

新东方  
词汇王

灵魂安好，顺利通过

21st  
city

# 托福 安魂高频词汇

(机经版)

赵丽 编著

新东方三大总裁联合推荐

俞敏洪 关门弟子  
新东方 功勋教师

你再不能错过的词汇王!

近200个视频讲解

二维码即扫即看

托福  
安魂高频词汇  
(机经版)

赵 丽 编著



中央广播电视大学出版社·北京

图书在版编目 ( CIP ) 数据

托福安魂高频词汇：机经版/赵丽编著. —北京：  
中央广播电视大学出版社，2014.10  
ISBN 978-7-304-06757-1

I. ①托… II. ①赵… III. ①TOEFL—词汇—自学  
参考资料 IV. ①H313

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第219773号

版权所有，翻印必究。

托福安魂高频词汇 (机经版)

赵 丽 编著

---

出版·发行：中央广播电视大学出版社

电话：营销中心 010-66490011

总编室 010-68182524

网址：<http://www.crtvup.com.cn>

地址：北京市海淀区西四环中路45号

邮编：100039

经销：新华书店北京发行所

---

策划统筹：李 朔

策划编辑：李 朔

责任编辑：张 墩

责任印制：赵联生

---

印刷：北京云浩印刷有限责任公司印刷

版本：2014年10月第1版

2014年10月第1次印刷

开本：787×1092 1/16

印张：18.25 字数：599千字

---

书号：ISBN 978-7-304-06757-1

定价：42.00 元

---

(如有缺页或倒装，本社负责退换)

# P 序 — PREFACE



赵丽这样一个名字，在我们的生活中是一个平凡的名字。但是这样一个名字，已经成为新东方的一个出色的名字，甚至成为众多学子心目中的学习品牌。

十年过去了，那个当初来面试时说“是你们让我来的”，然后讲了一个非常不好笑的笑话的大女孩如今已成为新东方最好的英语老师之一。而我也从她口中的俞老师变成了现在的老俞，她自己则成为被众多“饭粒”喜爱的丽丽老师。一个看似普通的女孩，可当她站到讲台上时，你就会觉得她光芒四射，自信和快乐会从她的内心迸发出来。她的幽默与智慧，是这么多年来在新东方课堂上摸爬滚打的结果，而这份不可谓不辛苦的工作也让她获得了无数学生拥趸。可以说新东方成就了很多优秀的老师，赵丽就是其中之一，而也正是他们的辛勤付出同时铸就了今天的新东方。

## ● 原来英语还可以这样学！

赵丽老师讲课时奇快的语速，敏锐的思维，睿智的幽默常常让人惊叹：“新东方真的是名不虚传啊！”事实上，许多大学生的学习生活都是在赵丽老师的引导下，在新东方的陪伴下度过的。

## ● 原来单词还可以这样学！

赵丽老师的脑袋里面有着许多学习英文单词的奇思妙想。从口诀法，到联想法，再到拆分法、形近对照法，真是层出不穷。这些方法对于学生记忆单词起到了很好的作用，使学生的学习达到了事半功倍的效果，也同时影响了中国词汇教学的研究和发展。

现在，走出去看世界的观念已经深深根植于当代家长、初高中学生以及那些刚刚毕业打拼的大学生心中。现在的孩子有更多选择，更多的机会，也更有权力追求自己想要的生活动。学英语只是一个手段，而背单词只是这个手段的一部分，是基础，是梦想的地基。该庆幸在每一个人都很忙的现在，有丽丽这样的老师和这么好的方法，可以帮助想要在英语上有所进步的学生迅速地、快乐地完成这件本来枯燥而琐碎的事情。

