

英语四级 ENGLISH 单词 巧记速背

主编 吴铭方



石油大学出版社

英语四级单词巧记速背

吴铭方 主编



图书在版编目(CIP)数据

英语四级单词巧记速背/吴铭方主编. —东营:石油
大学出版社, 2004

ISBN 7-5636-1552-0

I. 英... II. 吴... III. 英语-词汇-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(2004)第 037282 号

书 名: 英语四级单词巧记速背
主 编: 吴铭方

责任编辑: 李文茂
封面设计: 红十月工作室

出版者: 石油大学出版社(山东 东营, 邮编 257061)
网 址: <http://www.hdpu.edu.cn/~upcpres>
电子信箱: erbians@mail.hdpu.edu.cn
排 版 者: 青岛海讯科技有限公司
印 刷 者: 青岛星球印刷有限公司
发 行 者: 石油大学出版社(电话 0546-8392563)
开 本: 115×185 印张: 14.375 字数: 507 千字
版 次: 2004 年 12 月第 1 版第 1 次印刷
定 价: 18.00 元

英语单词循环记忆方法

心理学家研究发现人类的遗忘规律是先快后慢,也就是说在识记的头三天会很快遗忘,第一天的遗忘率最高,可达到 90%,第三天减为 75%,而第五天只有 30%。头一天识记的单词,如果当天不及时复习,到第二天再复习时,大约有 70%~90%的单词已经遗忘了。因此,必须及时复习,即在遗忘之前,再重现(复习)一次,就可保持记忆。根据遗忘规律,在识记的当天,就应当及时地安排 3~4 次复习。从第二天开始进入有计划的循环记忆复习活动。本书共提供了三种循环记忆(复习)模式,读者可根据自身学习时间的多寡、学习环境的好坏以及记忆力的强弱选用。

一、学习方法

1. 平时学习每天记 40 个单词,可分两组进行。如果学习工作较忙,则可记 20 个单词。集中时间突击记忆单词时,一般每天可记 80~100 个单词。每天识记单词的数量因人而异,因时因地而定,不强求一致,一切以适度为原则。

2. 初次识记单词时,必须大声朗读。首先要注意每个单词的正确读音。然后阅读[记忆]栏中提示,选用最有效的记忆方法。初次识记时,先朗读单词 2~3 次,同时手写心想,做到“五到”,即眼到、口到、耳到、手到、心到,也就是眼看、口念、耳听、手写、心想。待具有初步识记印象后,再朗读[诵读]栏中的语句实例,以加深记忆,了解词的搭配和用法,防止死记硬背的缺陷。

3. 初次识记单词时,最好只记其最基本、最主要的 1~2 个词义(即排印在最前面的词义),以免多记了,容易混淆,难于记清楚。待词义基本记住后,可再扩大记忆其他词义。

4. 初次识记单词时,最好在[记忆]栏中选用一种对你来说最有效的记忆方法。等单词初步记住后,再可参考其他记忆方法,采用多种记忆方法来提高记忆效率。

5. 要特别重视初次识记。人一生中有些事情(如婚丧、伤病、晋职、迁居、毕业、出国等)只经历一次,却终身难忘,而不需要多次重复。这是因为这些经历或事情的重要性、奇特性、严重性给你大脑皮层的刺激极深,在脑海中留下极其深刻难以磨灭的印象,仅此

一次,足以终生不忘。因此,在初次识记新单词时,如能找到其特殊点(个性)、新奇点、异同点、联想点、对比点、形象点等,以此加深印象,就能快速记忆,减少遗忘。

6. 初次识记的单词,在当天要及时安排复习 2~3 次或 3~4 次,因人而异。比如,第一天早晨识记的单词,一小时后要安排复习一次,中午前后再复习一次,到下午或晚上复习第三次。如有可能,在临睡前再复习一次。每次复习时间不必太长,5~10 分钟即可。以自测或互测方法进行。初次识记的任务是正确读出单词读音,记住单词的最主要词义及其词性。到第二天开始复习单词,要诵读单词的语句实例并注意其用法。

