



啄木鸟教育——满分<sup>®</sup>培训SAT丛书

SAT

出国考试满分<sup>®</sup>培训

修订版

猴哥SAT词汇蓝宝书

猴哥◎编著

光明日报出版社



啄木鸟教育

WOODPECKER EDUCATION

——满分<sup>®</sup>培训SAT丛书

出国考试满分<sup>®</sup>培训  
猴哥SAT词汇蓝宝书 修订版

猴哥◎编著

光明日报出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

猴哥SAT词汇蓝宝书/猴哥编著. —北京: 光明日报出版社, 2010.6

ISBN 978-7-5112-0744-9 (重印2010.11)

I. ①猴... II. ①猴... III. ①英语-词汇-高等学校-入学考试-美国-自学参考资料 IV. ①H313

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第119519号

**书 名: 猴哥SAT词汇蓝宝书**

---

**著 者: 猴 哥**

---

**出版人: 朱 庆**

**终 审 人: 武 宁**

**责任编辑: 高 迟**

**装帧设计: 谭 错 苗 苗**

**责任校对: 彭壹恣**

**责任印制: 胡 骑 宋云鹏**

---

**出版发行: 光明日报出版社**

**地 址: 北京市东城区 (原崇文区) 珠市口东大街5号, 100062**

**电 话: 010-67078245 (咨询), 67078945 (发行), 67078235 (邮购)**

**传 真: 010-67078227, 67078255**

**网 址: <http://book.gmw.cn>**

**E-mail: [gmcbs@gmw.cn](mailto:gmcbs@gmw.cn)**

**法律顾问: 北京市华沛德律师事务所张永福律师**

---

**印 刷: 北京画中画印刷有限公司**

**装 订: 北京画中画印刷有限公司**

**本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社发行部联系调换**

---

**开 本: 787×1092 1/16**

**字 数: 180 千字**

**印 张: 20**

**版 次: 2010 年 11 月第二版**

**印 次: 2010 年 11 月第 1 次印刷**

**书 号: ISBN 978-7-5112-0744-9**

---

**定 价: 39.00元**

**版权所有 翻印必究**



啄木鸟教育

——满分<sup>®</sup>培训出国考试丛书策划委员会

总策划：猴 哥

委 员：猴 哥	八 戒	沙 僧
二 郎 神	铁扇公主	白 龙 马
白 晶 晶	玉 兔	紫 霞
哪 吒	牛 魔 王	太白金星
赤脚大仙	七 仙 女	东海龙王
西海龙王	南海龙王	北海龙王

(以上署名为网络名称)

# 音乐档案

音乐档案

If you are brave,  
there is nothing you cannot achieve;  
If you dream,  
everything is possible.

我现在终于可以有信心地向我的学生们推荐一本好的SAT词汇书了。

在留学去美国的申请咨询过程中，我最无奈的一类事情就是学生本身各种条件非常好，比如说在校成绩和课外活动都非常优秀，但就是SAT成绩不理想，成了留学申请的短板，使得学生与美国顶尖名校失之交臂；尽管在前两三年的案例中，我曾指导过一些SAT以及TOEFL成绩不够高的学生进入了美国顶尖大学、有的甚至被破格录取，但是随着中国的申请人数越来越多，美国大学的选择也越来越多，因此我要给中国学子和家长一个忠告：如果没有理想的SAT和TOEFL成绩，申请美国名校将变得越来越困难。

我祝愿这本《猴哥SAT词汇蓝宝书》能够帮助中国的学子取得优异的SAT成绩，成功进入自己理想的美国大学去深造！

2010年5月26日

# 真题是检验词汇书的唯一标准

——猴哥SAT词汇8000的来龙去脉

SAT真题，特别是近年的真题，是检验词表的唯一标准。

“易背、高效、实用”永远是“猴哥SAT词汇8000”追求的最高境界。

2002年4月12日，猴哥得知自己的GRE（美国研究生入学考试）机考成绩是满分2400分。

同年5月份我创办了一个GRE和托福的交流网站，取名“满分网”，并开始使用“猴哥”的网名，寓意是要带领广大中国有志本科生去西方（美国）读硕士、博士，取回“先进科技、先进管理、先进理念”的真经。

