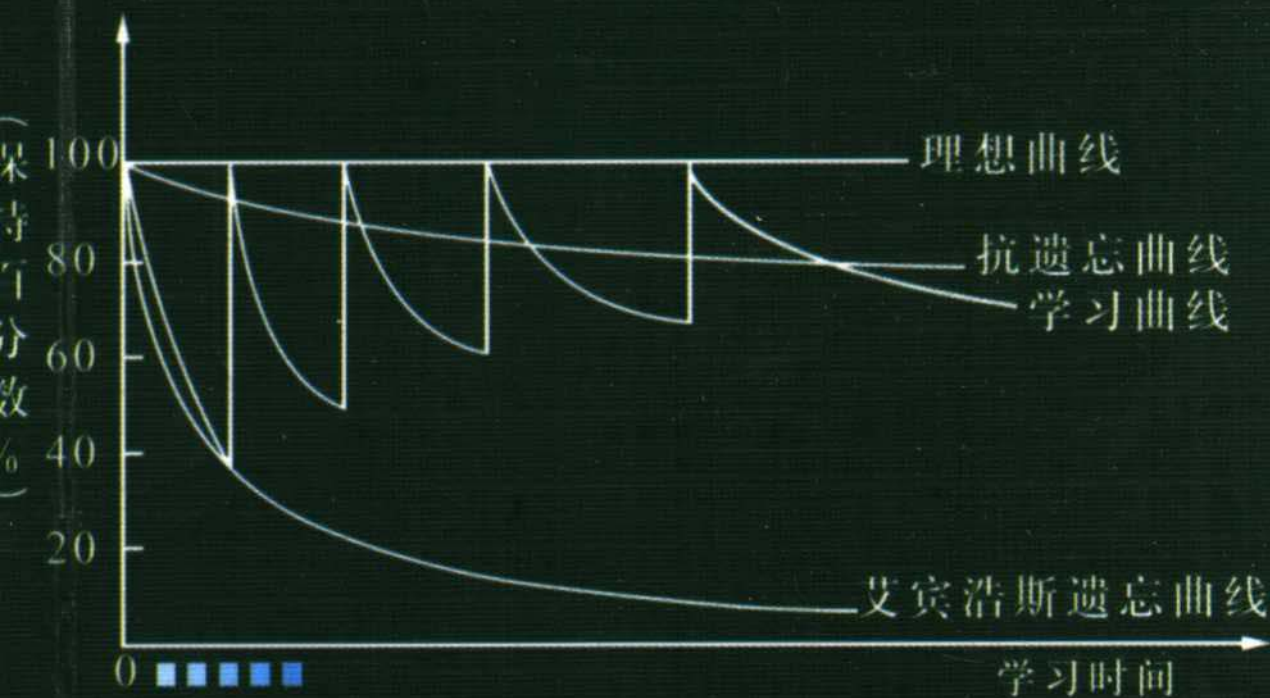


抗遗忘

程序速记掌中宝

# 英语专业词汇1~4级

◎ 星火记忆研究所 马德高 主编



山东科学技术出版社



spark 星火英语  
ENGLISH

掌上宝

# 英语专业词汇1~4级

◎ 星火记忆研究所 马德高 主编

山东科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

英语专业词汇. 1~4级/马德高主编. —济南:山东科学技术出版社, 2003. 8 (2004. 4重印)

(抗遗忘程序速记掌中宝)

ISBN 7-5331-3492-3

I. 英... II. 马... III. 英语—词汇—记忆术—高等学校—水平考试—自学参考资料 IV. H313

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 050864 号

**抗遗忘程序速记掌中宝**

**英语专业词汇 1~4 级**

马德高 主编

---

**出版者: 山东科学技术出版社**

地址: 济南市玉函路 16 号

邮编: 250002 电话: (0531)2065109

网址: [www.lkj.com.cn](http://www.lkj.com.cn)

电子邮件: [sdkj@jn-public.sd.cninfo.net](mailto:sdkj@jn-public.sd.cninfo.net)

**发行者: 山东科学技术出版社**

地址: 济南市玉函路 16 号

邮编: 250002 电话: (0531)2020432

**印刷者: 莱芜市圣龙印务书刊有限责任公司**

地址: 莱芜市凤城西大街 149 号

邮编: 271100 电话: (0634)6113596

---

开本: 787mm×960mm 1/40

印张: 16  $\frac{24}{40}$  字数: 400 千

版次: 2004 年 4 月第 1 版第 3 次印刷

---

**ISBN 7-5331-3492-3/H·65 定价: 13.80 元**

# P

## 前言

# PREFACE

学英语必须要背单词。但为什么有的人能掌握上万单词,有的人背起单词来却头昏脑涨、边背边忘,以致很快失掉了学英语的兴趣和信心?答案在于记忆是有规律的,只有遵循规律、战胜遗忘才能更好地记忆。本书正适于希望在短时间内快速大量掌握英语单词的读者。

