



MP3

1 分钟英语 “快餐” 丛书



5000

大耳朵英语研发团队
编著

发音+单词+听力
三重突破

终极高频词 一学就会

快学！5000终极高频词这样最好学！
循环速记抗遗忘，一辈子都忘不掉

100% 保证

不管是**CET-4**、**CET-6**，
还是考研，学会这**5000**个单词，
考到天涯海角也不怕。
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速记法：
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，用耳听，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. 应用为王的时代，单词要学就学使用频率最高者
7. 只需完成156个记忆单元的小任务，
即可轻松拿下5000终极高频词
8. 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

赠高清外教录音+5000词循环速记手册
(塑封版)



MP3

1 分钟英语 “快餐” 丛书

5000

大耳朵英语研发团队
编著

发音+单词+听力
三重突破

终极高频词
一学就会



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

内 容 提 要

1 分钟 5000 终极高频词一学就会, 发音+词汇+听力, 三重突破。循环速记法全新演绎, 最简单的方法, 最彻底的征服——背单词不用动脑子, 只有本书能做到。

抗遗忘, 循环速记, 一辈子都忘不掉, 100%保证——学会这个方法, 傻瓜也能记住 5000 单词。不管是 CET, 还是考研, 学会这 5000 个单词, 考到天涯海角也不怕。平均 1 分钟记 2 个单词, 20 万读者, 历时 5 年验证, 真的是这一本就够了。

免费馈赠光盘, 内含: ①循环速记手抄本电子文件(打印即可使用)

②外教朗读 MP3 录音(随时随地背单词)

图书在版编目(CIP)数据

5000 终极高频词一学就会: 发音+单词+听力, 三重突破 / 大耳朵英语研发团队编著. — 北京: 中国水利水电出版社, 2011.9

(1 分钟英语“快餐”丛书)

ISBN 978-7-5084-8897-4

I. ①5… II. ①大… III. ①英语—词汇—自学参考资料 IV. ①H313

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 167887 号

策划编辑: 陈 蕾 责任编辑: 陈艳蕊 加工编辑: 孙 敏 封面设计: 潘国文

书 名	1 分钟英语“快餐”丛书
作 者	5000 终极高频词一学就会(发音+单词+听力, 三重突破)
出版发行	大耳朵英语研发团队 编著 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 电话: (010) 68367658 (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	北京万水电子信息有限公司
印 刷	北京蓝空印刷厂
规 格	170mm×240mm 16 开本 20.25 印张 568 千字
版 次	2011 年 9 月第 1 版 2011 年 9 月第 1 次印刷
印 数	0001—6000 册
定 价	39.80 元(赠 MP3 光盘)

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

- 一书包含重大考试的关键词汇——中考、高考、PETS、四级、六级、考研，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 150 余个记忆单元，每天搞定 2-3 个，不到 2 个月即可拿下 5000 多个单词，成为词汇高手，指日可待

学会这个方法

半年时间，傻瓜也能记住 5000 单词

抗遗忘，循环速记，一辈子都忘不掉，100%保证

最简单的方法，最彻底的征服

纵横考场内外，得词汇者，终将考霸天下

背单词不用动脑子，只有本书能做到

循环速记手抄本创始人宋德伟 2011 年重大科研突破

助你成为傲视考场的超级高高手

20 万读者，历时 5 年验证，真的是这一本就够了

User's Guide

使用说明

1 模块化学习，每个模块均有 32 个单词。

2 单词拓展式学习，一切尽在边学边用记忆中。

3 8 个群组，每个组有 4 项记忆任务（内含潜在的循环记忆顺序）。

4 你只需按照此处从 1~32 的自然顺序，完成每一个记忆任务，即可轻松拿下本模块全部单词。

Group 1

able /ə'bl-/adj. 有能力的；能干的
By no means was he able to handle it.
这件事他绝对没心处理。
be able to do sth. 能够，有能力；能胜任
allike /ə'laɪk-/adj. 同样的，相同的
The twins look very much alike.
这对双胞胎看上去非常像。
【附】different adj. 不同的
with adj. 小队的，不相容的；prep. 与，和
Group 2

believe /bɪ'li:v-/vt. 相信；认为
过去式相信过 believe, believed
We believe in his ability. 我们相信他的才干。
believe sth. to be 相信某人或是一
It is believed that 一般说，人们相信，人
相信
blood /blʊd-/n. 血
Lots of people donated blood. 许多人献血。
a cold-blooded animal 冷血动物
warm-blooded animals 温血动物
Group 3