7. 从第二天开始进行循环记忆(复习活动)。复习时,头脑要保持清醒,注意力要集中,情绪要饱满,精力要充沛,这样才能做到高效记忆。复习时间可安排在清晨或晚上,早上大脑清晰,没有杂念,没有前干扰,记忆印象新鲜。临睡前记忆,没有后干扰,存储在大脑内的时间较长,不易遗忘。但也可以充分利用平时零星时间进行记忆或复习,如利用等车、乘车、等人、排队、短暂休息的时间来念上一遍单词或自测一下已记过的单词。要学会“见缝插针”式挤时间学习。本书做成便携本的目的也在于此。单词本装在口袋内,可随时随地拿出来使用。

8. 每组单词都要经过 8~10 次复习。读者可按本书提供的三种循环记忆复习模式进行,也可按自己的学习习惯进行。读者将每次识记和复习单词的时间登录在本书的“英语单词循环记忆进度登录表(表 5)”上,以防遗忘复习时间。

9. 在复习过程中,采用先易后难的方法,不断淘汰已经记住的单词。所谓记住是指能读、听、说、写、译。要求再高一些,还能背诵出单词[诵读]栏中的部分或全部语句例子。没有记住的单词,将和下一组单词一起再记,直至记住为止。每组单词中总会有几个难记的“顽固堡垒”。到那时可采用“围歼”或“集中优势兵力打歼灭战”的办法,“各个击破”。

10. 复习的方法是多种多样的。最初几次可用通读方法,以后可采用自测方法:英译汉(看英语单词,口译汉语词义)、汉译英(看单词的汉语词义,口说英语单词)。此时可用一张窄纸条,内有几处空口子,将纸条中空口子对准英语单词,说出汉语词义,往上往下移动,不断自测英语单词词义。若纸条中空口子对准汉语词义时,就说出英语单词,或默写出英语单词。也可用随身听(收录机),事先录下英语单词,复习时放录音,边听边译或边听边写。也可录下单词的汉语词义,边听边译或边听边写。也可请人考问自己,或在小组内互相提问,或两人一组互问互测。将记不住的单词在单词本上标上记号,或记在小本子上,以便下次与另一组新词一起再记,依次

循环,直至记住为止。

读者根据可接受性原则和循序渐进原则确定每次识记单词的数量和任务。如果每天识记单词量过大,可适当减少,或将每天识记改为隔天识记。如果在10天内要识记1000个单词,则采用集中(时间)识记,分散巩固。一天内分成三个单元,每个单元时间记40个单词左右。

根据学以致用原则,读者要边记边练边用。通过做练习或大量阅读短文或学习相当四级水平的阅读材料或课文来巩固所学的单词。

最后要提醒读者的是,记忆单词时要有充分的自信心,这一点很重要。要相信自己有能力、有办法、有时间记住这些新单词。只要按照科学方法去记单词,世上没有记不住英语单词的人,只有不会或不善于记单词的人。如果记忆效率不理想,要及时适当调整改进或完善自己的学习策略和学习方法。我们相信你一定会搭上快速记忆的直通车,顺利完成四级英语单词学习。

二、英语单词循环记忆进度表

本书提供三种循环记忆进度表,适用于不同记忆力或记忆习惯的人群。

1. 表1为累进循环式记忆,每天除识记新词外,还要复习前次识记的旧词,越往后复习任务越重,但不是复习前几次识记的全部单词,而是着重复习前几次识记中至今尚未记住的单词。此表比较适用于集中时间突击记忆单词。

2. 表2为叠加式循环记忆,每天除识记新词外,也要复习前次识记的旧词。但表2是每三天为一小循环记忆单元,第4天为复习巩固单元,小结前三天的成果。将还未能记住的单词标上记号,或写在卡片上或小本上,与下一循环记忆的单词一起再记。到第8天时,又是一个复习巩固单元,除复习第5、6、7天的单词外,还要再复习检查第4天复习巩固单元中尚未记住的单词。这是第2次循环中循环,依此类推。此表既适用于集中时间突击记忆,也适用于平时学习用。

