

1小时熟记100单词丛书 < MP3 循环听系列 >

高考英语关键词

MP3循环听

宋德伟 等 编著



- ▶ 单词循环朗读 听觉直觉记忆
- 1920个考试关键词
- 20小时超长循环录音
- 1小时突破100单词



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

1小时熟记100单词丛书〈MP3循环听系列〉

高考英语关键词

MP3 循环听

宋德伟 等 编著



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

内 容 提 要

本书是专门为参加高考的考生编写的。书中以最新颁布的《普通高中英语课程标准(实验)词汇表》为基础,精选了1920个关键词,分为60个循环记忆单元,每个单元32个词汇。作者根据循环速记理论,把这32个单词按照循环复习的规律编排好了先后顺序。同时,作者还将英语单词的记忆和简约时尚、魅力十足的MP3巧妙融合起来,设计了新颖独特的“MP3循环听”模式。学习者通过20多个小时的循环录音听读训练,就可以把高考必背的1920个关键词牢牢记住。此外,本书在所有MP3录音中融入了专用于外语学习的特选音乐,使单词记忆不再枯燥无味,学习效率大大增加。

图书在版编目(CIP)数据

高考英语关键词 MP3 循环听 / 宋德伟等编著. —北京:
中国水利水电出版社, 2009
(1小时熟记100单词丛书. MP3循环听系列)
ISBN 978-7-5084-6770-2

I. 高… II. 宋… III. 英语—词汇—高中—升学参考资料
IV. G634.413

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 150501 号

书 名	1小时熟记100单词丛书<MP3循环听系列> 高考英语关键词 MP3 循环听
作 者	宋德伟 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	北京市地矿印刷厂
规 格	140mm×210mm 32开本 13.75印张 392千字
版 次	2009年9月第1版 2009年9月第1次印刷
印 数	0001—5000册
定 价	29.80元(附光盘1张)

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

把握 MP3 科技魅力，挑战单词记忆超快速度

在科技日新月异的今天，MP3 可以说是尽人皆知。它除了带给我们时尚的动感音乐享受之外，还给我们的外语学习带来了一次全新的体验。

本书编者采用独特的设计理念，将枯燥无味、令人头疼的英语单词和简约时尚、魅力十足的 MP3 巧妙融合起来，把英语单词的记忆带入一片新天地。

前言

MP3·循环·音乐 = 1 小时熟记 100 单词

这看似毫不相关的 3 个元素，融合在一起，就形成了本套丛书最具魔力的学习功能——1 小时熟记 100 单词。

如果你手头有 MP3 播放器，如果你需要短时间内学习和记忆大量的英文单词，如果你想做到见词能读，听词就懂，那么这套“MP3 循环听”丛书将是你最佳的选择。

本书独特设计的英语单词“MP3 循环听”模式，借助于 MP3 的时尚和魔力，将为单词记忆乃至外语学习带来全新的变革。

厚厚的词汇书，繁琐的释义和解析，犹如无声的噪音，让学习者头晕脑胀，望而却步。“MP3 循环听”的简约设计，让整个学习过程宛如做游戏一样，循序渐进，水到渠成。

1 小时熟记 100 单词，这是曾经无数学习者苦苦追求的梦想。现在依靠“MP3 循环听”，人人都可以向这个单词记忆极限发起冲击。

为什么“MP3 循环听”的学习模式会产生如此超强的单词记忆效果呢？

首先，“MP3 循环听”遵循了语言感知的最根本原则——



用耳听

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，突然之间开始了伊呀学语，不知不觉中又会说了很多很多。这都是“听”之所致。

很多学生学了很多年的英语，结果还是听不懂，张不开嘴，成为痛苦的“哑巴英语”，归根结底就是由于“听”得太少。

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两个过程。大声朗读虽然没有默读的速度快，但记忆效果却非常显著。国外很多专家都测试过，

将 2 个学生分开，1 个默读，1 个发出声音地读，一段时间后，前者完成的任务较多，但记住的单词不到五分之一。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，用的便是大声诵读、边读边听的方法。不管是背单词还是文章，他都一遍遍地大声朗读，一直念到深夜。因为读书声扰民，他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，“MP3 循环听”首先强调的是：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。

