

阿皮 快速记忆法 系列讲座
外语速成法

1分钟牢记

1个英语单词

李沁安 著

1分钟牢记1个英语单词

5分钟牢记电脑英文指法

5分钟牢记五笔字型高频字

rain[rein] n. 雨

drain [drein] v. 排去（水等液体） -n. 水沟

drain = d + rain = 地 + 雨 = 水沟

联想：地上的雨水流到哪儿去了？水沟里。

Q棋 W屋 E衣 R路 T梯 Y鱼 U油 I电 O圆 P皮

A亚 S丝 D地 F父 G机 H河 J家 K客 L李 :

Z字 X西 C刺 V胃 B笔 N泥 M木 , .

1000 个常用词

1000 个常用词

1000 个常用词

1000 个常用词

1000 个常用词

1000 个常用词

1000 个常用词

GF21/12

阿皮 快速记忆法 系列讲座
外语速成法

1 分钟牢记 1 个英语单词

1 分钟牢记 1 个英语单词

5 分钟牢记电脑英文指法

5 分钟牢记五笔字型高频字

李沁安 著

华夏出版社

图书在版编目(CIP)数据

1 分钟牢记 1 个英语单词/李沁安著. - 北京:华夏出版社,
1996.12

(阿皮快速记忆法外语速成法系列讲座)

ISBN 7-5080-1066-3

I.1 II.李… III.英语-词汇-记忆术 IV.H313

中国版本图书馆 CIP 数据核字(96)第 17602 号

华夏出版社出版发行

(北京东直门外香河园北里 4 号 邮编:100028)

新华书店经销

中国建筑工业出版社印刷厂印刷

850×1168 1/32 开本 9 印张 209 千字

1996 年 12 月北京第 1 版 1999 年 3 月北京第 3 次印刷

印数 20001-25000

定价:12.80 元

本版图书凡印刷、装订错误,可及时向我社发行部调换

本版图书凡印刷、装订错误,可及时向我社发行部调换

序

林崇德

如何学好外语,是每一位学习外语者都十分关心的问题。要学好外语,就得讲究一点学习方法。这就是各种关于外语学习法书籍出版的缘起。李沁安的“阿皮外语速成法”也是对外语学习方法的一个探索。

沁安是一个哈尼族青年,其哈尼名为“阿皮”、“自平”,本科时代攻读英语专业,硕士研究生阶段和工作期间主攻民族心理,目前跟我攻读博士学位,研究认知思维智力发展。他对记忆学有着浓厚的兴趣,并将记忆规律运用于外语学习之中,这就是“阿皮快速记忆法·外语速成法”的由来。

《1分钟牢记1个英语单词》是“阿皮法”的部分内容。我愿此书的出版,会得到广大英语学习者的热烈欢迎。

通观全书,我觉得,沁安在快速记忆法和外语速成法的探索之路上,表现出如下一些特点:

第一,他强调以太极学说、阴阳学说、五行学说和《易经》为内核的中国古典哲学在其科学研究中的指导作用。他关于“太极”、“阴阳”、“五行”等概念的诠释,具有一定的独创性和新颖性。他提出,既然中国古典哲学之内核可以指导中国人进行四大发明,那么,它是否也照样可以指导当今中国之科学与文化的发展呢?且不论沁安的答案是否正确,但这个问题本身,对于中国传统文化的

重新认识,对于国人自信心的提高,对于青少年的爱国主义教育,都有着重要的意义。我们认为,一个没有爱国观念的民族是一个不受他人尊重的民族,一个缺乏自信心的民族是一个可悲的民族,一个抛弃传统文化的民族是一个毫无希望的民族。

第二,他从英语单词难记的根本原因出发,去探索英语单词的记忆法。他提出,英语单词难记的根本原因在于:拉丁字母是阴性的文字符号——即,它们是抽象的、呆滞的、没有任何明确意义的文字符号。他从创造文字的心理基础、从字形和字义的关系、从文字使用的时间和空间、从文字的艺术性等四个方面,对汉字和拉丁字母进行比较之后,进一步阐明了拉丁字母的这种阴性特征。在此基础上,他提出了拉—汉太极——给每一个拉丁字母规定一个固定的汉字代号。拉—汉太极是否有道理,可以讨论,但它在一定意义上体现了艾宾浩斯关于记忆的科学实验结果。

第三,他所提出的拉—汉太极具有较大的功能:不但可以帮助我们东方语种的成员快速地记忆英语单词,而且也可以帮助我们快速地记忆德语、法语、西班牙等其他西方语种的单词;此外,拉—汉太极还可以扩大到对电脑英文指法、五笔字型字根等的记忆。

第四,他在英语单词快速记快法的研究中,不但重视记忆规律的运用,而且也非常重视英语词汇学的一些规律,如词汇之普遍联系的规律、语法规律与构词规则相对应的规律、语音同化的规律、词类活用的规律等等。

第五,他的阿皮法非常重视心象和联想在记忆过程中的作用。他指出,国际上许多著名的记忆大师,他们那惊人的记忆力,靠的就是联想这个“秘密武器”!

