

ENGLISH

李如彬 编著

快速扩大
英语词汇量的
捷径

中国农业
科技出版社

快速扩大英语词汇量的捷径

李如彬 编著

中国农业科技出版社

1991 · 北京

京新登字061号

内 容 提 要

本书从记忆心理学和英语词汇学的理论出发,向读者介绍了多种新颖有效的英语单词记忆方法,如加深第一印象法、新旧单词联结法、拟音法、数字辅助法、词首组字法、心像法、组块记忆法、单词链法、分类法、“触景生词”法、构词法等,并配有丰富的实例。书末有2000单词快速记忆练习,为读者攻克英语词汇关打下坚实基础。

读者对象:大中学生和大学四级、六级、TOEFL、GRE、EPT应试者以及所有英语学习者。如果你希望快速扩大英语词汇量,请读此书。

快速扩大英语词汇量的捷径

李 如 彬 编 著

责任编辑 郝心仁 张 锋

中国农业科技出版社出版(北京海淀区白石桥路30号)

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

河北定兴县印刷厂南厂印刷

开本:350×1168毫米1/32 印张:14.75 字数:323千字

1991年11月第一版

1991年11月第一次印刷

印数:1—10000册 定价:9.00元

ISBN 7-80026-213-8/H·1

引 言

3. 1 4 1 5 9 2 6 5 3 5 8 9 7 9 3 2 3 8 4 6 2 6, 这是由23个自然数和一个小数点组成的数字串, 请你在两分钟之内把它记牢——一字不差, 多天之后还能准确无误地回忆起来。读者会说: 这怎么可能呢! 这不是《天方夜谭》里的故事吧? 这个题目的确难了一点, 一些人也许能在两分钟记忆之后, 立即把这串数字默写出来, 但是一天半天过后就会混淆次序, 或者回忆不完全, 甚至忘得干干净净了。现在再请读者看一首打油诗:

山巅一寺一壶酒, 尔乐苦煞
吾, 把酒吃, 酒杀尔, 杀不
死, 乐而乐。

这首打油诗的背景材料是: 某地有座名山, 其上有一座寺庙, 庙里住着一位老和尚和他的若干弟子, 和尚贪酒, 常喝醉, 之后打骂徒弟, 众弟子敢怒而不敢言, 所以做打油诗一首以泄其愤。亲爱的读者, 现在请您把这首打油诗记下来, 时间仍是两分钟。我想对绝大多数的读者来说并不困难, 这首打油诗读起来朗朗上口, 十分有趣, 十天半月之后恐怕也不会忘记。好了, 现在就让我们把这首打油诗同前面那一串难记的数字联系起来, 读者不难发现, 每个汉字和相应数字的发音十分相似: 山——3, 巅——•——1, 寺——4, …… , 苦——5, 煞——3, 吾——5, …… , 乐——6, 而——2, 乐——6。因此记住了这首打油诗, 记住了打油诗和数字之间的音似关系, 当然也就记住了那个用一般方法很难记牢的数字串。

这就是记忆的方法之一——拟音法。

如此看来, 记忆方法是提高记忆效率的一种手段, 那么, 我们在记忆英语单词的时候有没有方法可寻呢? 回答是肯定的。

在英语学习过程中，记忆单词是个关键，贫乏的词汇量就象一个拦路虎，如果不除，想弄通英语就好比空中建楼阁——根本不可能。但是，怎样才能快速、牢固、大批量地记忆单词，迅速扩大词汇量呢？很多英语学习者对此感到无能为力，结果只能站在浩渺无垠的词汇大海岸边望洋兴叹。之所以如此，是因为大多数英语学习者不了解或者不熟悉记忆的规律，没有去寻找记忆的方法，一味地死记硬背，记了忘，忘了又记，收效甚微。

