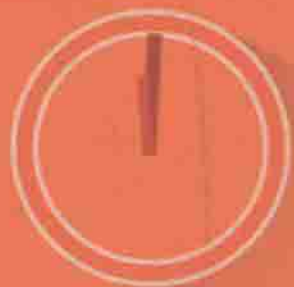
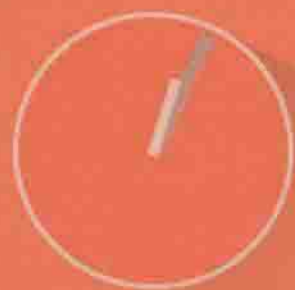


新东方
XDF.CN



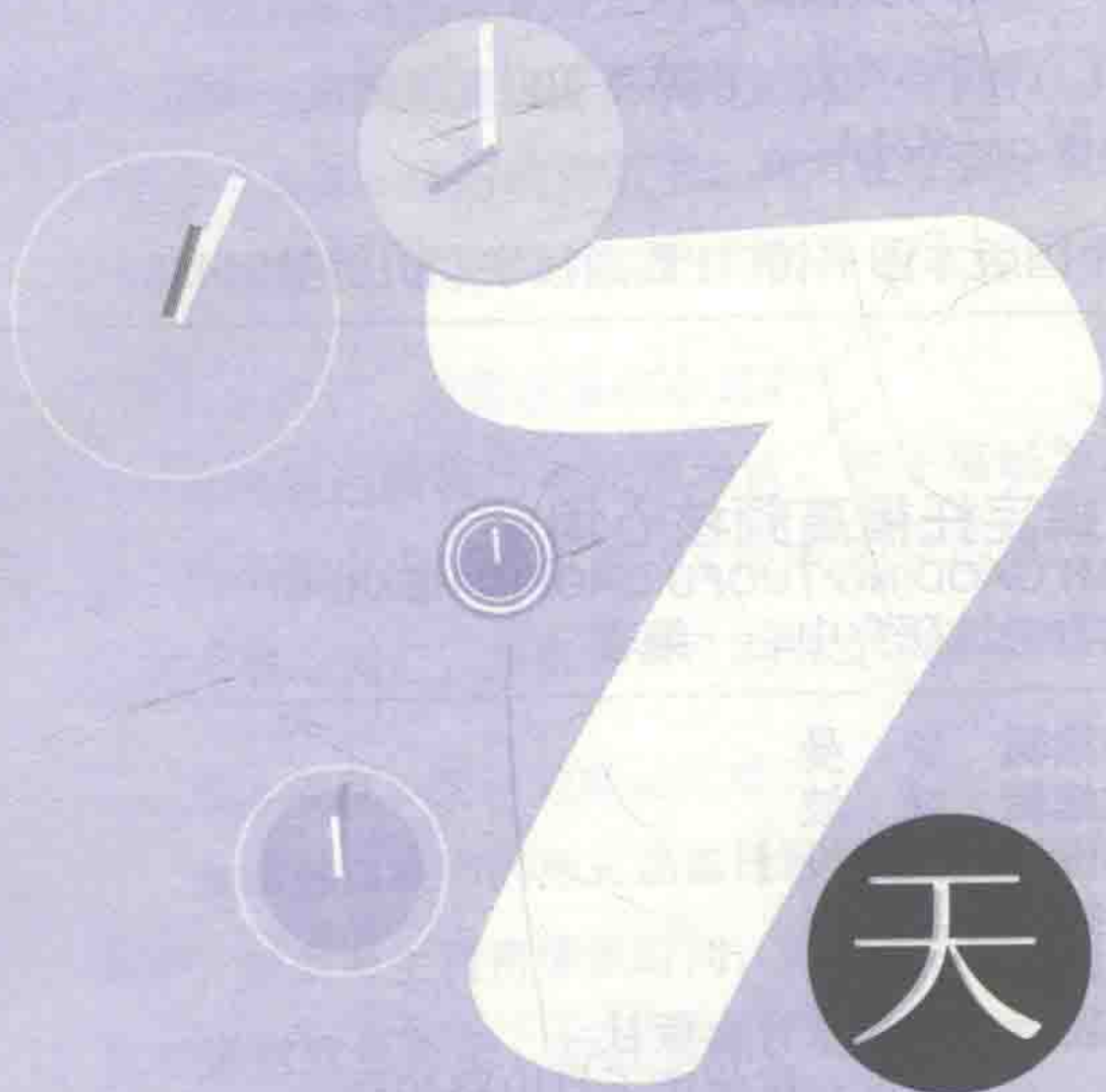
利用艾宾浩斯遗忘曲线
揭示的记忆规律
提高托福词汇记忆效果

搞定托福 高频核心词

新东方考试研究中心 / 编著

 浙江教育出版社
ZHEJIANG EDUCATION PUBLISHING HOUSE

新东方
XDF.CN



搞定托福 高频核心词

新东方考试研究中心 / 编著

◎ 浙江教育出版社 · 杭州

图书在版编目(CIP)数据

7天搞定托福高频核心词 / 新东方考试研究中心编著

— 杭州：浙江教育出版社，2018.1

ISBN 978-7-5536-4958-0

I. ①7… II. ①新… III. ①TOEFL—词汇—自学参考资料 IV. ①H313

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第244857号

7天搞定托福高频核心词

7 TIAN GAODING TUOFU GAOPIN HEXIN CI

新东方考试研究中心 编著

责任编辑 罗曼
美术编辑 韩波
封面设计 大愚设计
责任校对 马立改
责任印务 时小娟
出版发行 浙江教育出版社
地址：杭州市天目山路40号
邮编：310013
电话：(0571) 85170300 - 80928
邮箱：dywh@xdf.cn
网址：www.zjeph.com
印刷 天津宇达印务有限公司
开本 710mm×1000mm 1/16
成品尺寸 110mm×168mm
印张 6
字数 136 000
版次 2018年1月第1版
印次 2018年1月第1次印刷