猴哥是一个善于总结经验技巧的人，我将自己在备考GRE过程中的备考计划细节化，并吸收了其他高分考友的经验，推出了“猴哥GRE满分备考计划三部曲”，制作并发布了“猴哥满分类比反义速记”、“猴哥GRE数学112难题”等备考小工具。后来满分网又相继推出了“GRE相互修改平台”和“猴哥阅读式GRE作文备考法”，最后整理出版了《猴哥GRE满分写作教程》和《猴哥GRE类比反义速记》两书，那个年代的GRE考生可以说已人手一册。

今天的GRE考试还在背“猴哥类反”，今天的SAT考生也在背“猴哥数学112难题”。

在猴哥GRE获得满分的整整8年后的2010年4月12日，猴哥坐在中关村啄木鸟教育——满分培训总部大楼里，看着窗外的新东方大楼，开始给这本即将出版的SAT单词书写前言。

很多学生从申请到美国名校的师哥、师姐那里获得了留学美国的冲动，在做出了决定之后，便开始踌躇满志地背起了单词。

那么背哪些单词呢，背哪本单词书呢？

大部分学生从网上吸取其他学生的经验，初期背“GRE红宝书”，中期背“巴朗词表3500”，考前背“巴朗SAT高频词800”。很多学生的想法是：把“GRE红宝书”的7000个单词和巴朗3500个单词背熟，SAT考试词汇无忧。但是，大部分学生都没有完整地背诵完“GRE红宝书”，很多人背到了一半就放弃了。

这种放弃是正常的。

据统计，每10个买“GRE红宝书”准备考GRE申请美国研究生的中国大学的本科生，只有7人能坚持上完GRE培训班，最终坚持到走入GRE考场的只有5人，获得够用成绩的仅有3人。

而且这些都是可以整天不上课的大学生。而对于有GPA、年级排名和高考压力的高一、高二学生来说，又怎么能够通过背GRE单词的方式来准备SAT考试呢？

在猴哥看来，这就如同国内的高中生为了充分准备国内的高考英语，整天背诵英语研究生入学考试的词汇一样可笑和可惜。

让我们看看“GRE红宝书”都包含了什么样的单词：

“GRE红宝书”的单词来源是80年代的GRE真题（俗称NO.题），1990~1999年真题以及GRE机考题的汇总。GRE考试中对单词要求比较高的是类比题和反义词，里面的单词都是比较偏僻的，还有很多古英语的单词。

比如，“venison”是“鹿肉”的意思，但是GRE中考的是古代英语中的“野味”的意思；连美国都不可能轻松答对，何况我们中国人。

让备考SAT的中学生去背诵7000多个GRE词汇，在猴哥看来是很不科学的。这是7000个实打实的单词，是连美国大学生都认识不多的单词。更可怕的是，根据猴哥统计，在2005年后的New SAT真题中，只出现了不到3000个“GRE红宝书”中的单词，剩下的4000个从来没有考过。把大量精力用于这4000个难度超乎寻常的单词，反而稀落了其他需要记忆的3000个单词的记忆难度。

那什么单词才是SAT最需要背诵的呢？

猴哥认为，这需要科学的方法论来指导，而不是随便选些词出来，就说是SAT词汇宝典。

猴哥的研究对象是SAT的真题（SAT历年考题）、OC（Online Course）和OG（官方指南Official Guide）。



猴哥利用自己的统计学背景，做了详尽的统计工作，找到了SAT考试单词出现的重大规律，对OG、OC及历年真题进行了详细的比对研究、抽样分析，并基于这些分析，进行了一些预测。

由于SAT真题和OC、OG等都是纸质的或者PDF格式的文件，要对这些材料进行分析统计，就必须先将这些资料输入电脑，这是一个繁琐而长期的工作，感谢满分培训SAT教研组的老师们的辛勤劳动。

以下是一些统计数据和分析：

统计样本	词汇数量	去除初中、高中、大学英语四级 简单词汇所剩余的单词
2005年至2010年16套New SAT真题	11000	4500
1995年至2002年10套老SAT真题	6900	3200
OG (SAT Official Guide) 10套	9200	4200
OC (SAT Online Course) 6套	6100	2900
官方词库 (真题+OG+OC)	15000	8000
GRE红宝书	7000	7000
巴朗词表3500	3500	3500
巴朗词表800	800	800
托福	5300	5300
六级	2000	2000
四级	4500	——
高中	3500	——
初中	1600	——
猴哥SAT10000词	10000	10000
猴哥SAT8000词频	8000	8000
猴哥3500	3500	3500

