

BAIRI  
XUNHUA

# 中考英语词汇

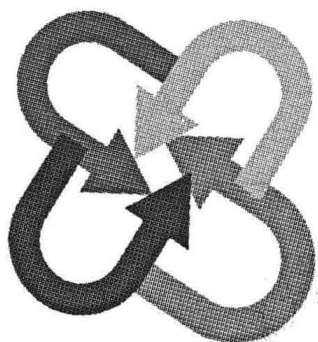
## 循环记忆

李红英 编著



# 中考英语词汇 循环记忆

李红燕  
编著



 新疆人民出版社  
XINJIANG PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

中考英语词汇循环记忆/李红燕编著.—乌鲁木齐:  
新疆人民出版社,2010.1

ISBN 978-7-228-13208-9

I. 中… II. 李… III. 英语-词汇-初中-升学参考资料  
IV. G634.413

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 013411 号

责任编辑 张建军 谢 茹

封面设计 邢晓梅

---

|     |                   |
|-----|-------------------|
| 出 版 | 新疆人民出版社           |
| 地 址 | 乌鲁木齐市解放南路 348 号   |
| 邮 编 | 830001            |
| 制 版 | 乌鲁木齐形加意图文设计有限公司   |
| 印 刷 | 新疆翼百丰印务有限公司       |
| 开 本 | 880×1230 1/32     |
| 印 张 | 5.5 印张            |
| 字 数 | 100 千字            |
| 版 次 | 2010 年 1 月第 1 版   |
| 印 次 | 2010 年 1 月第 1 次印刷 |
| 印 数 | 1-3 000           |
| 定 价 | 11.80 元           |

## 前 言

记忆是语言学习的基础,词汇记忆是学习外语的关键。可是,大多数人都会感受到背诵单词的枯燥和艰难。

其实,人脑具有先天的言语机制,这种机制的开发和挖掘能够使人类掌握多种语言。而人们对外语的学习又可以明显促进这种机制的进一步完善,二者相辅相成。背诵单词,是外语学习过程中的一种训练,可以激活人脑的注意机能和记忆机能,促进大脑成长,使人的认知机能得到更为丰富的使用资源和操作手段。让我们为学习外语和开发大脑积极地记忆词汇吧。

一切智慧的根源均在于记忆。记忆是人类学习知识的前提,是一切学习活动的基础,可以说,所有的学习,同时又都是不断记忆的过程。然而,记忆是一个复杂的心理过程,往往很难随心所欲。因此,采用一定的科学记忆方法,掌握一些行之有效的记忆术,将会提高记忆效率和信息存量。让我们有信心地记忆词汇吧。

《中考英语词汇循环记忆》正是在记忆理论的指导下,将中考英语词汇由易到难,按照初中一年级到三年级的顺序,由单词到短语的过程,采用循环记忆的科学方法,在 100 天中牢固掌握教学大纲中的词汇,从而信心百倍地迎接英语中考。

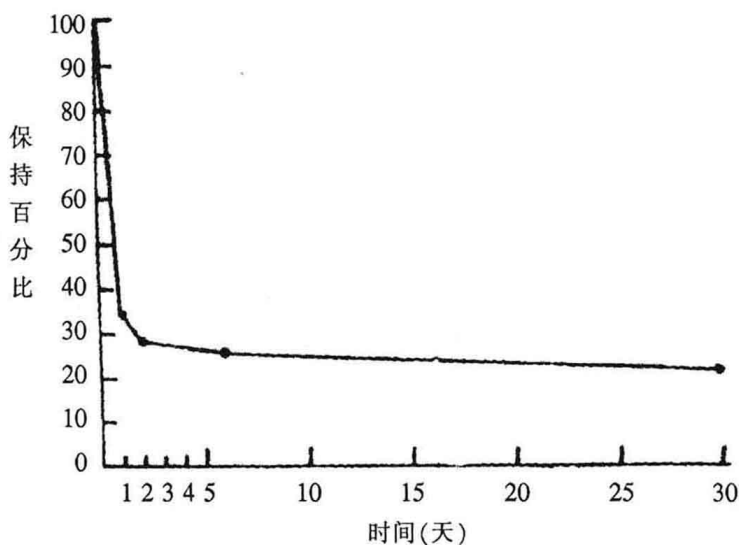
英语单词的记忆为什么要采用循环记忆呢?学生学习英语时最枯燥的是背诵单词,而背诵单词中最苦恼的是背会了,又忘了……记了忘,忘了再记,再记又忘,又忘还记,这其实很正常。