标准书号 ISBN 978-7-5536-4958-0
定价 15.00元

版权所有，侵权必究。如有缺页、倒页、脱页等印装质量问题，请拨打服务热线：010-62605166。

托福考试注重考查考生对英语的实际运用能力，对词汇的掌握和运用更是提出了高要求。攻克托福词汇至关重要的一步在于选择一本好的词汇书，本书或许恰好是你正在寻找的那本词汇书。本书具有以下优势：

科学选词，全面收录核心词汇

本书通过精析历年托福考试，基于每场考试的真实考情，对考题中出现的高频词汇进行科学的筛选，共收录约3500个核心词汇，并有针对性地给出了同义词和派生词。

书本瘦身，随时随地记忆单词

本书以口袋书的形式涵盖托福考试高频核心词汇，方便携带，帮助考生利用零散时间，随时随地巩固记忆。另外，本书采用双色排版，标注清晰，考生可获得愉悦的学习体验，提高学习效率。

优化记忆，提供7天记忆方案

很多考生在复习托福考试的同时，往往还需要兼顾其他考试，在时间上较为紧张，因此合理规划和利用时间就尤为关键。本书基于艾宾浩斯遗忘曲线规律，专门给出了具体的7天记忆方案（详见使用说明），希望通过对该记忆方案的严格执行，考生能够在较短的时间内打下牢固的词汇基础。

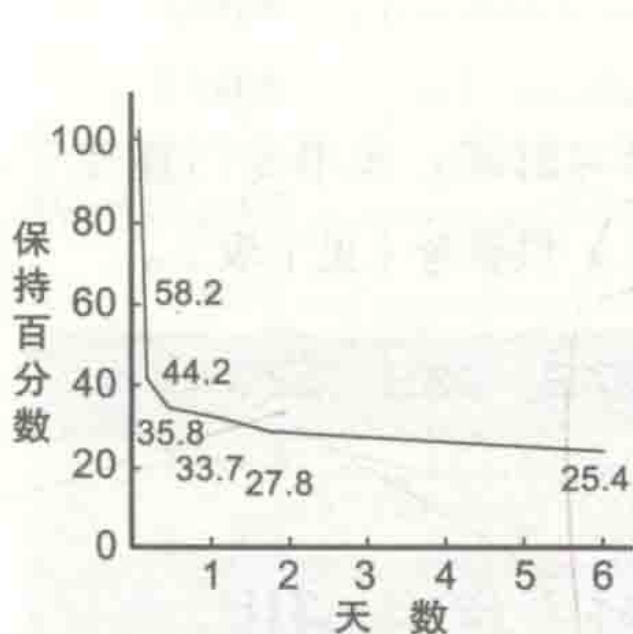
对本书词汇的记忆仅限于掌握每个单词的基本含义，至于这些单词的用法和深层含义则必须通过大量的阅读和真题的训练才能真正全面地了解，千万不能指望背单词就能够解决所有问题。还需提醒考生注意的是，不要一次对一个单词花费太多时间，而要把时间花在对单词的反复记忆上。在托福考试中，尤其是阅读题，对单词的测试要求是认知性的，达到两个程度即可，第一，认识看到的单词；第二，知道单词的中文释义。对于单词的发音、拼写、同义词和变形词则在有多余精力的条件下，根据考生个人的需求再去顾及。