编者依据词汇学、教育心理学等多门学科的研究成果及在大学英语词汇记忆方面多年的实践经验,总结出一套抗遗忘记忆法。该方法从记忆的另一个角度入手,即要想将记忆量达到最多就必须将遗忘减少到最少,对此我们采用循环记忆、科学分组、浓缩释义等科学方法,让读者战胜遗忘,大幅度提高记忆效果。翔实的内容加科学的方法,会让你最大限度地发掘出自己的记忆潜力。

本书根据教育部最新颁布的《高等学校英语专业英语教学大纲》词汇表编写而成。为方便读者重点记忆,大纲词组在书后单列,并用黑体字标明其关键词。欢迎广大读者提出宝贵意见;来信必复,

并表示衷心的感谢!

来信请寄:(250014)济南市历山路 138 号  
凯旋商务中心 5 楼 F 区  
星火记忆研究所

来电请拨:(0531)2947458

网 址:www.sparkenglish.com

电子信箱:service@sparkenglish.com

# C

## 目录

# CONTENTS

导 言 .....	1
Unit 1 .....	11
Unit 2 .....	20
Unit 3 .....	29
Unit 4 .....	38
Unit 5 .....	48
Unit 6 .....	57
Unit 7 .....	67
Unit 8 .....	76
Unit 9 .....	85
Unit 10 .....	95
Unit 11 .....	105
Unit 12 .....	115
Unit 13 .....	125
Unit 14 .....	134
Unit 15 .....	144
Unit 16 .....	154
Unit 17 .....	164
Unit 18 .....	175
Unit 19 .....	185

Unit 20 .....	195
Unit 21 .....	205
Unit 22 .....	216
Unit 23 .....	227
Unit 24 .....	237
Unit 25 .....	247
Unit 26 .....	256
Unit 27 .....	266
Unit 28 .....	276
Unit 29 .....	286
Unit 30 .....	297
Unit 31 .....	308
Unit 32 .....	317
Unit 33 .....	326
Unit 34 .....	335
Unit 35 .....	345
Unit 36 .....	354
Unit 37 .....	363
Unit 38 .....	372
Unit 39 .....	382
Unit 40 .....	391
Unit 41 .....	400
Unit 42 .....	409

Unit 43 .....	419
Unit 44 .....	429
Unit 45 .....	439
Unit 46 .....	449
Unit 47 .....	460
Unit 48 .....	470
Unit 49 .....	481
Unit 50 .....	491
Unit 51 .....	502
Unit 52 .....	512
Unit 53 .....	523
Unit 54 .....	534
Unit 55 .....	545
Unit 56 .....	555
Unit 57 .....	566
Unit 58 .....	577
Unit 59 .....	588
Unit 60 .....	598
Unit 61 .....	608
短 语 .....	614



# I

## 导言

# INTRODUCTION

记忆规律是遗忘的数量先多后少，遗忘的速度先快后慢。我们对付遗忘的战略是：

- 循环记忆——校正遗忘曲线
- 科学分组——利用“魔数之七”原理
- 浓缩释义——减轻记忆负担
- 以人为本——构建学习过程人环境

很多学英语的人都有这样的体会：单词难记，记了易忘。因此，不少人每天捧着书，陷入背了忘、忘了再背、背了还忘的困境中。很多书虽然也想帮助读者记住英语词汇，但却忽略了另一个重要方面——如何用行之有效的方法去对付记忆的大敌——遗忘！内容再多再好，记不住也是枉然。