charm /tʃɑ:m-/n. 魅力；妖术 vt. 迷人
复数 charms
The girl's warm personality is her greatest charm. 那女孩热情的个性是她最迷人的地方。
cloth /klɒt-/n. 布；布料
a piece of cloth 一块布
two metres of cloth 两米布
a dust cloth 抹布
corner /kɔ:n-/n. 角；（街道）拐角
复数 corners
Group 4

either /ə'ɪə-/conj. 或者，要么
Can you speak either English or French?
你会说英语或法语吗？
fear /fiə-/n. 害怕；担心 vt. 害怕
复数 fears
She has a great fear of fire. 她对火有恐惧感。
shock with fear 大吃一惊，震惊
former /fɔ:mə-/adj. 在前的 n. 前者
In former days there was a racetrack here.
从前这儿有个赛马场。
Group 5

around /ə'raʊnd-/prep. 在...周围
I'll send someone to show you around.
我派人带你到周围转转。
sit around the table 围桌而坐
around nine 大约九点钟
bake /beɪk-/vt. 烤，烘；使硬
过去式和过去分词 baked, baked
bake bread 烤面包
The cakes will bake very quickly.
蛋糕将很快烤好。
Group 6

breast /breɪst-/n. 胸部
复数 breasts
The baby was nursing/breast at its mother's breast. 这个孩子正在吃母亲的奶。
camp /kæmp-/n. 野营，营地；帐篷
复数 camps
The boys have decided to go camping next week. 孩子们已决定下个星期去露营。
light camp fire 点帐篷火
go camping 去野营
Group 7

in the corner of 在...的角上
A cabinet sits in a corner of the room.
橱柜在房间的一个角上。
in the corner of 在...的角上
difference /dɪ'fərəns-/n. 差别；
差异；分歧
复数 differences
Flowers make no difference to this room.
花儿对这个房间没有什么区别。
have a difference of 在...上存在分歧
the difference between 在...之间（差别）
Group 8

either /ə'ɪə-/conj. 或者，要么
Can you speak either English or French?
你会说英语或法语吗？
fear /fiə-/n. 害怕；担心 vt. 害怕
复数 fears
She has a great fear of fire. 她对火有恐惧感。
shock with fear 大吃一惊，震惊
former /fɔ:mə-/adj. 在前的 n. 前者
In former days there was a racetrack here.
从前这儿有个赛马场。
Group 9

him /hɪm-/pron. 他（宾格）
I met him in the street. 我在街上遇到他。
ask him to come 请他来
join /dʒɔɪn-/vt. 加入
过去式和过去分词 joined, joined
He joined us in the discussion yesterday.
他昨天参加了我们的讨论。
join - 加入
join in 加入，参加
lesson /'lesn-/n. 功课，课；课程
复数 lessons
I missed a lesson yesterday.
昨天我漏了一节课。
be good at lessons at school 在学校功课好
an English lesson 英语课
mean /mi:n-/v. 意思是...
过去式和过去分词 meant, meant
What do you mean? 你的意思是...?
What does this word mean?
这个词是什么意思？
Group 10

narrow /nærəʊ-/adj. 狭窄的
She has a narrow mind. 她心胸狭隘。
narrow street 狭窄的街道
have a narrow escape 险些没遇难
old /əʊld-/adj. 老的；...岁的
How old are you? 你多大？
old men 老人
elder brother 哥哥
plan /pleɪn-/n. & vt. 计划，打算
复数 plans
过去式和过去分词 planned, planned
Do you agree to my plan?
你同意我的计划吗？
plan a visit 计划一次访问
one's plan for the future 某人未来的计划
quick /kwɪk-/adj. 快的，迅速的
He is quick to understand. 他理解得快。
be a quick writer 写得快的人
be quick to learn/learnings 快学习
Group 11

room /ru:m-/n. 房间
复数 rooms
I want a double room with a view.
我想要一个能看到风景的双人房。
reading room 阅览室
shade /ʃeɪd-/n. (色彩的) 浓淡
深浅
复数 shades
I saw him sitting in the shade of a tree.
我看见他坐在树下。
size /saɪz-/n. 尺寸，大小
复数 sizes, sizes
The size of the apples varied.
苹果的大小不同。
start /stɑ:t-/vt. 开始 vt. 出现
过去式和过去分词 started, started
The society was started in 1980.
该协会是 1980 年创建的。
start off 出发，启程，开始
start the lesson now 现在开始上课
Group 12

sure /ʃʊə-/adj. 确信的，肯定的
be sure of 确信
be sure that 确信
tie /taɪ-/vt. (用绳等) 系，栓
过去式和过去分词 tied, tied
She tied the ribbon in a bow.
她把丝带系成了一个蝴蝶结。
tie the horses to a post 将马拴在柱上
tie sth. to sth. 把某物同某物或某人
usual /'ju:ʒl-/adj. 通常的，平常的
复数 usuals
He came home later than usual.
他回家比平时晚。
It's usual for sb. to do sth.
某人做某事是通常的。
an usual 平常的一件
whole /həʊl-/adj. 整个的
The whole country was anxious for peace.
全国上下都渴望和平。
our whole family 我们全家
whole heartedly 全心全意地，衷心地