通过严格遵照本书提出的7天学习记忆方案，考生可在7天的时间内初步完成对本书所有核心词汇的学习，但任何人都会有有一定比例的单词是难以记住的，如果到了第5天还是记不住某个单词，可以找个小本子记录下来，以便于随时记单词。请考生注意，每次复习时都应遮住中文释义，只看英文来回忆单词的意思。如果遮住中文释义，想不出来或者记错了英文释义，就说明这个单词没记住，需要重点记忆。由于记忆量比较大，请考生坚持，不要泄气，随着复习遍数的增多，复习的速度也会越来越快。

最后，祝愿每位考生都能取得理想的成绩。

编者

德国著名的心理学家艾宾浩斯对人类的遗忘现象做了系统的研究，并划出了一条著名的艾宾浩斯遗忘曲线，这条曲线表明了新近形成的记忆比历时较久的记忆容易遗忘。



艾宾浩斯遗忘曲线

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小时之后	35.8%
1天后	33.7%
2天后	27.8%
6天后	25.4%
一个月后	21.1%

基于艾宾浩斯遗忘曲线规律，我们针对本书专门给出了具体的学习记忆方案：

托福高频核心词：7天学习记忆方案

	当日背诵	当日复习1	当日复习2	当日复习3
Day 1	L1 U1~U5	L1 U1~U5		
Day 2	L2 U1~U5	L1 U1~U5	L2 U1~U5	
Day 3	L3 U1~U5	L2 U1~U5	L3 U1~U5	
Day 4	L4 U1~U5	L1 U1~U5	L3 U1~U5	L4 U1~U5
Day 5	L5 U1~U5	L2 U1~U5	L4 U1~U5	L5 U1~U5
Day 6	L6 U1~U5	L3 U1~U5	L5 U1~U5	L6 U1~U5
Day 7	L7 U1~U5	L4 U1~U5	L6 U1~U5	L7 U1~U5

复习的遍数越多，对单词就越熟悉，遗忘曲线的坡度就越小，对单词的记忆曲线也就越长。由于需要在较短时间内掌握大量单词，建议考生在7天合理安排时间，记忆这3500词，在7天结束后，也要做好复习，否则之前的努力就可能前功尽弃。

为了便于考生合理安排学习时间，本书专门整理了2018年托福考试时间表（全年），供参考（见下表）。

2018年1月	6日	13日	27日	28日		
2018年2月	4日					
2018年3月	3日	10日	11日	24日	31日	
2018年4月	15日	21日				
2018年5月	6日	12日	19日	26日		
2018年6月	2日	10日	23日	30日		
2018年7月	1日	7日	8日	14日		
2018年8月	25日	26日				
2018年9月	2日	8日	9日	15日	16日	
2018年10月	13日	14日	20日	27日	28日	
2018年11月	4日	10日	11日	17日	24日	25日
2018年12月	1日	8日	15日	16日		

Word List 1	1
Unit 1	1
Unit 2	6
Unit 3	11
Unit 4	16
Unit 5	21
Word List 2	27
Unit 1	27
Unit 2	32
Unit 3	37
Unit 4	42
Unit 5	48
Word List 3	54
Unit 1	54
Unit 2	59
Unit 3	64
Unit 4	69
Unit 5	74
Word List 4	80
Unit 1	80
Unit 2	85
Unit 3	91
Unit 4	96
Unit 5	101