实践证明，人的记忆潜力是巨大的，有人经过训练可以在一分钟内记住 3000 字的文章，有人甚至可以背诵字典…这些看似奇迹的现象，其实并不神秘。

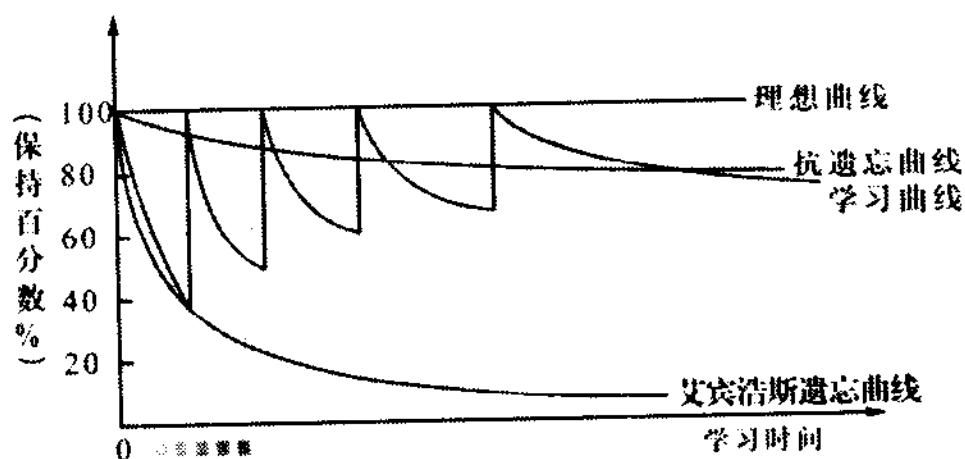
本书依据词汇学、教育心理学等多门学科的研究成果，以及编者在大学英语词汇记忆方面多年的实践经验总结出一套抗遗忘记忆法，其精髓在于构

建学习过程的人环境,遵循记忆规律,努力发掘人的记忆潜力,追求最佳的记忆效果。本书有如下突出特点:

## 一、循环记忆——校正遗忘曲线

要想科学记忆,有必要先了解一下记忆的规律。德国心理学家艾宾浩斯编制了一些无意义音节作为记忆材料,反复背诵这些材料,当刚能背诵时就暂时放到一边,这时记忆的材料随着时间的流逝发生遗忘,以至于不能背诵或不能全部背诵。然后再进行第二次学习,达到同第一次一样能背诵的程度。比较这两次背诵所用的时间,并以第二次背诵比第一次背诵所节省的时间量,作为衡量记忆保持的一种指标。

根据实验数据绘成的曲线即是著名的“艾宾浩斯遗忘曲线”。



由艾宾浩斯遗忘曲线可知,遗忘的数量是先多后少,遗忘的速度是先快后慢。遗忘规律的发现,

使及时复习成为巩固学习成果、抑制遗忘的首选策略。遗忘开始于学习结束,在开始之初是十分迅速的。因此,对于新学内容应当抓紧复习;否则,时间间隔越长,重新学习所需的代价也就越高。

我们都希望记忆单词能达到理想曲线状态,但实际效果却如遗忘曲线显示的那样。如果按抗遗忘记忆法学习(详见学习指南),改变从头读到尾的粗放型大循环记忆方式,每次的提前复习都使单词在大脑中的印象延续(见学习曲线),最后的实际效果便如抗遗忘曲线所示,保持量显然得以大幅度提高。

## 二、科学分组——利用“魔数之七”原理

美国心理学家 G·米勒通过测定得出一般成人的短时记忆平均值。米勒发现:人的记忆广度平均数为 7,即大多数人一次最多只能记忆 7 个独立的“块”,因此数字“7”被人们称为“魔数之七”。我们利用这一规律,将短时记忆量控制在 7 个单词,每一 Lesson 分为 4 组,每组包括 7 个单词,从而科学使用大脑,使记忆稳步推进。

## 三、浓缩释义——减轻记忆负担

为减少记忆量,使你的大脑快速接受信息、快速记忆,本书将释义进行了浓缩。大多数词汇书仅从完全符合大纲的角度来编写,而本书则深入到方便记忆的层次上。比较两组释义:

大纲释义	抗遗忘释义
<p>abuse</p> <p><i>n.</i> 1. 辱骂, 咒骂 2. 滥用, 妄用 3. 虐待 4. 弊病, 恶习</p> <p><i>v.</i> 1. 辱骂, 咒骂 2. 滥用, 妄用 3. 虐待</p>	<p>abuse</p> <p><i>n./v.</i> 滥用; 虐待; 辱骂</p> <p><i>n.</i> 弊病, 恶习</p>
<p>attempt</p> <p><i>v.</i> 试做, 尝试, 企图</p> <p><i>n.</i> 1. 尝试, 企图 2. 试做的事, 未成功的事 3. 攻击, 侵害</p>	<p>attempt</p> <p><i>v./n.</i> 企图, 尝试; 试做(的事)</p> <p><i>n.</i> 未成功的事; 攻击, 侵害</p>
<p>transport</p> <p><i>v.</i> 1. 运输, 输送 2. 放逐, 流放</p> <p><i>n.</i> 1. 运输 2. 运输工具</p>	<p>transport</p> <p><i>v./n.</i> 运输(工具), 输送</p> <p><i>n.</i> 放逐, 流放</p>