将可以得到的SAT的1995年11月到2010年1月的26套真题中的所有单词进行统计，删除冠词和初中高中的基本词汇，一共有8000左右的单词。

将College Board官方 (以下简称CB) 出的OG、OC中的所有单词和26套真题的单词进行合并统计，也是8000多单词。这说明官方词库 (OG+OC+真题) 总量一定，并且

比较稳定。

这8000多单词在2010年1月及2010年5月的考试中经受了检验，只有10多个单词没有出现，而且很多还是衍生词。这个词以前从来没有考过，但是在句子里可以认识。再比如，在2010年1月真题里的阅读里面的“triton”（氚核），不用知道意思也可以完成答题，而且将来碰到的概率几乎是零，所以我们可以把这个词从“猴哥8000”中删掉。

把2005年后的New SAT的17套真题和官方词库（真题+OG+OC）对比，每套题约有10~20个新词。

要比对官方词库对2009年10月真题的覆盖率，需要先从官方词库统计中去掉2009年10月真题的词库，然后再用这个不统计2009年10月真题的官方词库，和2009年10月真题词库进行对比，就会得出官方词库对2009年10月真题的覆盖率。对其他年份的真题做如上操作，覆盖率都在98%以上。

把26套真题词库和“GRE红宝书”进行比对，只有3000词的交集，也就是说即使你把红宝书背熟，仍然有5000个单词的缺口。更严重的是，你多背了SAT考试中4000个根本不会考的单词。

真题+OG+OC组成的题库中，有很多托福、四六级以及高中词汇，是SAT官方认为美国高中生应该在日常生活学习中掌握的，但是中国高中生由于没有语言环境，往往没有完全掌握。

官方词库（OC+OG+真题）中需要删除的部分。

有些出现频率只有一次的名词（如动物名、药物名等）可以不用记忆，因为再考的概率很低，而且就算考到，这种名词一般可以根据上下文猜出大概意思。

After several months of training, the \_\_\_\_\_ young spaniel was finally \_\_\_\_\_ enough to be walked safely without a leash.

- (A) eager . . unruly
- (B) placid . . defiant
- (C) clever . . helpful
- (D) boisterous . . docile
- (E) vigilant . . convinced

这道题不需要知道“Spaniel”是“西班牙小猎犬”的意思，也可以正确答题。像“Damselfly”（灯心蜻蜓）、“anthracite”（无烟煤）这样的词，猴哥也都把它们从词表里删除掉了，减轻大家的记忆负担。

2005年以后的New SAT，每套题的词汇量大约是2200至2400。其中2010年1月真题是2300，2009年10月真题是2200，2009年5月真题是2100，2009年1月真题是2300。去除初中、高中、四级简单词，每套题大约有1000个左右需要记忆的词汇。也就是你的下一次SAT考试，会遇到1000个单词的考试量。

“猴哥8000”的选词原则：猴哥认为，我们要背诵的词表，要有三个标准：第一，自己参加的下一次SAT考试中出现的1000个词汇有98%以上的覆盖率（少于20个生词）。第二，词表的单词数量越少越好。第三，对将来的国外的学习生活有帮助。

本词表有8000个单词，但是千万不要被这个数字吓住。为了照顾基础差的同学，猴哥统计了一些相对简单的词。你可以用猴哥独创的“猴哥答题卡式背诵法”迅速区分出你已经掌握的单词，而对于大部分想出国的高二学生来说，完全的生词应该在3000~5000。

SAT每次的考试都会有十几个新词，猴哥研究历年考题新增的单词的内在规律，结合美国大学生应该掌握的词，推测可能会出现的新词。这部分内容猴哥会根据每年7次SAT考试的考题的变化，利用统计学规律，进行更深入的统计。因此“猴哥SAT8000词”是极具生命力的。