Word List 5 107

Unit 1 107

Unit 2 112

Unit 3 117

Unit 4 122

Unit 5 127

Word List 6 133

Unit 1 133

Unit 2 138

Unit 3 143

Unit 4 148

Unit 5 153

Word List 7 159

Unit 1 159

Unit 2 164

Unit 3 169

Unit 4 174

Unit 5 179

Word List 1

Unit 1

abandon /ə'bændən/ *v.* 离弃, 放弃(desert) *n.* 放纵, 放任

abate /ə'beɪt/ *v.* (使)减少, 减轻

verbal /'vɜ:rbəl/ *a.* 口头的(oral, spoken); 言辞的; 动词的

beak /bi:k/ *n.* 鸟嘴, 喙

accomplish /ə'kɔ:mplɪʃ/ *v.* 达到(reach); 完成(complete); 实现(realize)

 **accomplishment** *n.* 成就; 完成; 才艺, 技艺

disarm /dɪs'a:rm/ *v.* 解除武装; 裁军; 消除(疑虑), 消解(怒气等)

sweep /swi:p/ *v.* 打扫(clean); 席卷, 横扫; 挥动, 舞动; 迅速传播; 扫视 *n.* 打扫; 广度; (手臂等的)挥动

tentative /'tentətɪv/ *a.* 试验性的(experimental); 不确定的, 暂定的; 犹豫的(hesitant)


assure /ə'ʃʊə/ *v.* 确保(guarantee); 使确信(convince)

contiguous /kən'tɪgjuəs/ *a.* 接壤的, 毗邻的(neighboring); 不间断的

reform /rɪ'fɔ:rm/ *n.* & *v.* 改革, 改造, 革新(innovate); 改正, 改过自新

circumference /sə'r'kʌmfərəns/ *n.* 周围, 周边(periphery); 圆周; 周长

excess /ɪk'ses/ *n.* 过度, 超过(superfluity) *a.* 过量的; 额外的(extra)

 **excessive** *a.* 过分的, 过度的

- savage** /'sævɪdʒ/ *a.* 凶残的; 野蛮的, 未开化的 *n.* 野蛮人, 未开化的人 *v.* 残害; 激烈抨击
- groom** /gru:m/ *v.* (给动物)刷洗; (给…)梳理毛发; 培养, 训练 *n.* 马夫; 新郎
- fund** /fʌnd/ *n.* 基金, 专款; 储备, 蕴藏; [常pl.] 现款, 资金 (capital) *v.* 为…提供资金
- constricted** /kən'strɪktɪd/ *a.* 狭窄的(confined); 收缩的(contractive); 抑制的, 约束的
- loyal** /'lɔɪəl/ *a.* 忠诚的, 忠贞的(faithful)
- 派 loyalty** *n.* 忠诚, 忠心
- annual** /'ænjʊəl/ *a.* 每年的, 一年一度的(yearly) *n.* 年报, 年刊, 年鉴; 一年生植物
- mortgage** /'mɔ:rgɪdʒ/ *n.* 抵押贷款, 按揭(贷款); 抵押证书 *v.* 用…作抵押
- symbolic** /sɪm'bɔ:lɪk/ *a.* 象征的
- unaided** /ʌn'eɪdɪd/ *a.* 未受协助的, 独立的(independent)
- chronicle** /'krɔ:nɪkl/ *v.* 把…载入编年史 *n.* 编年史, 年代记
- eccentric** /ɪk'sentrɪk/ *n.* 古怪的人 *a.* 古怪的, 反常的(odd, abnormal)
- encrust** /ɪn'krʌst/ *v.* (使)在表面形成硬壳, 结壳; 用…装饰外层
- fit** /fɪt/ *v.* 符合, 适合; 合身 *a.* 健康的; 适合的, 恰当的
- external** /ɪk'stɜ:rnəl/ *a.* 外部的, 外面的(exterior); 外来的; 对外的
- grandiose** /'grændɪəs/ *a.* 宏伟的, 壮丽的; 浮夸的, 夸大的
- beforehand** /bɪ'fɔ:rhænd/ *ad.* 预先, 事先; 超前 *a.* 预先准备好的; 赶在前面的
- perishable** /'perɪʃəbl/ *a.* 易腐的, 易变质的
- anguish** /'æŋgwɪʃ/ *n.* 极度痛苦(torment) *v.* (使)极度痛苦(torment)

scout /skaut/ *v.* 侦察; 寻找; 搜索 *n.* 侦察员; 侦察机; 童子军

stir /stɜ:r/ *v.* 搅拌; 煽动(provoke); 激发, 打动; (使)行动, 活动 *n.* 搅拌, 搅动; 激动, 震动

vascular /'væskjələr/ *a.* 血管的, 脉管的

benign /br'nain/ *a.* (疾病)良性的(innocuous); 有利的; 善良的, 和蔼的(kind)