3. 表3为阶段式循环记忆。每天识记新词,每两天为一循环记忆单元,第3天为复习巩固单元,复习前两天的单词,第4、5天又是一个循环记忆单元。到第6天又是复习巩固单元,但只用于复习第4、5天的识记单词,而第7天为一阶段复习巩固单元,复习前4天的识记任务。总之,7天内4天学习,3天复习。因此,学习任务相对较轻。此表适用于平时工作、学习任务较重的人群,或记忆力较弱的人群。

表1 英语单词循环记忆进度表

记忆 日次		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
初次 识记		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
复习 顺序	1		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	2			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	3					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	4								1	2	3	4	5	6	7	8
	5													1	2	3
	6															

记忆 日次		16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
初次 识记		16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
复习 顺序	1	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
	2	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
	3	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
	4	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
	5	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	6						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

记忆 日次		31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
初次 识记		31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
复习 顺序	1	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44
	2	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43
	3	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41
	4	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38
	5	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33
	6	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
	7		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

记忆 日次		76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
初次 识记		76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
复习 顺序	1	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89
	2	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88
	3	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86
	4	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83
	5	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78
	6	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
	7	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59
	8	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42
	9	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

记忆 日次		91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
初次 识记		91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
复习 顺序	1	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99
	2	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98
	3	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96
	4	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93
	5	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88
	6	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
	7	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69
	8	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
	9	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26

注:表中数字表示各日识记和复习单词组别。1为第1组单词,2为第2组单词。如第5天的记忆任务是识记第5组,复习第4、第3、第1组单词。依此类推。

表 2 英语单词循环记忆进度表

识记 组别	复 习 日 次		
1	1		
2	2	4	
3	3		
4	5	8	
5	6		
6	7		12 天
7	9		
8	10	12	
9	11		16 天
10	13		
11	14	16	
12	15		
13	17	20	
14	18	20	
15	19		
16	21	24 天	
17	22	24	
18	23		28 天
19	25		
20	26	28	
21	27		32 天
22	29		
23	30	32	
24	31		

注：表中黑体数字表示识记单词的组别，白体数字表示识记的日次。如表中白体数字 9 表示第 9 天，其任务是识记第 7 组单词，12 表示第 12 天，其任务是复习第 7、8、9 组单词，同时还要复习第 8 天复习过的但还未记住的单词。第 20 天的任务是除复习第 17、18、19 天识记的单词外，同时还要复习第 16 天以前尚未记住的单词，依此类推。

表3 英语单词循环记忆进度表

识记组别	复 习 日 次
1	1
2	2 } — 3
3	4 } — 6
4	5 } — 7 天
5	8 } — 10
6	9 } — 13
7	11 } — 14 天
8	12 } — 15 天
9	16 } — 18
10	17 } — 21
11	19 } — 22 天
12	20 } — 25
13	23 } — 29 天
14	24 } — 28
15	26 } — 30 天
16	27 } — 31 天
17	32 } — 34
18	33 } — 37
19	35 } — 38 天
20	36 } — 41
21	39 } — 45 天
22	40 } — 44
23	42 } — 46 天
24	43 } — 49
25	47 } — 53 天
26	48 } — 52
27	50 } — 56
28	51 } — 59
29	54 } — 61 天
30	55 } — 60 天
31	57 } — 62 天
32	58 } — 59

注：表中黑体数字表示识记单词的组别，白体数字表示识记的日次。如表中白体数字7为第7天，其任务是复习第1至第4组的单词。白体数字8为第8天，其任务是识记第5组单词。

续表 5

组 别	B A	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
15											
16											
17											
18											
19											
20											
21											
22											
23											
24											
25											
26											
27											
28											
29											
30											
31											
32											
33											
34											
35											
36											
37											
38											
39											
40											

