

● 新概念英语(新版)自学辅导丛书

18小时

熟记新概念英语

1152词汇

● 宋德伟 胡秀梅 等 编著

4

免费下载单词跟读录音
<http://www.waterpub.com.cn/Softdown/>



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

新概念英语（新版）自学辅导丛书

18 小时熟记

新概念英语 1152 词汇(4)



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

内 容 提 要

本书是专门为《新概念英语》第四册的学习者编写的。编者将原教材的词汇，分成 36 个记忆单元，每个单元练习 32 个重点单词。采用作者独创的“循环朗读手抄速记法”，每天动手抄写 1 小时，18 天就可以攻克《新概念英语》第四册课后的全部生词。为提高学习者的兴趣，每个单元之后还设计了填词游戏，寓教于乐。本书还配有全部英文单词的 MP3 朗读录音，供学习者跟读模仿。

图书在版编目（C I P）数据

18小时熟记新概念英语1152词汇. 4 / 宋德伟等编著

— 北京：中国水利水电出版社，2011.1

（新概念英语（新版）自学辅导丛书）

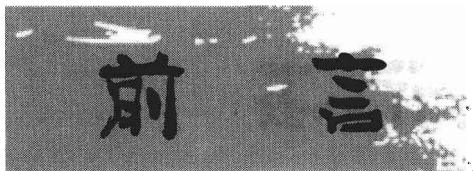
ISBN 978-7-5084-8168-5

I. ①1… 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(2010)第244995号

书 名	新概念英语（新版）自学辅导丛书 18 小时熟记新概念英语 1152 词汇（4）
作 者	宋德伟 胡秀梅 等 编著
出版发行	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: sales@waterpub.com.cn 电话：（010）68367658（营销中心）
经 售	北京科水图书销售中心（零售） 电话：（010）88383994、63202643 全国各地新华书店和相关出版物销售网点
排 版	三原色工作室
印 刷	北京市兴怀印刷厂
规 格	184mm×260mm 16 开本 16.25 印张 385 千字
版 次	2011 年 1 月第 1 版 2011 年 1 月第 1 次印刷
印 数	0001—4000 册
定 价	28.00 元

凡购买我社图书，如有缺页、倒页、脱页的，本社营销中心负责调换
版权所有·侵权必究



经典方法，六十载长效不衰 全新演绎，新方法高效依旧

英语是一门对记忆力要求很高的学科，记忆单词更是学习英语的一大难关。单词是语言的建筑材料，如果没有一定的单词量，那么英语的听、说、读、写等各项能力就无法过关。正是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，从而影响了学习效果。

本书是专门为《新概念英语 4》的学习者编写的。作者根据“循环复习规律”和“五位一体记忆模式”两个理念推出了“循环朗读手抄速记法”。

全书共包含 36 个循环练习模块，每个模块练习 32 个单词。每个模块的单词完全按照循环的核心规律排列，学习者在练习的过程中不必再去考虑循环的次序问题。每个单词的后面有一条或几条横线，是专门为学习者直接抄写单词而设计的。经过测算，平均进行一个循环模块练习的时间约是 30 分钟。这样每天动手抄写 1 小时，18 天就可以攻克《新概念英语 4》课后全部生词。

此外，编者还针对英文单词特别设计了风靡欧美的填词游戏。为了完成游戏，学习者需要在游戏中反复摆弄各个单词的拼写，这就无形中加深了学习者对单词的印象，真正做到寓学于乐。

本书配有全部英文单词的 MP3 朗读录音，供学习者模仿和跟读。

本书的第 1 小时~第 5 小时由宋德伟、胡秀梅、张艳昌、宋彩云编写，第 6 小时~第 10 小时由王海涛、胡后伦、付串串、高汉编写，第 11 小时~第 14 小时由卢春艳编写，第 15 小时~第 18 小时由李云鹏、卢珍、赵海霞、曹煜、胡厚岭、袁颖、左凤莉、满春玲、韩松和闻人奕编写。

读者在学习使用本书的过程中，如果遇到疑问，请与我们联系。我们的联系方式是：

E-mail: songdewei@188.com

QQ: 540539461

编者

2010 年 10 月

循环朗读手抄速记法

特色分析

单词难学又难记，这是英语学习者普遍遇到的难题。记忆的过程其实就是信息不断刺激大脑皮层的过程。刺激的次数越多，程度越强，信息在大脑中留下的印象就越深刻。有关的科学实验表明：