5
请按此任务学习顺序记忆相对应的Group 中的单词，完成后打勾。

完成记忆任务 1

Group 1		分解式循环记忆指令	91	93	99	75
able /'eɪbl/ --adj. 有能力的；能干的	around /ə'raʊnd/ --prep. 在...周围					
By no means was he able to handle it. 这件事他绝对没办法处理。	I'll send someone to show you around. 我派人带你到周围转转。					
be able to do sth. 能够（有能力）做某事	sit around the table 围桌而坐					
alike /ə'laɪk/ --adj. 同样的，相同的	around nine 大约九点钟					
The twins look very much alike. 这对双胞胎看上去非常相像。	bake /beɪk/ --v. 烤，烘，焙；烧硬					
【辨】different adj. 不同的	过去式和过去分词：baked, baked					
unlike adj. 不同的，不相似的；prep. 不像，和...不同	bake bread 烤面包					
	The cakes will bake very quickly. 蛋糕烤得非常快。					

6
请按此任务学习顺序记忆相对应的Group 中的单词，完成后打勾。

完成记忆任务 2

Group 2		分解式循环记忆指令	93	94	10	76
believe /bɪ'li:v/ --v. 相信；认为	breast /brest/ --n. 胸膛，胸部					
过去式和过去分词：believed, believed	复数形式：breasts					
We believe in his ability. 我们相信他的才干。	The baby was nursing/being nursed at its mother's breast. 那个孩子正在吃母亲的奶。					
believe sb. to be ... 相信某人是...	camp /kæmp/ --n. 野营，营地，兵营					
It is believed that ... 根据...，有人相信...，人们相信...	复数形式：camps					
blood /blʌd/ --n. 血	The boys have decided to go camping next week. 男孩子们已决定下个星期去露营。					
Lots of people donated blood. 许多人献血。	light camp fires 点燃篝火					
a cold-blooded animal 冷血动物	go camping 去野营					
warm-blooded animals 暖血动物						

Group 1		分解式循环记忆指令	91	93	99	75
able /'eɪbl/ --adj. 有能力的；能干的	around /ə'raʊnd/ --prep. 在...周围					
By no means was he able to handle it. 这件事他绝对没办法处理。	I'll send someone to show you around. 我派人带你到周围转转。					
be able to do sth. 能够（有能力）做某事	sit around the table 围桌而坐					
alike /ə'laɪk/ --adj. 同样的，相同的	around nine 大约九点钟					
The twins look very much alike. 这对双胞胎看上去非常相像。	bake /beɪk/ --v. 烤，烘，焙；烧硬					
【辨】different adj. 不同的	过去式和过去分词：baked, baked					
unlike adj. 不同的，不相似的；prep. 不像，和...不同	bake bread 烤面包					
	The cakes will bake very quickly. 蛋糕烤得非常快。					

7
请按此任务学习顺序记忆相对应的Group 中的单词，完成后打勾。

完成记忆任务 3

Group 8		分解式循环记忆指令	18	29	24	33
sure /ʃʊə/ --adj. 确信的，肯定的	He came home later than usual. 他回家比平时迟。					
be sure of ... 确信...	It's usual for sb. to do sth. 通常某人做某事，					
be sure that ... 确信...	as usual 像平常一样					
tie /taɪ/ --v. （用绳等）系，栓	whole /həʊl/ --adj. 整个的					
动词过去式和过去分词：tied, tied	The whole country was anxious for peace. 全国上下都渴望和平。					
She tied the ribbon in a bow. 她把丝带系成一个蝴蝶结。	our whole family 我们全家					
tie the horse to a post 将马拴在柱上	whole-heartedly 全心全意地，专心地，虔诚地					
tie sth. to sw. 把某东西拴到某地方						
usual /'ju:ʒuəl/ --adj. 通常的；平常的						

