

→ POCKETBOOK/ 口袋版

Context

双环境突破 大学英语

四级词汇 4600

主 编：孙进海 李小英

B R E A K T H R O U G H

世界图书出版公司

双环境突破

大学英语四级词汇 4600

(口袋版)

主编 孙进涛 李小英

编委 孙进涛 李小英 陈 文
潘纯锦 杨丽云 郁晓芳
陈春丽 崔 建 孙朝丽



KH950 20130124 5

长沙航空职业技术学院 图书馆
空军航空维修技术学院

藏书

世界图书出版公司

西安 北京 上海 广州

图书在版编目(CIP)数据

双环境突破大学英语四级词汇 4600(口袋版)/孙进涛主编.
- 西安:世界图书出版西安公司, 2005.7

ISBN 7-5062-7530-9

I. 双... II. 孙... III. 英语-词汇-高等学校-水平考
试-自学参考资料 IV. H313

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 043412 号

双环境突破 大学英语四级词汇 4600(口袋版)

主 编 孙进涛 李小英
责任编辑 李林海
封面制作 吉人设计

出版发行 世界图书出版西安公司
地 址 西安市南大街 17 号
邮 编 710001
电 话 029-87214941 87233647(发行部)
传 真 029-87279675 87279676
E-mail wmcxian@public.xa.sn.cn
经 销 各地新华书店
印 刷 西安旗舰印务有限公司
开 本 880×1230mm 1/64
印 张 5.375
字 数 200 千字

版 次 2005 年 7 月第 1 版 2005 年 7 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 7-5062-7530-9/H·663
定 价 5.80 元

☆ 如有印装错误,请与承印厂联系调换 ☆

人 环 境

四 级

第一阶段:定点记忆

“定点记忆”是以“词环境·家族树中父代(家族左栏中)单词为记忆对象的记忆过程。如1号家族在本阶段的记忆对象是 able, 2号是 access, 3号是 accident 等。

万事开头难,“定点记忆”即是如此,好在只有不到300个父单词,而且大多是大家熟悉的简单词汇,仅仅增加了记忆要求而已。同学们只需要稍稍用心加上科学记忆步骤,短时间内顺利达标亦非难事。

第一步 初始记忆

初始记忆是对记忆对象第一次识记的过程。其中每个课时(60分钟)记30个记忆目标(30个父代单词),记忆重点是这些单词的序号、读音、字母组合与第一词性、词意。这里读者需注意记忆单词序号是特殊要求也是记忆过程中的重中之重。如1号 able 家族,主要记①序号1”②读音“[eibl]”;③字母组合“a-b-l-e”;④第一词性“adj(形容词)”,词意“能够、有能力的”,该记忆步骤5课时一周期。

第二步 返生记忆

返生记忆就是在初始记忆一周期结束后对初始记忆过的但已经遗忘或正在遗忘的初始记忆内容的复习和尚

未记词性、词义的记忆过程。每课时记 50 个记忆目标 (50 个父代单词), 记忆重点是除初始记忆的内容外没有识记的词性及词义。

第三步 大返生记忆

是对初始与返生记忆内容的总复习。

“定点记忆”的对象是家族的各父代词, 相对来说记号、词之间的联系比较疏松, 因此从记忆学的角度来说机械记忆成分也就较多, 但也决非死记硬背, 它也有规律和窍门可寻:

(1) 父单词字母组合中第一个字母在字母表中的排序帮助记忆家族序号 (父代词序号)。如: attract 是第 29 个, back 是第 30 个, 根据它们第一个字母 a, b 在字母表中的排列顺序, 不可能产生 back 在前, attract 在后的错误。

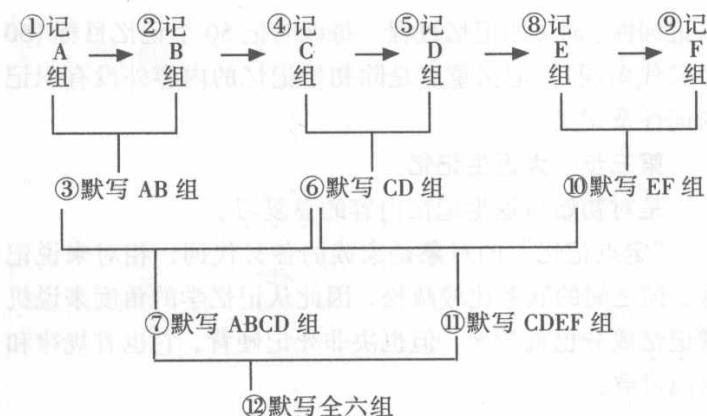
(2) 分组、循环记忆的应用: 分组循环记忆是对若干联系疏松记忆对象快速牢固识记的一种记忆策略。怎样分组循环, 我们以第 1—30 个家族父系单词的定点记忆过程为例说明:

首先, 我们将 30 个单词按家族序号 5 个 1 组分成 6 组。

A 组: 第 1—5 个; B 组: 第 6—10 个; C 组: 第 11—15 个

D 组: 第 16—20 个; E 组: 第 21—25 个; F 组: 第 26—30 个

然后循环记忆, 以下号码为记忆顺序。



通过以上的分组循环记忆短时间内你一定能熟练地掌握这三十个单词，记忆过程中若有重点地记几个特殊号码，在记忆模糊时能运用这些特殊号码推出模糊词及号码就更方便了。（大部分读者会以 5、10、15、20、25 等为重点号码）。这种方法也可应用到其他各个记忆阶段中，不能机械照搬，要因人而异，因地制宜，以获得最佳的记忆效果为目的。

为了方便同学们学习，我们从课时、记忆对象、记忆达标、测试等方面制订了详细的“课时进程与测试表”见背页，供读者参考和遵循。

好了，通过以上阅读的读者可以进行定点记忆了。

第二阶段 定点扩大记忆

定点扩大记忆，顾名思义，就是在定点记忆的基础上

进一步扩大记忆对象，实际上就是借助一个父代单词扩大记忆若干个子单词的过程。

如果说“定点记忆”机械成分较多，那么“定点扩大记忆”则主要是“逻辑记忆”，因此这一阶段的记忆过程虽然单词量大大增加，记起来却较之“定点记忆”容易得多，因为这些“儿子们(子代词)和它的“父亲”(父代词)有着很近的“血缘”关系(联系线索)。要我们认识了这种关系，运用联想和推理“顺藤摸瓜”，保你短时间内记住一大堆“儿子”。如第1个家族 able、ability、unable、disable、available 组成，不但构词同缘，而且词义联系紧密、线索清晰明了，一点便知。

定点扩大记忆的记忆对象主要是每个“家族”的子代单词(中栏内)，也由初始记忆、返生记忆、大返生记忆三个步骤组成(详见课时进程与测试表)。

本阶段要注意以下两点：

(1) 在记子代单词时要连同父代词一起记，在默写和测试时，要写出父代词后再写子代词，否则没爸爸的儿子将如同无源之水，无本之木。

(2) 父与子的血缘关系是该阶段记忆的点金棒，要善于发现并利用这条线索。

第三阶段 发散记忆

定点扩大记忆是利用“父”与“子”的“血缘”线索记忆住若干子代词，而发散记忆是利用“儿”与“孙”间的“血缘”线索记忆所有孙代单词的过程。掌握这种血缘线索同样是

发散记忆的关键，只是子单词与孙单词间的线索不再是一条而是若干条，因为子代词各自有它们自己的“儿子”（孙代词）。

“发散记忆”同样分初始、返生、大返生三个步骤（详见课程进程与测试表）。

发散记忆中要注意的与扩大记忆相同。

第四阶段 巩固记忆

记忆过的内容要想终身不忘，除了多用外一定要及时复习巩固。用什么方法巩固，在什么时候巩固，需要科学把握。关于巩固记忆的安排见课时进程与测试表。这里我只想告诉读者巩固最快最有效的方法是用“回忆”的方式进行：闭上你的眼睛开始回忆，第一号家族父代单词是什么？它与子单词有什么联系线索？有几个子代，分别是什么？每个子代又有几个子代，分别是哪些单词？……这里请读者注意家族中的“血缘”线索是帮助我们记忆的，当对所有单词熟记后联系线索就可以抛掉了，否则它会影响你的回忆速度；这就如同腿伤的人借助拐杖走得很稳，一旦他的腿好了能飞跑起来，手里再拿着拐杖就是负担了。

序

从某种程度来说,学英语最重要的是环境。如果我们能到英国、美国或其他英语国家中去,如果我们周围到处是洋话连篇的老外,如果我们朝夕浸染、耳闻目濡于英语的图文声像中,那么,学习英语将毫无难度可言,我们将顺理成章地轻轻松松掌握英语,征服英语。

然而,对于大多数的中国学生来说,“如果”仅仅是一种不具现实性的假设而已,他们依然生活在痛苦的英语学习中,饱受单调乏味的单词记忆的磨难,屡经复杂多变的语法运用的摧残,自信、勇气在一次次打击中消失,兴趣、热情在一次次挫折后变淡,环境依然,痛苦依然……

自然的环境千百年尚在经历着“人定胜天”的改变,那么,学习英语真的就这么难吗?