当人脑第一次接触某个信息时，该信息在大脑里仅维持一毫秒的时间；

第二次接触该信息，记忆能维持一秒左右；

第三次接触该信息，记忆能维持一分钟左右；

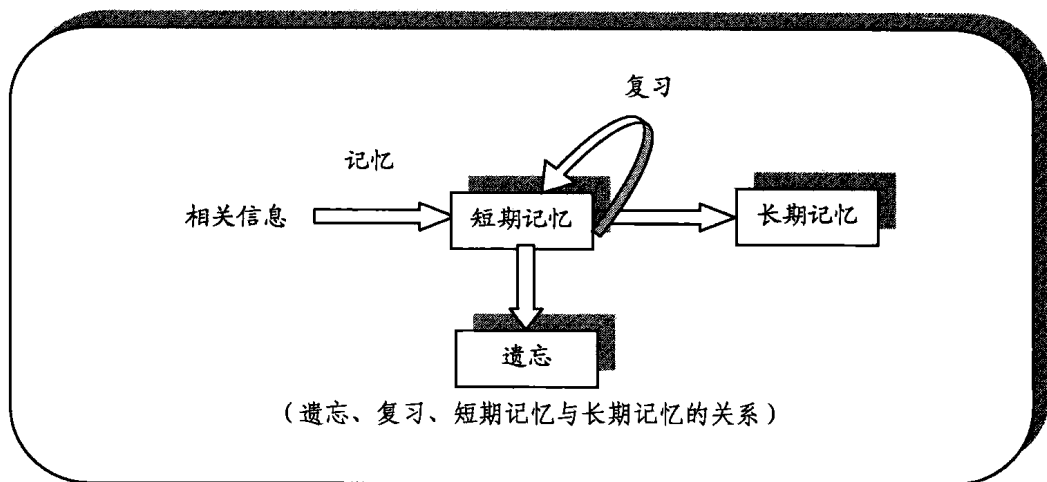
第四次接触该信息，记忆能维持半个小时；

第五次接触该信息，记忆能维持一两个小时；

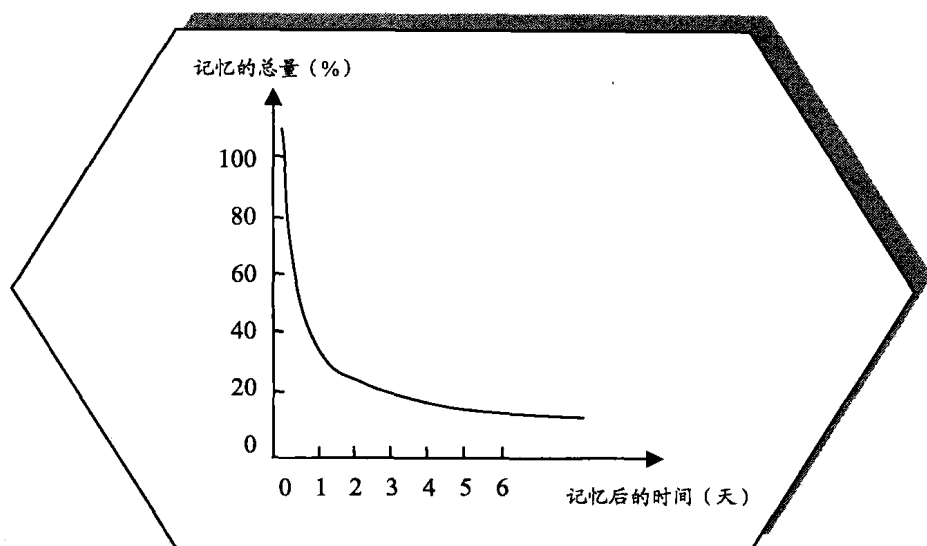
第六次接触该信息，记忆能维持七八个小时；

第七次接触该信息，记忆可维持十几个小时。

若在第二天复习一次，则记忆可持续更久。



因此可以说，不断重复记忆是克服记忆过程中遗忘的最有效手段。及时地复习、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。但复习也要讲究时间梯度的安排，不能随心所欲。德国著名心理学家艾宾浩斯经过多年研究，发现记忆和遗忘之间具有这样的关联——遗忘是不可避免的，同时遗忘又是有规律的。遗忘的进程很不均衡，在记忆的最初阶段，遗忘的速度很快，之后就逐渐减慢，等到了相当长的时间之后，几乎就不会再遗忘了。他据此绘制出了著名的艾宾浩斯遗忘曲线。如下页图所示。



