

新东方  
XDF.CN

新东方英语培训人气教师  
王江涛 王妙然  
携手倾力打造

# 十天搞定 六级词汇

王江涛 王妙然 编著

便携版

将艾宾浩斯遗忘曲线规律引入单词记诵，  
科学高效，短期突破六级核心词汇不再是梦！

请登录[www.dogwood.com.cn/mp3/stjlbx](http://www.dogwood.com.cn/mp3/stjlbx)免费下载本书相关音频、视频资料

 浙江教育出版社  
ZHEJIANG EDUCATION PUBLISHING HOUSE

新东方  
XDF.CN

# 十天搞定 六级词汇

王江涛 王妙然 编著

便携版

浙江教育出版社·杭州

## 图书在版编目(CIP)数据

十天搞定六级词汇：便携版 / 王江涛，王妙然编著

— 杭州：浙江教育出版社，2017.10（2017.11重印）

ISBN 978-7-5536-6451-4

I. ①十… II. ①王… ②王… III. ①大学英语水平  
考试—词汇—自学参考资料 IV. ①H319.34

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第235803号

---

## 十天搞定六级词汇：便携版

SHITIAN GAODING LIUJI CIHUI: BIANXIE BAN

王江涛 王妙然 编著

---

责任编辑 罗 曼

美术编辑 韩 波

封面设计 大愚设计

责任校对 刘文芳

责任印务 时小娟

出版发行 浙江教育出版社

地址：杭州市天目山路40号

邮编：310013

电话：(0571) 85170300 - 80928

邮箱：dywh@xdf.cn

网址：www.zjeph.com

印 刷 三河市良远印务有限公司

开 本 787mm×1092mm 1/32

成品尺寸 125mm×185mm

印 张 7.5

字 数 200 000

版 次 2017年10月第1版

印 次 2017年11月第2次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5536-6451-4

定 价 28.00元

---

版权所有，侵权必究。如有缺页、倒页、脱页等印装质量问题，请  
拨打服务热线：010-62605166。



# 前言一

## 写 ● 作 ● 缘 ● 起

自2003年进入新东方以来,通过北京面授、网络教学、书籍出版、电视媒体等各种媒介,我已帮助无数学子斩获英语六级高分。在英语六级的复习过程中,词汇学习是无数考生的一大心病,花大力气后却往往事倍功半,最终功亏一篑。十多年来,我通过各种方式,一直在讲授“十天搞定六级词汇”的方法,无数考生从中受益匪浅。应广大考生要求,特与北京新东方四六级词汇主讲王妙然老师著就本书,希望帮助陷于单词背诵苦海中的众多读者短期内突破六级词汇,获得六级高分!

### 亲身经历

说起十天搞定六级词汇,很多同学可能认为这属于“N天搞定派”的无稽之谈,然而事实并非如此。之所以在新东方讲授此背词方法,与我的一段亲身经历密切相关。2002年12月,我从国家机关辞职,计划赴美攻读博士学位,并报名参加了2003年的GRE考试。参加GRE考试需要具备两万左右词汇量,于是我买了俞敏洪老师编著的《GRE词汇精选》。这本书包括了GRE约6500个核心难词,必须全部背熟,否则难以做题。我每天背词约4小时,记忆200个左右的词汇,但是只背新词,不复习旧词。经过艰苦努力,我终于在一个月后背完了全书。然而不幸的是,等我回顾背过的词汇时,却发现只记住了1000个左右,大部分单词都忘记了。

当时已是2003年2月,考试迫在眉睫,我还没有开始做题。在绝望之际,我来到当时位于北四环保福寺桥旁的北京新东方学校总部,在书店中,我偶然看到新东方GRE名师杨鹏老师的《17天搞定GRE单词》。我按照书中所讲方法,每天花大约4小时,5天时间就彻底背熟了《GRE词汇精选》中包含的词汇。不过后来由于非典爆发,我最终放弃了赴美留学的计划,并于2003年7月成为一名新东方教师。

后来，我认真反思了为何能用5天、20小时就背下约6500个词汇。主要原因有二：一是辞职之后没有收入，压力巨大，我为了前途，学习动力很足；二是之前一个月背词其实已经打下了一定的基础，只是未能记牢而已。很多考六级的同学背词也存在同样的问题，如果没有太大的动力，英语复习很难取得良好成效。同时，很多同学其实已经坚持背词一段时间，打下了一定的基础，只是没有使用科学方法记牢而已。