对此,《双环境英语》以记忆环境对记忆效果影响的理论为基础,针对广大英语学习者的实际情况,创造出一片记忆单词的新天地,营造出记忆单词的

新环境。

《双环境英语》的最大特色有三：

一、标新立异的环境系统。双环境以词汇为中介，贯穿沟通人环境和词环境两大目标基地。人环境提供方法和技术，建立在科学记忆和心理学基础上，全方位地将艾宾浩斯遗忘曲线、前后摄抑理论等十二个决定记忆效果的心理知识深入浅出地渗透到记忆中的每个环节，使记忆步骤程序化、量化、目标化，简单而又新颖。词环境提供系统的实践场所，对应于人环境和中国人的传统思维方式和思维观念，以家族式的衍生方式将单独的词汇构成有机的整体，在学习中尽可触类旁通、举一反三。

二、删繁就简的单词家族结构体系。双环境英语利用单词本身的构词特点及汉语意义，将大学英语四级全部词汇系统分类，尽量删繁就简，以子孙蔓延的方式将词汇网络化、趣味化，看似简单，实则寓千变万化于其中，切合中国人记忆单词的心理特征，使你轻松熟记大学英语四级全部单词。

三、令人惊奇的记忆效果。通过四个阶段的学习，100个小时便能全面牢固地掌握大学英语四级的全部单词，而且达到终身不忘的地步。

不论你是真心实意地学英语，还是被逼无奈地去学英语，双环境都将卓有成效地助你一臂之力。如

果你处于彷徨不前的境地，双环境英语将为你雪中送炭；如果你处于欣然有得的状况，双环境英语将为你锦上添花。

进入双环境，英语其实就那么简单，快乐也是那么简单。

编者

2005年4月30日

词环境·家族树是根据单词的构词原理及词形、词义诸方面,将其分组为若干群体,每个群体内部又根据各词间的联系,分成由亲到疏的三代组成含有父子孙的倒树状家族。有三种结构:

一. 词根型:词以同根词为线

advance vt. 推进;促进 n. 前进;进展	(1) advanced	-----	① advancement
	adj. 先进的;高级的		n. 增进;促进
	(2) advantage	-----	① disadvantage
	n. 优点;好处		n. 不利条件
			② advantageous
			adj. 有利的
(3) adventure	-----	① venture	
	n. 冒险;奇遇	vi. 冒险	
		② advent	
		n. 到来	
		③ avenue	
		n. 林阴道	

二. 联想型:以汉语意思为线

(1) cat	n. 猫		
	(2) catch	-----	① [同] grab
	vt. 抓住		vt. 抓取
			② grasp
			vt. & n. 抓紧;抓牢
(3) fat	-----	fatness	
	adj. 肥胖的	n. 肥胖	
(4) rat	-----	mouse	
	n. 鼠	n. 老鼠;耗子;鼠标	
(5) [近] pat		① [近] tap	
	v. & n. 轻拍	vt. & n. 轻叩	
		② [近] pot	
		n. 罐	
		③ [近] pet	
		n. 宠物	

子代根据汉语意思组成猫 (cat) 捉 (catch) 肥 (fat) 老鼠 (rat) 的趣味联想。

三. 混合型:内含词根与联想

(1) E-mail	-----	email []	
	n. 电子信函	(同 E-mail)	
	(2) mailbox	-----	① box n. 箱
	n. 邮箱		② tank n. 油箱
(3) [同] post		① postman	
	n. 邮政	n. 邮递员	
		② postcard	
		n. 明信片	
		③ postage	
		n. 邮费	
		④ postpone	
		vt. 推迟	
(4) letter	-----	① literary	
n. 信		adj. 文学(上的)	
		② literature	
		n. 文学	
(5) envelope		① address	
	n. 信封	n. 通讯处	
		② name n. 名字	
		namely adv. 即	
		③ seal n. 印	
		④ stamp n. 邮票	

全方位运用记忆心理学理论记忆单词的一个记忆环境,分四个阶段、三个步骤。

第一阶段:定点记忆

第二阶段:定点扩大记忆

第三阶段:发散记忆

第四阶段:巩固记忆

三
步
骤

- (1) 初始记忆
- (2) 返生记忆
- (3) 大返生记忆

三
步
骤

- (1) 初始记忆
- (2) 返生记忆
- (3) 大返生记忆

三
步
骤

- (1) 初始记忆
- (2) 返生记忆
- (3) 大返生记忆

对各阶段的回忆复习

(详见人环境·记忆法部分)