其次，“MP3 循环听”包含了持久记忆的最直接手段——



勤重复

人脑记忆的特点是对某个信息需要反复刺激才能记住。

有关科学实验表明，当人脑——

第一次接触某信息时，该信息在大脑里仅维持 **1 毫秒** 的时间；

第二次接触该信息，记忆能维持 **1 秒钟**；

第三次接触该信息，记忆能维持 **1 分钟**；

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**两个小时**；

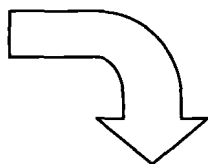
第六次接触该信息，记忆能维持**七八个小时**；

第七次接触该信息，记忆能维持**十几个小时**。

若在第二天复习一次，则记忆可持续更久。

德国著名心理学家艾宾浩斯经过多年试验和研究，总结出了著名的遗忘规律：

遗忘是有规律的，并且遗忘的进程不是均衡的，在记忆最初阶段遗忘的速度很快，后来就逐渐变慢了，到了相当长的时间之后，几乎就不再遗忘。



由艾宾浩斯遗忘变化规律，我们可以很容易就得出这样的结论：

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？我们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。

本书所推荐的循环复习模式的基本规律是：

○固定分组

把所记单词等分成 32 个小组，每组的单词数可以是 1 个、2 个、3 个，或者更多。单词数取决于读者用于记忆时间的多少和紧迫程度。对于初次采用循环复习方式背单词的学习者来讲，每组的单词数为 1 个比较合适。等到对循环复习的规律熟悉之后，每组的单词数为 3 个比较合适，最多不要超过 5 个。

○词汇编号

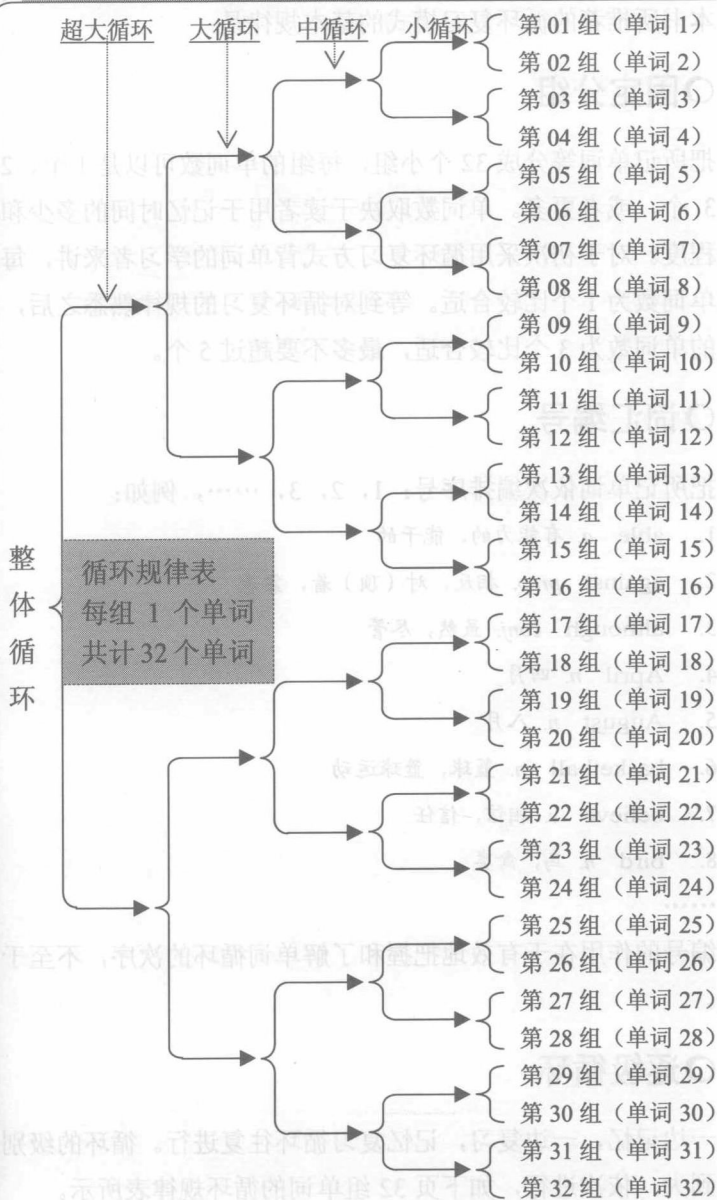
把所记单词依次编排序号：1, 2, 3, ……，例如：

1. able *a.* 有能力的，能干的
2. against *prep.* 相反，对（顶）着，靠着
3. although *conj.* 虽然，尽管
4. April *n.* 四月
5. August *n.* 八月
6. basketball *n.* 篮球，篮球运动
7. believe *v.* 相信，信任
8. bird *n.* 鸟，禽类
- ……