注: A 为识记日期, B 为复习次数。

记忆单词十大要诀

记忆单词时

1. 要坚持大声朗读,切忌默读。语音是构成语言的物质外壳,是将词形与词义联系起来的物质手段。可以说,没有语音就等于没有言语。

2. 要做到“五到”(眼到、口到、耳到、手到和心到),即眼看、口念、耳听、手写和心想,切忌有口无心。

3. 要坚持动态记忆,切忌孤立静止记忆。要充分调动所有感觉器官和思维器官参与记忆活动。大声朗读就是一种口腔肌肉运动记忆,又如学游泳、学骑自行车等都是肌体运动记忆。一旦学会,终身不忘记。因此,动态记忆效率高。视听说结合记忆比单纯看或听的记忆效率高。回忆和背诵也是很好的动态记忆方法。切忌静止孤立地记忆单词。

4. 要充分利用理解、联想和比较的记忆手段。理解是记忆的基础,联想是记忆的链条。比较是记忆的有效方法。如正反对比、新旧联系、同类归纳、求异辨析、象形拟声等都是记忆的好方法。切忌死记硬背。

5. 要特别重视初次识记,切忌不认真不上心。第一次识记印象深刻,就能达到终生不忘的效果。因此,力求看清词形,读正发音,分析构词,寻找异同,生中找熟,加深印象,记牢词义。

6. 要坚持及时复习,切忌三天打鱼两天晒网。一个单词一般需要经过8~10次以上的及时复习。在未遗忘之前就能及时复习是记住单词成败的关键。

7. 要保持精力充沛、情绪饱满、头脑清醒,使大脑始终处于积极的兴奋状态。思想放松就能使记忆大门敞开。切忌情绪低沉或昏昏欲睡。

8. 要坚持大量阅读,学以致用。在阅读中加强记忆,在阅读中加深理解,在阅读中学会使用。切忌孤立地记忆单词。

9. 要坚持“见缝插针”，充分利用一切可以利用的时间，切忌埋怨没有时间学习。记单词只要几分钟就行。采取“打游击战”，随时随地可记。只要有决心，办法就多，时间自然有。

10. 要树立信心，培养兴趣。切忌自暴自弃，自责脑袋笨，记忆力差。兴趣是学习的原动力，是事业的成功因素。要充分看到自己记忆单词的点滴进步和日积月累的成绩。记忆的成败在于恒心。要让自己时时处处都感到有成就感和学习满足感。此时，兴趣自然生。

要有计划地、有目的地、循序渐进地学习。欲速则不达，量力而行。切忌操之过急，草率从事。

为此，本书向读者推荐英语单词循环记忆法，供参考。

内 容 简 介

本书将大学英语四级单词 2 500 个采用循环法记忆,快则 25~30 天,慢则 50~60 天可识记全部单词。本书的主要特点是:对每个单词的记忆都给以具体的多种方法介绍。全书共提供了 10 多种记忆方法,如构词分析、同根派生、同族归类、同义反义对比、同音近音对比、谐音、象形、字母组合记忆、偏旁部首记忆、新旧联想、逻辑意义联系、词源联系等。此外,还向读者介绍快速记忆的基本方法,如不用单个字母作为记忆单位,而用字母组合或旧单词作记忆单位,既快又准确,大大提高了记忆效果。书内设有诵读栏,旨在加深记忆,达到“词不离句,句不离口”的目的。

本书是供参加大学英语四级统考的学习者使用的一本必备词汇手册,它将助您搭上直通车,快速顺利地通过大学英语四级考试。

本书编者名单

主 编	吴铭方		
副主编	刘秀丽	张宜波	梁孟华
	袁洪婵		
编 者	(以姓氏笔画为序)		
	王红旭	齐华敏	吕鹏飞
	刘秀丽	李秀清	吴铭方
	张 燕	张宜波	邹文轩
	郑世高	袁洪婵	梁孟华
	韩淑芹		