那么，大量记忆英语单词的方法有哪些呢？这些方法又是怎么应用的呢？如何克服遗忘，达到牢固记忆的目的？这些正是本书要回答的问题。请看这样一组单词：

(1)	octopus	['ɒktəpəs]	n.	章鱼
(2)	rambler	['ræmblə]	n.	漫步者
(3)	postpone	[pəust'pəun]	vt.	推迟，使延期
(4)	fustigate	['fʌstigeit]	vt.	用棍子打；猛烈抨击
(5)	revivify	[ri(:)'vivifai]	vt.	(使)苏醒， (使)复活
(6)	travelogue	['trævələg]	n.	旅行记录片
(7)	smog	[smɒg]	n.	烟雾
(8)	whitewash	[wait'wɔʃ]	vt.	粉刷，涂白
(9)	whisky	['wiski]	n.	威士忌酒
(10)	whisky	['wiski]	n.	一种轻便马车
(11)	puddle	['pʌdl]	n.	泥潭，水坑
			vt.	搅浑，把(湿土和沙)捣成糊状；弄脏
(12)	flamboyant	[flæm'boiənt]	adj	过分华丽的， 艳丽的，大红色的
			n.	火焰色红花

- (13) dawn [dɔ:n] n. 黎明, 拂晓
vi. 破晓, 露曙光
- (14) eel [i:l] n. 鳗鱼
- (15) hydrosphere ['haɪdrəʊsfɪə] n. (气象) 水圈, 水界
- (16) juxtapose ['dʒʌkstəpəʊz] vt. 使并置, 使并列

对于单词octopus, 如果记忆者念经似地去记它是很费力的。o、c、t、o、p、u、s、 ['ɒktəpəs] 章鱼; ……; ……, 重复读了许多遍, 费尽九牛二虎之力, 当时总算记住了, 但几天过后便无影无踪。因为除了组成这个单词的各个字母、单词的发音和单词的含义之外, 记忆者没有去寻找这个单词的其它特征, 而这个“其它特征”正是引起记忆兴趣从而记牢这个单词的方法。现在请读者这样来记忆:

想象两个字母“o”是章鱼的两只眼睛, 这样, 记忆者便会很快记住这个单词。

下面依次列出上面诸单词的记忆方法:

- (2) ——知道ram的意思是“公羊”, 记: “漫步的人牵着一只公羊”。
- (3) ——知道post-是英语构词前缀, 意思是“在…之后”; pon是英语构词词根, 意思是“放置”, 接着进行逻辑推理——→把某事置于一个约定时间之后——→最后得出结论: 推迟。
- (4) ——把单词fustigate分成四个记忆块进行记忆, 即f、us、ti和gate, 并在单词的词义和记忆块us、gate的意思之间进行联想, 为“在大门前用棍子打我们”
- (5) ——知道前缀re-的意思是“再, 复”; 词根viv的意思是“活”; -i-是连接字母; 后缀-fy的意思是“使…”, 接着进行逻辑推理——→再使…活——→最后推知单词的

意思：（使）复活，（使）苏醒。

- (6) ——知道travel的意思是“旅行”；catalogue的意思是“目录，目录册”，还知道英语构词法中有缩略法，从而推知这个单词的意思是：旅行记录片。
- (7) ——知道smoke的意思是“烟”；fog的意思是“雾”，根据英语构词法中的混合法，从而推知单词的意思是：烟雾。
- (8) ——知道white的意思是“白色”，wash的意思是“洗，洗刷”，还知道英语构词法中有合成法，从而推知单词的意思是：粉刷，涂白。
- (9) —— | “威士忌”这个词比较好记，因为它的中文表述
- (10) —— | 是音译过来的，然后记“一种轻便马车上装满了威士忌酒”，因此，很轻松地记住了第(10)个单词。
- (11) ——从单词的读音上展开联想，记：“有个人不小心爬到（音拟 [ˈpɑdl]）泥潭里弄脏了衣服”。
- (12) ——把单词flamboyant分成三个记忆块进行记忆，这三个记忆块分别是：flam, boy, ant，记忆者可以依自己的知识和经验在单词的词义和记忆块的意思之间进行联想。
- (13) ——从单词的读音上展开联想，记“当，当，当（音拟 [dɔ:n]），钟声响了，天已破晓，黎明来到了”。
- (14) ——从单词的读音上展开联想，记“油（音拟 [i:l]）炸鳝鱼”。
- (15) ——知道前缀hydro-的意思是“水”，后缀-sphere表示“层，圈，界”的意思，从而推知单词的意思是：水圈，水界。
- (16) ——知道前缀juxta-的意思是“近，在…之旁”，词根pos的意思是“放，置”，接着进行推理——→使一物和另一物靠近，把一物放在另一物旁边——→最后得出结论：把…并列，并置。