猴哥

2010年10月

注：配合猴哥SAT填空2300，你一定可以突破SAT词汇大关。

# 目录 CONTENTS

I	序言：我的忠告——陈起永
III	自序：真题是检验SAT词汇书的唯一标准
001	第一章：SAT单词背诵方法及备考规划
002	第一节：猴哥背词法
009	第二节：猴哥SAT备考规划
021	第三节：SAT备考心理
028	第四节：SAT各科备考攻略
035	第二章：猴哥SAT官方题库词频8000
235	第三章：猴哥SAT填空词汇2300
293	第四章：猴哥SAT数学词汇
304	后记：我的父亲——猴哥
307	感谢——猴哥

## 第一节 猴哥背词法

### 一、背单词的三大难关

猴哥把学生在背单词过程中经常遇到的困难，比喻为跨越SAT单词的三座大山：背诵速度慢；前背后忘；只能在词汇书中识别所背的单词，而在真正考试时却不认识了。

针对这三座大山，猴哥分析了以下原因，并提出了相应的解决方法。

#### 1、背诵速度慢

##### (1) 每个单词记忆的内容太多

背诵速度慢，是因为很多学生在背诵单词的时候，要看单词、中文解释、英文解释、例句、同义词、反义词，甚至把单词拼写也要记住。这样的详细背诵，在背单词的初期对于了解单词的深度和广度有一定帮助，但是如果一直这样缺乏重点性地背诵，则会越背诵越多，反而会忽略词的关键意思，最后导致自己失去背词信心。而拼写也是不用去刻意背诵的，因为在写作中能用到需要拼写的单词是有限的。美国本土的高中生有很多单词也是不会拼写的。

每个单词基本都会有多种词义，在绝大部分情况下，这些词义都是有某种相关性的。记牢一个主要的，在阅读中根据上下文就可以猜出其含义；而在平时的阅读和答题中加强巩固记忆，也会很快把常用的意思记住。

##### (2) 没有对单词的熟悉程度分类

猴哥通过大量调查统计发现，学生在背单词的时候，很多时间都用在了那些已经背下来的单词上。因此，导致他们背单词感觉慢的原因，就是对熟悉程度不同的单词，平均分配了背诵时间。

猴哥认为，我们所背诵的单词，不能简单地分为“记住了”和“没记住”两个状态。经过一段时间的记忆，大量单词所处的状态，是介于“记住了”（猴哥称之为“第一态”）和“没记住”（“第二态”）间的“中间状态”。这个“中间状态”，猴哥称之为“第三态”。在这个状态中，有的单词是“自己肯定背通过，仔细想一会儿，可以想出意思”；有些是“可以知道这是个褒义词”；有些是可以在阅读中根据上下文快速猜出意思来的单词。

学生们之所以觉得背单词慢，就是因为大量的时间均用来背诵“第一态”的已经记住了的单词；同时，错误地把“第三态”（中间态）的单词和“第二态”没有记住的单词混为一谈，都认为完全没有背下来，所以觉得进步不明显，进而逐渐失去信心。

猴哥SAT蓝宝书提出了“答题卡式”背词法，每一个单词都有5个难度标记区，在每一遍背单词的过程中，可以通过标记来区分单词的三个状态。

## 2、前背后忘

猴哥的很多学生在背诵SAT词汇的过程中，最大的感觉就是今天背了200个单词，过3天，发现只记住了20个。原因何在？

### (1) 单个单词背得时间过长

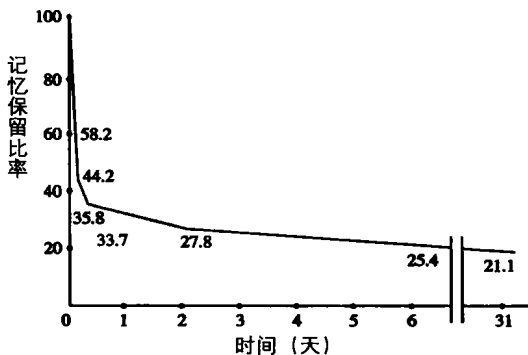
有些学生背单词的时候虽然只背重点的中文意思，但是一个单词看2分钟。等把后面所有的单词背完了，前面的也就忘了。

