

原来如此系列

纵横考场内外，
得词汇者，终将称霸天下



大耳朵工作室 编著

国内各类考试明星单词排行榜，考来考去真的就考这些单词。

10000

单词这样**最好学**

我的第一本
万词创意书



10000单词，
让你牛气冲天，
彻底告别囧英文

本书包含所有考试的关键词汇——

中考、高考、PETS、四级、六级、考研、专四、专八、托福和雅思，
真正一书在手，考试无忧！

单词要是这样记，真是想忘都忘不掉

1. 大耳朵独创的抗遗忘循环记忆法：
一张单词大表+抗遗忘复习模式+
神奇的循环编码=想记不住单词都难
2. 最具创新意义的单词分组和循环复习编码模式，想背多少背多少
3. 用眼看，用嘴念，用手抄，全身记忆总动员
4. 国际音标清晰标注，单词发音超级简单
5. 重点单词融入例句，情景式背诵最好懂
6. 只需完成300余个记忆单元的小任务，
即可轻松拿下10000单词
7. 20万读者，历时5年验证，真的是这一本就够了



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

▶ 原来如此系列

快学!

大耳朵工作室 编著

单词这样



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

内 容 提 要

本书是“循环速记手抄学习法”2011年度衍生产品的重磅力作——最具创新意义的单词分组和循环复习编码模式：一张单词大表+抗遗忘复习模式+神奇循环编码，让这些单词跟你一辈子，想忘记都难。

全书共 300 余个循环记忆单元，每单元 32 个单词。所有单词按中考、高考、四级、六级（考研）、专四（雅思、托福）考试难度编排，一书多用，纵横考场内外。所有记忆模块均设有任务编码，只需按图索骥，不需花费心思，单词、短语、例句交叉记忆，随书循环复习单词，定期扫描记忆盲点，效果意想不到哦！

每天搞定一个记忆单元，一年即是 10000 多个单词，成为“英语单词帝”，指日可待！

图书在版编目（C I P）数据

快学！10000单词这样最好学 / 大耳朵工作室编著

— 北京：中国水利水电出版社，2011.1

（原来如此系列）

ISBN 978-7-5084-8172-2

I. ①快… II. ①大… III. ①英语—词汇—记忆术
IV. ①H313

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第245183号

策划编辑：陈 蕾 责任编辑：陈艳蕊 加工编辑：余榭婷 封面设计：潘国文

书 名	原来如此系列 快学！10000 单词这样最好学
作 者	大耳朵工作室 编著
出版发行	中国水利水电出版社 （北京市海淀区玉渊潭南路 1 号 D 座 100038） 网址：www.waterpub.com.cn E-mail：mchannel@263.net（万水） sales@waterpub.com.cn
经 售	电话：（010）68367658（营销中心）、82562819（万水） 全国各地新华书店和相关出版物销售网点
排 版	北京万水电子信息有限公司
印 刷	北京市天竺颖华印刷厂
规 格	170mm×240mm 16 开本 21 印张 597 千字
版 次	2011 年 1 月第 1 版 2011 年 1 月第 1 次印刷
印 数	0001—5000 册
定 价	36.00 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

特色聚焦

- 一书包含所有考试的关键词汇——中考、高考、PETS、四级、六级、考研、专四、托福和雅思，真正一书在手，考试无忧
- 提炼出每个单词最核心的词义，记住的永远是最重要的，彻底减轻学习者的记忆负担
- 国际音标清晰标注，单词发音超级简单，会音标就会读单词
- 关键词附有搭配、同义词、反义词和例句，单词记忆更全面
- 运用循环速记法最新科研成果：一张单词大表+抗遗忘复习模式+神奇的循环编码=想记不住单词都难
- 每 32 个单词一个循环记忆单元，科学量化，分组记忆，方便学习者灵活安排学习进度，想背多少背多少
- 本书一共 300 余个记忆单元，每天搞定一个，一年即可拿下 10000 多个单词，成为词汇高手，指日可待

读者反馈

英语单词手抄本系列，迄今为止我已抄写两本。期间最大的感受就是，背单词只要坚持就够了。然而作为普通人的我们，如果没有一个来自于外部的系统而科学的约束力，往往不能达成目标。《新概念英语单词循环速记手抄本》恰恰给我们提供了这样一条达到目标的捷径。她的系统性、科学性、易操作性，在实践中得到了印证。我们不需要花太多的心思，也不必浪费太多的墨水，只要按照她提供的方法先跟读再少抄写十余遍，几天后复习一两次，就会达到意想不到的效果。背单词是一件痛苦的事情，可是如果当你在科学的记忆方法指导下，潜移默化地把那些本来陌生的文字变成一个个了然于胸的词汇，并基于已有的知识试着猜出了新词的发音，那种感觉真的是很奇妙。来试试看吧。

