

新概念英语·第2课堂

用零散的时间背单词，本书发挥到了极致！

新概念英语

单词同步学

3

循环记忆抄写纸

把庞大的记单词任务分解到每一天，再浓缩到一张纸上，轻轻松松抄写几遍，单词就记住啦！

宋德伟 等编著

中国人背单词，
这个方法管用一辈子！

- 抗遗忘，循环速记，背单词想忘都忘不掉！
- 好记性不如烂笔头，背单词还是要靠疯狂地写！
- “眼耳口手脑”全身记忆总动员，
打造最豪华的单词记忆之旅！
- 背来背去还是这个方法最管用——
懒人抄写本，大人孩子都受益！



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

新概念英语·第2课堂

新概念英语

单词同步学

宋德伟 等编著

3

循环记忆抄写纸

把庞大的记单词任务分解到每一天，再浓缩到一张纸上，轻轻松松抄写几遍，单词就记住啦！

每天哪怕只记几个，

日积月累，

也会有巨大的进步！

背单词，靠这本书，

你行的！



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

内 容 提 要

缺乏重点,漫无目的,一直是中国人记单词时最大的弊病!用最傻瓜的方法把你的大脑变成单词刻录机!短短十几天,让你尝到单词速记的快感,没有比这再管用的方法了。每天动手一页纸,即可轻松有计划地攻克《新概念英语》全部单词。科学的记忆循环逻辑,大幅降低你抄写过程中的遗忘率。

懒人抄写纸,大人孩子都受益。本书配有 MP3 录音,可登录 www.no-teacher.com 免费下载。

图书在版编目(CIP)数据

新概念英语3单词同步学循环记忆抄写纸 / 宋德伟等
编著. — 北京: 中国水利水电出版社, 2013. 6
(新概念英语·第2课堂)
ISBN 978-7-5170-0897-2

I. ①新… II. ①宋… 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(2013)第107406号

策划编辑: 陈艳蕊 责任编辑: 陈艳蕊 加工编辑: 邓建梅 封面设计: 潘国文

书 名	新概念英语·第2课堂
作 者	新概念英语3单词同步学: 循环记忆抄写纸
出版发行	宋德伟 等编著 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
经 售	电话: (010) 68367658 (发行部)、82562819 (万水) 北京科水图书销售中心(零售) 电话: (010) 88383994、63202643、68545874 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	三河市铭浩彩色印装有限公司印刷
规 格	184mm×260mm 16开本 15.75印张 210千字
版 次	2013年6月第1版 2013年6月第1次印刷
印 数	0001—5000册
定 价	28.00元

凡购买我社图书,如有缺页、倒页、脱页的,本社发行部负责调换

版权所有·侵权必究

循环速记手抄本发明者宋德伟老师 2013 年重大科研突破——

循环记忆抄写纸精彩问世!

你是否在苦恼: 为什么几十个单词, 人家花 10 分钟能记住, 而我却要花 1 小时?

你是否在疑问: 为什么别人背单词很轻松, 而自己加倍努力还是追不上?

你是否有一定的英文功底, 但在英文考试中却屡屡碰壁?

你是否想提高英语水平, 却总是感觉无从下手?

你是否曾经拿过很多英语等级证书, 如今能想起来的单词却很少?

你是否已经记了很多单词, 但还是觉得不够用?

你是否急需记忆单词, 却苦于没有一本合适的参考书?

你是否买了一堆单词书, 单词量好像并没有增加?

你是否为参加一场英语考试而急切寻找一本速记的单词书?

你是否像只无头苍蝇般随意拿起一本书就埋头苦背, 甚至随身携带厚重的字典?

.....

使用完“循环记忆抄写纸”, 你可将其他单词书通通丢掉!



无师自通·英语易学堂

国内首家倡导自学模式的英语学习平台

编委

主编: 宋德伟

编委: 安鑫	鲍倩	陈海庆	陈丽辉	冯薇	冯旭	高巍
高向云	郭梅	韩秀丽	侯晓莉	胡秀梅	淮胜男	李慧祯
李静静	李可义	刘慧	刘静	孟红	祁娜	邵雪梅
田苏	田玉婷	王丹	王娣	王海涛	王静	王欣欣
王悦	夏丽	谢利	徐静	杨国珍	姚微微	殷晓芳

网址: www.no-teacher.com

信箱: songdewei@188.com

登录 www.no-teacher.com, 免费下载更多配套的图书 MP3 及其他相关学习软件。



为什么要用零散的时间学英语?

