



沪江英语  
en.hujiang.com

100天

牢记4500英文词，让你想忘记都难！

高考、四级、中级口译、托福、PET神马的，统统不在话下！

# 背词高手

## 英文单词

# 4500

### Vocabulary

龚嵘 主编

不容错过的英文单词书



**记忆方法最全面**

语义联想，构词记忆，趣味习语；高效记忆法交错运用，记忆不疲劳！



**图文并茂最形象**

单词间穿插生动小插图，帮助构建丰富联想，以图释义，过目不忘！



**文化解读最独到**

透过表象看本质，单词背后的故事带你了解英语语言的内涵与历史！



**量化管理最有效**

百日词汇记忆法，编织考试必背词汇记忆网，每日有长进，有质又有量！



华东理工大学出版社  
EAST CHINA UNIVERSITY OF SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS



**100天**

牢记4500英文词，让你想忘记都难！

高考、四级、中级口译、托福、PET神马的，统统不在话下！

# 背词高手

英文单词

# 4500

Vocabulary

龚嵘 主编



华东理工大学出版社  
EAST CHINA UNIVERSITY OF SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS



## 图书在版编目(CIP)数据

背词高手——英文单词 4500/龚嵘主编. —上海:华东理工大学出版社,  
2012.2

ISBN 978-7-5628-2662-0

I.背... II.龚... III.英语-词汇-记忆术 IV.H313

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 264371 号

## 背词高手——英文单词 4500

---

主 编 / 龚 嵘

策划编辑 / 陈 勤

责任编辑 / 曹胜男

责任校对 / 金慧娟

封面设计 / YUKI 工作室

出版发行 / 华东理工大学出版社有限公司

地 址:上海市梅陇路 130 号,200237

电 话:(021)64250306(营销部)

(021)64252717(编辑室)

传 真:(021)64252707

网 址:press.ecust.edu.cn

印 刷 / 常熟华顺印刷有限公司

开 本 / 890mm×1240mm 1/32

印 张 / 12.875

字 数 / 490 千字

版 次 / 2012 年 2 月第 1 版

印 次 / 2012 年 2 月第 1 次

书 号 / ISBN 978-7-5628-2662-0/H·883

定 价 / 35.00 元

(本书如有印装质量问题,请到出版社营销部调换。)

如您对本书有任何建议,请联系:941487073@qq.com



语音、词汇和语法是构成语言的三大要素,其中词汇是语言学习的基础和关键。然而,学生在英语单词学习中往往是屡背屡忘,效率低下,深感词汇难学、难记、难用。造成英语词汇学习障碍的原因是多方面的,但最根本的是缺少有效的词汇记忆方法。

英语词汇是自成体系的网络,它由若干内部充满联系的语义场组成。基于上述认识,编者结合各类英语教材以及国内各级考试大纲中的英语词汇,共收集了 4500 多个英语单词,将其重新“组装”,通过各种记忆技巧,构建考试必知词汇的高效记忆网络。

相对于同类词汇记忆书籍,本书在以下方面略胜一筹:

1. 收词全面,使用面广。全面涵盖英语考纲中所列词汇,适用于各种不同教材。
2. 结构新颖,方法多样。从简单、熟悉的词汇入手,通过各种词汇记忆方法,如同义词联想法、近义词联想法、反义词联想法、词根联想法、空间联想法等展开联想,拓展记忆思路,符合学习记忆的科学规律。
3. 文化点睛,图文并茂。开设“文化解读”栏目,图解诠释词汇的文化内涵,扩展知识面,增强学习趣味。
4. 重点突出,讲解精辟。根据经典词汇考点,对重点词详细讲解,并配有典型短语搭配,方便学生熟悉背诵。
5. 量化管理,效果明显。将 4500 个词汇根据难易程度合理分配在 100 个学习日内,为学习者制定了一份合理的学习日程表,学习者可通过短时努力,实现突破。

本书主要编写体例如下:

1. 单词词性缩写形式注明:

*vi.* 不及物动词

*vt.* 及物动词

*n.* 名词

*adj.* 形容词

*adv.* 副词

*prep.* 介词

2. 义项按常用程度排列,并用序号①②③……排列。

本书独特的编写方式源自编者多年来积累的丰富教学经验和研究心得,愿本书科学的编排、精辟的分析和典型的例子能帮助学生跨越英语词汇学习的难关,成为学生学好英语、取得高分的良师益友。

本书主要适合大学英语四级考生、基础较好的高考考生(尤其是上海考区)、中级口译证书考生、PET考生、托福考生以及具有相当基础的广大英语爱好者;同时对英语教师而言,也不失为一本颇有价值的词汇教学参考书。

本书在编写过程中得到了史晓慧、朱晓琴、封宗颖、董慧敏、秦颖、华静、张才宁、赵蔚、顾建华、朱文辉、郭敬维、陆红菊、张校勤、李四清等教师的帮助与支持,在此表示衷心的感谢。

编者

2012年1月

英语词汇学习是个漫长的积累过程,其中记忆是关键。记忆力与遗传因素有关:有人过目不忘,有人掉头就忘,还有人记忆如筛子,边记边忘。如果你天生拥有良好的记忆力,那么恭喜了!如果天生记忆模糊,也不必绝望,你完全可以借助科学的记忆训练方法,逐步增强记忆力。

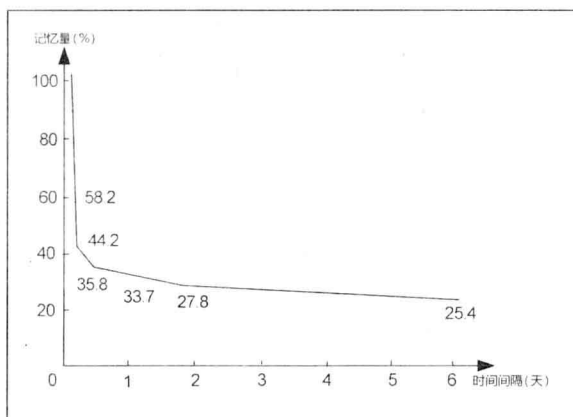
本书根据英语词汇特点与人类记忆规律提供了一套百日词汇记忆训练方法。读者在使用中要培养良好的学习自我管理能

力:  
明确学习目的:牢记并掌握词汇是各级考试闯关的第一步。

贵在每日坚持:接受单词积累本身不可避免的枯燥性和艰苦性;切忌半途而废;切忌三天打鱼,两天晒网。

多种记忆法并用:

1. 有声记忆法:英语是表音文字,会读就会拼写。根据音标认真拼读,出声朗读比笔头抄写更有助于记忆。
2. 派生记忆法:留意常用词缀、词根的意义,总结词类派生的规律。
3. 联想记忆法:具体联想方式因人而异,可以注意每个词条下的例句及固定搭配,在一定的语境内学习单词;可以通过图形刺激进行视觉联想;甚至可以天马行空,比如 robust 这个词可通过谐音联想:[rəu'bast]“揉不死的”,所以很强壮。
4. 比较记忆法:比较近义词、反义词、形似词及其他易混淆词间的差异。
5. 分组记忆法:本书根据语义联想、形似比较、构词规律、习惯搭配等方法将生词“组装”成一个个记忆组群。每个记忆组群以熟词为记忆切入点,便于学生在大脑中建立新旧知识链接,温故知新。