编号的作用在于有效地把握和了解单词循环的次序，不至于弄混。

○逐级循环

一边记忆，一边复习，记忆复习循环往复进行。循环的级别由小到大，依次进行，如下页 32 组单词的循环规律表所示。



我们以每组有 1 个单词，每次复习 3 遍为例，通过这样的分组逐级循环递进模式，在整个循环过程中，每个单词都分别在 7 个不同的时间点被复习记忆了 21 次。这 7 个时间点之间的间隔逐渐加大，意味着复习记忆的频率是先快后慢的。这种由循环递进产生的先快后慢的复习模式正好和大脑记忆自然发生的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。

最后，“MP3 循环听”借助了高效记忆的最活跃元素——



多暗示

某些类型的音乐节奏有助于放松身体、安抚呼吸、平静 β 波振颤并引发极易于进行新信息学习的放松性警觉状态。

——美国快速学习法先驱 泰丽

据科学研究，每个人的大脑都有 4 个主要脑电波在运作。其中，最适合潜意识活动的就是 α 波，只有 α 波状态才是取得高效记忆的最好状态。

世界著名快速学习法专家罗扎诺夫发现巴洛克时代音乐中 60 拍的非高频音乐具有这种引导 α 波活动神奇的功能。在这种音乐中进行理解、思考、背诵可以提高效率 5~10 倍。他用这种方法教学生背记英语单词，学生比平时要多记单词十多倍。现在，西方许多教育机构运用这种伴随音乐的学习法，有的甚至把这作为一个重要组成部分引入他们的教学体系。这种把音乐与学习有机结合的音乐暗示法，是当今世界影响最大的学习方法之一。

根据这些科学发现,本书在所有 MP3 录音中融入了世界著名快速学习法专家罗扎诺夫推荐的专用于外语学习的特选音乐。

这类音乐的节奏与 α 脑电波是一致的,或者说这类音乐的速度与大脑处于放松活跃状态下的波长是相似的,它能使身体和大脑和谐一致。如果在这类音乐的伴奏下,有人将信息读给你听,信息就会飘进你的潜意识里,你就能更快地学习了。罗扎诺夫高效记忆音乐作为背景音乐,具有舒缓神经、集中注意力的效用,所以学习英语时伴随着音乐,学习效果就会很好。

以上就是“MP3 循环听”这种全新单词记忆方法的特色。本书就是该方法在学习高考英语大纲关键词汇上的具体应用。

本书依据国家教育部最新颁布的《普通高中英语课程标准(实验)词汇表》为基础,一共精选了 1920 个单词,分为 60 个循环记忆单元,每个单元练习 32 个单词,分为 3 个学习步骤:

第一步



跟读模仿

Listen & Repeat

要求学习者一边听录音,一边跟着录音大声模仿朗读本单元要记忆的 32 个单词。读准每个单词是记牢单词很关键。同时,熟读朗读每个单词也是接下来顺利进行循环听读的重要前提。

第二步



循环听读

Listen & Read Aloud

本单元的这 32 个单词都已经按照循环复习的规律编排好了先后次序。例如:

ability	n.能力, 才智	③
achieve	v.完成, 实现, 达到	③
ability	n.能力, 才智	②
achieve	v.完成, 实现, 达到	②
adopt	v.采用, 采纳, 采取, 接受某种习俗	③
agricultural	adj.农业的	③
adopt	v.采用, 采纳, 采取, 接受某种习俗	②
agricultural	adj.农业的	②
ability	n.能力, 才智	②
achieve	v.完成, 实现, 达到	②
adopt	v.采用, 采纳, 采取, 接受某种习俗	②
agricultural	adj.农业的	②
although	conj.虽然, 尽管	③
announce	v.宣告, 宣布, 发表	③
although	conj.虽然, 尽管	②
announce	v.宣告, 宣布, 发表	②
apply	v. (for) 申请, (to) 应用	③
as	adv.一样	③
apply	v. (for) 申请, (to) 应用	②

as	adv. 一样	②
although	conj. 虽然, 尽管	②
announce	v. 宣告, 宣布, 发表	②
apply	v. (for) 申请, (to) 应用	②
as	adv. 一样	②
ability	n. 能力, 才智	②
achieve	v. 完成, 实现, 达到	②
adopt	v. 采用, 采纳, 采取, 接受某种习俗	②
agricultural	adj. 农业的	②
although	conj. 虽然, 尽管	②
announce	v. 宣告, 宣布, 发表	②
apply	v. (for) 申请, (to) 应用	②
as	adv. 一样	②

.....