希望这本书能点燃更多借英语完成梦想的追梦者的希望之光。跟着赵丽，开始你的英语之旅，要始终相信——即使在最绝望的时候，做事情也始终有方法！

新东方教育科技集团董事长兼总裁



# 致青春

我终将逝去的

## ——丽丽与新东方的成长故事

### （一）在那样一个下午

13年前，我在沈阳瑞诺外语学校讲授出国考试TOEFL语法、GMAT语法。一个下午，一个电话打到了我的家里，电话那头传来一个男人的声音：“你是赵丽吗？我是新东方沙云龙老师，你能不能来北京新东方面试？”瞬间我“石化”了。为什么，这是为什么呢？后来才得知，由于我当时讲课已小有名气，方圆一个小时车程以内的学生都知道我的存在，新东方来“挖”我了。一向单纯的我，想都没想就答应了。因为成为新东方老师是很多人的梦想，但却是我一直不敢想象的一件事——新东方招聘的第一条要求是：性别男。我总不能为此做个变性手术吧，尽管我比一般女人彪悍些，但性别肯定是女的。当时心里很矛盾，那时我的男友（现在的老公）刚刚研究生毕业回到沈阳，我们正准备开始幸福的新生活。我的他回来了，我却要去北京面试，心中五味杂陈，但为了梦想，我还是选择了出发。就算前路艰险，自己选择的路，跪也要跪完全程。就这样，我孤身前往北京，颇有一种“风萧萧兮易水寒，丽丽一去兮不复还”的悲壮。

### （二）难忘的面试

又是一个下午，我走进沙云龙老师的办公室，人生轨迹从此改变。那时的老沙，秀发及腰，扎了辫子，比我更女人，谈话间撩撩他的头发，多了一分妩媚。要不是俞敏洪老师坐在旁边，我会误以为走进了娱乐主持人的办公室。俞老师淡定地看着我，穿着他惯穿的红色夹克衫和蓝色牛仔裤。这身装束，我从学生时代见到他就是如此，不知道他一共买了多少件，是否从未换过，他的容貌也似乎从未改变。有一种人，他会在一个固定年龄段等着所有人从他的时空穿过，他却始终保持着不变的模样。当时的我有些不安，有些害羞，但又有些激动，人生第一次这么近距离地观察“活”的老俞。突然，俞老师说：“你是赵丽吧？你讲个笑话吧。”这是我们的第一次对话，我特别想说：“我还是先讲语法，讲知识点吧，我的语法分析相当专业，你不能以我笑话讲得好不好来决定我的命运。”但那时还青涩害

羞的我，居然从了，讲了一个我现在都无法回忆起的笑话。当时，老沙和老俞的表情瞬间凝固，空气中散发着尴尬的味道。只见他们两个不约而同面无表情地点了点头：“嗯，真好笑。你去开个试讲班吧，让学生们去评价。”就这样我的面试结束了。一切来得太快，猝不及防。不是新东方不要女老师吗？是不是他们没有看出来我是个女的？到底发生了什么？直到我正式上了讲台才知道，他们早已对我的底细了如指掌，调查得相当清楚才给我打电话，只是想通过面试来看看我是不是具备新东方老师的风格而已。人生总是充满意外，在我最不想离开沈阳的时候，命运女神居然抛来了橄榄枝，接与不接全然在我。此时街上飘荡着成龙的《壮志在我胸》：

拍拍身上的灰尘，振作疲惫的精神，远方也许尽是坎坷路，也许要孤孤单单走一程，莫笑我是多情种，莫以成败论英雄，人的遭遇本不同，但有豪情壮志在我胸……

### （三）广州新东方华南一霸

进入新东方后，时任北美主任的沙校问我：“你敢去广州分校开辟新的领域吗？”当时年少气盛的我，想都没有想就干脆地说：“有什么不敢的，不就是广州吗？”那时候想来，真心有点儿不够成熟。登陆广州新东方后，才知道理想很丰满，现实很骨感。来自北方的粗线条的我，与细腻的南方学生的碰撞，就好比一堆珍珠中的煤球一样惹眼。广州学生对于普通话的接受能力不容置疑，但对说话机关枪似的我却显得那么不适应。好在我来新东方之前就已经是一个久经沙场的老师，心理承受能力比较强，虽然难以预料他们的反应，但我还是淡定地讲完了第一个GMAT班，打分是所有老师中的第一名。从那一刻起，我就被所有学生追捧着，被所有同事异样的目光包围着。在同事的眼里，一个北方的土妞居然能那么受欢迎，不可思议。背后的艰辛付出只有我自己知道。不知道你是否试过每天备课备到后半夜两点，第二天还要爬起来去上课；不知道你是否试过就算是睡着了，说的梦话都是在讲题；不知道你是否试过，没有做完所有的题是不敢登上讲台讲课的，生怕某条规律不符合最新题型的思路；不知道你是否试过，每年都要去考试，为了能在考场上确认自己讲课的思路是否正确，是否需要进一步更新。如果你都没有试过，那就不能称为一个合格的新东方老师。这些其实只是一个新东方老师幕后的付出，因为在新东方这个舞台上，你不仅要自己考出高分，最重要的是让学生考出高分。对于一个新东方老师而言，诠释考试的能力更重要。我们不但要备课充分，更要讲得漂亮。让学生爱上你的课，爱听你讲，才能帮助他们考出高分，实现梦想。为了防止学生上课打瞌睡，我在课上用幽默的语言精心点缀了励志故事，很快在广州新东方老师中脱颖而出，成为“华南一霸”。