我一直坚持“学无定法,选有定则”的观点。每个人都可以创造自己的学习方法,有的对他人适用,有的对他人不一定适用,有的甚至起负面的作用。所以,学习外语的方法具有不确定性。关键在于选择科学的“则”,这就是学习的规律、原则、策略。沁安正

是在这些“则”上作探索。当然,对于这些“则”的揭示是否正确、透彻,我相信细心的读者能够向作者指出并给予其一定的帮助的。正如沁安自己在本书前言中所说:“任何一个新事物都有一个从不完善至较完善的发展过程。阿皮法也不例外,它也难免有不足之处,敬请读者朋友批评指正。”

因此,我恳切地希望,让咱们以友善的态度去帮助沁安完善阿皮法,和这位来自哈尼山寨的博士生一起著书立说。

是为序。

1996年10月1日于北京师范大学

前言

我常常想起 19 年前那个秋天的早晨,就是上第一堂英语课的那个早晨,也是升入初中以来全班注意力最集中的那个早晨。那一堂课,全班 56 位同学,居然没有人打瞌睡,没有人讲小话,没有人开小差,没有人看小说,更没有人胡闹,大家都在静静地听,或者大声地读。

要是后来所有的日子都像这一天,那么,学到现在,大家都该会讲比美国人、澳洲人还要地道的“牛津英语”了!

很可惜,英语课的“繁荣”仅仅是在那一瞬间。随着时间的推移,认真学习英语的人越来越少。到初三时,只有少数同学存留着对英语的兴趣。到了高中,仅仅是极少数的同学对英语感兴趣了。进入大学之后,如果还能找到依旧坚持刻苦学习英语的学生(英语专业的学生不在此列),大概是因为他们胸怀大志,或者出于非常现实的考虑,远非出于兴趣。毕业证书、研究生入学考试、出国留学考试等等,哪一项不需要英语?

如果说,记住大量的英语单词是学好英语极其重要的一环,那么,该如何快速地、牢固地、愉快地记住大量的英语单词呢?

一本又一本冠之以“英语单词之奥秘”、“英语单词快速记忆法”、“英语单词科学记忆法”等等语汇而使人们不能不为之心动的

书籍,在中华大地的各个角落里俯拾皆是。

然而,这些以美丽、动人的词汇所命名的书籍,对大多数英语学习者来说,帮助似乎不是太大。这又该怎样解释呢?

其实,虽然关于英语单词科学记忆法的书籍既多且杂,但是,如果把它们加以分类,大致可以归为这样两个模式:词根分解模式(其中包括单词分解模式)与汉字注音模式。

词根分解模式是从英语词汇本身的特点来分析如何快速地记忆英语单词的。诚然,这种模式在学习中能够起到一定的作用。通过这种模式,人们只要记住了一定数量的词根,就能够迅速扩大词汇量。然而,这种模式存在着两个根本性的问题——首先,怎么样快速地记住这些词根呢?其次,能够进行词根分解的单词,在英语词汇中毕竟是其中的一部分,且大多也不是常用词,那么,无法进行词根分解的单词怎么办呢?词根分解模式本身是无法回答这些问题的。

至于汉字注音模式,那是根据英语单词的发音,通过谐音找出汉语中读音相同或近似的词语,然后将谐音词语与英语单词的词义构成联想,去记忆英语单词的。谐音是以汉语的语音代替英语的语音,由于英—汉两种语音之间的巨大差异,再好的谐音也是无法完全准确地反映出英语的读音的。谐音将会严重干扰、影响学习者正确地掌握英语读音。1995年12月,《光明日报》曾载文对这种模式进行了批评性的报道。我们也是一向反对以这种模式记忆英语单词的。

实际上,如果要为中国人探索出一种名符其实的英语单词科学记忆法,我们认为,任何一个研究者都应该紧紧地扣住“英语、记忆、华人”这六个字作文章。

根据“英语”二字,英语单词的快速记忆法,是否应当适应英语的特点,即英语词汇、语音、语法、词源、语义、文字等方面的特点呢?