至此，这16个单词全部运用了记忆方法。显然，运用好的记忆方法进行记忆与机械地记忆效果大不相同，好的记忆方法的确能大大提高记忆者的记忆力。然而，以上仅仅是本书介绍的诸多记忆方法中的一部分，在以后的章节中还要介绍对大规模记忆英语单词十分有效的方法。这些方法本身就可以引起记忆者极大的兴趣，如果记忆者的词汇量越大，就越容易运用这些方法；方法运用得越熟练，就越能大规模地进行记忆。如此良性循环，就象一个雪球从雪山上滚下，越滚越大，从而使我们闯过掌握英语的最大一关——词汇关。

殷切希望本书能给有志于学习英语的朋友排忧解难，但是在英语单词记忆方面，作者也只是做了一点探索，若有不当之处，恳请读者批评指正。

作 者

1991年5月于北京

假與馬者，非利足也，而至千里；
假舟楫者，非能水也，而絕江河。

——摘自《荀子·勸學》

目 录

引 言

第一章 记忆	(1)
第一节 记忆的器官——大脑	(1)
第二节 记忆的基本过程	(3)
第三节 记忆的基本类型和记忆广度	(6)
第四节 记忆的方法	(9)
第五节 记忆的容量	(10)
第二章 方法	(13)
第一节 加深第一印象法	(14)
第二节 新旧单词联结法	(18)
第三节 拟音法	(42)
第四节 数字辅助法	(54)
第五节 词首组字法	(62)
第六节 心像法	(69)
第七节 组块记忆法	(78)
第八节 单词链法	(151)
第九节 分类法	(172)
第十节 “触景生词”法	(186)
第十一节 构词法	(188)
第三章 构词法	(189)
第一节 英语构词法简介	(189)
第二节 词缀法	(192)
第四章 方法之运用	(305)
第一节 选择	(305)
第二节 “擒贼先擒王”	(308)
第三节 方法的效率	(310)
第五章 克服遗忘	(314)
第一节 遗忘的表现形式	(314)
第二节 克服遗忘的方法	(316)
第六章 方法之应用——2000单词 快速记忆	(323)

第一章 记 忆

提到记忆,很多人会感到神秘。是的,它看不见,摸不着,有些自称掌握了记忆术的人记忆力大得惊人,长篇大论的文章只要看上几遍就能一字不差地背诵下来,而大多数人则没有这样的“神力”,自叹弗如,说道:“唉!我天生就是个笨脑子,有什么办法呢!”此言差矣。其实,记不住并不说明记忆者脑子里装满了信息,或者根本装不下大量的信息,以至没有办法再记住更多的东西,原因在于记忆者没有使用好的记忆方法。实践证明,正常人都会有一个容量巨大的大脑,经过训练掌握了有效的记忆方法后,记忆力就会大大提高。

但是,要想理解、掌握记忆的方法,首先必须了解一些有关记忆的生理学及心理学知识,虽然至今科学家们还没有彻底弄清楚记忆的机理,但已是硕果累累。

第一节 记忆的器官——大脑

毫无疑问,记忆是人脑的功能。但是,从记忆的研究历史来看,认识到这个正确结论却经历了一个相当长的时期。2000多年前,古希腊的大哲学家、现代科学的奠基人亚里士多德认为,人的思想、感情和记忆存在于心里,而大脑是用来冷却血液的。今天看来,当然有点可笑,但它在我们的文化当中已经打下了很深的烙印。比如,“专心致志”、“倾心”、“用心记忆”、“头脑冷静”等词语,无不体现着亚里士多德的观点。

既然我们已经认为大脑是记忆的器官,那么大脑的构造如何?它又是怎样记住外来信息的呢?