8
请按此任务学习顺序记忆相对应的Group 中的单词，完成后打勾。

完成记忆任务 32

单词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。

⊗ 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。

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

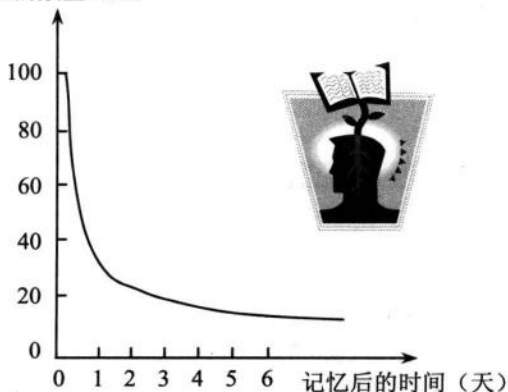
人的记忆有两种：短时记忆和长时记忆。输入大脑的信息经过人的学习行为之后，便成为大脑的短时记忆，但是如果不能够及时复习，这些记住的东西就会被遗忘。而经过了及时的复习，这些短时记忆就会成为一种长时记忆，从而在大脑中保持更长的时间。

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。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

没有“听”就没有“说”，先有“听”才有“说”。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。

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，强化了记忆效果。

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。

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。

○**互译朗读**——大声读出单词的汉语释义。

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→

单词朗读→

互译朗读

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

→international

→国际的

ar-en-ti-i:-a:-en-er-ti:-ar-əu-en-er-e!

→/ɪntə'næʃənl/

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。

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。

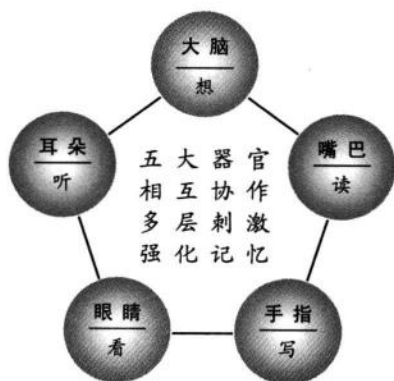
记单词不但要多听多看，还要多写。现在大部分英语教师感到单词拼写最好是通过抄写来教。拼写通过手指是最容易被记住的，移动铅笔写字时的记忆对于准确的拼写帮助最大。这是因为由小脑操纵的肌肉记忆是最有效的记忆形式之一。

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、口要说着、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。



参编人员:

王丽霞	张 茹	李 玥	孙丽丽
韩 燕	李金芷	战志明	桑运凯
蔡名言	廖桂冬	沈 琳	李金鑫
沈春杰	宋晓冬	王 玮	任金成
胡秀梅	宋德伟		

本书的详细“使用方法”请您仔细阅读前言部分。

CONTENTS

目 录

使用方法

单词循环速记法的神奇功效

超级高频 100 词..... 1

Step 01 Unit 1~Unit 30..... 2

Step 02 Unit 31~Unit 60..... 62

Step 03 Unit 61~Unit 90..... 122

Step 04 Unit 91~Unit 120..... 182

Step 05 Unit 121~Unit 156..... 242

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)

超级高频 100 词

表示动作的词

be /bi:/ 是
go /gəʊ/ 去
come /kʌm/ 来
get /get/ 获得
give /gɪv/ 给予
take /teɪk/ 拿

put /pu:/ 放
make /meɪk/ 制作
do /du:/ 做
have /hæv/ 有
keep /ki:p/ 持有
let /let/ 让

seem /si:m/ 看来好像
see /si:/ 看
say /seɪ/ 说
send /send/ 送
will /wɪl/ 将, 愿
may /meɪ/ 可能, 可以

介词

on /ɒn/ 在…上
off /ɔf/ 离开
of /ɒv/ …的
at /æt/ 在…地点, 在…时刻
in /ɪn/ 在…里
out /aʊt/ 在外
from /frɒm/ 从
to /tu:/ 到
before /bɪ'fɔ:/ 在…以前
after /'ɑ:ftə/ 在…以后
up /ʌp/ 向…上

down /daʊn/ 往…下方
over /'əʊvə/ 在…之上
under /'ʌndə/ 在…下面
across /ə'krɒs/ 横越
through /θru:/ 穿过
for /fɔ:/ 为
against /ə'geɪnst/ 反对
between /bɪ'twi:n/ 在…(两
者) 之间
among /ə'mʌŋ/ 在…之中

about /ə'baʊt/ 关于, 在…
的附近
by /baɪ/ 被, 由, 在…的旁
边
with /wɪð/ 用
as /æs/ 作为, 像…一样,
当…时
till /tɪl/ 直到…为止
than /ðæn/ 比