词环境与人环境并非孤立存在,而是相辅相承的。

课时进程与测试表

阅读与重点揭示	记忆阶段	课时	记忆步骤	记忆对象	记忆达标	次日测试内容	测试时间(分)	测试达标
① 本方策略提倡:最佳记忆时间段为睡前的1小时;最佳复习时间段为晨起后的15—30分钟。 ② 次日的测试应在规定时间内完成。记不起来的切莫苦思冥想,应做标记并在后面的“返生”中重点记忆。 ③ 同学间互相提问或请人帮助提问的复习方式效果尤佳。	定 点 记 忆	1—5	初始记忆	第1—150个父代词的读音、字母组合、第一词性、词意。30词/课时	按序默写	按序默写前课内容	6	写出25个以上
		6—8	返生记忆	第1—150个父代词的全部项目。50课/课时	按序默写	默写前课奇数或偶数号单词	6	写出23个以上
		9—14	初始记忆	第151—298个父代词读音、字母组合、第一词性、词意。30词/课时	按序默写	按序默写前课内容	6	写出25个以上
		15—17	返生记忆	第151—298个父代词全部项目。50词/课时	按序默写	默写前课奇数或偶数号单词	6	写出24个以上
		17—19	大返生记忆	第1—298个父代词全部项目。100词/课时	迅速回忆出所记内容全部项目	随问即答前课所记内容的全部项目	3分60词	答出55个以上
	定 点 扩 大 记 忆	19—23	初始记忆	第1—60个父代词及子代词读音、字母组合、第一词性词意。15家族/课时	按序默写	按序默写前课内容	15	写出80%以上
		24—25	返生记忆	第1—60个父代及子代词的所有项目。30家族/课时	按序默写	按序默写前课奇或偶数号家族相关项目	15	写出90%以上
		26—29	初始记忆	第61—120个父代及子代词读音、字母组合、第一词性词意。15家族/课时	按序默写	按序默写前课内容	15	写出80%以上
		30—31	返生记忆	第61—120个父代及子代词的所有项目。30家族/课时	按序默写	按序默写前课奇或偶数号家族相关项目	15	写出90%以上
		32—35	初始记忆	第121—180个父代及子代词的读音、字母组合、第一词性、词意。15家族/课时	按序默写	按序默写前课内容	15	写出80%以上

阅读与重点揭示	记忆阶段	课时	记忆步骤	记忆对象	记忆达标	次日测试内容	测试时间(分)	测试达标
		36—37	返生记忆	第 121—180 个父代及子代词的所有项目。30 家族/课时	按序默写	按序默写前课奇或偶数号家族相关项目	15	写出 90% 以上
		38—41	初始记忆	第 181—240 个父代及子代词的读音、字母组合、第一词性、词意。15 家族/课时	按序默写	按序默写前课奇或偶数号家族相关项目	15	写出 90% 以上
		42—43	返生记忆	第 181—240 个父代及子代词的所有项目。30 家族/课时	按序默写	按序默写前课奇或偶数号家族相关项目	15	写出 90% 以上
		44—47	初始记忆	第 241—298 个父代及子代词的读音、字母组合、第一词性、词意。15 家族/课时	按序默写	按序默写前课奇或偶数号家族相关项目	15	写出 90% 以上
		48—49	返生记忆	第 241—298 个父代及子代词的所有项目。30 家族/课时	按序默写	按序默写前课奇或偶数号家族相关项目	15	写出 90% 以上
		50—54	大返生记忆	第 1—298 个父代及子代词的全部项目。60 家族/课时	迅速回忆出所记内容的全部项目	随问即答前课全部内容	6 分 15 家族	答出 95% 以上
发散记忆		55—60	初始记忆	巩固第 1—120 个父、子代单词, 识记孙代单词的读音、字母组合、第一词性、词意。20 个家族/课时	按序默写	按序抽前课 10 个家族, 默写相关项目	10	写出 80% 以上
		61—63	返生记忆	巩固第 1—120 个父、子代单词, 识记孙代单词全部项目。40 家族/课时	按序默写	任意抽考前课 10 个家族, 默写全部项目	10	写出 90% 以上
		64—69	初始记忆	巩固第 121—240 个父、子代单词, 识记孙代单词的读音、字母组合、第一词性、词意。20 家族/课时	按序默写	按序抽前课 10 个家族, 默写相关项目	10	写出 80% 以上
		70—72	返生记忆	巩固第 121—240 个父、子代单词, 识记孙代单词全部项目。40 家族/课时	按序默写	任意抽考前课 10 个家族, 默写全部项目	10	写出 90% 以上