两组的意思相同,但单词的多种含义常使读者在记忆时产生混乱,抗遗忘释义抓住了释义的重点,记忆量大大减少,自然记得快、记得准。

另外,很多读者在学习时感到英语短语难记,本书将短语单独列出,相信你熟读这些短语后,会体会到它们之间的联系与区别,对英语短语的用法

会有一个全新的认识。

#### **四、以人为本——构建学习过程人环境**

构建学习过程的人环境,主要是指学习过程中人学习状态的调控和科学学习策略的运用,这是学习成功的必要条件。要成为一个高效率的学习者,必须形成积极的学习状态,一次有高度动机的复习可能相当于十次消极的重复。给自己定出学习计划,不断鼓励自己,不管你今天想不想学,要相信自己现在就处于最佳状态。别犹豫,每天到了学习时间,就坐在书桌前,打开书,开始背。形成习惯后你便会不知不觉进入科学记忆的状态,阅读、听力水平自然也会得到提高,更重要的是,你的自信就会油然而生!很多人能通过短短十几天的反复记忆,背完 GRE 单词,难道我们就不能在几个月的备考时间里拿下四级单词?千万不要怕忘,可以暂时让那些难记的单词“逍遥”一阵子,按计划继续进行记忆,那些暂时被遗忘的单词终究会被你“拿下”。学英语无捷径,必须背下这本书!

抗遗忘记忆法将各种有效抑制遗忘的方法融入英语单词的记忆过程之中,从而使你的单词记忆有一个质的飞跃,词汇量大幅度提高,扫除你在英语运用中的各种障碍。更重要的是,从此你有了成功的信心,挖掘出连你自己都未曾发现的记忆潜力,甚至成为新的记忆奇迹的创造者!



# 学习指南

## 一、每课记忆法

正文中不同的色块代表不同的组，箭头上的数字代表学习次序。学习步骤如下：

1. 记第一组，边看边读边写，也可根据学习环境不同，边看边写，直到能正确地回忆起这一组。

2. 记第二组，同步骤 1。

3. 复习第一组，只看一遍内容；忘记的，重点再记一次。

4. 复习第二组，同步骤 3。

5. 记第三组，同步骤 1。

6. 复习第二组，同步骤 3。

7. 复习第三组，同步骤 3。

8. 记第四组，同步骤 1。

9. 复习第三组，同步骤 3。

10. 复习第四组，同步骤 3。

最后快速总复习这一课。

## 二、单元记忆法

按每课记忆法记忆每一课。记忆下一课前，要复习前一课，最后总复习这一单元。熟记的，要一扫而过；遗忘的，要做出标记，多花些时间复习。

## 三、全书记忆法

按单元记忆法记忆每单元内容。记忆下一单元前，应简要复习学过的单元，重点看做出标记的单词。短语的记忆法参照每课记忆法分组循环。全书结束后总复习。

# 学习计划

考试时间 \_\_\_\_\_

备考时间 \_\_\_\_\_

学习内容	学习时间	复习时间	记忆保持率	学习备忘
Unit 1				
Unit 2				
Unit 3				
Unit 4				
Unit 5				
Unit 6				
Unit 7				
Unit 8				
Unit 9				
Unit 10				
Unit 11				
Unit 12				
Unit 13				
Unit 14				
Unit 15				
Unit 16				
Unit 17				
Unit 18				

学习内容	学习时间	复习时间	记忆保持率	学习备忘
Unit 19				
Unit 20				
Unit 21				
Unit 22				
Unit 23				
Unit 24				
Unit 25				
Unit 26				
Unit 27				
Unit 28				
Unit 29				
Unit 30				
Unit 31				
Unit 32				
Unit 33				
Unit 34				
Unit 35				
Unit 36				
Unit 37				
Unit 38				
Unit 39				
Unit 40				

学习内容	学习时间	复习时间	记忆保持率	学习备忘
Unit 41				
Unit 42				
Unit 43				
Unit 44				
Unit 45				
Unit 46				
Unit 47				
Unit 48				
Unit 49				
Unit 50				
Unit 51				
Unit 52				
Unit 53				
Unit 54				
Unit 55				
Unit 56				
Unit 57				
Unit 58				
Unit 59				
Unit 60				
Unit 61				
短 语				