根据艾宾浩斯遗忘曲线的变化规律，我们可以很容易得出这样的结论：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。那么该如何来安排这种“先快后慢”的复习频率呢？易学通词汇速记法研究中心总结出来的分组逐级循环递进的复习模式很好地解决了这个难题。

这种模式的基本规律是“逢双循环”，具体说明如下：

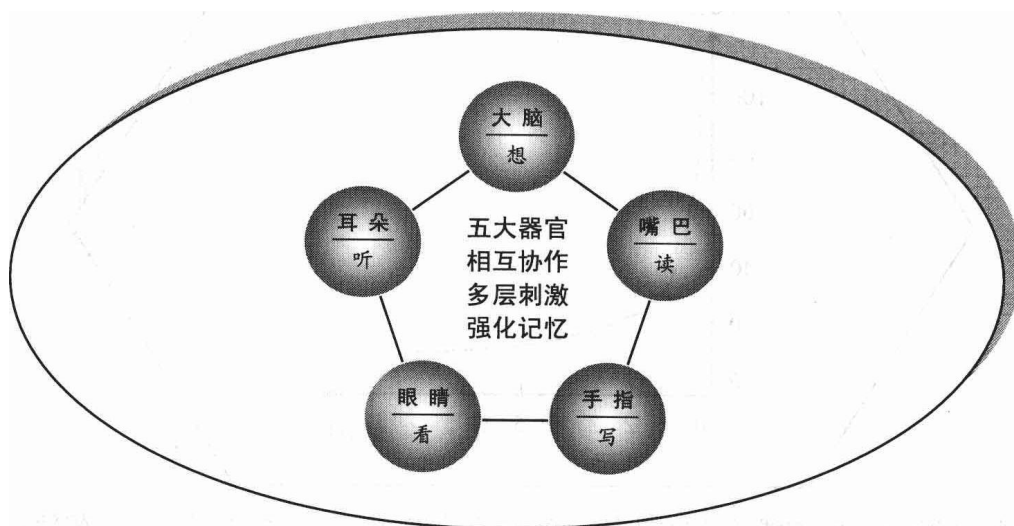
1. 首先把 96 个单词分成 32 个小组，每小组 3 个单词。
2. 把第 1 小组的 3 个单词分别记忆 1 遍，然后整组复习 1 次。
3. 把第 2 小组的 3 个单词分别记忆 1 遍，然后整组复习 1 次。
4. 把第 1、2 小组的 6 个单词整体复习 1 次。（两小组为“双”数）
5. 把第 3 小组的 3 个单词分别记忆 1 遍，然后整组复习 1 次。
6. 把第 4 小组的 3 个单词分别记忆 1 遍，然后整组复习 1 次。
7. 把第 3、4 小组的 6 个单词整体复习 1 次。（两小组为“双”数）
8. 把第 1、2、3、4 小组的 12 个单词整体复习 1 次。（四小组为“双”数）
9. 由此类推，……最后把整个 32 组的 96 个单词整体复习两次。

通过这样的分组逐级循环递进模式，在整个循环过程中，每个单词都被重复记忆或复习了 7 次。以第一个单词为例，这 7 次分别出现在第 1，4，13，37，97，241，577 次。数字之间差额的不断加大表明复习的频率是随着时间不断放缓的。这种先快后慢的复习模式正好和先快后慢的遗忘规律形成互补，从而大大降低了遗忘的速度。

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。

心理学研究告诉我们，同时来自于各种感官的刺激同时作用于大脑，则更容易在大脑相关部位建立起多方面的神经联系，从而有助于强化记忆。英语单词是“语音、词形和词义”三要素的结合体，在记忆单词时，眼睛要看着、嘴上要读着、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。

下面是一个多种器官的记忆功能图。



在上图的5项记忆功能中，中国学生使用最多的就是眼睛看和大脑想，追求“过目不忘”的高境界，而很少把单词大声读出来，也很少动手抄写，其结果往往是转头就忘，效率低下。实际上，听、读、写对于单词记忆的效果要远远强于简单的看和想。

一、大脑靠耳朵来运转

耳朵是最任劳任怨、最有奉献精神的器官，它积极主动地“耳听八方”，连睡觉都在工作，从不休息、永不疲倦，却又从不张扬、从不索取。我们每个人都有“听”的本能，而且能力极其强大，不用学、不用练，从一生下来，甚至还在娘胎里就会“听”了。