——卓越网网友购书心得

USER'S GUIDE

使用方法

下面是本书最具创新意义的单词分组和循环复习编码模式：

1

表格中的“①②……⑧”代表单词的组别，每个记忆单元一共有8组（①到⑧），分为32项学习任务，每组4个单词。

2

开始记忆之前，学习者应该根据音标，熟读每个单词，因为读熟的单词更容易记忆。

3

接下来按照表格中所指的循环顺序（1、2……32），依次学习每组单词（从①-⑧组）。每次学习完之后，都在序号前面的方格内划√，以免在循环复习的过程中混淆。

Unit 01
循环顺序

<p>able /eɪbl/ -adj 有能力的；能干的 be able to do sth 能够做某事 will be able to do sth 将要能够做某事</p> <p>alike /ə'laɪk/ -adj 同样的，相同的 The twins look very much alike. 这对双胞胎看起来很相像。</p> <p>around /ə'raʊnd/ -prep 在……周围 sit around the table 围桌而坐 around nine 大约九点</p> <p>bake /beɪk/ -v 烤，烘；烧硬 bake bread 烤面包 The cakes will bake very quickly. 这些蛋糕会很快烤熟。</p> <p>believe /bɪ'li:v/ -v 相信；认为 We believe in his ability. 我们相信他的能力。 believe sth to be 相信某事……</p> <p>blood /blʊd/ -n 血 a cold-blooded animal 冷血动物 warm-blooded animals 温血动物</p> <p>breast /breɪst/ -n 乳房，胸部 The baby was nursing/being nursed at its mother's breast. 那个孩子正在吮妈妈的乳房。</p> <p>camp /kæmp/ -n 野营，营地，兵营 light campfires 点篝火 go camping 去露营</p> <p>charm /tʃɑ:m/ -n 魅力；妖媚；迷人 The girl's warm personality is her greatest charm. 那个女孩的个性是她最大的魅力。</p> <p>cloth /klɒt/ -n 布；布料 a piece of cloth 一块布 a dust cloth 抹布</p> <p>corner /kɔ:nə/ -n 角；（街道）拐角 on the corner of 在……的拐角处 in the corner of 在……的角落里</p> <p>difference /'dɪfərəns/ -n 差别；分歧 have a difference of 有……的分歧 the difference between 在……之间的差别</p> <p>either /eɪðə(r)/ -conj 或者，要么 Can you speak either English or French? 你会说英语或法语吗？</p> <p>fear /fiə/ -n 害怕，担心；v 害怕 shook with fear 吓呆了，发抖</p> <p>former /fɔ:mə/ -adj 在前的；前者 In former days there was a racecourse here. 从前这里有个赛马场。</p> <p>great /greɪt/ -adj 伟大的；重大的 What a great idea! 好主意！ Great Green Wall 绿色长城 It's great! 太好了。</p>	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tbody> <tr><td style="text-align: center;">1</td><td>him /hɪm/ -pron 他（宾格） I met him in the street. 我在街上碰到了他。</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">3</td><td>ask him to come 请他来</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">9</td><td>join /dʒɔɪn/ -v 加入 join in 参加，参加</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">25</td><td>join in 参加，参加</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">11</td><td>lesson /lesn/ -n 功课，课；课程 be good at lessons at school 在学校功课很出色 an English lesson 英语课</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">15</td><td></td></tr> <tr><td style="text-align: center;">21</td><td>mean /mi:n/ -v 意思是…… It means no harm. 这不是恶意的。 What do you mean? 你的意思是什么？</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">29</td><td></td></tr> <tr><td style="text-align: center;">14</td><td>narrow /nærəʊ/ -adj 狭窄的 She has a narrow mind. 她心胸狭窄。</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">16</td><td>have a narrow escape 险些逃脱</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">22</td><td>old /əʊld/ -adj 老的；……岁的 How old are you? 你多大岁数？ old man 老人</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">30</td><td></td></tr> <tr><td style="text-align: center;">2</td><td>plan /plæn/ -n & v 计划，打算 plan a visit 计划一次访问 one's plan for the future 某人的未来计划</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">4</td><td></td></tr> <tr><td style="text-align: center;">10</td><td>quick /kwɪk/ -adj 快的，迅速的 He is quick to understand. 他理解得很快。 a quick walker 快步走路的人</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">26</td><td></td></tr> <tr><td style="text-align: center;">5</td><td>room /ru:m/ -n 房间 reading room 阅览室 waiting room 候车（船）室</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">7</td><td></td></tr> <tr><td style="text-align: center;">11</td><td>shade /ʃeɪd/ -n （色彩的）浓淡，深浅 I saw him sitting in the shade of a tree. 我看见他坐在树荫下。</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">27</td><td></td></tr> <tr><td style="text-align: center;">17</td><td>size /saɪz/ -n 尺寸，大小 The size of the apples varied. 苹果的大小不一。</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">19</td><td></td></tr> <tr><td style="text-align: center;">19</td><td>start /stɑ:t/ -v 开始；出发 The society was started in 1980. 该会在1980年创建。</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">23</td><td></td></tr> <tr><td style="text-align: center;">23</td><td>start /stɑ:t/ -v 开始；出发</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">31</td><td>start /stɑ:t/ -v 开始；出发</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">18</td><td>sure /ʃʊə/ -adj 确信的，肯定的 be sure that 确信……</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">20</td><td></td></tr> <tr><td style="text-align: center;">24</td><td>tie /taɪ/ -v （用绳等）系，拴 tie the horse to a post 把马拴在柱上 die a tie to sb 与某人订婚</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">23</td><td></td></tr> <tr><td style="text-align: center;">13</td><td>usual /'ju:ʒl/ -adj 通常的；平常的 He came home later than usual. 他回家的时间比平常晚。 It's usual for sb to do sth. 某人做某事是平常的。</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">6</td><td></td></tr> <tr><td style="text-align: center;">8</td><td>as usual 像平常一样</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">12</td><td>whole /həʊl/ -adj 整个的 our whole family 我们全家 wholeheartedly 全心全意地，专心地，热情地</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">28</td><td></td></tr> </tbody> </table>	1	him /hɪm/ -pron 他（宾格） I met him in the street. 