### （四）北京新东方一姐

2004年，新东方成立十周年之际，为了表彰我为新东方所做出的贡献，学校授予我



特别贡献奖。得奖当天感慨万千，能与阿婆（俞妈妈）、王强老师、王修文老师同时得奖（得奖一共四人），今生足矣。为何如此大奖会花落我家？究其原因，主要是在2004年我讲课每超过两个半小时便声音嘶哑，很多人都以为从此以后我将与讲台无缘，我的讲课职业生涯要结束了。但有句话叫“凤凰涅槃，浴火重生”，也许天不亡我。寻遍名山大川，访遍全国名医，我居然奇迹般地恢复了声音。从那一刻起，我便相信自己始终属于这个讲台，属于那些爱我、敬我的粉丝们，正因为粉丝们的存在，我才如此强大。

2006年我调回北京，顺便支援沈阳新东方。阔别北京五年，我在北京北美部工作，主讲TOEFL阅读、GMAT语法、GRE填空，凭着对真题的精准理解和多年一线的打磨，我以打分第一名、北京GRE/GMAT一姐的身份获得了同年北京新东方优秀教师、新东方教育科技集团优秀教师（第六次获得此殊荣）、北京新东方创新讲师，并于2008年获得“新东方集团教学培训师”称号，目前晋升为新东方教育科技集团高级培训师。

新东方是一个充满梦想和未知的地方，你永远不会知道下一刻将发生什么，这便是新东方的魅力所在。本以为从广州回到北京，一切都要从头开始，虽然在华南一带久负盛名，可在北方了解我的人并不多。但我其实多虑了，因为新东方这个大平台使得全国同学都知道我的存在。

从2006年开始陆续有厂家看到了我的人气和声誉，于是开始探索各种与我合作的新途径，为赵丽词汇打开了新天地。2006年，我与快易典公司合作，出品了一系列电子字典。2006~2008年，我在新东方在线以及明日科技出版了网络、音像制品，同时也出版了我的畅销系列《四级词汇丽丽串记》、《六级词汇丽丽串记》、《考研词汇丽丽串记》、《SAT词汇丽丽串记》。2010年，我与湖南文艺签约出品了目前最为经典的畅销书《不择手段记单词》。2011年，我与步步高学习机合作，其机型全部内置了我的词汇系列与语法系列。同年，苹果的App Store里上市了我的四款产品——《SAT词汇》、《考研词汇》、《TOEFL词汇》、《赵丽词汇》。

有人会问，你作为北京新东方的主力老师，上了那么多课，还出了那么多作品，为何要这么拼命？我想说的是，我非常喜欢我的生活，作为白羊座A型血的我，天生精力充沛，工作认真，对生活充满激情。如果不是非常享受这种生活状态，我不会如此投入，如果不是非常热爱这种生活，我不会这么专注。一个人一生最大的幸福在于你的爱好、你的兴趣和你的职业方向是一致的，这样你会享受过程，同时收获更多的硕果。当你做一份工作能够找到你自己时，你就成功了。13年来我只做一件事——研究考试和词汇，因为专注，

所以专业，因为敬业，所以权威。如果你能够做到对每种考试产品都研究得非常到位，我相信，你会和我一样自信，或者会比我更自信。以 GMAT 考试为例，只要你肯给我一个月的时间，我会让你从对 GMAT 一无所知到 GMAT 一战 700+，这就是专业。

希望我的成长故事给更多在英语考试中苦苦挣扎的同学带来一丝启发。当年我还是新东方学员时，在俞老师的引导下找到了我的梦想成功之路，也希望我的成长经历能帮助更多同学。如果你疲惫，请你想起我，丽丽虽累犹乐，享受于其中；如果你失去了希望，请你想起我，丽丽给你梦想，给你希望；如果你需要帮助，请你想起我，丽丽会不遗余力帮助你，经过这么多年来野蛮的自我成长，我已经摸索出来一条相对成功的路；如果你郁闷无聊，请你想想我，听听我，看看我和我的课。这便是我，一个励志、幽默、激情、真诚想帮助你的我！