代词

a /ə/ 一
the /ðə/ 这, 那
all /ɔ:l/ 全体
any /eni/ 任何一个
every /'evri/ 每一个
little /'lɪtl/ 少的, 小的

much /mʌʃ/ 许多, 非常
no /nəʊ/ 不, 没有
other /'ʌðə/ 另一个
some /sʌm/ 有些, 某些
such /sʌʃ/ 这样的
that /ðæt/ 那

this /ðɪs/ 这
I /aɪ/ 我
he /hi:/ 他
you /ju:/ 你
who /hu:/ 谁

连接词

and /ænd/ 和
because /bɪ'kɔ:z/ 因为
but /bʌt/ 但是
or /ɔ:/ 或者

if /ɪf/ 如果, 是否
though /ðəʊ/ 虽然
while /waɪl/ 当…的时候
how /haʊ/ 怎样

when /wen/ 什么时候
where /weə/ 哪里
why /waɪ/ 为什么

副词

again /ə'geɪn/ 再
ever /'evə/ 从来, 永远
far /fɑ:/ 远
forward /'fɔ:wəd/ 向前
here /hɪə/ 这里
near /nɪə/ 近, 接近
now /naʊ/ 现在
out /aʊt/ 在外
still /stɪl/ 还, 还是
then /ðen/ 那时

there /ðeə/ 在那里
together /tə'geðə/ 一起
well /wel/ 很好。
almost /ɔ:lməʊst/ 几乎
enough /ɪ'nʌf/ 足够地
even /'i:vən/ 甚至
not /nɒt/ 不
only /'əʊnli/ 只
quite /kwɪt/ 相当
so /səʊ; sə/ 这么, 那么

very /'veri/ 非常, 很
tomorrow /tə'mɒrəʊ/ 明
天
yesterday /'jestədi/ 昨天
north /nɔ:θ/ 北
south /saʊθ/ 南
east /i:st/ 东
west /west/ 西
please /pli:z/ 请, 使高兴
yes /jes/ 是

able /'eɪbl/ --adj. 有能力的; 能干的

By no means was he able to handle it.

这件事他绝对没办法处理。

be able to do sth. 能够(有能力)做某事

alike /ə'laɪk/ --adj. 同样的, 相同的

The twins look very much alike.

这对双胞胎看上去非常相像。

【辨】different adj. 不同的

unlike adj. 不同的, 不相似的; prep. 不像, 和...不同

around /ə'raʊnd/ --prep. 在...周围

I'll send someone to show you around.

我派人带你到周围转转。

sit around the table 围桌而坐

around nine 大约九点钟

bake /beɪk/ --vt. 烤, 烘, 焙; 烧硬

过去式和过去分词: baked, baked

bake bread 烤面包

The cakes will bake very quickly.

蛋糕烤得非常快。

Group 2

分解式循环记忆指令: 02 04 10 26

believe /brɪ'li:v/ --vt. 相信; 认为

过去式和过去分词: believed, believed

We believe in his ability. 我们相信他的才干。

believe sb. to be ... 相信某人是...

It is believed that ... 根据..., 有人相信..., 人们相信...

blood /blʌd/ --n. 血

Lots of people donated blood. 许多人献血。

a cold-blooded animal 冷血动物

warm-blooded animals 暖血动物

breast /brest/ --n. 胸膛, 胸部

复数形式: breasts

The baby was nursing/being nursed at its mother's breast. 那个孩子正在吃母亲的奶。

camp /kæmp/ --n. 野营, 营地, 兵营

复数形式: camps

The boys have decided to go camping next week. 男孩子们已决定下个星期去露营。

light camp fires 点帐篷火

go camping 去野营

Group 3

分解式循环记忆指令: 05 07 11 27

charm /tʃɑ:m/ --n. 魅力; 妩媚 vi. 迷人

复数形式: charms

The girl's warm personality is her greatest charm. 那女孩热情的个性是她最迷人之处。

cloth /klɒ(:)θ/ --n. 布; 布料

a piece of cloth 一块布

two metres of cloth 两米布

a dust cloth 抹布

corner /'kɔ:mə/ --n. 角; (街道) 拐角

复数形式: corners

A cabinet sits in a corner of the room.

房间的一角立着一只橱柜。

in the corner of 在...里面角上

difference /'dɪfərəns/ --n. 差别; 差; 分歧

复数形式: differences

Flowers make no difference to this room.

这房间有没有花没什么区别。

have a difference of 在...上有分歧

the difference between 在...不同(差别)

Group 4

分解式循环记忆指令: 06 08 12 28

either /'aɪðə(r)/ --conj. 或者, 要么

Can you speak either English or French?

你会说英语或法语吗?

fear /fɪə/ --n. 害怕; 担心 vt. 害怕

复数形式: fears

She has a great fear of fire. 她对火有恐惧感。

shock with fear 吓一大跳, 震惊

former /'fɔ:mə/ --adj. 在前的 n. 前者

In former days there was a racecourse here.