**频繁短时记忆:**不要坐下来一口气背一个小时的单词,你最终记住的可能只是开始5分钟与结束前5分钟所看的东西,因为人脑一次根本承受不了那么大的记忆负荷。本书可随身携带,利用碎片时间——等车时、排队时、散步时、如厕时等,一次记一组。

**及时复习巩固:**遗忘是记忆的必经过程,上午背了10个单词下午忘掉6个,是很正常的事。不要急,忘了就再背一遍,及时巩固,重复记忆最多7次,就会成为永久性记忆。

# 第 7 天

## 第 1 天

今日目标词：植物；吸/咬/叮；禽；board

小提示：浏览表中单词，请勾出你现在还不熟悉的词。

- plant  plantation  palm  gum  tulip  carnation  pine  oak  
 shrub  jungle  ivy  stem  seed  root  bud  branch  leaf  
 bamboo  bush  violet
- chew  gum  chew  suck  swallow  sip  bite  sting  lick
- swallow  bird  chick  goose  swan  duck  hen  cock  dove  
 eagle  parrot  pigeon  bat
- blackboard  card  cardboard  board  abroad  aboard  broad  
 overseas
- broad  narrow  wide  width  long  length  high  height  
 highly

### 1 【记忆切入点】

plant [plɑ:nt] *n.* 植物 → plantation *n.* 种植园

palm [pɑ:m] *n.* ① 棕榈树 ② 手掌

gum [gʌm] *n.* ① 树脂；橡胶树 ② 牙床

【视觉记忆】



oak [əuk] 橡树



pine [paɪn] 松树



palm [pɑ:m] 棕榈树



gum [gʌm] 橡胶树



shrub 灌木



bamboo [bəem'bu:] 竹子



**【语义联想记忆】植物结构**seed [si:d] *n.* 种子 ④ watermelon seeds 西瓜子bud [bʌd] *n.* 花蕾, 枝条的芽 ④ Trees are all in bud. 树全发芽了。*vi.* 发芽, 萌芽 ④ a budding politician 崭露头角的政治家stem [stem] *n.* (植物) 茎; 杆, 柄branch [brɑ:ntʃ] *n.* 树枝; 支线, 支流; 分支机构 *vi.* (路、河) 分叉**【趣味习语】**

jungle [ˈdʒʌŋɡl] 丛林 ④ Jungle Law 弱肉强食的丛林法则

leaf [li:f] 树叶; 书页 ④ turn over a new leaf 翻开新的一页, 重新做人

bush [buʃ] 灌木丛 ④ beat about the bush 旁敲侧击, 拐弯抹角

**【知识链接】****花的语言 the Language of Flower**

baby's breath 满天星 = everlasting love 永恒的爱



daisy 雏菊 = innocence 天真无邪



forget-me-not 勿忘我 = remember me 记住我



ivy 常春藤 = friendship 友谊



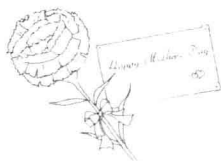
violet 紫罗兰 = faithfulness 忠贞



tulip 郁金香 = declaration of love 爱的宣言



rosemary 迷迭香 = remembrance 往事悠悠

**【文化解读】****Carnation 康乃馨**

康乃馨属石竹科多年生草本。据闻于两千多年前起源于西班牙, 由诺尔曼人引入欧洲推广。从19世纪以来在欧洲所涌现的康乃馨良种, 是曾经利用中

国石竹的原种进行杂交而获得的。中国石竹与国外康乃馨早已有不可分割的亲缘。由于它花形美丽,花色鲜艳,被西方人选为“母亲节之花”。

此事说来有一段历史:在美国费拉德尔菲亚城有一位安娜·查维斯小姐,她的母亲在1906年5月9日去世。在母亲逝世一周年纪念日时,她对亲友说,母亲最喜爱康乃馨,希望大家佩戴白色康乃馨,以纪念她的一生。同时她还呼吁设立一个颂扬母爱的节日,让儿女们都给健在的母亲献上红色康乃馨,以感激养育之恩。1914年美国国会通过决议,确定每年5月份的第二个星期天为母亲节。从那时起,世界上的许多民族便超越了地理和时空的界限,纪念母亲节,并把康乃馨视为母爱的象征。