德国心理学家艾宾浩斯的遗忘曲线将会使我们得到启示:艾宾浩斯采用自然科学的方法对记忆进行了试验研究,他用无意义音节

作记忆材料,以自己作为被试对象,采用机械重复的记忆方法对词表进行系列学习,当达到刚能一次成诵的程度时便停止。然后间隔一段时间后再测量自己还能记住多少。比较两次学习所用的时间和诵读次数,就得到一个节省值。以这种研究方法,艾宾浩斯检验了不同时间间隔内遗忘的变化趋势(如图表所示)。

遗忘的进程表

| 次序 | 时距(小时) | 保持的百分数 | 遗忘的百分数 |
|----|--------|--------|--------|
| 1  | 0.33   | 58.2   | 41.8   |
| 2  | 1      | 44.2   | 55.8   |
| 3  | 8.8    | 35.8   | 64.2   |
| 4  | 24     | 33.7   | 66.3   |
| 5  | 48     | 27.8   | 72.2   |
| 6  | 144    | 25.4   | 74.6   |
| 7  | 744    | 21.1   | 78.9   |



艾宾浩斯遗忘曲线图

从艾宾浩斯遗忘曲线中可以看出：遗忘的规律是先快后慢，遗忘最快的时候是在记住该单词后的前一两天之内。如果在这段时间及时进行复习，单词遗忘的现象就会得到控制。因此，当我们记住这些单词之后，就可以在一两天内复习一次，然后隔一段时间再复习一次，间隔时间先密后疏，随着词汇得到巩固，间隔时间逐渐延长，复习次数逐渐减少，这样就可以使我们识记的词汇经久不忘。这种方法的生理基础是：在已建立的条件反射消退之前及时复习，经过多次强化，使条件反射达到巩固。这就是这本书中所用记忆方法的原理和精髓。

距离中考还有 100 多天，我们把初中英语教学大纲中的所有词汇科学地进行排列组合，分成 100 个小组，然后有计划地进行循环记忆和复习来实现牢固记忆的目标。另外，我们在操作上又将分散记忆法与集中记忆法相结合，即：(1) 将词汇分散在 100 天中，每天一次，分散记忆，以此让学生不烦不燥地一点一点消化单词，避免了单调刺激引起大脑皮层的保护性抑制；(2) 将中考所需的基础词汇和高频词汇浓缩在 100 天当中，进行集中记忆，强化三年的英语词汇，一次达到复习和巩固的目的，而在一天中只需花较少时间集中注意力有效循环一次。因此，只要科学安排时间、有效利用这 100 天，就可达到以少获多的记忆效果，从而发挥了循环记忆法的最大优势。

循环记忆 100 天，既是应试的最佳训练，思维发展的训练，也是意志力的训练以及科学学习方法的训练。

祝同学们在 100 天的记忆训练中，取得英语中考的好成绩。

## 记忆方法说明

词汇是语言学习的基础和关键。对于很多同学来说,单词记忆又是很难攻克的一个障碍,天天在背单词,但一上考场拿到考卷却发现背的单词要么忘记了,要么就是通过汉语释义想起了好几个差不多意思的词,却不知道究竟该用哪一个。辛辛苦苦背了很久的单词,关键时刻却没有发挥出它的作用来,这岂不是做了无用功么。要想单词记得牢,还能背一个用一个,这就要掌握一些科学的背单词的方法,以及英语文法当中的一些基本规律。本书以循环记忆单词为基础,从3月1日开始系统记忆单词,下面对其作说明:

1.时间性要求。记忆单词过程中需严格遵守标注的日期,完成每日的定量词汇,不要间断,也无需提前。每日只有25个新单词(或15个新短语)需要记忆,其余均为前六天单词的循环复习;

2.循环性要求。能够过目不忘的人屈指可数,绝大部分人都深陷于在天天背天天忘、背得快忘得更快的泥沼中,那是我们的记忆没有遵循人类的记忆曲线(见前言),即重复的结果。因而本书设定了每个单词的七天循环周期,即每个单词连续记忆七天,每一天只需要背诵相应日期之下的单词即可;

3.四大要点齐上阵要求。单词、音标、词性、词义同时出现,同时记忆。记忆单词和汉语意思已不必说,大部分同学每天背单词都在做这两项工作,为什么要记音标和词性呢?首先音标可以帮助我们准确地听读以及更大范围地记忆单词,音标就像汉语拼音一样,给了单词一个标准,准确地发音能够使我们有效判断更多的字母组合,从而才能更有效地记忆更多单词。词性的记忆,更是非常有必要