适逢新东方二十周年，刚刚得到消息，我获得了二十周年新东方功勋教师奖，真开心！

赵 丽

于前往巴彦淖尔的飞机上

# 目录 CONTENTS



## PART 1 赵丽词汇记忆方法 ..... 1

Section 1 记忆的秘密 ..... 1

Section 2 赵丽词汇记忆方法汇总 ..... 2

## PART 2 托福安魂高频词 ..... 19

List 1 频次 390—56 ..... 19

List 2 频次 55—40 ..... 32

List 3 频次 40—30 ..... 46

List 4 频次 30—26 ..... 59

List 5 频次 26—23 ..... 69

List 6 频次 23—21 ..... 86

List 7 频次 21—20 ..... 101

List 8 频次 20—17 ..... 108

List 9 频次 17—15 ..... 120

List 10 频次 15—13 ..... 134

|         |          |     |
|---------|----------|-----|
| List 11 | 频次 13-12 | 146 |
| List 12 | 频次 12-12 | 156 |
| List 13 | 频次 12-10 | 169 |
| List 14 | 频次 10-8  | 180 |
| List 15 | 频次 8-7   | 195 |
| List 16 | 频次 7-5   | 209 |
| List 17 | 频次 5-4   | 227 |
| List 18 | 频次 4-3   | 241 |
| List 19 | 频次 3-3   | 255 |
| List 20 | 频次 3-1   | 264 |

# 赵丽词汇记忆方法



## Section 1 记忆的秘密

同学们，既入我门，自然你要有个名号（title）。丽丽的粉丝统称为“饭粒”（fans of Lily），既然你已经成为一名“饭粒”，丽丽老师定会全力帮助你的。在开始学习之前，首先要解决的一个问题：你为什么记不住单词？

1. 要想记住一个东西（subject），首先要对其产生兴趣。即便是令你感到极其枯燥无味的，你也应该试着发现它的优点。兴趣是最好的老师，因此，你要找到词汇记忆的乐趣。例如：把mood（心情）倒过来看就是doom（厄运），所以我们一定要保持个好心情（in cheerful mood），因为心情不好（in bad mood）的时候，厄运就会来临（Doom is coming soon）。你快乐过一天，不快乐也要过一天，太阳不会因为你的不快乐而暗淡无光，地球也不会因为你的不快乐而停止转动。那么为什么不快乐些，保持好心情（put yourself in good mood）呢？小小单词却蕴藏着巨大的人生道理，难道你不觉得单词很有趣吗？

2. 用多样化的学习方法保持兴趣。但是从另一方面来说，只有兴趣是不够的，还必须能将兴趣转化为热情并保持下去。单词记忆的方法有很多种，听丽丽老师给你慢慢道来。

研究词汇记忆前，必须先了解“记忆—遗忘”的一般规律。德国心理学家艾宾浩斯（H.Ebbinghaus）研究发现，人们会在学习之后立即开始遗忘，而且遗忘的进程并不是均匀的。最初遗忘的速度很快，以后逐渐变缓。他认为“保持和遗忘是时间的函数”，并根据实验结果绘成“遗忘进程曲线”，即著名的艾宾浩斯记忆遗忘曲线。

真的是这样吗？我们可以做个小实验。

初中时我们学过一个数学公式：“ $\Delta = ?$ ”，谁还能回想起来“？”所代表的内容？

小学四年级时，我们学过一篇文章，大致内容是这样的：“邓妈妈七十多岁了，她戴着老花眼镜，安详地坐在椅子上，给敬爱的周总理补睡衣……”

小学一年级的课本上，有首唐诗是专门写丽丽姐我的，诗的名字叫“悯农”：“锄禾日当午，汗滴禾下土。”后两句“谁知盘中餐，粒粒皆（丽丽姐）辛苦。”从理论上讲，小学一年级学的唐诗在时间上距离我们最远；而初中学过的知识（ $\Delta = b^2 - 4ac$ ）距离我们最近，应该是记得最清楚的，可是为什么记得最差呢？



也许这说明了一个问题——我们的记忆力一直在衰退。

这是偶然现象吗？不是，这是必然。对一个有意义的东西的记忆是会比较持久的，对有意义且押韵的东西的记忆最持久，没有意义的则最短暂。这也是为什么有的同学在背诵时一个单词写20遍依然没记下来的原因。