## 2 【记忆切入点】

**gum** [gʌm] *n.* 橡胶→chewing gum 口香糖←**chew** [tʃu:] *v.* 咀嚼

【语义联想记忆】吮,呷,啃咬,叮咬,吮,吞咽

**suck** [sʌk] *vt.* 吸,吮(奶、果汁等)① suck his thumb 吸吮拇指

**swallow** ['swɒləʊ] *vt.* 吞,咽② swallow hard 用力吞咽口水(紧张) // a bitter pill to swallow 难咽的苦果

**sip** [sɪp] *v.* 小口喝,呷,啜③ She sipped the wine. 她呷了口葡萄酒。  
*n.* 小口喝,一小口的量

**bite** [baɪt] *vt./n.* 啃,咬④ The barking dog never bites. 吠犬不咬人。  
bite the bullet 咬紧牙关

**sting** [stɪŋ] *vt./vi./n.* (昆虫等)蜇刺,叮咬;刺痛⑤ I was stung by a bee. 我被蜜蜂蜇了一下。 // My eyes were stinging from the soap. 肥皂刺痛了我的眼睛。

**choke** [tʃəʊk] *v.* (使)窒息,呛⑥ be choked to death 窒息而亡

**lick** [lɪk] *vt.* 舔⑦ lick the wound 舔伤口

## 3 【记忆切入点】

**swallow** ['swɒləʊ] *v./n.* 吞咽→swallow ['swɒləʊ] *n.* 燕子

【语义联想记忆】bird 鸟类

**duck** [dʌk] *n.* 鸭

**goose** *n.* 鹅,大雁⑧ have goose flesh 起鸡皮疙瘩

**hen** *n.* 母鸡→**chick** *n.* 小鸡→**cock** *n.* 公鸡

**parrot** ['pærət] *n.* 鹦鹉

**pigeon** ['pɪdʒɪn] *n.* 信鸽

**dove** [dʌv] *n.* 和平鸽;鸽派人物(和平卫士)

eagle ['i:gl] *n.* 老鹰 例 bald eagle 秃鹰(美国标志)

swan [swɒn] *n.* 天鹅 例 swan song 绝唱

bat [bæt] *n.* 蝙蝠 → batman 蝙蝠侠



#### 4 【记忆切入点】

blackboard *n.* 黑板 → board [bɔ:d] *n.* 木板, 硬纸板; 董事会  
notice-board 告示牌 the diving board 跳水板  
the board of directors 董事会