的一个环节,选择题、填空题甚至作文中,都少不了对词性的熟悉。随着学习的深入,我们会学到同一个单词不同的形式,而我们如果只通过汉语意思是无法判断出来它们的用途的。还有很多同学只要想起来某个单词就直接往上填,根本判断不出来要填名词、动词还是别的词性。而我们一旦记住了每个单词的词性,很多问题就可以很容易地解决了,例如:介词(*prep.*)后面出现动词一定要填动词的现在分词(*V.ing*)形式,而我们初中学过的介词全部加起来也不超过三十个,很容易记得;不定式 *to* (少数情况下 *to* 做介词,大部分为不定式)后永远只能出现动词原形。通过句子的结构判断出该位置需要什么词性的词,再去填入会更方便;

4.多通道协同要求。多种感官并用,协同活动。在每天的词汇记忆中边看边写,手眼并用,再加上朗读,做到说读写并重。在对前六天的单词的复习中,通过单词去回忆该单词的音标、词性、词义,从而提高识记效率;

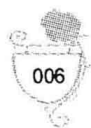
5.“我能记住”自信要求。在百日循环记忆的活动中,要确立自我信念——需要记住的事就一定能够记住。记忆的关键在于“我能记住”的信心,信心是进行记忆活动最重要的心理准备之一。科学研究证明,人脑尚有 90% 的能力等待开发,你尽可放心大胆地相信自己的记忆能力,用每天完成的记忆量不断鼓励和坚定自己的信心,逐渐使自己由“怕记忆”到“爱记忆”,并通过信心不断提高效率。这样,良好的效果又会反过来进一步增强记忆的自信,从而形成信心——记忆——信心的良性循环,提高了记忆质量。

6.情绪愉快地调节要求。每天设定的记忆词汇群是固定的,但每天记忆时间的选择是自主的。你可以选择在两个不同科目复习的间歇来记忆单词作为调剂,这是一种有益的学习内容的过渡。在数理化学学习的间歇插入单词的记忆,来释放前期的解题压力,轻松享受词汇记忆的成就,可以增强内心的愉悦感。愉快的情绪,能使人体



的各种生理机能活跃起来,使大脑的工作状态最佳化。

7.意志力的训练要求。连续 100 天、每日都有的记忆任务是需要坚强的意志力才能完成的,那些具有坚定性、果断性和自制力的学生,一定能够如愿达到预期目标。100 天不间断,本身就是对青少年的考验。这次词汇循环记忆训练,基本意义在于牢记单词,其潜在的价值为训练意志力。但凡成功的人,不一定是最聪明的人,但一定是有坚强意志力的人。愿你在英语词汇的循环记忆中锻炼自己的意志,“有志者,事竟成”。



## 目 录

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| 前言 .....                     | 001 |
| 记忆方法说明 .....                 | 004 |
| 百日循环 .....                   | 001 |
| March 1 <sup>st</sup> .....  | 001 |
| March 2 <sup>nd</sup> .....  | 002 |
| March 3 <sup>rd</sup> .....  | 004 |
| March 4 <sup>th</sup> .....  | 005 |
| March 5 <sup>th</sup> .....  | 007 |
| March 6 <sup>th</sup> .....  | 008 |
| March 7 <sup>th</sup> .....  | 010 |
| March 8 <sup>th</sup> .....  | 012 |
| March 9 <sup>th</sup> .....  | 013 |
| March 10 <sup>th</sup> ..... | 015 |
| March 11 <sup>th</sup> ..... | 017 |
| March 12 <sup>th</sup> ..... | 018 |
| March 13 <sup>th</sup> ..... | 020 |
| March 14 <sup>th</sup> ..... | 021 |
| March 15 <sup>th</sup> ..... | 023 |
| March 16 <sup>th</sup> ..... | 025 |
| March 17 <sup>th</sup> ..... | 026 |
| March 18 <sup>th</sup> ..... | 028 |
| March 19 <sup>th</sup> ..... | 030 |