“说话”就是源自于“听”的，孩子降生就开始“听”，什么也不用管，什么也不用教。听着听着，就能分辨各种声音，就能听懂父母说的话，突然之间开始了咿呀学语。不知不觉中又会说了很多很多，这都是“听”之所致。如果没有“听”，人类就不会说话，天生的“聋”人一定是“哑”的，“聋”的问题不解决，再怎么样也解决不了“哑”的问题。反之，如果解决了“聋”的问题，“哑”就自然解决了。有些人，不理解其中的原因，其实很简单——“听、说”就是一种信息处理过程：“听”是输入，输入后由大脑处理，然后由“说”输出。显而易见，没有输入就没有输出，先有输入后有输出。所以，没有“听”就没有“说”，先有“听”才有“说”。

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：人的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1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4~5秒钟。

耳朵听和嘴巴读是同时进行的过程。大声朗读虽然没有默读的速度快，但记忆效果却非常显著。国外很多专家测试过，将2个学生分开，1个默读，1个发出声音读，一段时间后，前者完成任务较多，但记住的单词不到1/5。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，用的便是朗读的方法。不管是背诵单词还是文章，他都一遍遍地大

●资料来源：特劳特，瑞维金著。新定位。中国财经出版社，2002，137~142

声朗读，一直念到深夜。因为读书声扰民，希泊来还数次被房东赶出门。结果，每一种语言，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。

二、信息记忆中的动觉记忆效果

抄写和朗读这两种行为都包含着动觉记忆。动觉记忆在英语学习中主要是指语言运动器官的运动。利用这种方法记忆比较有效。举个简单的例子，我们学会骑自行车，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曲子时，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。这是因为我们对所做的这些动作太熟了，它们在我们本身已形成了不易改变的固定的动作组合。

在英语单词的记忆过程中，我们要注意利用这一规律。每个英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，一开口，自然就会一气呵成。动手抄写亦是如此。俗话说“眼看千遍，不如手过一遍”、“好记性不如烂笔头”。现在，大部分英语教师都认识到，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，正是移动的笔写字时的记忆有助于准确的拼写。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。

针对上述这些单词记忆的特点，我们精心设计了“1 小时熟记 100 单词”系列词汇图书。它的主要特点是：

1. 循环规律自然呈现

丛书按照**分组逐级循环递进**的复习模式，把每个记忆组的 96 个单词按照循环先后出现的次序进行编排，大大省去了学习者人为地安排循环复习次序的麻烦。学习者只要按照顺序依次地记忆每次出现的单词，就不知不觉地完成了“先快后慢”的复习巩固过程。

2. 书上设计手抄横线

最佳的记忆模式就是边看、边读、边听、边写与边想，五个过程同时进行。为此，丛书特别设计了适合学习者直接抄写单词用的横线，初次记忆单词时，有三条横线。每次复习时，有一条横线。总复习时，有两条横线。单词后面有几条横线，学习者就抄写几次，不必多写，也不能少写，因为循环速记的规律就是通过这些单词有规律地反复出现及多次重复记忆体现出来的，学习者只要按部就班地做就可以了，就像做游戏一样。



前言

循环朗读手抄速记法特色分析

第1小时(上)(课文1~2)	1	第1小时(下)(课文3~4)	8
第2小时(上)(课文5~6)	15	第2小时(下)(课文7~8)	22
第3小时(上)(课文9~10)	29	第3小时(下)(课文11~12)	36
第4小时(上)(课文13~14)	43	第4小时(下)(课文15~16)	50
第5小时(上)(课文17~18)	57	第5小时(下)(课文19~20)	64
第6小时(上)(课文21~22)	71	第6小时(下)(课文23~24)	78
第7小时(上)(课文25)	85	第7小时(下)(课文26)	92
第8小时(上)(课文27)	99	第8小时(下)(课文28)	106
第9小时(上)(课文29)	113	第9小时(下)(课文30)	120
第10小时(上)(课文31)	127	第10小时(下)(课文32)	134
第11小时(上)(课文33)	141	第11小时(下)(课文34)	148
第12小时(上)(课文35)	155	第12小时(下)(课文36)	162
第13小时(上)(课文37)	169	第13小时(下)(课文38)	176
第14小时(上)(课文39)	183	第14小时(下)(课文40)	190
第15小时(上)(课文41)	197	第15小时(下)(课文42)	204
第16小时(上)(课文43)	211	第16小时(下)(课文44)	218
第17小时(上)(课文45)	225	第17小时(下)(课文46)	232
第18小时(上)(课文47)	239	第18小时(下)(课文48)	246