我在街上碰到了他。	3	ask him to come 请他来	9	join /dʒɔɪn/ -v 加入 join in 参加，参加	25	join in 参加，参加	11	lesson /lesn/ -n 功课，课；课程 be good at lessons at school 在学校功课很出色 an English lesson 英语课	15		21	mean /mi:n/ -v 意思是…… It means no harm. 这不是恶意的。 What do you mean? 你的意思是什么？	29		14	narrow /nærəʊ/ -adj 狭窄的 She has a narrow mind. 她心胸狭窄。	16	have a narrow escape 险些逃脱	22	old /əʊld/ -adj 老的；……岁的 How old are you? 你多大岁数？ old man 老人	30		2	plan /plæn/ -n & v 计划，打算 plan a visit 计划一次访问 one's plan for the future 某人的未来计划	4		10	quick /kwɪk/ -adj 快的，迅速的 He is quick to understand. 他理解得很快。 a quick walker 快步走路的人	26		5	room /ru:m/ -n 房间 reading room 阅览室 waiting room 候车（船）室	7		11	shade /ʃeɪd/ -n （色彩的）浓淡，深浅 I saw him sitting in the shade of a tree. 我看见他坐在树荫下。	27		17	size /saɪz/ -n 尺寸，大小 The size of the apples varied. 苹果的大小不一。	19		19	start /stɑ:t/ -v 开始；出发 The society was started in 1980. 该会在1980年创建。	23		23	start /stɑ:t/ -v 开始；出发	31	start /stɑ:t/ -v 开始；出发	18	sure /ʃʊə/ -adj 确信的，肯定的 be sure that 确信……	20		24	tie /taɪ/ -v （用绳等）系，拴 tie the horse to a post 把马拴在柱上 die a tie to sb 与某人订婚	23		13	usual /'ju:ʒl/ -adj 通常的；平常的 He came home later than usual. 他回家的时间比平常晚。 It's usual for sb to do sth. 某人做某事是平常的。	6		8	as usual 像平常一样	12	whole /həʊl/ -adj 整个的 our whole family 我们全家 wholeheartedly 全心全意地，专心地，热情地	28	
1	him /hɪm/ -pron 他（宾格） I met him in the street. 我在街上碰到了他。																																																																						
3	ask him to come 请他来																																																																						
9	join /dʒɔɪn/ -v 加入 join in 参加，参加																																																																						
25	join in 参加，参加																																																																						
11	lesson /lesn/ -n 功课，课；课程 be good at lessons at school 在学校功课很出色 an English lesson 英语课																																																																						
15																																																																							
21	mean /mi:n/ -v 意思是…… It means no harm. 这不是恶意的。 What do you mean? 你的意思是什么？																																																																						
29																																																																							
14	narrow /nærəʊ/ -adj 狭窄的 She has a narrow mind. 她心胸狭窄。																																																																						
16	have a narrow escape 险些逃脱																																																																						
22	old /əʊld/ -adj 老的；……岁的 How old are you? 你多大岁数？ old man 老人																																																																						
30																																																																							
2	plan /plæn/ -n & v 计划，打算 plan a visit 计划一次访问 one's plan for the future 某人的未来计划																																																																						
4																																																																							
10	quick /kwɪk/ -adj 快的，迅速的 He is quick to understand. 他理解得很快。 a quick walker 快步走路的人																																																																						
26																																																																							
5	room /ru:m/ -n 房间 reading room 阅览室 waiting room 候车（船）室																																																																						
7																																																																							
11	shade /ʃeɪd/ -n （色彩的）浓淡，深浅 I saw him sitting in the shade of a tree. 我看见他坐在树荫下。																																																																						
27																																																																							
17	size /saɪz/ -n 尺寸，大小 The size of the apples varied. 苹果的大小不一。																																																																						
19																																																																							
19	start /stɑ:t/ -v 开始；出发 The society was started in 1980. 该会在1980年创建。																																																																						
23																																																																							
23	start /stɑ:t/ -v 开始；出发																																																																						
31	start /stɑ:t/ -v 开始；出发																																																																						
18	sure /ʃʊə/ -adj 确信的，肯定的 be sure that 确信……																																																																						
20																																																																							
24	tie /taɪ/ -v （用绳等）系，拴 tie the horse to a post 把马拴在柱上 die a tie to sb 与某人订婚																																																																						
23																																																																							
13	usual /'ju:ʒl/ -adj 通常的；平常的 He came home later than usual. 他回家的时间比平常晚。 It's usual for sb to do sth. 某人做某事是平常的。																																																																						
6																																																																							
8	as usual 像平常一样																																																																						
12	whole /həʊl/ -adj 整个的 our whole family 我们全家 wholeheartedly 全心全意地，专心地，热情地																																																																						
28																																																																							