### (2) 没有使用单词

很多学生只是在“背”单词，而没有去“用”单词。只有大量的阅读和做题可以有效地巩固背单词的效果。

### (3) 单个词的记忆速度慢，把单词背一遍的周期过长

当背诵第二遍的时候，发现第一遍由于是20天前背的，几乎已经忘光了。



艾宾浩斯遗忘曲线图

艾宾浩斯遗忘曲线图中竖轴表示学习中记住的知识数量，横轴表示时间(天数)，曲线表示记忆量变化的规律。

这条曲线告诉人们，学习中的遗忘是有规律的，遗忘的进程不是均衡的，不是固定的一天丢掉几个，转天又丢几个的，而是在记忆的最初阶段遗忘的速度很快，后来就逐渐减慢了，到了相当长的时间以后，几乎就不再遗忘了，这就是遗忘的规律，即“先快后慢”的原则。观察这条遗忘曲线，你会发现，所学得的知识在一天后，如不抓紧复习，就只剩下原来的25%。随着时间的推移，遗忘的速度减慢，遗忘的数量也就减少。

一般记住单词后，在5分钟后重复一遍，20分钟后再重复一遍，1小时后，12小时后、1天

后、2天后、5天后、8天后皆重复一遍，这样，14天后就会记得很牢。

所以对于猴哥蓝宝书的list不是一个一个接连地背完一整遍，然后回过头来再背一遍，而是今天除了背诵新的之外，还要复习昨天的、前天的、5天前的、8天前的和14天前的，既背诵了新的，又复习了旧的。

#### (4) 尽量提高背诵一遍的速度

到后期争取两天把蓝宝书的单词过一遍。盖住单词的中文，看单词想含义，想出来后马上进行下一个。把一个单词看上5秒钟和看上5分钟的效果是一样的。单词和你见面的次数越多，记得越牢靠。

### 3. 只能在词汇书中识别所背的单词，而在真正考试时却不认识了

这是因为我们总是按照字母顺序背单词，在我们的记忆里，就会不自觉地依靠上下的单词、页码、甚至这一页的污渍等信息来辅助记忆，单词实际的意思其实并没有记住。而当环境变了，比如在考题中出现，则辨认不出来了。

《猴哥SAT词汇蓝宝书》通过词频的方法，打乱了单词的顺序，从而确保了记忆的准确性。

## 二、猴哥Excel背诵法及答题卡式背诵法

2002年8月16日，《猴哥GRE类比反义速记》（绿宝书）的正式出版和“猴哥GRE类比反义3.0”在满分网的公布，标志着“猴哥Excel背诵法、答题卡式背诵法”的成熟。《猴哥GRE类比反义速记》和《猴哥GRE写作满分教程》更是创下了2个月销售4万册的销售奇迹，当时出国考GRE的考生几乎人手两册。

到2010年8月16日，《猴哥SAT词汇蓝宝书》的正式出版以及“猴哥SAT Excel背诵版4.0”的发布，标志着猴哥Excel背诵法、答题卡式背诵法在SAT领域的再一次成熟。

历经八年，猴哥Excel背诵法、答题卡式背诵法理论不仅不断自我完善，而且更发展渗透到GRE、SAT、IBT和初、高中词汇等多领域应用。成为猴哥独创的又一完备的科学的的学习方法体系。

这套单词背诵方法体系包括三个核心内容：

第一点是“选词”，“猴哥系列”选词的核心就是真题，从猴哥GRE类比反义4.3开始，到SAT8000词频，都是从真题中来，回到真题中去。其实，俞敏洪老师的GRE红宝书，也是从GRE真题中的No90-94、95-99中选出来的。

第二部分是电脑上所用的猴哥Excel背词法，Excel背诵法简单易行，使用的是猴哥系列“背诵版”，可以很容易地区分开单词的难度，特别适合喜欢用电脑进行单词背诵的学生。背诵起