第 1 小时 (上)

课文 1~2



请听 MP3 录音, 跟读和朗读下列单词

include /m'klud/ v.包含

devour /dr'vaue/ v.吞没, 吞灭

protection /prə'tekʃən/ n.保护

glance /glɑ:ns/ n.一眼, 一瞥

authority /ɔ:'θɒrɪti/ n.专家, 学者

estimate /'estimeɪt/ v.估计

creature /'kri:tʃə/ n.生物



第二步：循环手抄

按照单词出现的顺序，边看、边读、边抄写

fossilman /'fɒslmən/ adj.化石人

recount /rɪ'kaunt/ v.叙述

fossilman /'fɒslmən/ adj.化石人

recount /rɪ'kaunt/ v.叙述

saga /'sɑ:gə/ n.英雄故事

legend /'ledʒənd/ n.传说, 传奇

saga /'sɑ:gə/ n.英雄故事

legend /'ledʒənd/ n.传说, 传奇

fossilman /'fɒslmən/ adj.化石人

recount /rɪ'kaunt/ v.叙述

saga /'sɑ:gə/ n.英雄故事

legend /'ledʒənd/ n.传说, 传奇

migration /maɪ'greɪʃən/ n.迁移, 移居

anthropologist /,ænθrə'pɒlədʒɪst/ n.人类学家

migration /maɪ'greɪʃən/ n.迁移, 移居

anthropologist /,ænθrə'pɒlədʒɪst/ n.人类学家

archaeologist /,ɑ:kɪ'pɒlədʒɪst/ n.考古学家

ancestor /'ænsɪstə/ n.祖先

archaeologist /,ɑ:kɪ'pɒlədʒɪst/ n.考古学家

ancestor /'ænsɪstə/ n.祖先

migration /maɪ'greɪʃən/ n.迁移, 移居

anthropologist /,ænθrə'pɒlədʒɪst/ n.人类学家

archaeologist /,ɑ:kɪ'pɒlədʒɪst/ n.考古学家

ancestor /'ænsɪstə/ n.祖先



fossilman /'fɒslmən/ adj.化石人

recount /rɪ'kaʊnt/ v.叙述

saga /'sɑ:gə/ n.英雄故事

legend /'ledʒənd/ n.传说, 传奇

migration /maɪ'greɪʃən/ n.迁移, 移居

anthropologist /,ænthrə'pɒlədʒɪst/ n.人类学家

archaeologist /,ɑ:kɪ'blədʒɪst/ n.考古学家

ancestor /'ænsɪstə/ n.祖先

human race 人类

flint /flɪnt/ n.燧石

human race 人类

flint /flɪnt/ n.燧石

rot /rɒt/ v.烂掉

beast /bi:st/ n.野兽

rot /rɒt/ v.烂掉

beast /bi:st/ n.野兽

human race 人类

flint /flɪnt/ n.燧石

rot /rɒt/ v.烂掉

beast /bi:st/ n.野兽