学习者只要按照单词先后出现的次序, 对照录音依次边听边读就可以了。单词后面的数字③和②, 表示的是每次单词朗读的次数。单词的不断循环出现和每次朗读次数的变化是循环速记法最精华的部分。

第三步



听写测试

Dictation Exercises

要求学习者一边听录音, 一边把听到的单词写在空白练习纸上。听写既是一个复习的过程, 又是一个检验的过程。听写是一

项复杂的脑手相结合的活动，不仅需要耳朵去辨别声音信息，而且要求对经过耳朵输入大脑的信号进行处理，再通过手迅速准确地记录下来。写的过程同时也是复习巩固的过程，能进一步地加深对语音内容的了解，可以将在听的过程中模糊的东西彻底地搞明白。

听写的步骤比较枯燥，尤其是刚开始练习的时候，会吓怕很多人。语言学习没有捷径，在于不断积累。在练习听写的过程中，一定要自己努力听明白，写清楚。写完后，记着进行一定的总结，看看哪些方面需要注意和改进，如拼写、特殊语音发音规则、连读、略读、弱读等。

参加本书编写的有宋德伟、胡秀梅、顾玉梅、武恒、王茜、米冬然、胡芳芳、张成思、徐琤、梁斐、孙楠、胡后立、易文、袁颖和左凤莉等。北京语言大学的美籍教师 Christian Laura 女士为全书的单词做了朗读配音。北京书友佳苑录音编辑部根据书稿制作了全部循环朗读录音，并在录音中融合了罗扎诺夫高效记忆音乐。

学习者在学习的过程中，如果遇到各类问题，都可以随时与我们联系。我们将尽全力给予解答。我们的联系方式是：

songdewei@188.com

编者

2009年4月

1

MP3 循环听

跟读模仿

Listen & Repeat

abandon	v. 遗弃, 抛弃, 放弃, 离弃
accompany	v. 陪伴, 伴随
adapt	v. 使适应, 使适合, 改写, 改编
agree	v. 同意, 符合
always	adv. 永远地, 总是
anxious	adj. 不安的, 担心的
arctic	adj. 北极的; n. 北极 (圈)
assist	v. 协助, 辅助
awake	v. (觉) 醒, 觉察
bat	n. 蝙蝠, 球拍 (棒)
belief	n. 相信, 信任, 信仰
bite	v. & n. 咬, 咬 (或叮) 的伤口
born	adj. 出生于……的, 天生的
Britain	n. 不列颠, 英国
calm	adj. 平静的; n. 平静
cave	n. 洞穴
check	n. & v. 检查, 制止
classroom	n. 教室
comfortable	adj. 舒适 (服) 的
connect	v. 连接

count	<i>n. & v.</i> 计数, 计算
dare	<i>v.</i> 敢
department	<i>n.</i> 部门, 系, 分支机构
direct	<i>adj.</i> 直接的; <i>v.</i> 指导
doll	<i>n.</i> 玩偶, 玩具娃娃
earn	<i>v.</i> 挣, 赚
enjoy	<i>v.</i> 享乐 (受), 享有
excite	<i>v.</i> 使刺激, 使激动
extraordinary	<i>adj.</i> 非凡的, 特别的, 非常的
fever	<i>v. & n.</i> 发烧
flow	<i>v.</i> 流, 流动, 飘垂
form	<i>n.</i> 形式 (状), 表格



循环听读

Listen & Read Aloud

- abandon *v.* 遗弃, 抛弃, 放弃, 离开 ③
- accompany *v.* 陪伴, 伴随 ③
- abandon *v.* 遗弃, 抛弃, 放弃, 离开 ②
- accompany *v.* 陪伴, 伴随 ②
- adapt *v.* 使适应, 使适合, 改写, 改编 ③
- agree *v.* 同意, 符合 ③
- adapt *v.* 使适应, 使适合, 改写, 改编 ②
- agree *v.* 同意, 符合 ②
- abandon *v.* 遗弃, 抛弃, 放弃, 离开 ②
- accompany *v.* 陪伴, 伴随 ②
- adapt *v.* 使适应, 使适合, 改写, 改编 ②
- agree *v.* 同意, 符合 ②
- always *adv.* 永远地, 总是 ③
- anxious *adj.* 不安的, 担心的 ③