每天学习一刻钟，轻松提升英语力！

学英语是生活进行式，并非心血来潮的举动！

你是不是时常感叹没有时间学英语？

是不是期盼手边事情告一段落后，再开始学英语？

还是总在心里说：“如果能有一段完整的时间，好好地坐下来静心背单词该有多好！”……

如果上述状况，你的答案都是 Yes，那你永远也学不好英文！

背单词、学英语应该是一种日常生活行为，就如同吃饭、睡觉一般，你必须每天执行、彻底做到。但是对忙碌的现代人来说，或许真的无法找到属于自己的空闲时刻，然而事实上，学英语或者背单词只要用琐碎的时间就够了！

宋老师教你用零散时间学英语、背单词

很多人都说自己很忙，你到底有多忙呢？

鲁迅说“时间就像海绵里的水，只要挤总会有的”，无论我们有多忙，吃饭、睡觉的时间总还是有的。可是一说到学英语、背单词，很多人就发起牢骚，把“没有时间”当做借口。

身处学堂，身在职场，也就身不由己，但你还是需要不断地充实自己增加考场或职场的竞争力；多数上班族，或多或少都有一些英语情结，如果是在外企或跨国公司上班，那么英语就是你最基本的素质要求了……

除了参加英语培训机构，还有什么更有效的方法呢？

面对工作时间忙，每天又需要花费很多时间往返于学校、公司及家里，无师自通英语易学堂的宋德伟老师告诉你忙里偷闲学英语的秘诀：

秘诀一：平时零散时间有效利用

一般来讲，不管你是在上学，还是在上班，学会用每日零散时间对学习英语非常重要。每天抽出一段时间学习几个句子，背诵几个单词，这不难做到。重要的是你要能坚持下来，并在第二天反复复习前一天学习的这些句子与单词。无论是等车、坐车、等人、午间休息或各类无聊的时刻……这些零碎的时间不利用你干嘛呢？

大部分人或许没有意识到这些琐碎的时间还能做些事，只觉得还没准备做事时间就过去了，尝试一下把这些零散时间充分利用起来，就从前一天背诵过的句子或单词开始练习，日

复一日，坚持下去。时间久了，一定会有意想不到的效果。

秘诀二：利用周六日或小长假温故而知新

一天花费过长的时间学英语其实效果并不好，因为这样容易产生学习疲劳，与之相反的是利用零散的时间学习英语最容易出效果。

宋德伟老师曾经做过调研：一周集中学习2个小时不如分散到一天学习一刻钟，充分发挥英语学习积极性，这样英语学习效果才会更好。平时零散着听，零散着说，甚至是零散着写，隔几天做个阶段性总结，接触多了，时间长了，也就自然会了。

据了解大多数人学英语、背单词是多次放弃、重来；再放弃，再重来，反复的这样枯燥循环，结果导致英语学“夹生”了，越学胆子越小，越学越没自信。

其实在学习之初，开始大家都是怀着积极的心态，投入到英语学习的战斗中去的。然而，学着学着，就缺少了毅力，坚持不住了，想要放弃。开始总是找不到解决的方法，为此而郁闷，后来才发现只要合理利用时间不但英语水平有提高，而且把零散的时间积攒起来用于学习，也会从中体会到学习的乐趣。

单词是语言的建筑材料，没有一定的单词量，英语的听、说、读、写等各项能力就无法过关。由于英文单词不好记，遗忘率又高，致使许多英语爱好者渐渐失去了学习兴趣，影响了学习效果。这确实是个令人头疼的事情！

宋德伟老师发明的“循环记忆抄写纸”融合了“循环复习法”、“多维强化法”和“巧用每日零散时间的学习概念”，解决了广大英语学习者背单词遗忘快和记忆效率低下的问题，堪称“专治中国学生不会背单词的灵丹妙药”。



什么是循环复习法？

一、短时记忆与长时记忆

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：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。

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，终归是要遗忘一部分的。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——

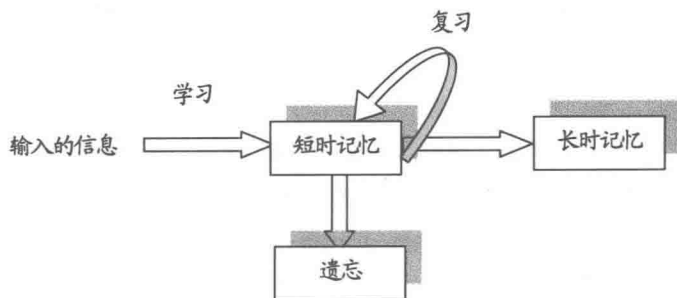
⊗ 连续一个小时的单词记忆，一天后还记得的比例仅为 18%。

⊗ 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。



如上图所示，人的记忆有两种：一种是短时记忆，一种是长时记忆。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忽视并进而遗忘掉。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，从而在大脑中保持很长的时间。要发展良好的记忆，就要学会把有用的东西从短时记忆转化为长时记忆。

