

# 15分鐘 圖解英文單字記憶法

何培基編

A B

- ① 辦公桌  writing desk
- ② 桌上文件櫃  desktop rack
- ③ 信件  commespondence
- ④ 檔案櫃  cabinet
- ⑤ 電子計算機  calculator
- ⑥ 文件  document
- ⑦ 文書處理機  word processor



# 15分鐘 圖解英文單字記憶法



## 前言

在此，我想說明十五分鐘有趣英文單字記憶法，這本書旨在幫助那些三十五歲以上，且學生時代就對英文傷透腦筋的上班族，再次向英文挑戰，希望他們借著這種“英文自修法”，能夠看懂 [TIME]、[Newsweek] 等報紙。

我本身並不是專攻英文，但寫出來的書卻立刻得到大眾的肯定，同時還收到讀者的來函。

有一位連鎖商店的經理 A 先生寄信過來說，他看到我的書後決心進入空中大學再次學習英文，可是他已經四十歲了，記憶力不像以前那樣靈光，有什麼辦法能夠快速地記牢英文單字？又有一位三十五歲的 B 先生，當他在書店發現這本書後，翌日即發奮再次向英文挑戰，爲了加快閱讀的速度，他寫信詢問我“如何才能迅速地記牢英文單字？”

我不是個專攻英文的人，同時也不以“英文”這東西糊口，老實說，英文之類的書應該委任專家去處理，我很不願意再次提筆寫它。不過，讀者們熱情的回響，使我情不自禁地回想起三十五歲那段拚命挪出時間來學習英文的歲月，爲了幫助那些和我一樣有志學英文的人士，於是我再次地提起筆來寫“英文單字自修法”。

基於上述的原因，可知本書並不是由專家撰寫的英文單字書，而是我把以前的經驗——也就是上下班坐車的時間，或是中午休息時間所學的一些技巧做個整理，然後編寫出所謂的“私家英文記憶法”。

所以，本書在編寫時下了很大的工夫，就連那些對英文單字極度敏感的人，也能很快地適應，並

一一記在腦海中。換句話說，坊間的英文單字書只不過把一些單字羅列起來，很難記憶，而本書和它們是絕對不同的。

例如：

「第一章」所排列的都是一些中學學過的基礎單字，由於這些簡單的單字讀者都已經學過了，記起來應該很簡單才對。

「第二章」的單字都有附圖，使讀者背完了第一章的單字後想必腦子已經有些疲累了，這時候可以用視覺記憶法來幫助你記憶。

「第三章」的單字是一些經常出現在報紙、新聞上的字彙，記牢它們後你就可以輕易地收聽、美軍電台的報導了。「第四章」常用語式的英文單字記憶法，「第五章」及「第六章」是教各位如何增進英文單字的記憶力。