阅读与重点揭示	记忆阶段	课时	记忆步骤	记忆对象	记忆达标	次日测试内容	测试时间(分)	测试达标
		73—75	初始记忆	巩固第 241—298 个父、子代单词, 识记孙代单词的读音、字母组合、第一词性、词意。20 家族/课时	按序默写	按序抽前课 10 个家族, 默写相关项目	10	写出 80% 以上
		75—77	返生记忆	巩固第 241—298 个父、子代单词, 识记孙代单词全部项目。40 家族/课时	按序默写	任意抽考前课 10 个家族, 默写全部项目	10	写出 90% 以上
		78—81	大返生记忆	巩固并记忆家族中全部项目。80 家族/课时	迅速回忆出前课时的全部项目	随问即答前课任一家族所有项目	6 分 15 家族	答出 95% 以上
	巩固记忆	82—100	每天 1 小时“回忆”复习所有家族的内容, 能正确地随问即答为达标。 注意: 为保持永久记忆, 应分别在半月后、一个月后、三个月后、六个月后和十二个月后对所有家族各作一次“回忆”。					

A

able [ˈeɪbl] *adj.* ①(后接不定式)能够;得以……②有才干的;能力出众的

— **ability** [əˈbɪlɪti] *n.* ①有能力;本领;②才能;才智

— **disability** [ˌdɪsəˈbɪləti] *n.* 残疾;无能

— **unable** [ʌnˈeɪbl] *adj.* (后接不定式)不能的;不能胜任的

— **capable** [ˈkeɪpəbl] *adj.* 有能力的;有技能的

— **capability** [keɪpəˈbɪlɪti] *n.* 能力;才能

— **capacity** [kəˈpæsɪti] *n.* ①能力;力量②容量

— **disable** [dɪsˈeɪbl] *vt.* 使无能;使残疾(常用被动语态)

— **enable** [ɪˈneɪbl] *vt.* 使能够……;赋予……能力
(资格)

— **probable** [ˈprɒbəbl] *adj.* 很可能的;大概的;很有希望的

— **probably** [ˈprɒbəbli] *adv.* 很可能;大概;或许

— **probability** [ˌprɒbəˈbɪlɪti] *n.* 可能性

— **possible** [ˈpɒsəbl] *adj.* 可能的;可能发生的

— **possibly** [ˈpɒsəbli] *adv.* 很可能;大概;或许

— **impossible** [ɪmˈpɒsəbl] *adj.* 不可能的

— **feasible** [ˈfiːzəbl] *adj.* 可行的;可能的;可用的

— **available** [əˈveɪləbl] *adj.* ①能获得的;可获得的;②现成可使用的;可利用的③(指人)可以找;可以用

— **liable** [ˈlaɪəbl] *adj.* (表语)①(to)可能的;大概的②有法

律责任的;有义务的③易于……的;有倾向……
的;易患……病的

— **reliable** [ri'laɪəbl] *adj.* 可靠的;可依赖的

— **reliability** [rɪlaɪə'bɪlɪti] *n.* 可靠性

— **rely** [ri'laɪ] *vi.* (on, upon) ①依靠;依赖②信赖;
指望

access ['ækses] *n.* 接近;通道;入口;接近(或进入、享用)
的机会 *vt.* 存取(计算机文件)

— **excess** [ɪk'ses, 'ekses] 超越;过度;无节制 *adj.* 过量的;
额外的;

— **excessive** [ɪk'sesɪv] *adj.* (贬)过多的;过分的;过
度的

— **exceedingly** [ɪk'siːdɪŋli] *adv.* 非常;极其

— **excellent** ['eksələnt] *adj.* 杰出的;优秀的;卓越的

— **process** ['prəses, 'prəuses] *n.* 过程;进程;工序;(法律)
程序 *vt.* 加工;处理;办理

— **procession** [prə'seɪʃən] *n.* 队伍;行列

— **queue** [kjuː] *n.* (人或车辆的)行列;长队 *vi.* 排
(成)队(等候)

— **procedure** [prə'siːdʒə] *n.* 程序;手续;步骤

— **proceed** [prə'siːd] *vi.* 进行;继续下去;前进

— **precede** [pri'siːd] *v.* 先于……之前

— **concede** [kən'siːd] *vt.* (不情愿的)承认;承认……
为真(或正确) *vi.* 让步;认输