短时记忆大约持续 30~60 秒，如我们向查号台问电话号码，打完电话后立刻就忘记了，但如果在将要忘记的时候重复一次，就会加强记忆。每次复习间隔的时间越短，便越有利于记牢。这就是反复循环速记法的理论依据。

二、信息刺激与人脑记忆

人的大脑有个特点，就是对某个信息需要反复刺激才能记住。科学实验表明：

- 当人脑第一次接触某个信息时，该信息在大脑里仅维持 1 毫秒的时间；
- 第二次接触该信息，记忆维持 1 秒左右；
- 第三次接触，能维持 1 分钟左右；
- 第四次接触，维持半小时；
- 第五次接触，维持一两小时；
- 第六次维持七八小时；
- 第七次可维持十几小时。

记忆的艰难一直都是被关注的焦点问题，人们为此不断地研究记忆规律。艾宾浩斯遗忘曲线的研究表明：不断的复习才可以保持记忆，否则必然遗忘。

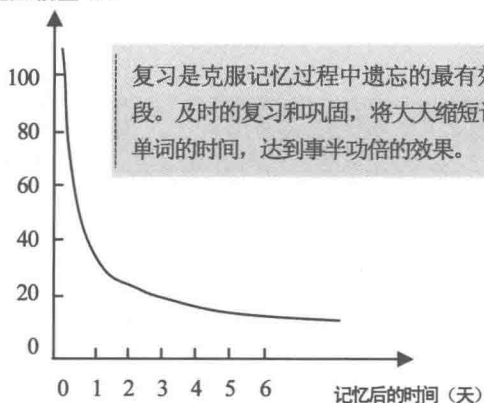
所谓遗忘就是我们对于曾经记忆过的东西不能再想起来，也不能回忆起来，或者是错误地再认和错误地回忆。德国著名心理学家艾宾浩斯经过试验得到了一些数据（见下表），并根据这些数据绘制出了遗忘随时间变化的曲线。

艾宾浩斯著名的遗忘规律：

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。

这就是遗忘的发展规律，即“遗忘先快后慢”的原则。

记忆的数量 (%)



时间间隔	记忆量
刚刚记忆完毕	100%
20 分钟之后	58.2%
1 小时之后	44.2%
8-9 个小时后	35.8%
1 天后	33.7%
2 天后	27.8%
6 天后	25.4%
1 个月后	21.1%

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。

那么该如何有效地做到及时复习呢？“循环复习”很好地解决了这个难题。

循环复习，就是通过大量的重复来不断加强记忆。每次重复，都会有新的收获，对知识的认识，也会深一层。任何语言，都是实践性很强的学科，对于这类学科，大家已公认没有大量的复习巩固是学不好的。

前面谈到了信息刺激与大脑记忆的关系。因此，我们要把单词记住，就要考虑如何提高刺激大脑皮层的强度，延长信息贮存时间。可以这样设想：在新信息传入大脑中印象还没有消逝以前，又能在不同时间内多次及时复习，那么就完全可以把传入的信息变成牢固的记忆。

循环复习法的理论根据是：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 3~5 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次记忆，每次在似忘非忘之前各念一遍，记忆效果会更好。因此说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，将大大缩短学习者记忆单词的时间，达到事半功倍的效果。

根据艾宾浩斯提出的“遗忘规律”，我们编制了一套以“每天”为时间节点的循环复习模式。在这一模式中，被识记的单词在记忆过程中有规律地反复出现，学习者按照计划利用每天零散的时间，在每个节点上做到及时复习，就可以达到不断强化记忆效果的目的。

学习者在复习的过程中不必再去考虑单词循环的次序问题。在每天的抄写纸上，单词后面的横线是专门为学习者直接抄写单词而设计的。每条横线上可以抄写一次单词。学习者按照单词出现的先后次序，依次抄写每个单词即可，可以适当多写，但不能少写。神奇的循环复习规律就是通过“抄写纸”上的单词不断重复出现体现出来的。请参见本书使用说明。



什么是多维强化法？

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。

调查显示，87%的人背单词，只使用一种单一的方法，或者默看、或者手写。宋德伟老师经过十几年的英语学习和实践发现，多种词汇记忆方法或者手段如果相互叠加使用，效率可以倍增。

为什么要融合多种词汇记忆手段，记忆效果才是最有效的？因为心理学和教育学的研究早就表明，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，因而更有助于记忆。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。