各位，請你開始翻閱本書吧！

如果你的通動時間為1小時左右，本書可以讓你在一個禮拜前後，記牢三五〇〇個英文單字，這絕不是騙人的。

此外，本書不只針對男、女上班族，同時對那些初中生、高中生也很有助益。不過，本書比較不適合當做字典來用，這點祈望各位多包函。

各位讀者，當你手握本書時，請快些決定是否要向英文挑戰。對我而言，各位能翻閱本書我就已經很感謝了，不管你是不是採取行動背誦，我還是要對你說聲謝謝。

◆ 目次 ◆

前言

序

—— 35歲開始學英文絕對不遲

③ ⑦

第一章 ① 用中、英文對照方式背誦單字

—— 如何把初中程度的英文單字完全背熟 ——

● 由

mother

到

paint

900

個單字

⑬

第二章 ② 圖畫式的視覺記憶法

● 由

house

到

cosmos

500

個單字

⑮

第三章 ③ 訓練收聽 I C R T 的能力

—— 常出現在報紙上的英文單字 ——

● 由

accident

到

yield

540

個單字

⑰

## 第四章 ④ 四字常用語的單字記憶法

● 由

admission  
free

到

permission  
& prohibition

260  
個單字

⑩

## 第五章 ⑤ 英文單字倍增法

—— 利用字首與字尾來記憶 ——

● 由

propose

到

written

580  
個單字

⑪

## 第六章 ⑥ 「續」英文單字倍增法

—— 掌握英文單字的規則 ——

● 由

ferry

到

telescope

370  
個單字

⑫

## 155 個重要的多義語

⑬

序

# 35歲開始學英文 絕對不遲





# ①

## 從現在開始還算爲時不晚！

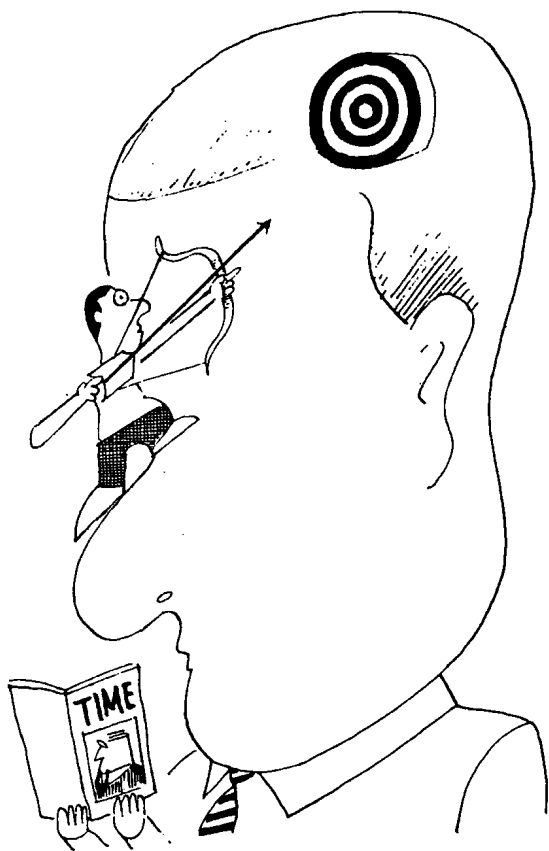
你相信「一個月可以背三五〇〇個英文單字」嗎？

有些讀者或許會認爲這絕對不可能，但是，以我的經驗來說，這的確是千真萬確的！

三十五歲那年，我下定決心從頭學習英文。打美軍電台的基礎英文到完全看得懂「泰晤士報」的這段學習歷程，雖然比一般人艱難，但卻也證明了一個事實——三十五歲開始背誦英文絕對不算晚。

學習之初，我爲自己做了一本單字手冊，在左側寫下新的英文單字並背誦，這種做法雖然有些效果，不過和把字典放在一邊暗背的方法差不了多少。我時常在想——我已經三十五歲了，不但沒有時間，而且記憶力也減退了，是不是有更迅速、更具效果的方法來背誦英文單字呢？在學生時代，爲了應付考試，我會一股腦地把英文硬往腦子裏塞，可是過不了多久，那些自以爲已經在腦中生根的單字卻又一個個逃了出去，爲了不致重蹈以前的覆轍，我替自己想了一個辦法。

那就是，在腦中不斷重覆「集中、集中」這兩個字，並且告訴自己——「現在開始還算爲時不晚」。



## ②

### 首先要培養集中力

何謂集中力呢？

我們經常會聽到一些人訴苦說，他精神之所以沒有辦法集中，完全是記憶力減退的原故。其實，這些人往往有容易忙東忙西的毛病，包括我在內。但是，值得注意的是，在記憶的領域裏，「忘記」是非常重要的。

舉例來說，在日常的生活中，我們不斷地接收各式各樣的情報，而這些情報並不是每件都重要得非要牢記在心才行。事實上，那些存留在記憶深處的，全是些重要的印象、及重要的情報而已。美麗的印象與強烈的印象比較之下，強烈的印象很容易存留在腦中，由此可知，強烈的印象是使記憶永存的最好方法。要使某個人印象永存，必須具備兩個條件：①要儘量擴充記憶的收容能力，②要使那個印象很強烈。首先，我們來談談擴充記憶的收容能力這一項，要加深記憶的收容能力，「興趣」是很重要的，你對某件事的興趣很濃，則記憶就深刻，你必須反覆不斷地練習，使它和存留在腦海中的某個思想容易結合起來。其實，「忘却」具有保護記憶，幫助記憶的功效，那些記憶力減退的人所要做的是使事情忘掉，而是儘量地把它忘却。