人的大脑分左、右两个半球,二者借助神经纤维构成的胼胝

体相连。两半球内的腔分别称为左、右侧脑室，与第三脑室通连。每个半球的表面都覆盖着面积很大的由灰质构成的大脑皮层，内部为由白质构成的髓质。人的高级思维功能，包括记忆在内，是由大脑皮层来实现的。大脑皮层是构成大脑两半球沟回的表层灰质，它象树皮包着树干一样覆盖着脑髓，其厚度介于1.3~4.5毫米之间，平均厚度为2.5毫米。大脑半球的表面有很多深浅不等的沟或裂，沟或裂之间的隆起叫回，它们大大增加了大脑的表面积。所以，从外观上看，会觉得大脑皮层的面积不太大，但实际上其总面积超过2平方米，据估计约有2~2.5平方米。如果把它平展开来，就有两张报纸那么大。

在大脑皮层之内，聚集着数以百亿的神经元（也叫神经细胞），神经元种类繁多，排列也很复杂。每一个神经元包括细胞体和神经纤维两部分，而神经元之间，通过突触传递神经冲动，进行通讯联系。来自感觉器官的信息到达大脑时，能使神经元发生电位变化，把信息编译成密码（即转译成它们自己的语言），而后沿着神经纤维传递给其它神经元，一个神经元通过神经纤维可以和其它许许多多的神经元相通，形成了复杂的突触联系。通过这种联系，将同侧半球的不同区域、两半球间以及大脑半球同中枢神经系统的其它部位联系起来，从而可以执行很复杂的记忆、思维等活动。

记忆的生理学基础可能就是暂时神经联系的形成和巩固，但并非简单条件反射的建立，是由许多皮层和皮层下结构的不同神经元群参与的，是一种十分复杂的反射活动，所有参与的神经元彼此联系，互相影响。如果信息改变，各种神经元群的活动也发生变化，脑细胞活动的构型也随着发生改变，并表现出不同的行为。当同一信息反复出现并延长其持续时间时，可以使脑细胞的活动增强，使参与活动的突触发生结构上的变化，细胞间的联系变得很容易，最终可形成特殊的机能通道，并不断得到巩固而形成记忆。

生理学家研究发现，大脑皮层各部分的机能并不相同，而是有差异的，据此，可以将大脑皮层划分为许多机能区，主要的机

能区有：

运动区、躯体感觉区、视区、听区、语言机能区

外来的不同信息主要刺激与之对应的机能区内的神经元。比如，坐在音乐厅里的听众，他的听觉器官把声音送入大脑，刺激了大脑皮层听区里的神经元，因此他感觉到了美妙动听的音乐。当然，这样的划分是相对的，各机能区决不是相互孤立无关的，事实上，每一机能都与整个大脑皮层有关。

前面我们谈到了大脑的两个半球，科学家们的研究表明，这两个半球并非没有差别。比如，如果大脑左半球受到损伤，身体的右半边就会瘫痪；如果大脑的右半球受到损伤，身体的左半边会瘫痪，这说明大脑的两个半球分别控制着身体的相对半边。研究还表明，大脑两半球的每一半边除了拥有不同的生理学方面的支配能力外，还支配着不同的智力活动。下面是美国加利福尼亚大学奥恩斯坦教授的研究结果：

大脑左半球具有下列智力支配能力：

- | | |
|--------|---------------|
| (1) 数学 | (2) 语言 |
| (3) 逻辑 | (4) 分析 |
| (5) 书写 | (6) 其它类似的支配能力 |

大脑右半球则具有截然不同的支配能力：

- | | |
|-----------|---------------|
| (1) 想象 | (2) 颜色 |
| (3) 音乐 | (4) 节奏 |
| (5) 无拘无束地 | (6) 其它类似的支配能力 |

“胡思乱想”

一般人使用大脑的左半球较右半球为多，因为在日常生活和工作中，我们处理的大都是与读、写和算有关的材料。

第二节 记忆的基本过程

心理学家说，所谓记忆就是对过去经验的识记和保持，并能加以再认和重现的一种心理活动。即人们对过去感知过、操作过、

思考过和体验过的事物，刻划并保持在头脑当中的印象，以后在一定场合，还可以把它们再现出来。如果用计算机来比喻，就是信息的输入、储存和再现。

由此可见，记忆的基本过程是由识记、保持和重现三个部分所组成。没有识记当然就谈不上保持和重现；没有保持，识记也就毫无意义；假如保持的信息不能重现，记忆的目的也就难以达到。每一次重现，或多或少都会加强识记和保持的信息。所以，三者虽有区别，但也是相互依赖、相辅相成的，它们共同来完成记忆活动。