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| March 20 <sup>th</sup> ..... | 031 |
| March 21 <sup>st</sup> ..... | 033 |
| March 22 <sup>nd</sup> ..... | 034 |
| March 23 <sup>rd</sup> ..... | 036 |
| March 24 <sup>th</sup> ..... | 038 |
| March 25 <sup>th</sup> ..... | 039 |
| March 26 <sup>th</sup> ..... | 041 |
| March 27 <sup>th</sup> ..... | 043 |
| March 28 <sup>th</sup> ..... | 044 |
| March 29 <sup>th</sup> ..... | 046 |
| March 30 <sup>th</sup> ..... | 047 |
| March 31 <sup>st</sup> ..... | 049 |
| April 1 <sup>st</sup> .....  | 051 |
| April 2 <sup>nd</sup> .....  | 052 |
| April 3 <sup>rd</sup> .....  | 054 |
| April 4 <sup>th</sup> .....  | 055 |
| April 5 <sup>th</sup> .....  | 057 |
| April 6 <sup>th</sup> .....  | 058 |
| April 7 <sup>th</sup> .....  | 060 |
| April 8 <sup>th</sup> .....  | 062 |
| April 9 <sup>th</sup> .....  | 063 |
| April 10 <sup>th</sup> ..... | 065 |
| April 11 <sup>th</sup> ..... | 066 |
| April 12 <sup>th</sup> ..... | 068 |
| April 13 <sup>th</sup> ..... | 070 |
| April 14 <sup>th</sup> ..... | 071 |

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| April 15 <sup>th</sup> ..... | 073 |
| April 16 <sup>th</sup> ..... | 074 |
| April 17 <sup>th</sup> ..... | 076 |
| April 18 <sup>th</sup> ..... | 078 |
| April 19 <sup>th</sup> ..... | 079 |
| April 20 <sup>th</sup> ..... | 081 |
| April 21 <sup>st</sup> ..... | 082 |
| April 22 <sup>nd</sup> ..... | 084 |
| April 23 <sup>rd</sup> ..... | 086 |
| April 24 <sup>th</sup> ..... | 087 |
| April 25 <sup>th</sup> ..... | 089 |
| April 26 <sup>th</sup> ..... | 091 |
| April 27 <sup>th</sup> ..... | 092 |
| April 28 <sup>th</sup> ..... | 094 |
| April 29 <sup>th</sup> ..... | 095 |
| April 30 <sup>th</sup> ..... | 097 |
| May 1 <sup>st</sup> .....    | 099 |
| May 2 <sup>nd</sup> .....    | 100 |
| May 3 <sup>rd</sup> .....    | 102 |
| May 4 <sup>th</sup> .....    | 103 |
| May 5 <sup>th</sup> .....    | 105 |
| May 6 <sup>th</sup> .....    | 107 |
| May 7 <sup>th</sup> .....    | 108 |
| May 8 <sup>th</sup> .....    | 110 |
| May 9 <sup>th</sup> .....    | 111 |
| May 10 <sup>th</sup> .....   | 113 |

|                      |     |
|----------------------|-----|
| May 11 <sup>th</sup> | 115 |
| May 12 <sup>th</sup> | 116 |
| May 13 <sup>th</sup> | 118 |
| May 14 <sup>th</sup> | 119 |
| May 15 <sup>th</sup> | 121 |
| May 16 <sup>th</sup> | 122 |
| May 17 <sup>th</sup> | 124 |
| May 18 <sup>th</sup> | 125 |
| May 19 <sup>th</sup> | 127 |
| May 20 <sup>th</sup> | 129 |
| May 21 <sup>st</sup> | 130 |
| May 22 <sup>nd</sup> | 132 |
| May 23 <sup>rd</sup> | 133 |
| May 24 <sup>th</sup> | 135 |
| May 25 <sup>th</sup> | 136 |
| May 26 <sup>th</sup> | 137 |
| May 27 <sup>th</sup> | 139 |
| May 28 <sup>th</sup> | 140 |
| May 29 <sup>th</sup> | 141 |
| May 30 <sup>th</sup> | 143 |
| May 31 <sup>st</sup> | 144 |
| June 1 <sup>st</sup> | 146 |
| June 2 <sup>nd</sup> | 147 |
| June 3 <sup>rd</sup> | 148 |
| June 4 <sup>th</sup> | 149 |
| June 5 <sup>th</sup> | 151 |
| June 6 <sup>th</sup> | 152 |

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| June 7 <sup>th</sup> .....  | 153 |
| June 8 <sup>th</sup> .....  | 155 |
| June 9 <sup>th</sup> .....  | 156 |
| June 10 <sup>th</sup> ..... | 157 |
| June 11 <sup>th</sup> ..... | 157 |
| June 12 <sup>th</sup> ..... | 158 |
| June 13 <sup>th</sup> ..... | 158 |
| June 14 <sup>th</sup> ..... | 158 |
| 附录 .....                    | 159 |