Step 02

速记：4×8分组式任务学习

USER'S GUIDE

4

具体演示如下:

1. 先完成第①组记忆。
2. 任务 1 已完成请打勾 (第①组所对应的任务为数字 1)。
3. 学习任务 2 对应的单词组 ②。
4. 任务 2 已完成请打勾。
5. 学习任务 3 对应的单词组 ③, 任务 3 已完成请打勾。

* 最后一个任务为 32 (任务 32 对应的是第③组)。

5

各种考试词汇全收录

*任务栏

(共 32 项分解式学习任务)

Unit 47 循环顺序

adopt /ə'dɒpt/-v. 收养; 采用; 采取 Most countries adopt metric system. 大多数国家采用公制。	jump /dʒʌmp/-v. 跳; 暴落 v. 跳过 Jump into (the water) 跳进(水中)
ascend /ə'send/-v. 攀登; 登高; 追溯 His ancestors ascend to the 15th century. 他的祖先可追溯到十五世纪。	library /'laɪbrəri/-n. 图书馆(家) in the library 在图书馆里 school library 学校图书馆
beloved /bɪ'ləvəd/-adj. 所爱的 n. 爱人 The flower is from my beloved. 这朵花是我心爱的太太(先生)送的。	memory /'meməri/-n. 记忆; 回忆 Can a person improve his memory? 一个人能提高他的记忆力吗? My memory is not bad. 我的记忆力不差。
butcher /'bʊtʃə/-n. 屠夫; 屠杀者 the butcher's 肉铺 The man is a real butcher. 那真是个杀人的人。	neglect /nɪ'ɡlekt/-v. 忽视; 忽略 No country can afford to neglect education. 任何国家都不该忽视教育。
clasp /klæsp/-v. 抱住; 抱紧; 抱住 She clasped the baby to her bosom. 她把孩子紧紧地抱在怀里。	pack /pæk/-v. 捆扎; 挤满 n. 包 a packing case 包装箱 pack sth. up 把某东西打包
confusion /kən'fju:ʒən/-n. 混乱; 混乱; 混淆 The room was in confusion after the birthday party. 生日聚会之后, 房间里一片混乱。	pluck /plʌk/-v. 鼓起(勇气); 拔作 He couldn't pluck up enough courage to ask her to go out with him. 他不能鼓起足够的勇气向她约外出。 probably /'prɒbəb(ə)li/-adv. 很可能 Well, you're probably right, 你大概是对的。 It'll probably rain. 天很可能要下雨。
cottage /'kɒtɪdʒ/-n. 村舍; 小屋 cottage hospital (农村)诊疗所	ray /reɪ/-n. 光线; 射线; 辐射线 a flaming ray 灼热的光线 give off rays 发出光线
curtain /kə'teɪn/-n. (窗、门)帘; 幕 draw the curtain back 拉开帘子 The curtain has come down on act 1. 第一幕已结束。	rough /rʌf/-adj. 表面不平的; 粗略的 take the rough with the smooth 风调雨顺 rough ground 高低不平的土地
defence /dɪ'fens/-n. 防御; 防备 a strong defence system 一个强大的防御系统	servant /sə'vent/-n. 仆人; 佣人 She cannot dispense with a servant. 她不能没有佣人。
divine /dɪ'vaɪn/-adj. 神的; 敬神的 My mother asked me to attend divine service. 我的母亲要我做礼拜。	society /sə'saɪəti/-n. 社会; 会; 社团 in old society, the gentry lived in luxury. 在旧社会, 贵族们生活奢侈。 in society 在社会上 be angry with society 对社会愤慨
engage /ɪn'geɪdʒ/-v. 使从事于; 聘用 They engaged a cook for the summer. 那个夏天他们雇了一个厨子。	straw /strɔ:/-n. 稻草; 麦秆; 吸管 Straws are hollow. 麦秆是空心的。
fan /fæn/-n. 扇子 She cooled herself with a fan. 她用扇子纳凉。 an electric fan 电扇 a football fan 足球迷	temple /'templ/-n. 庙宇; 寺院 Many adornments were carved on the temple walls. 寺院的墙壁上刻有极多装饰物。
flight /flaɪt/-n. 航班; 飞行; 逃跑 make a round-the-world flight 作了一次环球飞行 the flight of time 光阴飞逝	toy /tɔɪ/-n. 玩具; 玩物 the same type of toys 同样形式的玩具
fur /fɜ:/-n. (兽类的) 软毛; 皮毛 expensive fur 珍贵的皮衣 The night was cold, so the woman wore her fur coat. 晚上冷, 所以那个女人穿了她的皮衣服。	vast /væst/-adj. 巨大的; 大量的 He spent a vast sum of money. 他花了一大笔钱。 The Sahara is a vast desert. 撒哈拉是一个大沙漠。
guest /'ɡest/-n. 客人 These Indian guest are familiar with this book. 这些印度客人对这本书很熟悉。	wire /waɪə/-n. (金属)线; 电线 His wire is busy just now. 他的电话此刻占线。 electricity wires 电线 electrical wiring 电线线路
honest /'ɒnɪst/-adj. 诚实的; 可敬的 consider sb. to be honest 认为某人是诚实的	

听力
录音
原文
注释

听力 4·8 分解式学习任务

CONTENTS

目 录

使用方法

Step 0 总动员令：循环速记法的神奇功效

- 一、循环复习
 1. 遗忘的必然性
 2. 记忆的特点和转化
 3. 循环复习的规律和妙处
- 二、听读刺激
 1. 大脑靠耳朵来运转
 2. 把消极词汇激活为积极词汇
 3. 三种不同形式的朗读模式
- 三、手抄强化
 1. 动觉形成的规律性记忆
 2. 单词抄写的量化
 3. 眼耳口手脑，全身记忆总动员