从前这儿有个赛马场。

【辨】previous、prior、preceding、foregoing 和 former 都含“在先的”、“在前的”意思。

previous (时间上) 早于(某人物、事件或行动)的; prior (除时间外, 还可在顺序、重要性等方面) 在前的; preceding (在时间或位置上) 紧接于前的; foregoing 前面的, 前述的; former 以前的, 在前的。

great /gret/ --adj. 伟大的; 重大的

Great Green Wall 绿色长城

It's great! 太好了。

him /him/--*pron.* 他 (宾格)

I met him in the street. 我在街上遇到他。

ask him to come 请他来

join /dʒɔɪn/--*vt.* 加入

过去式和过去分词: joined, joined

He joined us in the discussion yesterday.

他昨天参加了我们的讨论。

join...to... 把...连接到...

join in 加入, 参加

lesson /'lesn/--*n.* 功课, 课; 课程

复数形式: lessons

I missed a lesson yesterday.

昨天我误了一节课。

be good at lessons at school 在学校功课好

an English lesson 英语课

mean /mi:n/--*vt.* 意思是...

过去式和过去分词: meant, meant

What do you mean? 你的意思是什么?

What does this word mean?

这个字是什么意思?

Group 6

分解式循环记忆指令: 14

16

22

30

narrow /'nærəʊ/--*adj.* 狭窄的

She has a narrow mind. 她心胸狭隘。

narrow street 狭窄的街道

have a narrow escape 惊险的逃脱

old /əʊld/--*adj.* 老的; ...岁的

How old are you? 你多大了?

old man 老人

elder brother 哥哥

plan /plæn/--*n.* & *vt.* 计划, 打算

复数形式: plans

过去式和过去分词: planned, planned

Do you agree to my plan?

你同意我的计划吗?

plan a visit 计划一次旅行

one's plan for the future 某人未来的计划

quick /kwɪk/--*adj.* 快的, 迅速的

He is quick to understand. 他理解能力强。

be a quick walker 一个走路迅速的人

be quick to learn(at learning) 敏于学习

Group 7

分解式循环记忆指令: 17

19

23

31

room /ru:m/--*n.* 房间

复数形式: rooms

I want a double room with a view.

我要一间能看到风景的双人房间。

reading room 阅览室

shade /ʃeɪd/--*n.* (色彩的) 浓淡,

深浅

复数形式: shades

I saw him sitting in the shade of a tree.

我看见他坐在树荫下。

size /saɪz/--*n.* 尺寸, 大小

复数形式: sizes

The size of the apples varied.

那些苹果大小不同。

start /stɑ:t/--*vt.* 开始 *vi.* 出发

动词过去式和过去分词: started, started

The society was started in 1980.

该协会是1980年创建的。

start off 出去旅行, 出发, 动身

start the lesson now 现在开始上课

Group 8

分解式循环记忆指令: 18

20

24

32

sure /ʃʊə/--*adj.* 确信的, 肯定的

be sure of... 确信...

be sure that... 确信...

tie /taɪ/--*vt.* (用绳等) 系, 栓

动词过去式和过去分词: tied, tied

She tied the ribbon in a bow.

她把缎带系成一个蝴蝶结。

tie the horse to a post 将马拴在柱上

tie sth. to sw. 把某东西拴到某地方

usual /'ju:ʒʊəl/--*adj.* 通常的; 平常的

He came home later than usual.

他回家比平时迟。

It's usual for sb. to do sth.

通常某人做某事。

as usual 像平常一样

whole /həʊl/--*adj.* 整个的

The whole country was anxious for peace.

全国上下都渴望和平。

our whole family 我们全家

whole-heartedly 全心全意地, 专心地, 挚诚地

Unit
1

above /ə'baʊ/ -- *prep.* 在...上面; 高于

be above ninety 超过九十岁

above the tree 在树上

alive /ə'laɪv/ -- *adj.* 活着

keep one's way of life alive

保持某人现有的生活方式

arrange /ə'reɪndʒ/ -- *vt.* 整理, 分类,

排列

动词过去式和过去分词: arranged, arranged

It was arranged that they should leave the

following spring.