那么要如何记忆呢？

你有没有发现人在吃饱时特别容易犯困？这是因为饭后血液会向肠胃集中，以便在消化食物后将营养物质带到需要的地方。这时脑中的血液就会减少，脑中的含氧量就相对降低，人的反应也会表现得较慢。从现在开始我们要充分利用半饥饿状态的时间，如三餐前、晚上8点钟后，都是背单词的黄金时间。大脑皮层兴奋的时候，人的记忆力也会特别好。这也是为什么小的时候记忆力好的原因，因为那个时候人比较容易兴奋。

## Section 2 赵丽词汇记忆方法汇总

### 一、编故事记单词

为什么会有这种背单词的方式呢？因为故事有情节，可帮助人们回忆以使记忆更为持久。当我们在放松时听相声或者评书，会边听边想象着故事所描述的场景，因此在听过之后，我们通常可以复述大部分内容。是什么使我们记住了所听到的内容呢？编故事记单词的意义就在于此，通过这种方式，我们可以借助故事内容去回忆夹在其中的英文单词。所编故事不需要合理。越是合理反而越难记住；越不合情理，越令人意想不到的、令人捧腹喷饭的故事，反而越容易被记住。因为不符合常规的事情是最容易让人记住的，同时还有助于开发我们的记忆力和理解力。一个人的智商由三部分组成，记忆力、理解力和计算能力，而编故事的好处是可以使你的智商得到最大限度的发挥，同时开发想象力，这也是中国人最欠缺的东西。美国20世纪六七十年代科幻片中的场景现在很多都变成了现实，这也充分说明了想象力对一个民族的重要性。我希望同学们解放思想，展开想象，因为很多东西就是这样为人们所记住和传诵的。

#### 故事一 神雕侠侣

小龙女姑姑在空中飞来飞去炫耀 [fl (=fly) + aunt → 姑姑飞 → flaunt 炫耀]，边飞边说：“过儿，你看我的玉女神功练到了第五重啊。”杨过就淡定很多，说：“龙儿你下来，不然我打你啊。” [d (谐音“打”) + aunt → 打姑姑 → daunt 恐吓]。小龙女在空中做了一个必胜的手势——“V”，意思是杨过是在吹牛 [v (=victory) + aunt → vaunt 吹牛]。杨过和小龙女共同中了情花之毒，解药绝情丹只有一颗，小龙女将解药留给了杨过，约杨过十六年后再次相见，然后纵身跳下绝情谷。没想到她竟没死成，但由于在谷底每天备考GRE，变得容颜憔悴 [g (gre) + aunt → gaunt 憔悴的]。小龙女在蜜蜂翅膀上刺满了GRE单词，杨过在谷底看到了蜜蜂翅膀上的单词，于是跳下绝情谷把小龙女接了回去 [j (=jump) + aunt → jaunt 短途旅行]。从此人们常常可以见到神雕侠侣一起在江湖漫步 (saunter) 的身影。

 -aunt 系列词汇串记

*haunt / flaunt / daunt / vaunt / gaunt / taunt / jaunt / saunter*

**haunt** [hɔ:nt] *vt.* 常去, 常到 (某地); (鬼魂) 出没 *n.* 常去的地方

h (=home) +aunt→姑姑家是你常去的地方

The library is a favorite haunt. (图书馆是人们最喜欢光顾的地方。)

**flaunt** [flɔ:nt] *vt.* 炫耀; 标榜

fl (=fly) +aunt→姑姑在空中飞来飞去→炫耀会飞

flaunt one's riches (炫耀某人的财富)

**daunt** [dɔ:nt] *vt.* 恐吓, 使畏缩, 使胆怯, 使气馁

d (谐音“打”) +aunt→犯罪分子用伤害受害人姑姑的方法来进行恐吓

Danger didn't daunt the hero. (危险并没有吓住那位英雄。)

**vaunt** [vɔ:nt] *vt. & vi.* 吹牛

v (看作罗马数字“五”) +aunt→五个姑姑聚在一起吹牛

vaunt of one's success (夸耀某人的成功); vaunt one's deeds (炫耀某人的事迹)