Step 01 先睹为快——高频 100 词	8
Step 02 牛刀小试——中考词汇 (PETS-1)	13
Unit 1~Unit 45	
Step 03: 轻车熟路——高考词汇 (PETS-2/3)	59
Unit 46~Unit 93	
Step 04: 突飞猛进——四级词汇 (PETS 4/5)	108
Unit 94~Unit 138	
Step 05: 高手初成——六级词汇 (考研)	154
Unit 139~Unit 186	
Step 06: 牛气冲天——专四词汇 (雅思、托福)	203
Unit 187~Unit 248	
Step 07: 考霸天下——专八词汇 (GRE)	266
Unit 249~Unit 310	

超值馈赠：

循环速记手抄练习本电子文档 (打印出来即是与记忆单元对应的手抄练习本)

Step 0

总动员令：循环速记法的神奇功效

一、循环复习

——单词要记牢，复习不可少

1. 遗忘的必然性

人们通常认为掌握一门外语要：

过三关（语音关、词汇关、语法关）

斩五将（听、说、读、写、译）

相对来说，掌握英语单词是最难过的一关。

学习英语最大的障碍是遗忘——不管老师讲解得多么透彻，不管学生理解得多么深刻，时间久了，终究是要遗忘一部分的。特别是单词，不仅数量多，而且词义丰富，已经成为学好英语的最大障碍——

英语总词汇量60万
实用词汇量为8000至1万
基本词汇量为3000左右

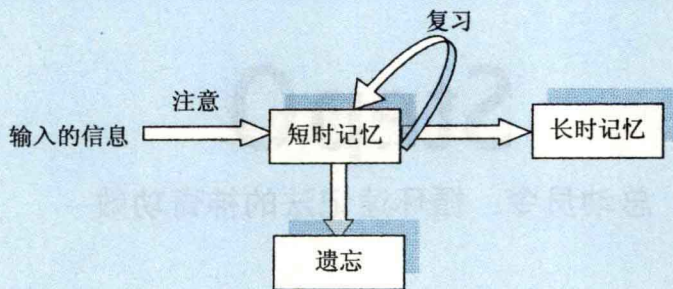
- ⊗ 连续一个小时的单词记忆，一天后还记得的比例仅为18%。
- ⊗ 93%的人记不住单词的主要原因是没有进行有效的复习。
- ⊗ 87%的人对自己所谓记住的单词不会读或读不准。
- ⊗ 74%的人根本听不出来自己曾背过的单词。

因此学好英语的关键是要克服遗忘，突破单词关。没有一定的词汇量，却想学好英语，就好比没有砖瓦却想建大楼一样是不可能的。

人的记忆有两种：短时记忆和长时记忆。输入大脑的信息经过人的学习行为之后，便成为大脑的短时记忆，但是如果不能够及时复习，这些记住的东西就会被遗忘。而经过了及时的复习，这些短时记忆就会成为一种长时记忆，从而在大脑中保持更长的时间。

要想发展良好的记忆，
就要学会把有用的东西
从短时记忆转化为长时
记忆。

如下图：



2. 记忆的特点和转化

人脑记忆的特点是对某个信息需要反复刺激才能记住。

有关科学实验表明，当人脑——

第一次接触某信息时，该信息在大脑里仅维持一毫秒的时间；

第二次接触该信息，记忆能维持一秒钟；

第三次接触该信息，记忆能维持一分钟；

第四次接触该信息，记忆能维持半个小时；

第五次接触该信息，记忆能维持一两个小时；

第六次接触该信息，记忆能维持七八个小时；

第七次接触该信息，记忆能维持十几个小时。

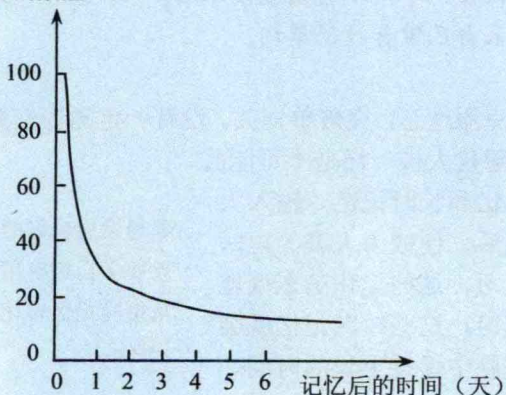
若在第二天复习一次，则记忆可持续更久。



德国著名心理学家艾宾浩斯经过多年试验和研究，总结出了著名的遗忘规律：

遗忘是有规律的，并且遗忘的进程不是均衡的，在记忆最初阶段遗忘的速度很快，后来就逐渐变慢了，到了相当长的时间之后，几乎就不再遗忘。

记忆的数量 (%)



复习是克服记忆过程中遗忘的最有效手段。及时的复习和巩固，将大大缩短记忆单词的时间，达到事半功倍的效果。

由艾宾浩斯遗忘曲线的变化规律，我们可以很容易就得出这样的结论：

要想使记忆的总量不迅速下滑，就必须在初次记忆之后最开始的一段时间内，及时快速地复习巩固，之后再逐渐减缓复习的频率。

那么该如何来安排这种先快后慢的复习频率呢？我们总结出来的分组逐级循环递进的复习模式很好地解决了这个难题。

熟练掌握并运用好这种循环记忆模式，学习者在1小时内少则可以熟记32个单词，多则可以熟记96个单词。

3. 循环复习的规律和妙处

循环复习的原理是：按照生理学关于记忆特征的说明，只要在传入大脑的信息将要消逝，但还没有消逝之前就及时复习，巩固5~10次，就可用最少的时间，把该信息牢固记住，提高记忆效果。

