容易理解了 contradiction→contra-(反对,对抗)+diction(说)→矛盾, benediction→ben-

e-(好)+diction(说)→祝福。又如 polytetrafluoroethylene 一词既难记又难写。如根据构词知识,我们知道 poly-(聚),tetra-(四),fluoro-(氟),ethylene(乙烯),那么这个词“聚四氟乙烯”的词义很快就记住了,而且拼写也很容易了。我们知道 October(十月)原来在古罗马日历中是八月,与现代日历相差两个月。由此也可理解 September, November, December 分别为九月、十一月和十二月的缘故了。

联想是记忆的最重要手段,也是最有效最简便的方法。有人能记住许多电话号码,其诀窍之一就是使用联想记忆。一个毫无意义的电话号码 3812954,可联想为三八妇女节、一二·九运动、五四青年节。又如日本富士山的高度为 12 365 英尺。可联想为 12 个月有 365 天。这样,将要记忆的对象(如单词)与原来熟悉的事物联系起来,将其放在熟悉的记忆网络中,就能变生为熟,由旧带新。一旦忘了生词,一想熟悉的事物(如旧词)就能通过记忆链回想起来。如可采用同根词联想、同类词联想、同前缀词联想、近义词联想等等方法来记忆。也可通过象形、拟声等方法来形象思维。如 level(水平),其词形很像一架以字母 v 作支点的天平。crack(破裂,裂开),其发音很像竹、木、玻璃等破裂时的声音。也可通过情景来联想。如记 engine(发动机),可联想“发动机”这个具体东西,并与其译名“引擎”联想在一起记。

比较也是记忆中最常用的一种很有效的方法。我们发现,对特殊的東西,人们常常记忆犹新,这是比较效应在起作用。毛主席说:“没有比较就没有鉴别”。比较其共性和个性。因此,常采用比较、对比和类比的方法来记忆。找其异同,求同存异,记住个性。如记 beverage(饮料),与 average 只差前一、二个字母。将 a 换成 be,“平均”变“饮料”。也可采用同义词对比,如 fast, quick, rapid, swift, speedy 等,近义词对比(如 guide, lead, conduct, direct 等)。反义词对比(如 hot—cold, move—stop, increase—decrease 等),易混词对比(如 effect—affect, aboard—abroad, principle—principal)等方法来记忆。

5. 要特别重视初次识记,切忌随意不认真

我们在生活中常有这样的经历,有些事只经历过一次,却终身不忘。如你与某重要人物会见,或你见到一个奇特的人,或你在旅游中经历的奇遇,更不用说你大学毕业时的场面、授奖、结婚等喜庆的日子,常常会使你终身难忘。这就是说,有些事情的记忆不一定要经过多次重复,只有一次就能记住。这是因为经历的重要性或严重性或奇特性或非常性给你大脑皮层刺激极深,仅此一次,留下了不可磨灭的印象(记忆),使其保持长期不忘。初次识记时,如能找出新单词的特殊性(个性),就能较快记住。如学 eye 时,把左右两边 e 看成是眼睛,y 像鼻子,然后念出音,通过形象思维的识记,把音、形、义三者

结合起来,在大脑皮层上产生强烈刺激,留下印象比平平淡淡地念一遍要深刻得多。

6. 要坚持及时复习,切忌三天打鱼两天晒网

记单词的过程就是与遗忘做斗争的过程。待遗忘了再复习,就等于前功尽弃。因此,及时复习是使单词不忘的关键。心理学家测试结果表明,一个新词从初次识记到完全记住需要 810 次以上的复习。在未完全记住(或未复习到 10 次)以前,中断复习或没有及时复习,都会造成遗忘或部分遗忘。有人只注意前期复习,而不重视中期和后期的巩固性复习,同样要失败。有人一开始就念上几十遍,以后不再复习了,其效果也不会好。一定要坚持有不同间隔时间的复习 810 次。初次识记的当天,最好坚持复习两次,因为初次识记的东西一般只保持几分钟,或几个小时的记忆。从第二天开始为第一次复习,以后复习间隔时间越来越长。第二天早晚再复习一次,以后可安排在第三天、第五天、第八天再复习一次,以后可 10 天半个月后再复习,直至复习到 10 次以上。(详见第一部分循环联想记忆)。在以后各次复习中可采用认记(汉英互译)、默记(或默写)、背记或互检等方式,或交替使用。