**gaunt** [gɔ:nt] *a.* 憔悴的

g (看作GRE) +aunt→考GRE的姑姑累得面如菜色, 很憔悴

**taunt** [tɔ:nt] *vt.* 辱骂; 嘲弄

They taunted him with being poor. (他们讥笑他穷。)

**jaunt** [dʒɔ:nt] *n. & vi.* 远足; 徒步旅游

j (谐音联想“接”) +aunt→要去接姑姑, 她刚徒步旅游回来

We jaunted through Europe. (我们在欧洲徒步旅游。)

**saunter** ['sɔ:ntə] *n. & vi.* 闲逛, 漫步

s (=see) +aunt+er→姑姑闲逛到处看

saunter through life (闲混一辈子; 逍遥一生)

## 故事二 发如雪

沙云龙老师是一位在全国很受欢迎 (acclaim) 的新东方老师, 也是北京新东方学校的校长。他每次出场都会有女生尖叫 (exclaim), 但其实是因为他工作特别忙, 无暇顾及个人卫生, 所以头屑乱飞, 令大家尖叫。同学们看到他都被吓得夺门而逃 (elude), 书就留在教室里, 因此不得不到教室管理员那里取回 (reclaim) 书。同学们上网发帖谴责 (declaim) 沙老师, 他很痛苦。最后沙老师宣布 (proclaim) 要剪头发, 并作了首《葬发辞》来纪念自己的头发。这首诗朗诵 (declaim) 出来是这样的: 头皮头屑飞满天, 发削丝断有谁怜, 柔丝软系飘春树, 落屑轻沾扑绣帘。当然, 这只是个玩笑罢了, 其实老沙玉树临风, 风流倜傥, 高大威猛, 人见人爱。



## -claim 系列词汇串记

claim / acclaim / exclaim / elude / reclaim / declaim / proclaim

**claim** [kleɪm] *vt.* (根据权利) 要求, 认领, 索赔

Did you claim on the insurance after your car accident? (车祸之后, 你要求领取保险金了吗?)

**acclaim** [ə'kleɪm] *n.* (诗) 喝彩, 欢呼, 称赞 *v.* 向……欢呼, 喝彩, 称赞 (以鼓掌) 欢迎, 欢呼; (以欢呼声) 推举, 通过; 承认, 宣布

ac (一再) + claim (喊) → 一再给予喊声, 欢迎

**exclaim** [ɪks'kleɪm] *v.* 惊叫, 呼喊, 大声说

ex (向外) + claim (喊) → 喊出来, 大声说

**elude** [ɪ'lju:d, r'lʊ:d] *vt.* 躲避 (危险等); 逃避 (追捕等); 逃脱; 困惑, 使迷离

elude → “一路的” (谐音) → 一路逃避

elude pursuit (逃避追捕); elude observation (避人耳目)

**reclaim** [rɪ'kleɪm] *vt.* 矫正; 使悔改, 收回, 回收, 再生, 利用

re (回来) + claim (喊) → 喊回来, 收回

**declaim** [dɪ'kleɪm] *v.* 巧辩, 雄辩; (激昂地) 演说, 朗诵, 朗读; 谴责, 以言词攻击

① de (表向下) + claim (喊) → 贬低地说, 抨击; ② de (表加强) + claim (喊) → 加强喊的动作 → 人的声音因此变得抑扬顿挫 → 朗诵

declaim against (抗议; 攻击)

**proclaim** [prə'kleɪm] *vt.* 宣布; 宣告; 声明 (常与 that 连用), 显示

pro (在前) + claim (喊) → 在前面喊, 宣布; 宣告

## 故事三 老俞牌月饼

在新东方, 我一直想建议俞敏洪老师在中秋节时推出“老俞牌”月饼, 模子我都设计好了: 中间是一个戴眼镜的俞敏洪老师, 左右两边是新东方的校训“从绝望中寻找希望”“人生终将辉煌”, 横批是“追求卓越, 挑战极限”。这样的一款月饼肯定会大受学生欢迎。当月饼不够 (deficient) 时, 我们就得请很多娴熟的 (proficient) 老师傅做月饼, 他们真的很高效 (efficient), 绝对能保证月饼的充足 (sufficient) 供应, 甚至可以在八月十五当天进行“买一送六”活动——当然以上全是想象。