例如：一个单词一口气连续念5遍，就不如分5次，每次在似忘非忘之前各念一遍的记忆效果好。

二、听读刺激

——单词用耳听，终生忘不了

循环复习模式提高了信息对大脑皮层刺激的次数，但为了提高记忆的效果，我们还要在记忆与复习的过程中增加信息对大脑皮层刺激的强度，即充分调用各种记忆感官的功能，使之整体发挥功效。

1. 大脑靠耳朵来运转

耳朵是最任劳任怨、最有奉献精神的器官之一，它积极主动地耳听八方，连睡觉时都在工作，从不休息，永不疲倦，却又从不张扬、从不索取。我们每个人都有“听”的本能，而且能力极其强大，不用学，不用练，从一生下来，甚至还在娘胎里就会“听”了。

说话就是源自于“听”的，孩子一降生就开始“听”，什么也不用管，什么也不用教，听着听着，就能分辨各种声音，就能听懂父母说的话，突然之间开始了咿呀学语，不知不觉中又会说了很多很多。这都是“听”之所致。

很多学生学了很多年的英语，结果还是听不懂，张不开嘴，成为痛苦的“哑巴英语”，归根结底就是由于“听”得太少。

如果没有“听”，人类就不会说话，天生的“聋”人一定是“哑”的，“聋”的问题不解决，再怎么解决也解决不了“哑”的问题。反之，如果解决了“聋”的问题，“哑”就自然解决了。有些人不理解其中的原因，其实很简单——“听、说”就是一种信息处理过程：“听”是输入，输入后由大脑处理，然后由“说”输出。显而易见，没有输入就没有输出，先有输入后有输出。所以，没有“听”就没有“说”，先有“听”才后有“说”。

有教育专家做过统计，一个人一生所学的各类知识当中，有85%都是通过“听讲”、“听课”获取的。听是学习最主要的手段之一。

美国华盛顿大学的心理学博士伊丽莎白·洛伏特斯通过实验得出一个**大脑靠耳朵运转**的结论。她说：人记忆语言有两种途径，一种是**图像记忆**，储存视觉形象；另一种是**回声记忆**，储存听觉形象。眼睛一旦看到某些图像或接受某些视觉信息，就会把一个比较完整的形象储存在图像记忆中，但是它很快就会消失，也许就在一秒钟左右。耳朵一旦接受信息，也同样会把一个比较完整的形象储存起来，但是它消失起来慢得多，大约需要四到五秒钟。

耳朵听和嘴巴读是同时进行的两个过程。大声朗读虽然没有默读的速度快，但记忆效果却非常显著。国外很多专家都测试过，将2个学生分开，1个默读，1个发出声音的读，一段时间后，前者完成的任务较多，但记住的单词不到五分之一。后者速度虽然不是很快，但是质量却较高，记住的单词基本达到一半以上。

嘴巴读时的动作和耳朵听到的声音同时作用于大脑记忆中枢，再加上朗读时眼睛的观看，三者大大增加了大脑感受信息刺激的强度和时间的，强化了记忆效果。

发掘特洛伊城遗迹的德国人希泊来是一位杰出的语言学习天才。他在短短的时间内，学会了许多国家的语言，用的便是大声诵读、边读边听的方法。不管是背单词还是文章，他都一遍遍地大声朗读，一直念到深夜。因为读书声扰民，他还数次被房东赶出门。结果，每一门外语，他都仅用了3~6个月的时间就学会了。

因此，背单词的时候，一定要听读结合。要么是借助于词汇录音材料进行跟读，要么是自己根据单词音标进行拼读。总之，听和读的过程绝对不能少。

2. 把消极词汇激活为积极词汇

著名语言学家乔姆斯基在他的语言学研究中提到过两个概念：一个叫“积极词汇”，一个叫“消极词汇”。

积极词汇——在英语实际使用过程中能够运用的词汇，这类词汇听见就明白（在正常语速时），想说就能说出来，想写就能写出来。

消极词汇——在阅读中碰到，经过短时间思考，或者根据上下文能够有把握地推断出其含义的词汇。现在考生所指的词汇量通常是消极词汇。

新东方学校的一位培训老师对两者的评价是“消极词汇量的大小和一个人的英语水平基本无关，而只有那些听到后马上想到含义，想说时马上跑到嘴边，写作时自然流露笔端的‘积极词汇’，才真正算是你的词汇，如何使你的积极词汇量迅速增大，是应付各种英语考试的关键……”

积极词汇和消极词汇之间是在不断的转化。当一个消极词汇接触遍数多了，就会转变成为积极词汇，相反，如果一个积极词汇长期不接触，慢慢可能会退化成消极词汇。

实践证明，不断用耳朵听和大声朗读单词的声音刺激是把消极词汇转化为积极词汇的最有效办法。

3. 三种不同形式的朗读

朗读，指的是用嘴巴大声朗读，同时用耳朵来听音、辨音，记住单词的发音。朗读是一个听说训练的过程。在本书所推荐的学习法中，朗读分成了三个形式。

○字母拼读

——按照单词的字母组合，依次把单词拼读出来。例如：

entertainment, 拼读起来就是e-n-t-e-r-t-a-i-n-m-e-n-t

international, 拼读起来就是i-n-t-e-r-n-a-t-i-o-n-a-l

字母拼读是一种典型的次序记忆。次序记忆是大脑一种比较显著的记忆形式，比如说记13911865170这个手机号码，一般要把该号码反复说几遍才能记住。这就是次序记忆的神奇效果。