March 1<sup>st</sup>

**name** [neim] n. 名字, 姓名 v. 给……起名, 命名

**clock** [klɒk] n. 时钟

**meet** [mi:t] v. 遇见, 相逢

**nice** [naɪs] adj. 美好的, 友好的

**what** [hwɒt] pron. 什么

**assessment** [ə'sesmənt] n. 评价, 评定

**hello** [hə'ləu] interj. 喂(表示问候)

**question** ['kwɛstʃən] n. 问题, 难题, 疑问

**answer** ['ɑ:nsə] n. 答案 v. 回答, 答复

**look** [luk] v. 看, 看起来

**last** [lɑ:st] adj. 最后的, 最终的 v. 持续

**boy** [bɔɪ] n. 男孩

**girl** [gɜ:l] n. 女孩

**zero** ['ziərəu] num. 零

**able** ['eɪbl] adj. 能干的, 有能力的

**academy** [ə'kædəmi] n. 学院, 学会

**according** [ə'kɔ:dɪŋ] prep. 根据……按照(+ to)

**average** ['ævərɪdʒ] adj. 平均的

**bald** [bɔ:ld] adj. 秃顶的, 秃头的

**bamboo** [bæm'bu:] n. 竹子

**guess** [ges] v. 猜想, 推测

**credit** [ˈkredit] n. 信用, 学分, 名望 credit card 信用卡

**cut** [kʌt] v. 切, 割, 砍 n. 伤口, 消减

**off** [ɒf] prep. 远离, 离开

**silk** [silk] n. 丝绸

**silky** [ˈsilki] adj. 丝的, 顺滑的

| Pron. | 主格   | 宾格   | 形容词性<br>物主代词 | 名词性<br>物主代词 | 反身代词       |
|-------|------|------|--------------|-------------|------------|
| 一单    | I    | me   | my           | mine        | myself     |
| 二单    | you  | you  | your         | yours       | yourself   |
| 三单    | he   | him  | his          | his         | himself    |
|       | she  | her  | her          | hers        | herself    |
|       | it   | it   | its          | its         | itself     |
| 一复    | we   | us   | our          | ours        | ourselves  |
| 二复    | you  | you  | your         | yours       | yourselves |
| 三复    | they | them | their        | theirs      | themselves |

## March 2<sup>nd</sup>

**number** [ˈnʌmbə] n. 数, 数字

**telephone** [ˈtelifəʊn] n. 电话 v. 打电话

**phone** [fəʊn] n. 电话

**card** [kɑ:d] n. 卡, 卡片

**family** [ˈfæmili] n. 家, 家庭



**pencil** [ˈpensəl] n. 铅笔 pencil sharpener 铅笔刀

**pen** [pen] n. 钢笔

**this** [ðis] pron.&adj. 这, 这个

**these** [ði:z] pron.&adj. 这些

**that** [ðæt, ðət] pron.&adj. 那, 那个, 那么

**those** [ðəuz] pron.&adj. 那些

**book** [buk] n. 书 v. 预定

**store** [stɔ:] n. 商店 bookstore 书店 drugstore 药店

**eraser** [ɪ'reizə] n. 橡皮, 黑板擦

**ruler** [ˈru:lə] n. 尺子, 直尺

**backpack** [bækpæk] n. 双肩背包

**case** [keis] n. 箱, 盒, 橱 bookcase 书柜

**dictionary** [ˈdikʃənəri] n. 字典, 词典

**excuse** [ikˈskju:z] v. 原谅, 宽恕 n. 借口

**thank** [θæŋk] v. 感谢

| 基数词   | 序数词     | 基数词       | 序数词         | 基数词     | 序数词        |
|-------|---------|-----------|-------------|---------|------------|
| one   | first   | eleven    | eleventh    |         |            |
| two   | second  | twelve    | twelfth     | twenty  | twentieth  |
| three | third   | thirteen  | thirteenth  | thirty  | thirtieth  |
| four  | fourth  | fourteen  | fourteenth  | forty   | fortieth   |
| five  | fifth   | fifteen   | fifteenth   | fifty   | fiftieth   |
| six   | sixth   | sixteen   | sixteenth   | sixty   | sixtieth   |
| seven | seventh | seventeen | seventeenth | seventy | seventieth |
| eight | eighth  | eighteen  | eighteenth  | eighty  | eightieth  |
| nine  | ninth   | nineteen  | nineteenth  | ninety  | ninetieth  |
| ten   | tenth   |           |             | hundred | hundredth  |