### ③

## 記憶力減退和年齡沒有關係

我這兒有三個問題。

第一個問題是：「我現在已經六十歲了，這個年齡來學英文可以嗎？」，第二個問題是：「我的記憶力不斷地減退，有沒有什麼良藥可以挽救呢？」，第三個問題是：「我時常無法從頭到尾把整件事做完」。

首先，我來回答第一個問題，年齡和學習是沒什麼關係的，舉例來說，伽利略在七十歲後才有了重大的發現，摩爾斯的發明國際電碼、黑格爾的樹立哲學體系、克卜勒的對數表等，也都是在他們六十歲後才完成的。

另外，日本有個叫木良五行上人的，他在六十六歲那年發下弘願，要在全國各地彫刻一千尊佛像：到了八十九歲，他終於完成了這項壯舉，於是，他更立下一年內刻一千尊佛像的大願，日本國內殘留下來的數百尊佛像，大部分是他八十三歲以後的作品，甚至也有九十歲時的作品。

如果這些成果都是集中力的功勞，那麼三十五歲開始背誦英文單字不是簡單、容易多了嗎？

## ④ 抱怨記憶力不夠之前， 請先反省自己有沒有下功夫練習

第二個問題，有沒有提高記憶力的良方？沒有。事實上，三十五歲的人雖然沒有辦法像年輕人一樣，完全記住所發生的各種事項，但是卻可以把新的強烈印象收容在腦中，同時過去的回憶也會在不壓迫新印象的情況下，被你牽引回來。本書第五章所談到的英文單語倍增法，就是利用過去的記憶來提高背誦的能力，這種記憶法限於我自身的經驗所得，讀者不妨試試看。

人類對自己感興趣的事物記得最牢，並且這種記憶能力能夠永遠持續下去。一般人都把「記憶力減退」歸咎於年齡，可是「記憶的生命」是很長壽的，並不那麼容易就死去。大抵上，記憶的再生能力能夠保持到那個人死亡為止。」

記憶力減退並沒有什麼特別的原因，通常都是練習不夠，腦部中樞再生能力無法發揮功能造成的。學校畢業或考試通過後，記憶中的某個部分就會呈現休息狀態，商人和上班族的人也是一樣的，他們通常爲了得到某個地位而努力，等達到目的後，自然不再努力用功，這時候不再反覆練習的記憶，當然就進入睡眠狀態了。

所以，抱怨記憶力不夠之前，應先反省自己有沒有下功夫練習。

## ⑤

### 要克服怠惰病

曾經有人對我說：每次我下定決心學習某種事物，到後來總是半途而廢，雖然我知道完成一件事最重要的是忍耐與持續的幹勁，可是知道歸知道，我還是沒有辦法做到。

這即是‘怠惰’的現象，不過，有辦法克服它嗎？我三十五歲才開始學英語，爲了克服怠惰病，我時常告誡自己：「這件事我絕對辦得到，別人既然辦得到，我爲什麼辦不到呢？」這種信念愈強，結果記憶力就愈增加，背誦起來也就得心應手。