（一）识记

在识记阶段，记忆信息的各个特征通过感觉器官首先在头脑里留下了信息的痕迹。比如，看到英语单词 **home** ([həʊm] n. 家)，记忆者首先观其形，读其音，通过视觉器官、听觉器官等把这个单词的信息送入大脑之中，从而完成了对它的识记。识记有意义识记和机械识记之分。意义识记是建立在对事物的理解基础上，根据事物的内在逻辑关系进行的识记。比如对于一个复杂的数学公式，知道它产生的过程及用途，在这样基础上的背诵即为意义识记。机械识记是在对事物没有理解的情况下，根据事物外部联系进行的识记，比如，从来就没有学过英文的人，见了 **home** 这个词，会认为这是几个由不规则线条组成的符号，这样的识记即为机械识记。

识记对记忆是非常重要的，俗话说先入为主，如果信息识记得不准确，即使能够保持和再现，也只会有害无益。另外，在识记的过程中，如果能主动地去寻找记忆信息生动的、与其它信息联系较多的一面，对保持和再现十分有利，这就是识记过程中的主动性，如果被动地感知记忆信息，记忆的效率就低。

（二）保持

在识记阶段被感知了的信息，在头脑当中留下了一个痕迹，而这个被刻下的痕迹可以在头脑当中保留下来。从生理学上来说，痕迹的存在是暂时神经联系的持续。从心理学上来看，痕迹的存

是新信息与旧有的信息网之间经过处理后的相互联结。当然，保持阶段持续的时间越长，记忆的效果就越好。

（三）重现

重现有两种，即再认和回忆。当我们浏览一个英语单词表时，看到有认识的单词，就是对那些单词的再认。如果闭上眼睛，回想以前熟记过的单词，就是对那些单词的回忆。再认时，被认对象又一次刺激了大脑，而回忆则不然，所以再认比回忆要容易得多。

记忆的目的，大多是在应用被记信息时能够把它回忆出来，所以在这里多费点笔墨是值得的。下面就谈谈可以帮助回忆的五个因素。

（1）初始性 人们都有这样的感觉，对于一件事情开头部分的回忆比其中间部分要好得多；对于某一件事情的初始印象，回忆起来也比后来反复接触所造成的印象要清楚得多。这种情况对所有事情来说都是如此。所以，埋头记忆英语单词2个小时，记忆效果就较差，如果分四次来记，每次半个小时，中间休息几分钟，记忆效果就会大大改善。因为，这样做我们多了三个开头和结尾，中间的时间间隔又可以用来休息大脑。

（2）现时性 现时发生的事情一定会使记忆者更容易回忆起来。

（3）联系性 对相互关联的任何事物的回忆比孤立的事物要容易。当建立了联想之后，要回忆的东西就会同与之联系的事物一起被回忆起来，而与之联系的事物当然是记忆者选定的自己熟知的事物。

（4）突出性 对于任何奇特的、异常的事物，记忆者会长久难忘，因此很容易被回忆出来。所以，赋予某事物比它们原来就有的更鲜明或者对比更强烈的色彩，使它们在周围的事物中处于更突出的地位，对于牢记此事物十分重要。

（5）复习性 许多生理学家都相信，回忆能力有一部分取决于以生物学和电学为基础的“形成大脑神经细胞突触连接的能力”，这种能力的增强取决于神经细胞这种连接的反复形成；

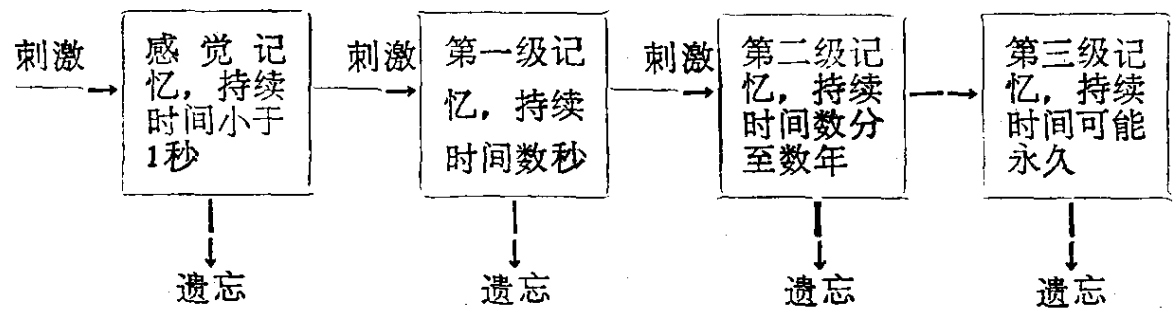
所以，任何事情如果经常反复，就会在大脑里牢固地保留下来，它要比浏览一遍就扔下的事情记得更牢。