已安排他们于第二年春天离开。

【辨】organize *vt.* 组织, 使有机化, 给予生机; *vi.* 组织起来

balance /'bæləns/ -- *vt.* 使平衡; 称
n. 天平

复数形式: balances

动词过去式和过去分词: balanced, balanced

【辨】equalize *vt.* 使相等, 补偿

stabilize *v.* 稳定

Group 2

分解式循环记忆指令: 02

04

10

26

bell /bel/ -- *n.* 铃, 钟

复数形式: bells

That's the bell. 铃响了。

The bell is ringing. 铃响了。

bloom /blu:m/ -- *vi.* 开花 *n.* 花; 开花

动词过去式和过去分词: bloomed, bloomed

The roses are blooming! 玫瑰花正在盛开。

【巧】blooming *adj.* 盛开的

flower *n.* 花, 开花的植物; *vi.* 开花, 旺盛,

成熟; *vt.* 用花装饰, 使开花

breath /breθ/ -- *n.* 呼吸; 气息

hold one's breath (由于激动、害怕) 不出气, 屏住呼吸

out of breath 上气不接下气

can /kæn/ -- *n.* 罐头, 听头

复数形式: cans

Add three cans of water to make the orange juice. 加进三罐水调橘子汁。

can't help doing sth. 不禁做某事

as soon as one can 尽快

Group 3

分解式循环记忆指令: 05

07

11

27

chase /tʃeɪs/ -- *v.* 追逐, 追赶, 追求

n. 追赶, 追求

动词过去式和过去分词: chased, chased

The cat chased the mouse. 猫追老鼠。

【巧】chaseable *adj.* (= chasable) 可追的,

可猎捕的; chaser *n.* 猎人; 驱逐舰

【辨】pursue *vt.* 追赶, 追击; 继续, 从事

run after 追捕, 追求, 跟踪

clothe /kləʊð/ -- *vt.* 给...穿衣服

动词过去式和过去分词: clothed, clothed

He has to work hard to feed and clothe his family. 他必须努力工作以供给全家吃、穿。

cost /kɒst/ -- *vi.* 值(多少钱) *n.* 成本

复数形式: costs

动词过去式和过去分词: cost, cost

Doing sth. costs plenty of time.

做某事花许多时间。

different /'dɪfrənt/ -- *adj.* 不同的

be different from 与...不同

boys of different ages 不同年龄的男孩

Group 4

分解式循环记忆指令: 06

08

12

28

else /els/ -- *adj.* 别的 *adv.* 另外

What else could I say? 我还有什么可说的?

everything else 每一样别的东西

something else 某个别的东西

feed /fi:d/ -- *vt.* 喂(养) *vi.* 吃饲料

动词过去式和过去分词: fed, fed

Will you feed my cat for me?

请帮我喂我的猫好吗?

feed on 以...为食, 用...喂养

feed oneself 自食其力, 喂养自己

forth /fɔ:θ/ -- *adv.* 向前; 向外, 往外

The sun darts forth its beams. 阳光四射。

【辨】ahead *adv.* 在前, 向前, 提前, 在前面;

onward *adj.* 和前的; *adv.* 向前, 在前面

green /grɪn/ -- *adj.* 绿色的

She never wears green.

她从不穿绿色的衣服。

green house 温室

light green 浅绿色



Step
01

himself /hɪm'self/--pron. 他自己;
他亲自

He does not like it himself.

他自己都不喜欢它。

He himself disagreed. 他本人不同意。

He himself told me so. 他本人这么告诉我的。

journey /'dʒɜːni/--n. 旅行, 旅程,
路程

make a journey to sw. 到某地去旅行

have a good journey 祝旅途愉快

letter /'letə/--n. 信; 证书; 字母

post/mail a letter 邮(寄)一封信

write sb. a letter 给某人写一封信

measure /'meɪʒə/--vt. 量, 测量 n.
分量

动词过去式和过去分词: measured, measured

He measured the length of the room.

他量了房间的长度。

a measuring tape 卷尺

measure...with sth. 用某东西称(量)...

Group 6

分解式循环记忆指令: 14

16

22

30

nation /'neɪʃən/--n. 民族; 国家

The whole nation is jubilant. 举国欢腾。

the United Nations 联合国(UN)

Italy is becoming an industrial nation.

意大利正变成一个工业国。

once /wʌns/--adv. 一次; 曾经 n. 一次

I see them once every two months.

我每两个月与他们见一次面。

at once 立刻、马上

once upon a time 很久以前、从前

plant /plɑːnt/--n. 植物; 工厂 vt. 栽种

动词过去式和过去分词: planted, planted

He works at a power plant. 他在发电厂工作。

Tree Planting Day 植树节

Plants need water and sunshine.

植物需要水和阳光。

quiet /'kwaɪət/--adj. 安静的, 平静的

Ask Tom to keep quiet. 让汤姆保持安静。

live in quiet 平静地生活

keep quiet 保持安静

Group 7

分解式循环记忆指令: 17

19

23

31

rose /rəʊz/--n. 玫瑰花

复数形式: roses

The rose represents England.

玫瑰花是英格兰的象征。

I like roses. 我喜欢玫瑰花。

shake /ʃeɪk/--vt. 摇, 使震动 n. 摇动

动词过去式和过去分词: shook, shaken

He shook his head in disapproval.

他摇了摇头表示反对。

skin /skɪn/--n. 皮, 皮肤

复数形式: skins

He had brown skin.

他的皮肤是棕色的

state /steɪt/--n. 州; 国家; 政府

复数形式: states

All the land belongs to the state in this country.