census /'sensəs/ n.统计数字

acre /'eɪkə/ n.英亩

census /'sensəs/ n.统计数字

acre /'eɪkə/ n.英亩

reserve /rɪ'zɜ:v/ v.保护, 保卫

generation /,dʒenə'reɪʃən/ n.一代, 一世

reserve /rɪ'zɜ:v/ v.保护, 保卫

generation /,dʒenə'reɪʃən/ n.一代, 一世

census /'sensəs/ n.统计数字

acre /'eɪkə/ n.英亩

reserve /rɪ'zɜ:v/ v.保护, 保卫

generation /,dʒenə'reɪʃən/ n.一代, 一世

human race 人类

flint /flɪnt/ n.燧石

rot /rɒt/ v.烂掉

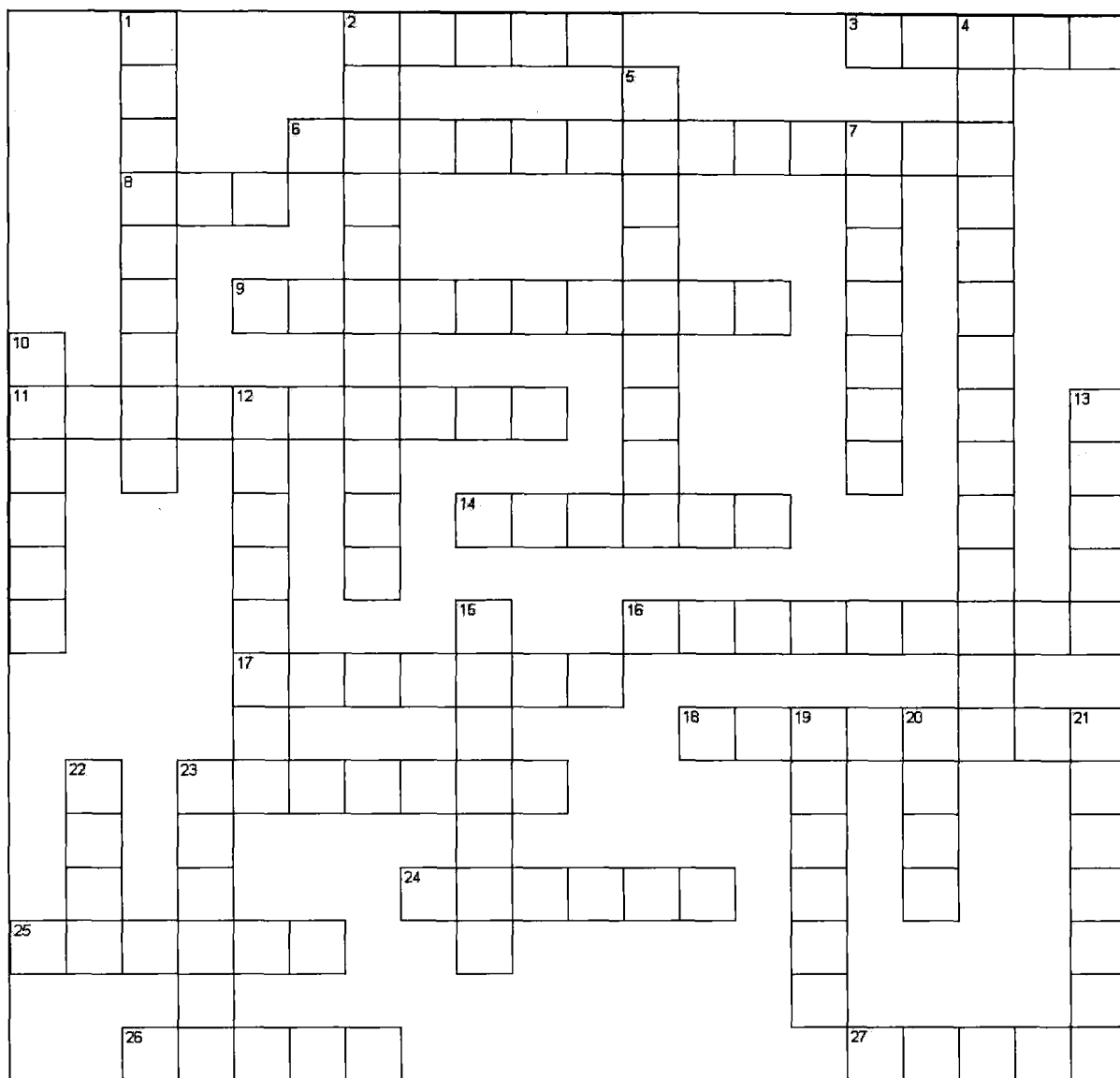
beast /bi:st/ *n.* 野兽
 census /'sensəs/ *n.* 统计数字
 acre /'eɪkə/ *n.* 英亩
 reserve /rɪ'zɜ:v/ *v.* 保护, 保卫
 generation /,dʒenə'reɪʃən/ *n.* 一代, 一世
 fossilman /'fɒslmən/ *adj.* 化石人
 recount /rɪ'kaʊnt/ *v.* 叙述
 saga /'sɑ:gə/ *n.* 英雄故事
 legend /'ledʒənd/ *n.* 传说, 传奇
 migration /maɪ'greɪʃən/ *n.* 迁移, 移居
 anthropologist /,ænthrə'pɒlədʒɪst/ *n.* 人类学家
 archaeologist /,ɑ:kɪ'pələdʒɪst/ *n.* 考古学家
 ancestor /'ænsɪstə/ *n.* 祖先
 human race 人类
 flint /flɪnt/ *n.* 燧石
 rot /rɒt/ *v.* 烂掉
 beast /bi:st/ *n.* 野兽
 census /'sensəs/ *n.* 统计数字
 acre /'eɪkə/ *n.* 英亩
 reserve /rɪ'zɜ:v/ *v.* 保护, 保卫
 generation /,dʒenə'reɪʃən/ *n.* 一代, 一世
 remote /rɪ'məʊt/ *adj.* 遥远的
 fortunately /'fɔ:tʃənətli/ *adv.* 幸运地
 remote /rɪ'məʊt/ *adj.* 遥远的
 fortunately /'fɔ:tʃənətli/ *adv.* 幸运地
 ancient /'eɪnfənt/ *adj.* 古代的
 shape /ʃeɪp/ *n.* 外形, 样子
 ancient /'eɪnfənt/ *adj.* 古代的
 shape /ʃeɪp/ *n.* 外形, 样子
 remote /rɪ'məʊt/ *adj.* 遥远的
 fortunately /'fɔ:tʃənətli/ *adv.* 幸运地
 ancient /'eɪnfənt/ *adj.* 古代的
 shape /ʃeɪp/ *n.* 外形, 样子
 decay /di'keɪ/ *v.* 腐烂
 trace /treɪs/ *n.* 痕迹