## -ficient 系列词汇串记

proficient / efficient / sufficient / deficient

**proficient** [prə'fɪʃənt] *a.* 娴熟的, 有技巧的

pro (往前) + fici (词根“做”) + ent (*a.*) → 一直往前做 → 娴熟的, 有技巧的

She is proficient at/in swimming. (她擅长游泳。)

**efficient** [ɪ'fɪʃənt] *a.* 有效的, 高效的

ef (出, 出来) + fici (词根“做”) + ent (*a.*) → 做出来的 → 有效的

This new machine is more efficient than the old one. (这台新机器比那台旧的更高效。)

**sufficient** [sə'fɪʃənt] *a.* 充分的; 足够的

suf(在……下面,低)+fici(词根“做”)+ent(*a.*)→在下面做→充分的,足够的  
I need sufficient sleep. (我需要充足的睡眠。)

**deficient** [drɪ'fɪʃənt] *a.* 不足的

de(往下)+fici(词根“做”)+ent(*a.*)→做得不够→不足的  
He is deficient in common sense. (他缺乏常识。)

这些故事更会让同学们觉得很荒谬,但你的大脑也会因此留下强烈的印象。我们再到类似场景时,肯定会回忆起这组词汇,一举数得。

用编故事的方式来记单词,这样做不是没有科学依据的。1981年美国科学家佩斯理因发现了左、右半脑的分工而获得诺贝尔奖。此后科学家也论证了右脑的储存和应用能力是左脑的上百万倍。而编故事记单词的过程,是利用右脑形象化记忆的特点来完成的,所以学生感觉比较轻松。越是夸张离奇的故事,越能激发学生兴趣,学生的记忆也会越深刻。

接下来,让我检查一下你背得如何。请把下面的故事填写完整。

### 故事一 神雕侠侣

小龙女姑姑在空中飞来飞去炫耀[ ],边飞边说:“过儿,你看我的玉女神功练到了第五重啊。”杨过就淡定很多,恐吓[ ]说:“龙儿你下来,不然我打你啊。”小龙女在空中做了一个必胜的手势——“V”,意思是杨过是在吹牛[ ]。杨过和小龙女共同中了情花之毒,但解药绝情丹只有一颗,小龙女将解药留给了杨过,约杨过十六年后再相见,然后纵身跳下绝情谷。没想到她竟没死成,但由于在谷底每天备考GRE,变得容颜憔悴[ ]。小龙女在蜜蜂翅膀上刺满了GRE单词,杨过在谷顶看到了蜜蜂翅膀上的单词,于是跳下绝情谷把小龙女接了回去[ ]。从此人们常常可以见到神雕侠侣一起在江湖漫步[ ]的身影。

### 故事二 发如雪

沙云龙老师是一位在全国很受欢迎[ ]的新东方老师,也是北京新东方学校的校长。他每次出场都会有女生尖叫[ ],但其实是因为他工作特别忙,无暇顾及个人卫生,所以头屑乱飞,令大家尖叫。同学们看到他都被吓得夺门而逃[ ],书就留在教室里,因此不得不到教室管理员那里取回[ ]书。同学们上网发帖谴责[ ]沙老师,他很痛苦。最后沙老师宣布[ ]要剪头发,并作了首《葬发辞》来纪念自己的头发。这首诗朗诵[ ]出来是这样的:头皮头屑飞满天,发削丝断有谁怜,柔丝软系飘春树,落屑轻沾扑绣帘。当然,这只是个玩笑罢了,其实老沙玉树临风,风流倜傥,高大威猛,人见人爱。



## 故事三 老俞牌月饼

在新东方，我一直想建议俞敏洪老师在中秋节时推出“老俞牌”月饼，模子我都设计好了：中间是一个戴眼镜的俞敏洪老师，左右两边是新东方的校训“从绝望中寻找希望”“人生终将辉煌”，横批是“追求卓越，挑战极限”。这样的一款月饼肯定会大受学生欢迎。当月饼不够[ ]时，我们就得请很多娴熟的[ ]老师傅做月饼，他们真的很高效[ ]，绝对能保证月饼的充足[ ]供应，甚至可以在八月十五当天进行“买一送六”活动——当然以上全是想象。