宋德伟老师全新演绎的“循环记忆抄写纸”倡导从单词的音、形、义入手，借助科学的循环复习模式，运用眼、耳、口、手、脑等多种技艺器官，通过看、读、听、抄写和翻译等技艺手段，提高单词的记忆效率和效果。大量的实践证明，循环复习法和多维强化法的结合是单位时间内记忆效率最高的方法之一，特别适合学习者准备考试记忆大量单词。

多维强化法一：边听边大声读

据美国保罗·兰金（Paul Rankin）教授统计，“听”占人们日常语言活动的45%，“说”占30%，“读”占16%，“写”仅占9%，由此可见“听”在语言交流中的重要地位；美国著

名成功学大师布莱恩·崔西(Brian Tracy)在其经典著作 *21 Secrets of Self-made Millionaire* 中提到,通过有声材料学习是二十一世纪学习方式的革命,“听”于人类获取信息的意义之大可见一斑;听力是积累词汇、获取口语素材,解决哑巴英语的起跑线,更是获得英语高分的重要保障。

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,将两个学生分开,一个默读,一个发出声音的读,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。

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。

多维强化法二:边看边动手写

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身体运动器官(嘴巴和手等)的运动。利用这种方法记忆比较有效。

- 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……

为什么会出现这种现象呢?

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

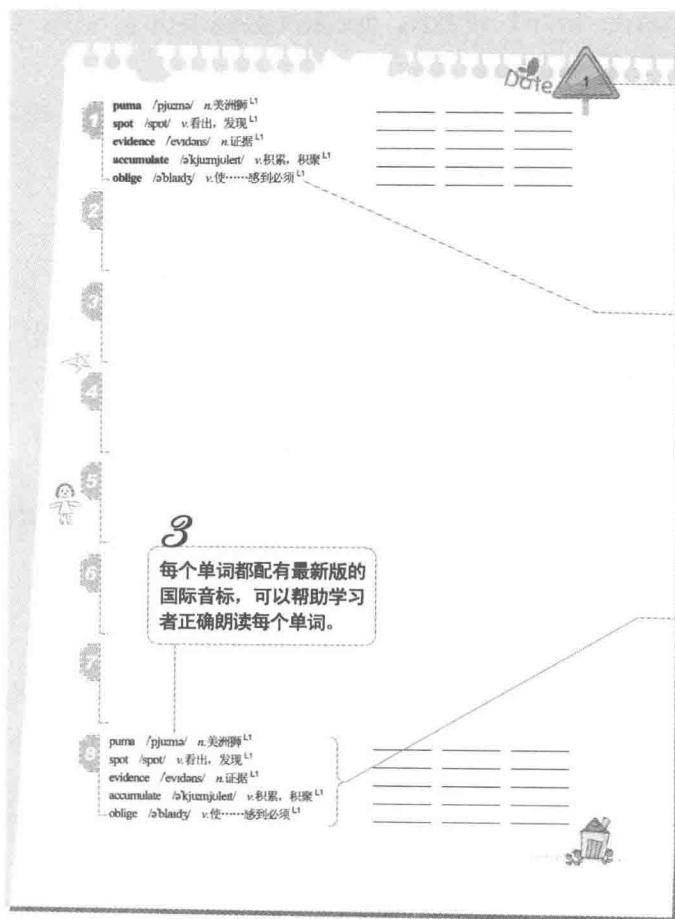
是通过抄写来教。拼写通过手指是最容易被记住的，移动铅笔写字时的记忆对于准确的拼写帮助最大。这是因为由小脑操纵的肌肉记忆是最有效的记忆形式之一。

边看、边读，边听，边抄写，每天用零散的时间搞定这一页抄写纸上的任务，背单词就是这么一项简单的脑力和身体的运动。按照“循环记忆抄写纸”已经设定好的模式，学习者只要按照要求抄写就可以了。因为循环复习的规律就是通过每张抄写纸上单词的反复出现体现出来的，学习者只要按部就班地每天抄写一页，背单词就像做游戏一样简单。

如果你能坚持每天抄写一页，并把其作为每天日常生活的一部分，或者作为打发零散时间的小插曲，不知不觉间，词汇量的奇迹就会在你的英语学习中慢慢呈现！

本书使用说明

下面以第1天~第7天的抄写纸为例加以说明：



The diagram shows a sample copy paper with a vertical margin on the left containing numbers 1 through 7. The main body of the paper has a grid of words and lines for writing. Callout 1 points to the top right corner where a date is written. Callout 2 points to the left margin numbers. Callout 3 points to a word entry with its phonetic transcription. Callout 4 points to the bottom right corner where a list of words is repeated for review.