在练习字母拼读的时候，大家会自然有一种习惯，即喜欢把比较长的单词拆分成不同的音群来拼读，这就像记电话号码一样。

比如13911865170这个号码，一般可以读成139-1186-5170 或 1391-186-5170。又如，entertainment这个单词可以读成enter-tain-ment。这样的拆分方式符合心理学当中的7比特理论，更加有助于记忆。

心理学家发现，人的短期记忆每次最容易吸收的信息量为7个比特（1个比特就是1个记忆节拍）。这个神秘的数字7具有非常的魔力，当记忆的广度超过7时，回忆的准确性就会大打折扣。

学习者的练习次序拼读的时候，要特别学会用好7比特理论，把长的单词拆分成3~7个不等的音群，这样将非常方便大脑记忆。

○单词朗读

——大声把单词朗读出来。

单词朗读要在字母拼读之后进行。朗读的时候要确保单词读的准确。嘴巴上读熟的单词更加便于记忆。朗读既是一个耳朵练习听力的过程，也是一个嘴巴练习发音的过程。本书最后列出3200个单词都配有标准的外教朗读录音，读者在背单词之前，可以对照录音进行跟读训练。

练习跟读的过程，一般分为以下几个步骤：

1. 不看单词，先反复听录音，并根据听到的录音，练习反向联想或拼写单词；
2. 一边看单词，一边听录音，并跟着录音朗读单词，这个过程要反复进行；
3. 不看单词，一边听录音，一边跟读，尽量做到与录音上的朗读同步进行。

○互译朗读

——大声读出单词的汉语释义。

互译朗读是建立英文单词与中文释义之间联系的纽带，是记忆单词的词义的关键环节。要想记住单词的释义，光看是不行的，简单的看只能是傻看，起不到任何强化记忆的效果。

朗读虽然分成了三种形式，但在实际背单词的时候，这三种朗读形式应该是一个连贯的整体，即字母拼读、单词朗读和互译朗读依次进行。

如international这个词:

字母拼读 →

i n t e r n a t i o n a l

ar-en-ti-i:-a:-en-er-ti-ar-əu-en-er-el

单词朗读 →

→international

→/ɪntə'næʃnl/

互译朗读

→国际的

三、手抄强化

——手抄效果好，拼写记得牢

1. 动觉形成的规律性记忆

单词的朗读和抄写都包含着动觉记忆。动觉记忆在外语学习中主要是指语言运动器官的运动。利用这种方法记忆比较有效。

为什么会出现这种现象呢？□

- 学会骑自行车，即使多年不骑，也不会忘掉。
- 唱熟的歌曲，有时不用思考，就能脱口而出。
- 一个经常练习弹奏的人在演奏曲子时，可能不需要再去看琴谱，轻快活动的手指就已经能自动完成整个演奏过程了……

这是因为我们所做的这些动作太熟了，在我们本身已形成了不易改变的固定的动作组合。在外语单词的学习过程中，我们要注意利用这一规律。每个外语单词的发音对于我们的口形来说，都有一个相应的动作组合，通过多次运动（大声朗读），这种动作组合形成固定之后，一有条件信息开头，就会自动全部连续出现。汉字书写也经常发生这种类似现象。有时我们忘记了某个字怎样写，但用手一比划，就能写出，这就是动作记忆表现在手上的结果。

由此看来，记单词不但要多听多看，还要多写。现在大部分英语教师感到单词拼写最好是通过抄写来教。拼写通过手指是最容易被记住的，移动铅笔写字时的记忆对于准确的拼写帮助最大。这是因为由小脑操纵的肌肉记忆是最有效的记忆形式之一。

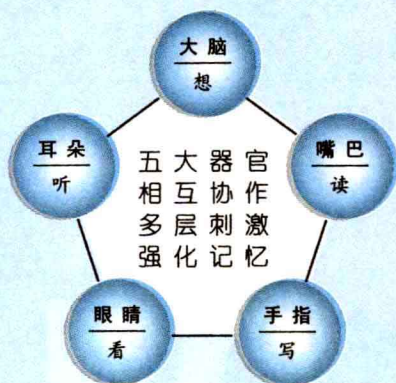
从中考英语，到研究生英语考试，基本上所有的英语测试都考察学生的写作能力。经常练习抄写单词可以有效避免在写作过程中“提笔忘字”的现象，避免单词拼写的错误。

2. 单词抄写的量化

在记忆过程中，每一次单词的记忆都要求学习者动手抄写，只有通过写才能进一步加深记忆。同时要强调的是，抄写单词的次数一般为2~3遍，这是根据人脑对事物的操控能力科学量化的。写多了耗费时间，写少了则达不到练习的量。

3. 眼耳口手脑，全身记忆总动员

心理学研究告诉我们，对各种感官的多种刺激，容易在大脑有关部位建立起多方面的暂时的神经联系，因而有助于记忆。外语学习分为听、说、读、写四个方面，在记忆单词时眼睛要看着、口要说、耳朵要听着、手还要写着，充分利用视觉器官、听觉器官和语言运动器官等多种器官协助记忆。



本书的详细“使用方法”请您仔细阅读前言部分。

Step 01 先睹为快

高频 100 词

语言学家发现一个有趣的事实：英语使用频率最高的 9 个单词在任何一篇 100 词以上的文章中出现的频率达 25%；学会英语最常用的 1000 单词，就能理解任何一篇规范文字的 80.5% 的内容；学会常用的 2000 单词，就能理解 89% 左右的内容；学会常用的 3000 单词，就能理解 93% 左右的内容；学会常用的 4000 单词，就能理解 95% 左右的内容；学会使用频率最高的 5000 单词，就能理解 97% 左右的内容。