## 二、编口诀记单词

现在介绍一个更为神奇的记忆方式，也是丽丽独步江湖这么多年自创的一种方式——口诀法。这种方法是怎么诞生的呢？

小时候，我们为了方便记忆，经常喜欢将地理名词编成短的顺口溜，如将四大著名石窟记成“云龙卖馍”，听起来像在讲“一个叫云龙的人在卖馍”。实际上，这里的“云”指云冈石窟、“龙”指龙门石窟、“卖（麦）”指麦积山石窟、“馍（莫）”指莫高窟。这样背起来非常容易，而且在考试时能应用自如。这就是后来我所创的单词和语法口诀教学法的灵感来源。

在单词教学过程中，我发现好多单词都包含相同的部分或词根，其区别只在前缀或字母上，于是我就利用这个特点将这类单词根据其含义特点编写成比较流畅的口诀，串到一起来背，记单词就变得容易且有趣了。而且由于是丽丽串记，能一下子记住多个单词，回忆时联想记忆，记得更牢。有研究表明，在不同时间、不同地点回忆7次，印象就会很牢靠。口诀法的好处就在于单词造句朗朗上口，方便随时、多次回忆。

背单词最忌失去兴趣，如果长期使用一种方法背单词，不仅枯燥而且还可能降低效率。这也是许多同学不能坚持下去的原因。在国外读过书的同学会知道：如果学校中一个科目没有意思，就没人去读。老师上课就是在讲故事，谁的故事讲得好，并且能使你在听故事的过程中不知不觉受益，谁就是最受欢迎的老师。背单词也是如此，我们所要做的就是尽可能让背的过程趣味化、多样化，而口诀法的出现恰恰弥补了传统背词法的缺陷。

接下来就让我们把这种方法应用在记忆英语单词上：按逆序或模糊含义的方式查找单词，查出一组以某一单词结尾或开头的词，根据其拼写和含义编成口诀，注意口诀一定要顺口流畅，要好记而且直白，不要过于深奥而难以理解，否则会給记忆增加难度。

我们来看一组词：

## 例一 bull cull dull gull hull lull mull

我们先按逆序的方式查找出一组单词及其含义：

**bull** [bʊl] *n.* 公牛

**cull** [kʌl] *vt.* 挑选，从其他东西中选出；采集，收集；去掉

**dull** [dʌl] *a.* 沉闷的；迟钝的

**gull** [gʌl] *n.* 海鸥；容易受骗的人；笨蛋 *vt.* 欺骗

**hull** [hʌl] *n.* 水果、种子或坚果的干外皮；果皮 *vt.* 去壳（皮）；（用炮弹或鱼雷）打穿船壳 *vi.* 漂流

**lull** [lʌl] *vt.* 使安静

**mull** [mʌl] *v.* 思考，思索

以上这组单词的共同特点都是以ull结尾，在词形上惊人地相似，我只需要找出前面字母的差异即可。然后，以尽可能押韵的方式将这些词编成口诀：

 -ull 系列单词串记口诀

前边唱“歌”（g）的是海鸥（gull）

我们“喝”（h）水用硬壳（hull）

“拉”（l）住海鸥要安静（lull）

飞到“山”（m）上去思考（mull）

海鸥“不”（b）同意变公牛（bull）

“打”（d）它一下变白痴（dull）

只好“重”（c）新去挑选（cull）

根据口诀，可以知道这个单词是如何开头的，这样也就了解单词应如何拼写了。这种背诵方法的好处在于一次可记忆一串词。古人云：君子生非异，而善假于物也。

**例二** race grace litter glitter grain grope

我们先按逆序的方式查找出一组单词及其含义：

**race** [reɪs] *n.* 速度竞赛；比赛

**grace** [ɡreɪs] *n.* 雅致；斯文；优美

**litter** [ˈlɪtə] *n.* 垃圾

**glitter** [ˈɡlɪtə(r)] *vi.* （with）闪闪发光，闪烁

**grain** [ɡreɪn] *n.* 谷物；颗粒

**grobe** [ɡreʊp] *vi.* 摸索；搜寻

然后以尽可能押韵的方式将这些词编成口诀：

 “哥哥”（g）系列单词串记口诀

比赛（race）的“哥哥”（g）真优雅（grace）

垃圾（litter）前的“哥哥”（g）放光辉（glitter）

雨前（rain）的“哥哥”（g）捡谷粒（grain）

绳前（rope）的“哥哥”（g）在摸索（grobe）

为什么越是编得荒谬的口诀越让单词变得好记呢？你想一下，什么样的人会让你过目不忘？一定是长得很意外的人！而荒谬口诀这种方式就会给你带来意想不到的效果。只要你将此