7. 识记时一定要保持精力充沛、情绪饱满、头脑清静、思想放松,切忌情绪消沉、昏昏欲睡

心理学家告诉我们,人处于兴奋状态、情绪高涨时,记忆大门就敞开,很容易吸收和记住新东西。反之,记忆大门关闭,拒绝接受记忆。就大脑本身工作状态来说,它也有最佳工作时间。我们知道,大脑大约有 160 亿个高级神经细胞。它们基本活动方式有两种:兴奋和抑制。当大脑细胞处于兴奋工作状态时,记忆效果肯定好。如果一个人情绪低落、精神不振,身体疲乏,昏昏欲睡或思想紧张,提心吊胆,大脑就处于抑制状态,记忆效果肯定差。

8. 要坚持大量阅读,切忌记而不用

刚识记的单词必须在使用中求巩固,在实践中求掌握。一个单词不仅有词汇意义,而且有语法意义。一个词不仅有本义,而且有转义。有的词在不同学科中有不同意义,在不同语境中有不同含义。只有通过大量阅读,才能对词汇加深理解,学会使用。阅读材料可选用教材或难度相当的泛读材料。读到佳句时,可随手抄录下来,供以后背诵和学习用。

9. 要坚持“见缝插针”,充分利用一切零碎时间,切忌埋怨没有时间

有人常埋怨没有时间记单词,其实时间天天有。复习旧单词只要几分钟,不必用大块时间,完全可以用一切零碎时间来复习记忆。睡前睡后、饭前饭后、等车坐车、散步等零碎时间都可利用。学生在学校去教室、上食堂、回宿舍路上、排队买饭、课前课后的零碎时间也可利用。随身带上单词卡片、单词本或随身听(收录机)。将每天要记的或复习的单词抄在本上或录在录音

带上。有些学生在宿舍内挂上一块小黑板,写上每天要记的单词,或在床头门后贴上单词条,每天一换,自记自测,或互相考问。总之,记单词要“见缝插针”,只要你有决心,办法就多,时间自然有。

10. 要树立自信心,培养兴趣,切忌自暴自弃

学外语记单词一定要有自信心。自信心来自几个方面:

首先要完全相信自己有智慧有才能去战胜一切学习上的困难。要知难而进,克服一切畏难情绪。在战略上要藐视困难,作学习上的强者;在战术上要重视困难,想尽一切办法把单词一个一个记住。因此,在总体上,要打“持久战”,但具体到某一天或某一周时间内记单词的任务完全可以采取“集中优势兵力打歼灭战”,平时在正常情况下坚持打“游击战”,“见缝插针”。

其次,要坚持有目标有计划的学习。心理学家告诉我们,有意识行为(学习)的效果要大大高于无意识行为。例如,教师在学生记单词前宣布 10 分钟后要测验。那时学生肯定会思想高度集中,调动一切器官,想尽一切方法去记忆。如果让学生自由记忆 10 分钟单词,其效果肯定不如前者。

再次,要充分看到自己学习上的进步和成绩,哪怕是微小的。因此,在作计划订目标时切勿过高过大,要实事求是。在选择阅读材料时切勿过难,最好稍低于平时学习的教材难度。这样在学习时会感到有提高有收获,从而产生成就感。在心理上会有一种学习上的享受感,从而学习自信心会大大增强。