在这个国家土地全属国有。

the United States 美国

in a poor state 状况很糟

Group 8

分解式循环记忆指令: 18

20

24

32

surprise /sə'praɪz/--v. 惊奇, 诧异
n. 惊讶, 令人惊奇的事物

复数形式: surprises

动词过去式和过去分词: surprised, surprised

What a surprise! 真是出人意料的事!

surprise sb. 使某人惊奇

be surprised at(to do)sth.

对某事(因做某事)感到惊奇

time /taɪm/--n. 时间

all the time 一直; 始终

on time 准时; 不早不晚

valley /'væli/--n. 流域; (山)谷

复数形式: valleys

the valley of the river 河谷

the Changjiang Valley 长江流域

whom /huːm/--pron. 谁(宾格)

Who did you go with? 您是跟谁一起去的?

By whom was she killed? 她被谁杀了?

That is the man (whom) I have respected so

far. 那个人是我一向所尊敬的人。



Unit
2

absolute /'æbsəlu:t/--adj. 绝对的; 纯粹的

【巧】**absolutely** *adv.* 完全地, 绝对地

absoluteness *n.* 绝对, 无限制

absolutize *v.* 使...绝对化, 使...变成绝对

【辨】**complete** *adj.* 全部的, 完成的; *vt.* 完成, 使完善

entire *adj.* 全部的, 完整的, 整个的

perfect *adj.* 完美的, 熟练的; *vt.* 使完美, 修改, 使熟练

allow /ə'laʊ/--*vt.* 允许, 准许; 任动词过去式和过去分词: **allowed**, **allowed**

allow sb. to do sth. 允许某人做某事

be allowed to change 允许改变(换)

arrive /ə'raɪv/--*vi.* 到达; 来临, 来到

动词过去式和过去分词: **arrived**, **arrived**

arrive back in England 回到英国

ball /bɔ:l/--*n.* 球

basketball 篮球

football 足球

Group 2

分解式循环记忆指令: 02 04 10 26

belong /bɪ'lɒŋ/--*vi.* 属于, 附属

动词过去式和过去分词: **belonged**, **belonged**

belong to 属于

belong to sb. 属于某人

blossom /'blɒsəm/--*n.* 花, 开花 *vi.* 开花

【辨】**bloom** *n.* 花, 旺盛, 青春; *v.* (使) 开花, (使) 繁盛

develop *vt.* 发展, 发达, 发扬, 进步; *vi.* 发展, 生长, 发育

flower *n.* 花, 开花的植物; *vi.* 开花, 旺盛, 成熟; *vt.* 用花装饰, 使开花

breathe /bri:ð/--*vi. & vt.* 呼吸

动词过去式和过去分词: **breathed**, **breathed**

breathe fresh air 吸新鲜空气

stop breathing 停止呼吸

candle /'kændl/--*n.* 蜡烛

He lit up a wax candle. 他点燃了一支蜡烛。

candlelight 烛火

birthday candles 生日蜡烛

Group 3

分解式循环记忆指令: 05 07 11 27

cheap /tʃi:p/--*adj.* 廉价的, 便宜的

Eggs are very cheap now.

现在蛋很便宜。

a cheap store 价钱便宜的商店

clothes /klaʊðz/--*n.* 衣服, 服装; 被褥

I bought a suit of clothes. 我买了一套衣服。

two suits of clothes 两套衣服

a suit of clothes 一套衣服

could /kʊd/--*aux. v.* (can 的过去式)

Could I smoke here?

我可以在这里抽烟吗?

dinner /'dɪnə/--*n.* 正餐(午饭或晚饭)

复数形式: **dinners**

Mother is busy preparing dinner.

妈妈正忙着做晚饭。

ask sb. to dinner 请某人去吃饭

Let's have dinner together.

让我们一起吃晚饭吧。

Group 4

分解式循环记忆指令: 06 08 12 28

end /end/--*n.* 目标, 目的 *vt.* 结束, 作为...的结尾

复数形式: **ends**

动词过去式和过去分词: **ended**, **ended**

in the end 最后, 终于

at the end of the month 在月底

feel /fi:l/--*vi.* 有知觉 *vt.* 触, 摸

动词过去式和过去分词: **felt**, **felt**

feel like doing sth. 想要做某事

feel one's way 摸索着走

found /faʊnd/--*vt.* 创立, 创办; 建立

动词过去式和过去分词: **founded**, **founded**

They founded a college. 他们创办了一所大学。

found a college 创办一所大学

be founded on facts ...以事实为根据

grey /greɪ/--*adj.* 灰色的

Today, the canopy of the heavens is grey.

今天的天幕是灰色的。

a grey dress 灰色的衣服

grow grey (头发) 变白