admit /əd'mɪt/ *v.* 承认(confess); 准许...进入, 接纳(let in)

decline /dr'klaɪn/ *n. & v.* 下降(descend); 衰退(decay); 拒绝, 谢绝

verbalize /'vɜ:rbəlaɪz/ *v.* 用言语(或文字)表达
派 **verbalizable** *a.* 可用言辞表达的

define /dr'faɪn/ *v.* 定义, 解释(explain); 限定
派 **definition** *n.* 定义, 释义; 清晰度

spare /sper/ *v.* 抽出(时间等); 免除 *a.* 备用的; 空闲的(free)
n. 备用品(reserve)

periphery /pə'rɪfəri/ *n.* 外围, 边缘(circumference, boundary)

insist /ɪn'sɪst/ *v.* 坚持要求(demand); 坚决主张

lack /læk/ *n. & v.* 缺乏, 不足(deficiency)

cement /sɪ'ment/ *n.* 水泥; 胶合剂 *v.* 加强, 巩固

trivial /'trɪviəl/ *a.* 琐碎的, 微不足道的(unimportant, trifling)
派 **trivialize** *v.* 使显得琐碎; 轻视

biography /baɪ'ɑ:grəfi/ *n.* 传记

restate /,rɪ:'steɪt/ *v.* 重新表述; 重申
派 **restatement** *n.* 重新表述; 重申, 再声明

identical /aɪ'dentɪkl/ *a.* 相同的(uniform); 同一的(selfsame)

dye /daɪ/ *n.* 颜料, 染料 *v.* 染色

consolidate /kən'sə:lɪdeɪt/ *v.* 使某事物巩固; 加固; 加强

perspiration /,pɜ:rspə'reɪʃn/ *n.* 汗水; 出汗

whereas /,wer'æz/ *conj.* (用以比较或对比两个事实)然而, 尽管; 鉴于

anarchist /'ænərkɪst/ *n.* 无政府主义者

dismal /'dɪzməl/ *a.* 阴沉的, 阴郁的(gloomy); 忧郁的, 沮丧的(blue, gloomy); 差劲的

agitate /'ædʒɪteɪt/ *v.* 鼓动, 煽动(campaign); 激怒, 使激动, 使不安; 搅动(液体等)

派 agitation *n.* 焦虑, 不安; 煽动

herald /'herəld/ *v.* 预示(foreshadow); 宣布, 宣告(announce) *n.* 信使(messenger); 预示, 预兆

proficient /prə'fɪʃnt/ *a.* 熟练的, 精通的(skilled, expert)

attain /ə'teɪn/ *v.* 达到(reach); (通常经过努力)获得(achieve, gain)

派 attainment *n.* 获得; 达到; 到达; 成绩; 学识, 才能

virtuosity /,vɜ:rtʃu'ɑ:səti/ *n.* 精湛技艺, 高超技艺

lubricant /'lu:bɪkənt/ *n.* 润滑剂

canal /kə'næl/ *n.* 运河, 沟渠 *v.* 开凿运河

subtle /'sʌtl/ *a.* 细微的, 微妙的(slight); 精巧的, 巧妙的; 狡猾的; 敏锐的

remain /rɪ'meɪn/ *v.* 保持不变, 一直是; 剩余, 遗留; 留在, 逗留

派 remaining *a.* 剩余的, 剩下的

perceptive /pər'septɪv/ *a.* 有理解力的, 观察敏锐的, 有洞察力的

anomie /'ænəmi/ *n.* 失范, 反常状态

accompany /ə'kʌmpəni/ *v.* 为...伴奏; 陪伴, 陪同(attend); 伴随, 和...一起发生

hibernate /'haɪbərneɪt/ *v.* (动物)冬眠

estimate /'estɪmət/ *v.* 评估, 估计(judge, reckon); 估价(value)