在提高記憶力方面，你必須注意下列三點：

1. 什麼時刻最適合背誦？
2. 如何開始？
3. 要記多少單字。

一般說來，早上搭車到公司上班的這段時間是最佳的記憶時刻，因爲白天及夜晚的刺激因素較多。另外，培養出每天在固定時刻背誦單字的習慣，是相當重要的一件事。

在集中力方面，你可以參考下列的方法。

## ⑥

### 集中力訓練法

爲了訓練集中力，我養成了每天做二次下列訓練的習慣，並且每次做10分鐘。

首先，把一張畫掛在牆壁上，高度與眼睛的位置等齊，然後靜坐在畫紙前面。

頭挺直，眼睛緊閉，端坐在椅子上不動，兩分鐘後睜開眼睛注視著畫面，不可把視線移到別的地方，等覺得疲倦時再做深呼吸。

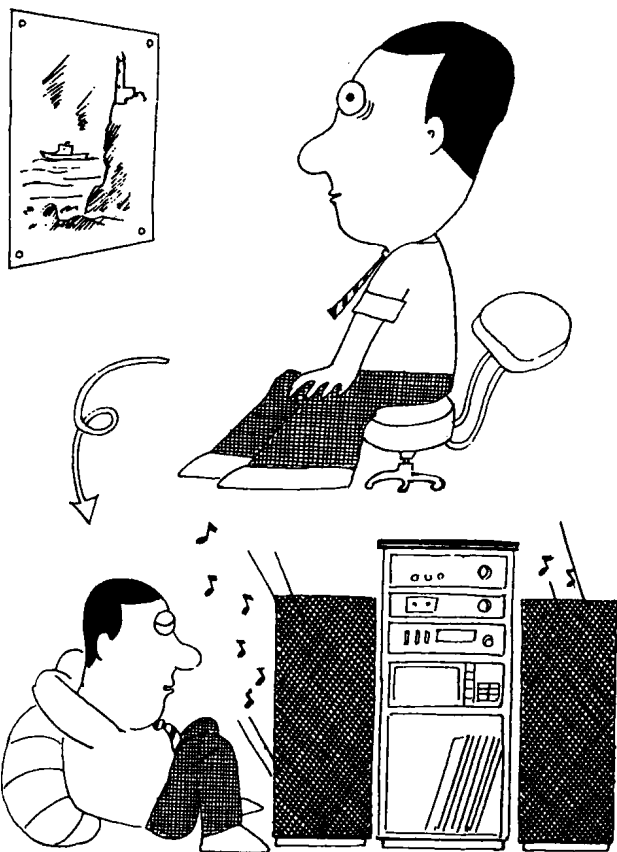
接著，打開收音機欣賞音樂。

英國有位教育學家曾說過：「所有的教育，其目的旨在訓練意志」，由此可知，意志的訓練是多麼重要的一件事。

談完了意志訓練，我們再來說如何背誦英文單字。背誦英文單字的最終目標無外乎是使自己能夠輕鬆自如地閱讀、書寫、交談該國的語言，而開始學習時，首先要把握的則是「了解」英語。

無論是公、私立國中，都有英文的課程，可是這些學生不見得每個人都懂得英文，以我個人的經驗，老覺得問題是出在英文單字背得不夠，了解得不夠透徹。

那麼，要看懂英文，得背多少單字呢？





## ⑦

### 首先，記熟常出現的單字

任何一個國家，其使用的語言都可歸列成經常使用的語言與不經常使用的語言兩種。所以，當我們在背誦單字時，並不須要毫無選擇地全部接收下來。

以中文為例，有些字它不斷地出現在文章、報紙、雜誌中，但有些字好幾頁才出現一、二次，甚至整本書只出現二、三次而已，不知道讀者有沒有注意過這種現象？

在英文方面，那些經常出現的單字，也就是出現頻率極高的一〇〇〇〇個單字，在每本書所出現的比例竟然高達八〇%，換句話說，你只要記牢經常出現的一〇〇〇〇個單字，就能看懂一本書的八〇%，如果再多背五〇〇個字，使自己的單字能力提高到一五〇〇，那麼往後記憶新單字時速度就快多了。

一般說來，你只要背誦日常生活所使用的單字，再加以知識性方面的單字，項多三五〇〇字就夠用了。以一個三十五歲的人來說，要記下三五〇〇個字並不很難。不過，在背誦時千萬不要抓到單字就背，我建議各位還是依照我用的方法來著手。

首先，你必須覆習國中程度的英文。