card [kɑ:d] *n.* 卡片 → cardboard ['kɑ:dbɔ:d] *n.* 硬纸板

【形似比较记忆】-oar -/roa-

board [bɔ:d] *vt.* 登上(飞机/船/车) 例 boarding pass 登机牌

broad *adj.* 宽阔的 例 in broad daylight 大白天

↳ broaden *vt.* broaden one's horizon 开阔某人的眼界

abroad [ə'brɔ:d] *adv.* 在国外 例 tourists from abroad and at home 国内外游客

↳ overseas ['əʊvə'si:z] *adv./adj.* overseas education 海外教育

aboard [ə'bɔ:d] *adv.* 在船/飞机/车上 例 go/climb aboard 上船/火车/飞机

【趣味习语】

above board 光明正大 on board 在(船、飞机、火车)上

#### 5 【记忆切入点】

broad *adj.* 宽阔的 例 broad-minded 心胸宽广的

【语义联想记忆】长, 宽, 高

narrow ['nærəʊ] *adj.* 狭窄的 例 narrow-minded 心胸狭隘的  
a narrow escape 九死一生, 侥幸逃脱

wide [waɪd] *adj.* 宽的 → width [wɪð] *n.* 宽度

long [lɒŋ] *adj.* 长的 → length [lɛŋθ] *n.* 长度

high [haɪ] *adj.* 高的 → height [haɪt] *n.* 高度

*adv.* 高(高度) 例 fly high in the sky 高高飞翔于空中

highly ['haɪli] *adv.* 高度地(抽象) 例 think highly of 高度评价



# 第 2 天

今日目标词：动物

第 2 天

小提示：浏览表中单词，请勾出你还不熟悉的词。

- mammal  ape  ass  panda  dolphin  calf  pony  buffalo
- zebra  gorilla  chimpanzee  seal  whale  lamb  sheep  cattle  
 monkey  goat
- insect  beetle  fly  dragonfly  mosquito  ladybird  spider  
 worm  silkworm  earthworm
- lobster  oyster  prawn  turkey  crab  frog  toad
- reptile  rattlesnake  rattle  crocodile  dinosaur  dragon  
 lizard  scorpion
- ant  infant  eel  wheel  butter  butterfly

## 【视觉记忆】

### 1. mammal 哺乳动物



ape 猿猴



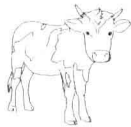
chimpanzee 黑猩猩



gorilla 大猩猩



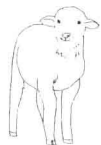
monkey 猴



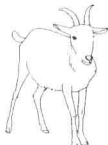
calf 小牛



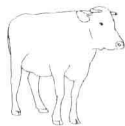
panda 熊猫



lamb 羊羔



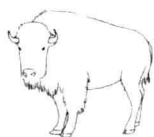
goat 绵羊



cattle 牲畜(牛马)



..... 6



buffalo 水牛, 北美野牛



zebra 斑马



pony 小马驹

## 2. reptile 爬行类



lizard 蜥蜴



scorpion 蝎子



worm 爬虫 → silkworm 蚕



earthworm 蚯蚓

## 3. insect 昆虫



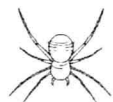
beetle 甲虫



mosquito 蚊子



ladybird 瓢虫

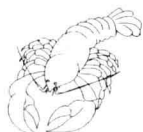


spider 蜘蛛



snail 蜗牛

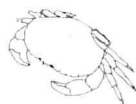
## 4. water animal 水生类



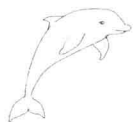
lobster 龙虾



prawn 明虾



crab 螃蟹



dolphin 海豚



seal 海豹



whale 鲸鱼



frog 青蛙



toad 癞蛤蟆

## 【趣味习语】

Your beast! 你这个畜生! (beast 四足兽)

the black sheep in the family 败家子, 不肖子

crocodile tears 鳄鱼的眼泪, 假慈悲

Happy Turkey Day! 火鸡节快乐! (每年 11 月第四个星期四是美国感恩节, 烤火鸡 roast turkey 是感恩节的一道传统大菜。)

adopt an ostrich policy 实行鸵鸟政策 (鸵鸟遇到危险时会将头埋在沙堆里, “采取鸵鸟政策”指逃避不快的现实。)

The world is one's oyster. 可尽情享受生活中的一切机遇与快乐。(She graduated from Harvard, feeling the world was her oyster. 她从哈佛毕业, 感到前途无限美好。)

## 【文化解读】

## Superstition on Spider 蜘蛛的迷信

古埃及人把蜘蛛和未来的财富及幸运联系在一起。中世纪时,人们把蜘蛛放到胡桃壳(walnut shells)里做成项链,保护自己不患疾病。尽管蜘蛛丑陋、令人害怕,蜘蛛在家中却可以保护你和家人免遭厄运,而悬挂在天花板上的蜘蛛则更预示着财运亨通,钱财滚滚而来。而周公解梦认为:男人梦见蜘蛛,意味着自己的财产已受到坏人的监视;女人梦见蜘蛛,会患子宫病。梦见蜘蛛织网,只有艰苦奋斗,才能取得成果。已婚女人梦见蜘蛛织网,生意会十分兴旺,能遍布世界各地。病人梦见蜘蛛网,会闯过危险期,身体会好转。梦见死蜘蛛,一切忧愁都会过去。梦见蜘蛛捉苍蝇,不久的将来会在可怕的事中丧生。梦见打死了在身上爬的蜘蛛,身体会强壮。梦见踩死蜘蛛是不祥之兆,灾难会降临全家。梦见蜘蛛从屋顶或高处掉到自己的身上,要遭厄运。