- imaginative** /ɪ'mædʒɪnətɪv/ *a.* 富有想象力的; 创新的
- mania** /'meɪniə/ *n.* 躁狂; 狂热(craze, madness); 癖好
- vigorous** /'vɪgərəs/ *a.* 活跃的, 积极的, 热烈的
- expertise** /,ekspɜ:rti:z/ *n.* 专门知识(或技能等), 专长(skill)
- load** /ləʊd/ *n.* 负荷(量), 负担(weight); 装载(量) *v.* 装载, 使负担(burden)
- quotation** /kwəʊ'teɪʃn/ *n.* 引文, 引语, 语录; 报价
- unlikely** /ʌn'laɪkli/ *a.* 不太可能的; 未必会发生的
- diverge** /daɪ'vɜ:rdʒ/ *v.* (道路、线条等)分开, 叉开; (意见等)分歧; 偏离
- sophistication** /sə,fɪstɪ'keɪʃn/ *n.* 高水平; 复杂, 巧妙; 世故
- vegetation** /,vedʒə'teɪʃn/ *n.* 植物(plant); 植被
- clamor** /'klæmə/ *n.* 吵闹, 喧哗(noise)
- critical** /'krɪtɪkl/ *a.* 决定性的, 关键的; 危急的
- genuine** /'dʒenjuɪn/ *a.* 真的, 非人造的(actual, true); 真诚的, 诚实的
- 派 genuineness** *n.* 真实; 真诚, 真挚
- anticipate** /æn'tɪsɪpeɪt/ *v.* 预见, 预期(look forward to, foresee, expect); 先于...行动
- theoretical** /,θi:ə'retɪkl/ *a.* 不切实际的(unrealistic); 理论(上)的(abstract)
- guild** /gɪld/ *n.* 行会, 协会, 同业公会
- accidental** /,æksɪ'dentl/ *a.* 意外的, 偶然的
- envelop** /ɪn'veləp/ *v.* 包围(surround, encircle)
- fable** /'feɪbl/ *n.* 寓言; 谎言
- gaseous** /'gæsiəs/ *a.* (含)气体的, 气态的
- rational** /'ræʃnəl/ *a.* 理性的, 合理的; 理智的, 清醒的; *n.* [数]有理数
- 派 rationally** *ad.* 理性地; 讲道理地
- humid** /'hju:mɪd/ *a.* 湿的, 潮湿的(damp); 湿润的(wettish)

- siege** /si:dʒ/ *n.* 包围, 围困; 封锁
- bankruptcy** /'bæŋkrʌptsi/ *n.* 破产 *a.* 破产的
- cultivate** /'kʌltiveɪt/ *v.* 耕种; 培养(bring up, foster)
- 派 cultivation** *n.* 耕作; 耕种
- aberrant** /æ'berənt/ *a.* 越轨的; 异常的
- restraint** /rɪ'streɪnt/ *n.* 抑制, 克制; 限制(limitation); 约束力; 管制措施
- standard** /'stændəd/ *n.* 标准, 准则(model, rule) *a.* 标准的(customary, normative)
- insert** /ɪn'sɜ:rt/ *v.* 插入
- absolve** /əb'zɑ:lv/ *v.* 赦免; 免除(责任、义务等); 宽恕
- demolish** /dɪ'mɑ:lɪʃ/ *v.* 拆除(dismantle); 破坏(destroy); 驳倒, 推翻(论点等)

Unit 2

- deficit** /'defɪsɪt/ *n.* 不足额; 赤字, 逆差
- chief** /tʃi:f/ *a.* 主要的(primary); 总的(total); 首席的 *n.* 首领(leader, head); 酋长, 族长
- 派 chiefly** *ad.* 主要地; 首先, 首要地
- reference** /'refrəns/ *n.* 提到, 论及, 涉及; 引文, 参考(书目); 介绍(人)
- occasion** /ə'keɪʒn/ *n.* 时候, 时刻; 原因; 特别的事情(或仪式等) *v.* 使发生
- voracious** /və'reɪʃəs/ *a.* 狼吞虎咽的, 贪婪的(greedy, insatiable); 求知欲强的
- hail** /heɪl/ *n.* 冰雹; 一阵 *v.* 招呼; 高呼; 赞扬, 称颂; 下冰雹
- crumple** /'krʌmpl/ *v.* (使)变皱, 起皱(rumple); 破裂; 崩溃, 垮台
- prohibitive** /prə'hɪbətɪv/ *a.* 禁止的, 抑制的; (价格等)高得令人难以承受的