英国词汇学家统计出 1000 个最常用的单词，它们被称为核心词汇，这是所谓“会英语”的最低标准。事实上，这 1000 个单词在任何一篇大众文章出现频率为 78%，在口语表达中则高达 85%。这就给我们一个启示，为了使记单词最有效率，最好从最常用的单词记起。



表示动作的词

be /bi:/ 是

The concert will be in the school hall.
音乐会将在学校的礼堂内举行。

go /gəʊ/ 去

When did she go?
她什么时候离开?

come /kʌm/ 来

I've only come for an hour.
我来到这里仅仅一小时。

get /get/ 获得

I got a new coat in that store last week.
上礼拜我在那家店买了一件新外套。

give /gɪv/ 给予

He gave me the flu.
他把流感传染给我了。

take /teɪk/ 拿

Dad took us to the museum last Friday.
上星期五爸爸带我们去博物馆。

put /put/ 放

He put his hands in his pockets.
他把手放在口袋里。

make /meɪk/ 制作

Mary made a paper boat.
玛丽做了一只纸船。

do /du/ 做

I don't know what to do.
我不知道怎么做才好。

have /hæv/ 有

This coat has no pockets.
这件衣服没有口袋。

keep /ki:p/ 持有

Please keep me a place in the queue.
排队时请给我占个位置。

let /let/ 让

She would not let the child do it.
她不会让孩子做这事的。

seem /si:m/ 看来好像

He seems to know everything.
他似乎什么都懂。

see /si:/ 看

He was seen to come out.
有人看见他走出来。

say /seɪ/ 说

She said nothing to me about it.
关于这一点, 她什么也没有对我讲。

send /send/ 送

You'd better send the letter by air.
这封信你最好寄航空。

will /wɪl/ 将, 愿

You will come, won't you?
你会来的, 是不是?

may /meɪ/ 可能, 可以

She may be a nurse.
她可能是个护士。

介词

on /ɒn/ 在...上

There is a picture on the wall.
墙上有一幅画。

off /ɔ:f/ 离开

We went to the station to see her off.
我们去车站为她送行。

of /ɒv/ ...的

One of the legs of the table is broken.
桌子的一条腿坏了。

at /æt/ 在...地点, 在...时刻

Jane will meet her boy friend at
Christmas.

简将在圣诞节和她男友见面。

in /ɪn/ 在...里

The two brothers study in the same
class.

两兄弟在同一个班里上课。

out /aʊt/ 在外

He jumped out the window.
他从窗口跳了出去。

from /frɒm/ 从

Our school is two miles from the
station.

我们学校离车站两英里。



to /tu:/ 到

He wrote from morning to night.
他从早到晚写东西。

before /bi'fɔ:/ 在...以前

Your name comes before mine.
你的名字在我之前。

after /'ɑ:ftə/ 在...以后

After graduation he went abroad.
毕业后他去了国外。

up /ʌp/ 向...上

Put the packet up on the top shelf.
把这个包放到架子顶格上去。

down /daʊn/ 往...下方

They floated down the river.
他们沿河向下漂去。

over /'əʊvə/ 在...之上

We live over a small bookstore.
我们住在一家小书店的楼上。

under /'ʌndə/ 在...下面

They were playing chess under the tree.
他们在树下下棋。

across /ə'krɒs/ 横越

Can you swim across the river?
你能游到河的对岸吗?

through /θru:/ 穿过

The river runs through our village.
这条河穿过我们的村子。

for /fɔ:; fə/ 为

I am sorry for what I said to you.

a /ə/ 一

You should give it a try.
你应该试一试。

the /ðə/ 这, 那

Have you got the letters I sent you?
我寄给你的那几封信收到了吗?

all /ɔ:l/ 全体

I know that all is well with her.
我知道她一切都好。

any /'eni/ 任何一个

我后悔不该对你讲那些话。

against /ə'genst/ 反对

She has said nothing against you.
她并没有说任何对你不利的話。

between /bi'twi:n/ 在... (两者) 之间

He is a man between sixty and seventy.
他的年龄约在六十到七十之间。

among /ə'mʌŋ/ 在...之中

Tom has always been popular among his classmates.
汤姆在同学中一直很受欢迎。

about /ə'baʊt/ 关于, 在...的附近

Tell me all about it.
告诉我关于这件事的一切。

by /baɪ/ 被, 由, 在...的旁边

He sent me a package by post.
他邮寄给我一个包裹。

with /wið/ 用

My American friend is learning to eat with chopsticks.
我的一位美国朋友在学着用筷子吃饭。

as /æs/ 作为, 像...一样, 当...时

She felt just the same as he did.
她和他的感受相同。

till /tɪl/ 直到...为止

They danced till midnight.
他们跳舞跳到半夜。

than /ðæn/ 比

She looks younger than she is.
她看起来比她实际岁数显得要年轻。

代词

Richard is taller than any of us.
理查德比我们当中任何人都高。

every /'evri/ 每一个

He has read every book on the shelves.
书架上所有的书他都读过了。

little /'lɪtl/ 少的, 小的

He is too little to drive a car.
他太小了, 不能开车。

much /mʌtʃ/ 许多, 非常

I don't much care for television.