根据“记忆”二字，英语单词的快速记忆法，是否也应当遵循思维、认知、记忆的规律呢？

根据“华人”二字，英语单词的快速记忆法，是否还应该适应华人的特点呢？

如果想把“英语、记忆、华人”这六个字当作一个有机的整体，是否需要符号学的研究成果呢？

我想，只要解答了上述问题，英语单词科学记忆之问题就可迎刃而解。所以，长期以来，我不断地查阅关于中国古典哲学、中医学、认知心理学、记忆术、语言学、词汇学、语音学、词源学、分类学和符号学领域的重要论著。

经过长期艰苦的探索和不懈的努力，我终于得以提出记忆的“ $T \rightleftharpoons t$ ”理论。在“ $T \rightleftharpoons t$ ”理论的指导下，我进而发明了“阿皮快速记忆法与外语速成法”。这就是说，阿皮法的诞生与英语单词科学记忆法的研究存在着不可分割的联系，然而，阿皮法的功能已经远远不止于英语单词的快速记忆了。

1993年3月，以《自平英语单词联想记忆法丛书·包容关系法》命名的拙著，由中国社会科学出版社出版，这样，阿皮法的部分内容首次公诸于世。

《自平英语单词联想记忆法丛书·包容关系法》一经问世，立刻引起了社会各界的广泛关注。有些朋友读了该书之后，给我写来了热情洋溢的信。如山东省昌乐县的朱祥森老师来信说：“我觉得您的发明，使中国人记忆外语单词再也不难了。您的发明不光对记忆英语单词十分有用，而且对锻炼记忆力十分有益……自平法是打开英语之门的钥匙，自平法应该在全中国所有的大学、中学、小学推广，在所有的成人学校推广，以便造福千百万学生，千百万英语发烧友……为了购买《自平法丛书》的其余四本书，跑了几十次新华书店……”

1993年5月——1995年10月，我曾先后在北京、昆明、大连

等地举办了 70 余场以“如何使你具有惊人的记忆力？如何快速地记忆英语单词？”为题的报告，直接听众累计 1.5 万人。

听了那些报告之后，有些听众希望我进一步举办系列讲座，以便他们更快地掌握阿皮法。于是，我又举办了“阿皮快速记忆法与外语速成法系列讲座”。

完整的“阿皮快速记忆法与外语速成法系列讲座”拟包括如下几个方面的内容：

第一部分，英语速成法：

- 一 如何快速地记忆英语单词
- 二 如何快速而准确地掌握英语语音
- 三 如何快速地掌握英语语法
- 四 如何提高英语听说能力

第二部分，如何使大众具有惊人的记忆力

- 一 5 分钟牢记电脑英文指法
- 二 3 小时牢记五笔字型字根
- 三 文、史、哲、经、法等知识以及中医药方等的快速记忆法

第三部分，法语、德语、西班牙语等语种的速成法（这部分内容仅是在构想之中，需要作进一步的探讨和研究）。

《1 分钟牢记 1 个英语单词》就是根据“阿皮法系列讲座”的部分内容撰写而成的，旨在为正在学习英语、电脑英文指法和五笔字型汉字输入法的广大读者，提供一位“助手”。

为了帮助各位朋友尽快地掌握本书的内容，如果机缘到来，本书拟配备相关的录音带和录像带。边听录音带（或边看录像带），边阅读本书，会收到事半功倍的效果。

本书不但适合正在各级各类学校求学的青少年朋友阅读，而且也适合工作岗位上的成年人阅读。希望本书能够成为英语学习和电脑培训的得力助手。

任何一个新事物都有一个从不完善至较完善的发展过程。阿皮法也不例外，它也难免有不足之处，敬请读者朋友批评指正。

最后，我非常感谢我的博士学位导师林崇德教授。他在百忙之中审阅了全书，提出了许多建设性的意见，并为之作序。

阿 皮

1996年10月9日 于北京

目 录

序	林崇德
前言	
第一章 记忆:正常与疯狂的分界线	(1)
第二章 藏金图与记忆理论.....	(6)
第三章 中国古典哲学之内核	(10)
一 太极——异中之同	(11)
二 阴阳——同中之异	(14)
三 五行——太极发展的动力	(15)
四 《易经》——一切学问的准则	(19)
五 京房十六卦变	(22)
第四章 记忆就是 $T \rightleftharpoons t$	(24)
一 记忆就是 $T \rightleftharpoons t$	(24)
二 大千世界太极之五大信息	(29)
三 大千世界太极信息之阴阳	(39)
四 心灵世界太极之五类信息	(44)