causal /'kɔ:zl/ *a.* 原因的, 因果关系的

leap /li:p/ *n.* 跳跃; 骤变; 激增 *v.* 跳跃(jump); 急速行动; 骤变; 激增

weakness /'wi:knəs/ *n.* 不足; 软弱; 迷恋, 无法抗拒

venue /'venju:/ *n.* 地点; 会场

gel /dʒel/ *n.* (舞台灯光用的)彩色透明滤光板; 凝胶, 发胶

embrace /ɪm'breɪs/ *v.* 拥抱; 包含; 欣然接受 *n.* 拥抱(hug)

tint /tɪnt/ *v.* 给...着色; 染

override /,ouvər'raɪd/ *v.* 推翻; 驳回

react /ri'ækt/ *v.* 做出反应

派 **reaction** *n.* 反应, 回应; 副作用; 反对, 反动

tend /tend/ *v.* 趋于, 易于(incline); 照料, 看护

erode /ɪ'rəʊd/ *v.* 侵蚀, 腐蚀(corrode, rot); (权威、权利、信心等)逐渐丧失; 削弱

apportion /ə'pɔ:ʃn/ *v.* 分配(distribute, allot); 分派

派 **apportionment** *n.* 分派, 分摊, 分配

responsive /rɪ'spɔ:nsɪv/ *a.* 应答的, 回答的

派 **responsiveness** *n.* 响应性, 易起反应

synchronize /'sɪŋkrənaɪz/ *v.* (使)同步, 同时发生

派 **synchronizer** *n.* 同步装置

conspicuous /kən'spɪkjʊəs/ *a.* 显眼的; 引人注目的

durable /'dʊrəbl/ *a.* 持久的, 耐用的(long-lasting, lasting)

fantastic /fæn'tæstɪk/ *a.* 荒诞的, 奇异的; 极好的(terrific); 极大的

serial /'sɪriəl/ *a.* 连续的, 多次的; 排成系列的; 以连续剧形式播出的, 连载的 *n.* 电视连续剧

mobility /mou'biləti/ *n.* 移动能力, 灵活性, 流动性

majestic /mə'dʒestɪk/ *a.* 壮观的, 庄严的 *n.* 威严, 最高权威

expose /ɪk'spəʊz/ *v.* 暴露, 显露; 揭露, 揭穿; 使接触, 使面临

capital /'kæpɪtl/ *n.* 资源

keen /ki:n/ *a.* 灵敏的, 敏锐的(sharp); 热心的, 渴望的; 激烈的; 锋利的

enterprise /'entəpraɪz/ *n.* 企业, 公司(corporation); 事业

canopy /'kænəpi/ *n.* 天篷; 罩盖, 遮篷(awning, covering); 天篷似的树荫

boundary /'baʊndri/ *n.* 分界线; 边界(bound, border)

span /spæn/ *n.* 跨度; 持续时间(period) *v.* 跨越; 持续, 贯穿; 包括

wane /weɪn/ *v.* 衰退, 减弱(decline); 减少; (指月亮)亏, 缺
n. 月亏; 衰落

amenity /ə'menəti/ *n.* [常pl.] 生活福利设施, 便利设施; 适意, 愉快

gibe /dʒaɪb/ *n. & v.* (=jibe)嘲弄, 讥笑

equatorial /,ekwə'tɔ:riəl/ *a.* 赤道的, 近赤道的

elusive /i'lu:sɪv/ *a.* 难以理解的, 难懂的; 难捕捉的; 逃避的

rigor /'rɪgər/ *n.* 严格(strictness); (气候、条件等的)严酷

standardize /'stændədaɪz/ *v.* 使标准化, 使合乎规格

派 standardization *n.* 标准化

emancipate /ɪ'mænsɪpeɪt/ *v.* 解放, 解除

confuse /kən'fju:z/ *v.* 搞乱, 使糊涂 *n.* 混乱, 混淆

派 confused *a.* 困惑的, 迷惑的; 难懂的 **confusing** *a.* 混乱的, 无秩序的; 莫名其妙的; 难以理解的 **confusion** *n.* 困惑; 混乱, 混淆

versus /'vɜ:rsəs/ *prep.* 对, 对抗; 与...相对, 与...相比

recession /rɪ'seʃn/ *n.* (经济的)衰退, 衰退时期, 萧条时期; 撤回, 退回

altruism /'æltruɪzəm/ *n.* 利他, 利他主义

domestic /də'mestɪk/ *a.* 国内的(internal); 家庭的(household); 驯养的