1 按照日期来编排的学习计划：每天的任务就是抄写这一张纸上的单词。单词后面有几条横线就抄写几次。

2 字母 L 代表 Lesson，数字 1 代表第 1 课，每个单词所在的课文都清晰标注，可以帮助学习者随时掌握学习的进度。

3 每个单词都配有最新版的国际音标，可以帮助学习者正确朗读每个单词。

4 这是今天刚刚背过的五个单词，需要及时复习一下哦！

特别提醒

今后，每天记忆的新单词都会出现在当天抄写纸的最后部分，进行一次及时的复习巩固。

Date 2

hunt /hʌnt/ n. 追捕; 寻找^{L1}
 blackberry /ˈblækberi/ n. 黑莓^{L1}
 human /ˈhjuːmən/ n. 人类^{L1}
 corner /ˈkɔːnə/ v. 使走投无路, 使陷入困境 n. 角落^{L1}
 trail /treɪl/ n. 一串, 一系列^{L1}

puna /ˈpuːnə/ n. 美洲狮^{L1}
 spot /spɒt/ v. 看出, 发现^{L1}
 evidence /ˈeɪdəns/ n. 证据^{L1}
 accumulate /əˈkjuːmjuleɪt/ v. 积累, 积聚^{L1}
 oblige /əˈblɪdʒ/ v. 使……感到必须^{L1}
 hunt /hʌnt/ n. 追捕; 寻找^{L1}
 blackberry /ˈblækberi/ n. 黑莓^{L1}
 human /ˈhjuːmən/ n. 人类^{L1}
 corner /ˈkɔːnə/ v. 使走投无路, 使陷入困境 n. 角落^{L1}
 trail /treɪl/ n. 一串, 一系列^{L1}

5

这是第一天背过的五个单词, 今天需要再复习一下哦!

总体算下来, 这是第三次记忆了。

6

这是今天刚刚背过的五个单词, 需要及时复习一下哦!

特别提醒

今后, 每天记忆的新单词都会出现在当天抄写纸的最后部分, 进行一次及时的复习巩固。

Date 3

print /prɪnt/ n. 印痕^{L1}
 cling /klɪŋ/ v. 粘^{L1}
 convince /kənˈvɪns/ v. 使……信服^{L1}
 somehow /səʊˈhaʊ/ adv. 不知怎么地, 不知什么原因^{L1}
 disturb /dɪˈstɜːb/ v. 令人不安^{L1}

hunt /hʌnt/ n. 追捕; 寻找^{L1}
 blackberry /ˈblækberi/ n. 黑莓^{L1}
 human /ˈhjuːmən/ n. 人类^{L1}
 corner /ˈkɔːnə/ v. 使走投无路, 使陷入困境 n. 角落^{L1}
 trail /treɪl/ n. 一串, 一系列^{L1}
 puna /ˈpuːnə/ n. 美洲狮^{L1}
 spot /spɒt/ v. 看出, 发现^{L1}
 evidence /ˈeɪdəns/ n. 证据^{L1}
 accumulate /əˈkjuːmjuleɪt/ v. 积累, 积聚^{L1}
 oblige /əˈblɪdʒ/ v. 使……感到必须^{L1}
 print /prɪnt/ n. 印痕^{L1}
 cling /klɪŋ/ v. 粘^{L1}
 convince /kənˈvɪns/ v. 使……信服^{L1}
 somehow /səʊˈhaʊ/ adv. 不知怎么地, 不知什么原因^{L1}
 disturb /dɪˈstɜːb/ v. 令人不安^{L1}

7

这是第一天背过的五个单词, 今天需要再复习一下哦!

总体算下来, 这是第四次记忆了。

Date  4

equal /'i:kwəl/ v. 等于^{L2}
 vicar /'vɪkə/ n. 牧师^{L2}
 raise /reɪz/ v. 募集, 筹(款)^{L2}
 torchlight /'tɔ:ʃlaɪt/ n. 手电筒^{L2}
 goddess /'gɒdəs/ n. 女神^{L2}

print /prɪnt/ n. 印刷^{L1}
 cling /klɪŋ/ v. 粘^{L1}
 convince /kən'veɪns/ v. 使……信服^{L1}
 somehow /səʊmhaʊ/ adv. 不知怎么地, 不知什么原因^{L1}
 disturb /dɪ'stɜ:b/ v. 令人不安^{L1}
 hunt /hʌnt/ n. 追捕; 寻找^{L1}
 blackberry /'blækberɪ/ n. 黑莓^{L1}
 human /'hju:mən/ n. 人类^{L1}
 corner /'kɔ:nə/ v. 使走投无路, 使陷入困境 n. 角落^{L1}
 trail /treɪl/ n. 一串, 一系列^{L1}
 puna /'pju:nə/ n. 美洲狮^{L1}
 spot /spɒt/ v. 看出, 发现^{L1}
 evidence /'eɪdəns/ n. 证据^{L1}
 accumulate /ə'kju:mjuleɪt/ v. 积累, 积聚^{L1}
 oblige /ə'bli:ʒi/ v. 使……感到必须^{L1}