第三节 记忆的基本类型和记忆广度

根据记忆信息保持时间的长短，可以把记忆分为三类：瞬时记忆、短时记忆和长时记忆。

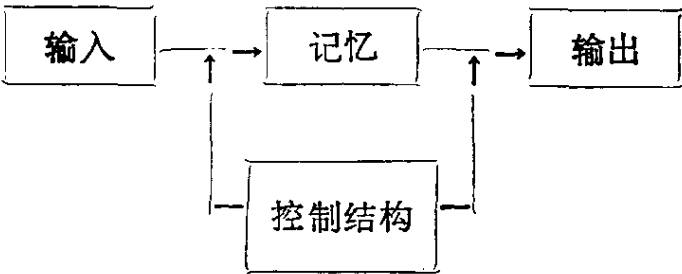
人们通过感知器官获得信息之后，这种信息不会立刻消失，而会在神经系统内相应部位保留一个极短的时间，然后才消失掉，这就是瞬时记忆，其中信息保留的时间一般为1~2秒钟。但是，获得的信息如果特别受到注意，它就会在头脑中存留更长的时间，这就是短时记忆。短时记忆的持续时间一般为1~2分钟。如果记忆者不去注意进入瞬时记忆的信息，它就会消失得无影无踪。进入短时记忆的信息，如果再被注意，并经常反复，就会记住更长的时间，甚至终生不忘。比如，有50个英语单词组成的词表，如果记忆者以正常的速度从头至尾浏览下去，而不特别注意单个词，那么看完之后，马上回忆，就会觉得只有最后几个词有点印象，而其它的词就全部忘掉了。但是，如果在浏览的过程中，特别注意了其中的某个或某几个词，那么在即刻回忆的时候，它们也会被不同程度地回忆出来。假如记忆者继续对那些能够回忆起来的单词再次记忆，以后又不断复习，它们就可能永远被保留在记忆者的记忆当中。

有的学者对记忆过程进行了更加仔细的分析，认为记忆过程可以分成四个阶段，如下图所示。



第一阶段是感觉记忆，通过感官获得的信息首先在这里贮存，贮存时间一般只有几百毫秒。感觉记忆如果没有经过处理，就会很快消失，如果进行了处理，就可以从短暂的感觉记忆转入到时间较长的记忆中。信息在第一级记忆中保留的时间仍然是短暂的，平均若干秒，如果信息再受注意，它就会转入第二级记忆之中。第二级记忆是个大而持久的贮存系统，其中的信息如果被反复运用，比如自己的名字，就会永远不忘，这些信息就是贮存在第三级记忆之中的。第二级记忆和第三级记忆都是长时记忆。

信息加工心理学的研究表明，人脑神经系统的组织结构包括三个部分：输入、记忆和输出装置。可以用图表示为：



图中的控制部分负责控制信息进入记忆和再从记忆中输出信息。根据这个信息加工结构，可以建立一个人类记忆的模型。在这模型里，首先是输入部分，比如视觉信息传入眼睛，然后进入记忆框架。记忆分几个部分，一部分是识别记忆，认识即再认，认识记忆已有的东西。当一个模式或图象被识别后，它就储存在短时记忆中，除了物体本身的信息存入短时记忆外，还有另外一些信息进入到短时记忆中，以帮助认识这个物体。除识别记忆外，长时记忆也起作用。长时记忆中的某些信息在识别时也要输出来，没有传出的就在长时记忆中保存着，同时还会有新的信息存到长时记忆中去。

短时记忆的功能就是保持那些工作中需要的信息，短时记忆的内容是随时在更换的，它总在不断地输入和输出，短时记忆输入和输出的速度都比较快，但其容量有限。短时记忆是非常重要的，它直接决定了人当前的活动。比如算一道数学题时，由于短时记忆的容量有限，也需要一些长时记忆里的信息，或者是外在