来，极富成就感。

第三部分是纸上所用的猴哥答题卡式背诵法，答题卡式背诵法完全模拟了电脑上的分类背诵的原则，对于不喜欢看电脑的学生，用此法完全可以达到同样的背诵效果。

猴哥Excel背诵法、答题卡式背诵法的使用方法：

电脑Excel背诵法详解：

用Excel背诵法，20分钟过500单词，每个词看1秒，如果不能立刻想出一个意思，则标注“1”，然后看下一个。

选中A列，利用“数据”里面的“筛选”功能，把标注“1”的筛选出来；

其中假设500个单词，有200个单词不熟悉或者不认识，被标注了“1”，则可以把这200个单词拷贝出来，单独打印在5张A4的纸上；

把这5张纸带到学校，利用零碎的时间背诵。每个单词，只背一个主要的意思即可，不要背拼写。

背诵的过程中，要把单词的意思挡住，看着单词，回忆5秒意思，如果回忆不上来，则打开看3秒词义。把单词过一遍后，再重复，多次重复。

晚上回到电脑前，把标注“1”的200个单词，再过一遍，把没有记住的标注“2”。

假设有100个记住了，仍然是“1”，有100个没有记住，被标注了“2”。

这样，500个单词，被分为了“0”“1”“2”。

第二天一定要重点背诵“1”，因为“1”是当天好不容易记住的，但是是短时间记忆，如果不巩固，就会很快忘掉；

第二天除了要背诵“1”“2”之外，还要再过500个单词。

这样，从长远来看，单词很快被标记为“0”“1”“2”“3”“4”“5”“6”，到“6”后，也许会有几十个单词，怎么也记不住，则可以放弃，因为人这辈子总有几十个单词记不住；重点是多看标注“3”“4”“5”的单词。

纸上答题卡式背诵法：

第一遍，用《猴哥蓝宝书》的黑色书签，挡住单词的意思，露出单词，看着单词想意思，如果在2秒内想不出一个意思，则直接移动到下一个单词；

如果第二个单词认识，则把④用铅笔涂黑；

看2秒就可以反应出意思的词，属于长久记忆，④涂黑的词，可以1个月以后再过一次。涂黑的词，相当于Excel背诵法中没有标记的词；



标记完④列后，就开始背诵。背诵方法，挡住中文意思，看着单词，回忆中文意思3秒，然后看中文解释中的一个主要意思2秒。一定要有看英文回忆中文的过程。因为这个是加强记忆脉络的过程。这个过程不标记。

把以上过程重复3遍。

背完3遍，可以去做别的事情，或者背其他单词，过了至少1个小时后，可以进行第二次标记；

第二次标记⑤列：④列涂黑的，这一次不用看，迅速移动书签到④列没有涂黑的行，然后看单词，2秒如果可以回忆起一个意思，则把⑤列涂黑。如果不能回忆，则不涂黑。

④列涂黑，相当于excel里面的0，④列白，⑤列黑，相当于1；④⑤列都白，相当于2。

背完3遍，在标记前，做别的事情1小时的目的，就是要区分出哪些是长久记忆，哪些是短时记忆。由于不是背完马上标记，很多短时记忆的单词，会忘掉，所以不会产生虚假的标记；

最终通过黑白的组合，可以完全模拟出excel的“1”“2”“3”“4”“5”；不同标注级别，可以投入不同的时间；

在背诵单词的同时，还可以练习涂答题卡。

这套猴哥Excel背诵法、答题卡式背诵法体系经GRE、SAT、IBT等各领域的长时间应用表明，绝大部分考生在利用了此方法后，在单词的记诵质量与效果上得到了大幅提高。从而使考试成绩得到了显著提升。

除此之外还可以登陆互联网在线观看或下载“猴哥背词课”。

录像下载地址：[www.manfen.net](http://www.manfen.net)

### 三、背诵考试单词的顺序技巧

毋庸置疑，在SAT、GRE、GMAT、LSAT、SSAT、AP等留学考试中，首先要过的是单词关。然而“背单词”面临着以下两个大问题：背什么（即背诵范围）？怎么背（即背诵方法）？

背什么：由于SAT、GRE、GMAT、LSAT、SSAT、AP等考试是美国的高中生、大学生要考的试题，所以最有效的方法就是背诵从真题里选出来的词。比如俞敏洪老师的GRE红宝书中的单词就是从GRE No90-94、95-99中选出来的。《猴哥SAT词汇蓝宝书》中的词频8000和填空2300，也是完全从真题中选出的；《猴哥GRE类比反义速记》则是从GRE考题和机经的备选项中统计总结的。这些都被证明是准备这些考试最有效的词表。

怎么背：“猴哥Excel背诵法和答题卡式背诵法”是当今最先进的单词背诵法。电脑背诵用