equal /'i:kwəl/ v. 等于^{L2}
 vicar /'vɪkə/ n. 牧师^{L2}
 raise /reɪz/ v. 募集, 筹(款)^{L2}
 torchlight /'tɔ:ʃlaɪt/ n. 手电筒^{L2}
 goddess /'gɒdəs/ n. 女神^{L2}

8

这是第一天背过的五个单词, 今天需要再复习一下!

总体算下来, 这是第五次记忆了。

Date  5

archaeologist /'æksələdʒɪst/ n. 考古学家^{L3}
 explore /ɪk'splɔ:/ v. 考察, 勘探^{L3}
 promontory /'prɒməntəri/ n. 海角^{L3}
 prosperous /'prɒspərəs/ adj. (经济上) 繁荣的, 昌盛的^{L3}
 civilization /sɪvɪlaɪzən/ n. 文明^{L3}

equal /'i:kwəl/ v. 等于^{L2}
 vicar /'vɪkə/ n. 牧师^{L2}
 raise /reɪz/ v. 募集, 筹(款)^{L2}
 torchlight /'tɔ:ʃlaɪt/ n. 手电筒^{L2}
 goddess /'gɒdəs/ n. 女神^{L2}
 print /prɪnt/ n. 印刷^{L1}
 cling /klɪŋ/ v. 粘^{L1}
 convince /kən'veɪns/ v. 使……信服^{L1}
 somehow /səʊmhaʊ/ adv. 不知怎么地, 不知什么原因^{L1}
 disturb /dɪ'stɜ:b/ v. 令人不安^{L1}
 hunt /hʌnt/ n. 追捕; 寻找^{L1}
 blackberry /'blækberɪ/ n. 黑莓^{L1}
 human /'hju:mən/ n. 人类^{L1}
 corner /'kɔ:nə/ v. 使走投无路, 使陷入困境 n. 角落^{L1}
 trail /treɪl/ n. 一串, 一系列^{L1}
 puna /'pju:nə/ n. 美洲狮^{L1}
 spot /spɒt/ v. 看出, 发现^{L1}
 evidence /'eɪdəns/ n. 证据^{L1}
 accumulate /ə'kju:mjuleɪt/ v. 积累, 积聚^{L1}
 oblige /ə'bli:ʒi/ v. 使……感到必须^{L1}

archaeologist /'æksələdʒɪst/ n. 考古学家^{L3}
 explore /ɪk'splɔ:/ v. 考察, 勘探^{L3}
 promontory /'prɒməntəri/ n. 海角^{L3}
 prosperous /'prɒspərəs/ adj. (经济上) 繁荣的, 昌盛的^{L3}
 civilization /sɪvɪlaɪzən/ n. 文明^{L3}

9

这是第一天背过的五个单词, 今天需要再复习一下!