五	阴性信息的记忆难度是阳性信息的 9 倍!	(48)
六	阴性信息之阳性心象化	(51)
第五章	联想是提高记忆力的奥秘!	(54)
第六章	阴性的字母与阳性的汉字	(62)
	——英语单词难记的根本原因	
第七章	拉—汉太极	(66)
一	拉—汉太极与其特点	(66)
二	拉—汉太极的说明	(68)
三	拉—汉太极的“助手”	(69)
第八章	拉—汉太极的主要功能	(71)
一	1 分钟牢记 1 个英语单词	(71)
二	1 分钟牢记 1 个法语单词	(74)
三	1 分钟牢记 1 个德语单词	(76)
四	1 分钟牢记 1 个西班牙语单词	(77)
第九章	拉—汉太极的扩展功能	(81)
一	5 分钟牢记电脑英文指法	(81)
二	5 分钟牢记五笔字型高频字	(86)
三	3 小时牢记五笔字型字根(上)	(89)
四	3 小时牢记五笔字型字根(中)	(93)
五	3 小时牢记五笔字型字根(下)	(102)
第十章	关于英语词汇学的若干问题	(107)
一	词汇之普遍联系的规律	(107)

二	语法规则与构词规则相对应的规律·····	(108)
三	语音同化的规律·····	(111)
四	词类活用的规律·····	(112)
第十一章	1 分钟牢记 1 个英语单词 ·····	(114)
一	直接联想法·····	(115)
二	包容关系法·····	(118)
三	兼容关系法·····	(122)
四	组合关系法·····	(125)
五	同根关系法·····	(126)
六	阿皮法的应用·····	(131)
附录一:	阿 - 汉太极 ·····	(237)
附录二:	五笔字型汉字拆分趣味练习 ·····	(241)
附录三:	严正声明 ·····	(266)
参考书目	·····	(267)

第一章

记忆：正常与疯狂的分界线

人类常常自我吹嘘道：“人为万物之灵”，“人为高等动物”，“人是万物的尺度”，等等，不一而足。

那么，人类何以会如此自信？或者说，人类与其他无生物与有生物之间到底有怎样的区别？

中国古人荀子一针见血地指出：“水火有气而无生，草木有生而无知，禽兽有知而无义，人有气有生有知亦有义，故最为天下贵也”。

如果对荀子的这番言论进行深入的思考和发挥，我们就会发现，人类与禽兽的根本区别，主要在于人类具备“鉴往知来”之能力，而禽兽则不具备此种能力。

正是因为人类具备了“鉴往知来”之能力，人类才知道应当不断地去总结历史，继而通过历史的经验和教训去指导未来的行动，继而避免了仅仅对现实的简单反应。

禽兽等则不然。它们只知道现在，很少甚至几乎没有诸如“过去”、“未来”等的概念。否则，猪们如果知道人们现在养育它们是为了将来拿去屠宰、拿去为人类“补充营养”，那么，它们一定会采取某种“胜利大逃亡”的行为，而不会等到人类宰杀它们时痛苦地

“哇！哇！哇！”直叫。

如果说，“鉴往知来”之能力使人们区别于其他的动物，那么，记忆则在人类中的“正常人”与“疯狂者”之间划出了一道明显的分界线！

对此，举世闻名的德国哲学家叔本华的论述颇为精彩：

精神的真正健全，是要能够完全的回想。当然，所谓回忆并不能解释为“能够贮藏所有的东西”，因为我们以往的生活径路，会因“时间”而收缩，这恰如旅行者回顾他所走过的路程，由于空间而收缩一样。区别每一年的所作所为，往往不太容易，过了相当时日，大抵都逐渐淡忘，这是因为同一或类似的事情，经无数次的重复，形成所谓“相蔽”，而使记忆混乱。但是，如果智慧正常而健全的话，对于某些特殊或重要的事情，应该可以在记忆中存留和立刻再浮现的，岁月也许会逐渐减低其充实和明了的程度，但也不至于忘得一干二净。我曾经提过，这种情形的切断状态，名之为“疯狂”。为求证实起见，我们且再作更仔细的观察。

健全的记忆，对于他自己所目击的事件，具有可靠的确实性，它的确实程度就像他现在对于某事物的知觉一样，安全而巩固，所以，他在法庭中的宣誓，才能被采信。相反的，若是有一点神经失常的嫌疑，其所陈述的证言就不能采信，“正常”和“疯狂”之间的差别就在于此，如果，你所回忆的某件事，竟连它是否确有其事都感到怀疑，那就意味着你的神经有点失常了，但有的事情是在梦中出现的，因此让你无法辨明是否真有其事，这应是例外。又者，某人一向都信任你的忠实正直，但竟忽然对你所叙述的目击事件的真实性感到怀疑，那时，就是此人认为你是精神失常了。

还有，本来是自己虚构的事，因为重复地说了好几次，最