第四步：填词游戏

根据单词的汉语释义提示，完成下列填词游戏



横
向
提
示

2. *n.* 燧石
3. *n.* 野兽
6. *n.* 考古学家
8. *v.* 烂掉
9. *n.* 一代，一世
11. *n.* 保护
14. *n.* 一眼，一瞥
16. *n.* 专家，学者
17. *adj.* 古代的
18. *n.* 祖先
23. *v.* 杀死，消灭
24. *n.* 小虫，昆虫
25. *adj.* 遥远的
26. *n.* 痕迹
27. *n.* 外形，样子

纵
向
提
示

1. *n.* 迁移，移居
2. *adv.* 幸运地
4. *n.* 人类学家
5. *adj.* 化石人
7. *v.* 包含
10. *n.* 蜘蛛
12. *v.* 估计
13. *v.* 腐烂
15. *v.* 叙述
19. *n.* 统计数字
20. *n.* 英雄故事
21. *v.* 保护，保卫
22. *n.* 英亩
23. *v.* 吞没，吞灭



第1小时（下）

课文 3~4

下面的 32 个单词已经按照循环的规律编排好了。学习者在练习的过程中不必再去考虑单词循环的次序问题。单词后面的横线是专门为学习者直接书写单词而设计的。每条横线上可以书写一次单词，单词的后面有几条横线，就书写几次。不必多写，也不能少写。因为循环规律就是通过单词及其后面横线的不断变化体现出来的。



请听 MP3 录音，跟读和朗读下列单词

alpinist /'ælpɪnɪst/ *n.* 登山运动员
pioneer /ˈpaɪəˈniə/ *n.* 先锋, 开辟者
summit /'sʌmɪt/ *n.* 顶峰
attain /ə'teɪn/ *v.* 到达
perilous /'perɪləs/ *adj.* 危险的
shudder /'ʃʌdə/ *v.* 不寒而栗
court /kɔ:t/ *v.* 追求
solitary /'sɒlɪtəri/ *adj.* 唯一的
impoverish /ɪm'pɒvərɪʃ/ *v.* 使贫困
flea-ridden *adj.* 布满跳蚤的
coarse /kɔ:s/ *adj.* 粗劣的
boast /bəʊst/ *v.* 自恃有
shepherd /'ʃepəd/ *n.* 牧羊人
linen /'lɪnɪn/ *n.* 亚麻布床单
solid /'sɒlɪd/ *adj.* 坚实的
safe /seɪf/ *n.* 保险柜
commission /kə'mɪʃən/ *n.* 委员会
opaque /əʊ'peɪk/ *adj.* 不透明的
lotto /'lɒtəʊ/ *n.* 一种有编号的纸牌
slipper /'slɪpə/ *n.* 拖鞋
blindfold /'blaɪndfəʊld/ *adj.* 被蒙上
regard /rɪ'gɑ:d/ *v.* 尊重
prize /praɪz/ *n.* 竞争的目的
seek /si:k/ *v.* 追求
exploration /ˌeksplə'reɪʃən/ *n.* 探险

[illegible]