总体算下来, 这是第六次记忆了。

Date  6

1 storey /ˈstɔːr/ n.楼层^{1,2}

2 drainage /ˈdremɪdʒ/ n.排水^{1,2}

3 worship /ˈwɜːʃɪp/ n.崇拜^{1,2}

4 sacred /ˈseɪkrd/ adj.宗教的, 神圣的^{1,2}

5 fragment /ˈfrægmənt/ n.碎片^{1,2}

6 archaeologist /ˌɑːkiˈɒlədʒɪst/ n.考古学家^{1,2}

7 explore /ɪkˈsplɔːr/ v.考察, 勘探^{1,2}

8 promontory /ˈprɒməntəri/ n.海角^{1,2}

9 prosperous /ˈprɒspərəs/ adj. (经济上) 繁荣的, 昌盛的^{1,2}

10 civilization /ˌsɪvɪlaɪzəʃən/ n.文明^{1,2}

11 equal /ˈiːkwəl/ v.等于^{1,2}

12 vicar /ˈvɪkər/ n.牧师^{1,2}

13 raise /reɪz/ v.募集, 筹(款)^{1,2}

14 torchlight /ˈtɔːʃlaɪt/ n.电筒光^{1,2}

15 goddess /ˈɡɒdəs/ n.女神^{1,2}

16 print /prɪnt/ n.印痕^{1,2}

17 cling /klɪŋ/ v.粘^{1,2}

18 convince /kənˈvɪns/ v.使……信服^{1,2}

19 somehow /sʌmhaʊ/ adv.不知怎么地; 不知什么原因^{1,2}

20 disturb /dɪˈstɜːb/ v.令人不安^{1,2}

21 hunt /hʌnt/ n.追捕, 寻找^{1,2}

22 blackberry /ˈblækberi/ n.黑莓^{1,2}

23 human /ˈhjuːmən/ n.人类^{1,2}

24 corner /ˈkɔːnər/ v.使走投无路, 使陷入困境 n.角落^{1,2}

25 trail /treɪl/ n.一串, 一系列^{1,2}

26 puna /ˈpuːnə/ n.美洲狮^{1,2}

27 spot /spɒt/ v.看出, 发现^{1,2}

28 evidence /ˈeɪdəns/ n.证据^{1,2}

29 accumulate /əˌkjuːmjuleɪt/ v.积累, 积聚^{1,2}

30 oblige /əˈblɪdʒ/ v.使……感到必须^{1,2}

31 storey /ˈstɔːr/ n.楼层^{1,2}

32 drainage /ˈdremɪdʒ/ n.排水^{1,2}

33 worship /ˈwɜːʃɪp/ n.崇拜^{1,2}

34 sacred /ˈseɪkrd/ adj.宗教的, 神圣的^{1,2}

35 fragment /ˈfrægmənt/ n.碎片^{1,2}

10

这是第一天背过的五个单词, 今天需要再复习一下!

总体算下来, 这是第七次记忆了。

Date  7

1 remain /rɪˈmeɪn/ n.遗迹, 废墟^{1,2}

2 classical /ˈklæsɪkəl/ adj. (希腊和罗马) 古文化的^{1,2}

3 reconstruct /ˌriːkənˈstrʌkt/ v.修复^{1,2}

4 rest /rest/ v.使放, 放置^{1,2}

5 hip /hɪp/ n.屁股, 臀部^{1,2}

6 storey /ˈstɔːr/ n.楼层^{1,2}

7 drainage /ˈdremɪdʒ/ n.排水^{1,2}

8 worship /ˈwɜːʃɪp/ n.崇拜^{1,2}

9 sacred /ˈseɪkrd/ adj.宗教的, 神圣的^{1,2}

10 fragment /ˈfrægmənt/ n.碎片^{1,2}

11 archaeologist /ˌɑːkiˈɒlədʒɪst/ n.考古学家^{1,2}

12 explore /ɪkˈsplɔːr/ v.考察, 勘探^{1,2}

13 promontory /ˈprɒməntəri/ n.海角^{1,2}

14 prosperous /ˈprɒspərəs/ adj. (经济上) 繁荣的, 昌盛的^{1,2}

15 civilization /ˌsɪvɪlaɪzəʃən/ n.文明^{1,2}

16 equal /ˈiːkwəl/ v.等于^{1,2}

17 vicar /ˈvɪkər/ n.牧师^{1,2}

18 raise /reɪz/ v.募集, 筹(款)^{1,2}

19 torchlight /ˈtɔːʃlaɪt/ n.电筒光^{1,2}

20 goddess /ˈɡɒdəs/ n.女神^{1,2}

21 print /prɪnt/ n.印痕^{1,2}

22 cling /klɪŋ/ v.粘^{1,2}

23 convince /kənˈvɪns/ v.使……信服^{1,2}

24 somehow /sʌmhaʊ/ adv.不知怎么地; 不知什么原因^{1,2}

25 disturb /dɪˈstɜːb/ v.令人不安^{1,2}

26 hunt /hʌnt/ n.追捕, 寻找^{1,2}

27 blackberry /ˈblækberi/ n.黑莓^{1,2}

28 human /ˈhjuːmən/ n.人类^{1,2}

29 corner /ˈkɔːnər/ v.使走投无路, 使陷入困境 n.角落^{1,2}

30 trail /treɪl/ n.一串, 一系列^{1,2}

31 puna /ˈpuːnə/ n.美洲狮^{1,2}

32 spot /spɒt/ v.看出, 发现^{1,2}

33 evidence /ˈeɪdəns/ n.证据^{1,2}

34 accumulate /əˌkjuːmjuleɪt/ v.积累, 积聚^{1,2}

35 oblige /əˈblɪdʒ/ v.使……感到必须^{1,2}

36 remain /rɪˈmeɪn/ n.遗迹, 废墟^{1,2}

37 classical /ˈklæsɪkəl/ adj. (希腊和罗马) 古文化的^{1,2}

38 reconstruct /ˌriːkənˈstrʌkt/ v.修复^{1,2}

39 rest /rest/ v.使放, 放置^{1,2}

40 hip /hɪp/ n.屁股, 臀部^{1,2}

11

这是第一天背过的五个单词, 今天需要最后再复习一下!