最后,要在学习中注意培养兴趣。兴趣是学习的巨大原动力。在学习上逐渐取得成绩后,兴趣由此而生。一旦有了兴趣,大脑神经就处于兴奋状态,学习效率就大大提高,越学越爱学。如果你对记单词产生厌倦情绪或害怕心理,则越学效果越差,从而形成恶性循环。

总之,以上 10 条的核心是:重在坚持,贵在应用。

六、什么时间记单词好

按照心理学来说,每天清晨或每晚临睡前,记忆单词效果最佳。这是因为清晨大脑清晰,没有杂念,记忆印象新鲜。临睡前记忆,存储在大脑内时间较长,没有以后的干扰,印象深刻。

近来科学家根据人一天内生物节奏的规律发现,短时记忆的时间在早上最好,其记忆效率比其他时间高 15%。因此,在早上临考前复习一下笔记大有好处。而长时记忆的时间在下午最佳。几天以后考试的东西最好在下午记忆,这样比上午记忆效率高。

但是,每个人一天的生物节奏规律不尽相同。有的人是属于“百灵鸟”型的,喜欢早晨工作,早上工作效率高;而有的人是属于“猫头鹰”型的,喜欢晚上工作,晚上工作效率高,这两种人日节奏周期可能相差几小时。因此,你要



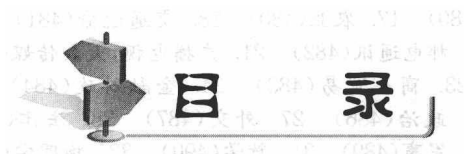
了解自己的日生物节奏,让你体内的生物钟更好地为你服务。

七、如何使用本书

本书有两种用法:

一是作速记单词用。可按本书四部分的速记方法来做,或择其一种或几种并用,可根据读者程度和需要来定。需要在短期内集中记忆,可采用循环联想记忆法。如考研究生就记 4 级词汇和带△的词汇,特别注意带★的词汇。时间允许,可结合第二部分和第三部分一起学。有一定基础的读者可以单独选择一种方法学习。分类归纳记忆和近义易混对比记忆适合于进一步扩大词汇量的学习,以熟带生,扩大同类词、近义词、反义词、甚至同族词,辨别易混词。

二是作词汇本使用。读者可根据自身需要记忆其中不同层次要求的词汇及其义项。书中各层次要求分别用 4、6、△、G、D 标记并用黑体、楷体 and 宋体排印。同时又编写了派生词、同义词和反义词,因此,它又不同于一般的单词本。



编者的话	(1)
体例说明	(1)
略语表	(2)
符号说明	(3)
引 言	(1)
第一部分 循环联想记忆	(1)
一、词汇	(7)
A(8) B(35) C(53) D(88) E(113) F(130) G(150) H(159)	
I(170) J(186) K(188) L(191) M(203) N(224) O(232)	
P(245) Q(277) R(280) S(301) T(345) U(363) V(368)	
W(372) X(380) Y(381) Z(381)	
二、常用词组	(383)
第二部分 构词分析记忆	(418)
一、词根与同根词	(424)
二、常用前缀	(454)
三、常用后缀	(457)
(一) 名词后缀	(457)
(二) 形容词后缀	(458)
(三) 动词后缀	(460)
(四) 副词后缀	(460)
附录	(461)
(一) 表示数的前缀	(461)
(二) 几个常用前缀	(461)
1) 表示否定的前缀	(461)
2) 表示时间、空间、方位的前缀	(461)
(三) 常用的学科术语名词后缀	(462)
(四) 常用的化学名词后缀	(462)
第三部分 分类归纳记忆	(463)
1. 人(466) 2. 国家、民族(468) 3. 人体(469) 4. 人体动作(470)	
5. 人体状态(471) 6. 人体感觉(471) 7. 人的情绪(472) 8. 生与死	
(473) 9. 社会生活(474) 10. 食品(475) 11. 衣着(477) 12. 日用	