【图像联想记忆】



**ant** 蚂蚁 → **infant** 婴儿  
联想点：蚂蚁与婴儿都很弱小。



**eel** 鳗鱼 → **wheel** 轮子；方向盘  
联想点：鳗鱼卷曲成个圈如同轮子形状。



**fly** 苍蝇 + **butter** 黄油 = **butterfly** 蝴蝶  
联想点：黄油将苍蝇美化成了蝴蝶。



**fly** 苍蝇 + **dragon** 龙 = **dragonfly** 蜻蜓  
联想点：小苍蝇与大恶龙结合成了不大不小的蜻蜓。



# 第 3 天

今日目标词：人体

第 3 天

9

小提示：浏览表中单词，请勾出你还不熟悉的词。

- face  eye  brow  lash  mouth  nose  cheek  nostril  head  
 forehead  lip  moustache  tongue  tooth  hair  beard  ear  
 chin  gum  jaw  body  belly  navel  chest  breast  waist  
 back  neck  arm  hand  wrist  leg  foot  ankle  elbow  
 knuckle  limb  spine  palm  fist  finger  thumb  toe  
 fingernail
- bone  ribs  muscle  flesh  blood  vein  cell  fat  nerve  
 skin
- heart  liver  lung  kidney  stomach  internal  organ
- eyesight  eyelid  tiptoe

## 1 【视觉记忆】



face 脸

- |         |               |              |          |
|---------|---------------|--------------|----------|
| eye 眼   | eyebrow 眉毛    | eyelash 眼睫毛  | mouth 嘴  |
| tooth 牙 | nose 鼻        | nostril 鼻孔   | hair 头发  |
| chin 下巴 | beard (下巴) 胡须 | mustache 小胡子 | cheek 面颊 |
| ear 耳   | forehead 额头   | jaw 上下颚      | gum 牙龈   |



body 人体

- |        |        |          |           |         |
|--------|--------|----------|-----------|---------|
| head 头 | neck 脖 | chest 胸膛 | breast 乳房 | arm 手臂  |
| foot 脚 | leg 腿  | ankle 脚踝 | waist 腰   | elbow 肘 |



belly 肚子

navel 肚脐

knee 膝盖

spine 脊柱

limb 四肢

toe 脚趾

back 背部



hand 手

palm 手心

fist 拳头

wrist 手腕

thumb 拇指

finger nail 指甲

knuckle 指关节

..... 10

### 【知识链接】

**Index Finger 食指**

**Ring Finger 无名指**

想知道某人性格中含有多少好斗的成分吗? 答案可能就在他手上! 美国阿尔波特大学的心理学家 Peter Hurd 博士测量了 300 多名学生的手指长度,再让他们做了一份有关攻击型个性的调查卷(a questionnaire on aggression),结果发现:一个人食指的长度比无名指越长,其好斗、侵犯倾向就越强。研究人员还发现,胎儿(尤其是男胎)在母体中获得的睾丸激素(testosterone)越多,其出生长大成人后食指的长度就越短。可以说,一个人的个性很大程度上还未出生就已决定了。

### 【趣味习语】

say sth. tongue in cheek 言不由衷地说

lead sb. by the nose 牵着某人鼻子走,完全控制

She has got a big mouth 她总爱多嘴(无法保守秘密)。

live from hand to mouth 吃了上顿没下顿

get out of hand 失去控制

have a finger in every pie 凡事都爱插一手

double chins 双下巴

the apple of one's eye 掌上明珠

make a good fist 把……做得很成功

knee-deep in work of... 公务缠身

belly button 肚脐

eat/cry/talk one's head off 吃得太多/痛哭流涕/说个没完

read one's palm 看手相