总体算下来, 这已经是第八次记忆了。

小结

按照这些图例所示的规律, 如此循环复习之后, 每一组单词在经过当天初次记忆和第一次复习之后, 再加上之后连续六天的复习, 一共是记忆了八次。

这分散在七天之中的八次复习和巩固, 一定会把这些单词在你的脑海里打下深深的烙印。

学习计划表（目录）

为什么要用零散的时间学英文？

什么是循环复习法？

什么是多维强化法？

本书使用说明

阶段一：日积月累·循环速记抄写纸^{录音使用说明①}

第1天.....	1
第2天.....	2
⋮	
第210天.....	210
第211天.....	211

阶段二：温故知新·终极复习抄写纸^{录音使用说明②}

第212天.....	212
第213天.....	213
⋮	
第236天.....	236
第237天.....	237

本书配有的MP3录音编号从01.mp3到206.mp3，共206段（请登录www.no-teacher.com免费下载）。

- ① 在阶段一，每张抄写纸对应一个MP3录音文件，即第1天的抄写纸对应的是01.mp3，第2天的抄写纸对应的是02.mp3文件，以此类推，第206天的抄写纸对应的是206.mp3文件。

MP3录音文件中包含的是每张抄写纸新词（抄写纸最开始加粗加黑的5个单词）的录音，录音中包括单词的字母拼读，单词发音和单词释义朗读。

由于第207天抄写纸~第211天抄写纸是复习，没有新词，所以没有对应的MP3文件。

- ② 由于录音文件较大，考虑到下载的难度，阶段二没有按天数配备对应的MP3录音。

但是，由于本阶段是复习阶段一的单词，如果读者也需要录音的话，也可以按照下列规律找到对应的录音文件：

每张抄写纸复习8组（共计40个）单词，这8组单词依次对应8段MP3录音。例如第212天抄写纸对应的MP3录音是01.mp3~08.mp3；第213天抄写纸对应的MP3录音是09.mp3~16.mp3，依次类推，这其中的规律，很容易把握。

特别说明：

如果读者想获得阶段二与每天抄写纸对应的MP3录音，且你那里的下载网速很快，请与该书作者团队联系，我们将为你提供相应的下载链接。联系方式：

网址：www.no-teacher.com 邮箱：songdewei@188.com QQ：540539461

Date

1

1

puma /pju:mə/ n.美洲狮^{L1}

spot /spot/ v.看出, 发现^{L1}

evidence /'evidəns/ n.证据^{L1}

accumulate /ə'kju:mjuleɪt/ v.积累, 积聚^{L1}

oblige /ə'blaɪdʒ/ v.使……感到必须^{L1}

puma

puma

puma

spot

spot

spot

evidence

evidence

evidence

accumulate

accumulate

accumulate

oblige

oblige

oblige

2

3

4

5

6

7

8

puma /pju:mə/ n.美洲狮^{L1}

spot /spot/ v.看出, 发现^{L1}

evidence /'evidəns/ n.证据^{L1}

accumulate /ə'kju:mjuleɪt/ v.积累, 积聚^{L1}

oblige /ə'blaɪdʒ/ v.使……感到必须^{L1}

puma

puma

puma

spot

spot

spot

evidence

evidence

evidence

accumulate

accumulate

accumulate

~~accum~~

oblige

oblige

oblige



1

hunt /hʌnt/ *n.* 追猎; 寻找^{L1}blackberry /'blækberi/ *n.* 黑莓^{L1}human /'hju:mən/ *n.* 人类^{L1}corner /'kɔ:nə/ *v.* 使走投无路, 使陷入困境 *n.* 角落^{L1}trail /treil/ *n.* 一串, 一系列^{L1}

2

3

4

5



6

7

puma /'pju:mə/ *n.* 美洲狮^{L1}spot /spɒt/ *v.* 看出, 发现^{L1}evidence /'evidəns/ *n.* 证据^{L1}accumulate /ə'kjʊ:mjələnt/ *v.* 积累, 积聚^{L1}oblige /ə'blaɪdʒ/ *v.* 使……感到必须^{L1}

8

hunt /hʌnt/ *n.* 追猎; 寻找^{L1}blackberry /'blækberi/ *n.* 黑莓^{L1}human /'hju:mən/ *n.* 人类^{L1}corner /'kɔ:nə/ *v.* 使走投无路, 使陷入困境 *n.* 角落^{L1}trail /treil/ *n.* 一串, 一系列^{L1}