## 成功案例

自小学习英语以来，这种背词法也是我唯一用过的见效显著的词汇记忆方法，并受益终身。十多年来，我在无数新东方面授课堂、网络教学以及出版的书籍中介绍了这种背词方法，帮助基础薄弱的考生短期通过了词汇大关。印象最深的是2005年11月，在北京学校水清木华校区的一个艺术类考研班中，一位英语零基础且记忆力已经不好的40多岁的大学艺术教师，按照本方法在考前十天里每天花费约4小时，背下3000词汇，2006年考研取得成功。又如，2013年在北京学校考研写作专项精讲班中，一位中央戏剧学院表演专业的同学在大学从未学过英语的情况下，采用本方法考前花14天，每天4小时左右，背下约7000个词汇，考研英语取得71分的良好成绩；而在同一班中，另一位基础一般的中央民族大学美术专业的同学，采用本方法花费12天的时间，每天4~5小时，背下5500个左右的考研词汇，成功考入清华大学。此类例子不胜枚举。有兴趣的同学在网上搜索“十天搞定考研词汇”，可找到笔者2007年7月24日在新浪博客“王江涛的BLOG”上发表的博文“十天搞定考研词汇”，链接地址如下：[http://blog.sina.com.cn/s/blog\\_49b77e8701000bc2.html](http://blog.sina.com.cn/s/blog_49b77e8701000bc2.html)，这篇文章已有约20万点击量，约500条评论，在网上广为传播。

科研结果显示：人的大脑一生中使用的只有1%到3%左右，所以人的潜力是无限的。很多同学之所以会觉得背诵单词极为痛苦，效果甚微，主要是因为方法错误。德国心理学家艾宾浩斯在1872年提出的艾宾浩斯记忆曲线和遗忘曲线表明，遗忘是极为正常的现象。背完单词之所以会忘，是因为很多同学像当年的我一样，每天只背诵新

词，对旧词复习太少，重复的遍数不够。只有按照科学规律定期进行重复记忆，才能确保牢记不忘。

## 本 书 内 容

我和北京新东方四六级词汇主讲王妙然老师认真研究了近五年的六级真题，发现近五年来六级英语重点考查了 2714 个单词。只要搞定这些六级英语核心词汇，绝大部分六级词汇障碍就可以消除了。因此本书重点在于帮助考生记忆这些六级英语核心词汇。\*

在本书中，词汇讲解包含单词、音标、最常考的中文含义、核心词汇拓展、重点词汇记法五大部分，内容简明扼要，重点突出。为了避免图书过厚，不利于随身携带，本书未提供例句，这样不给考生带来太多负担，也避免了过早接触真题例句，而影响做真题时的效果。同时，本书并未采用词频排列的方式，因为很多六级词汇书的词频统计并不准确、彼此相差悬殊，反而容易误导考生。经过认真研究，本书放弃了传统的正序的排列方式，而采用乱序的排列方式，可以降低背单词的枯燥感，便于考生培养成就感、建立自信。另外，本书采用小开本编排，读者可以随身携带，随时背诵。

为了便于考生跟读朗诵、培养语感、增强记忆效果，特邀请资深外教对本书所有词条进行了录音，考生可在电脑端登陆 [www.dogwood.com.cn/mp3/stljbx](http://www.dogwood.com.cn/mp3/stljbx) 下载学习。

## 使 用 方 法

**8 大背词时间** 本记忆法源于艾宾浩斯记忆遗忘曲线和杨鹏老师的《17 天搞定 GRE 单词》，并有所发展。根据艾宾浩斯遗忘曲线可知，人脑遗忘有八个关键时间：5 分钟、30 分钟、12 小时、1 天、2 天、4 天、7 天、15 天。如果没有在这八个关键时间进行重复，人脑就会遗忘。反之，只有按照这八大关键时间进行科学重复，才能确保牢记不忘。下述的 10 天搞定六级词汇和 20 天搞定六级词汇的表格就是基于这八大背词

\* 如果备考时间紧张，可重点记忆书中带“拓展”的单词。

时间，将本书中所有词汇按照科学规律，以单元的形式排列完成，只须按表背诵、遵照执行即可。本方法看似浪费时间，实则事半功倍。

**3 大背词步骤** 很多同学背单词存在不少误区，其一是喜欢拼写，把每个单词拼写几十遍，其实大脑并未形成真正的记忆。实际上，需要掌握拼写的只是写作词汇，而诸如 **abandon** 等很多词汇在作文中用得很少，所以初期只要认识即可。其二是试图一次性记住音标、所有中文含义、英文解释、同义反义词、例句等，导致背词速度缓慢，自信受到打击，最终半途而废。

背诵单词的科学方法应该分为三大步骤：第一步是快速突破，利用 10~20 天时间快速掌握核心词汇的中文含义，只需记住音标和 1~2 个常考中文含义，默念三遍即可。记忆太多含义往往无法记住，欲速则不达。音标记住之后，绝大部分单词的拼写即可掌握。切勿拼写和记忆英文释义、同义反义词、例句，做到只动脑不动手，以免减慢速度，打击自信。第二步是了解用法，浏览单词拼写、所有中文含义、考点搭配，虽然记忆内容多多益善，但无须全部背诵，关键还是通过真题体会用法。第三步是做题体会，通过精研英语六级近几年真题，彻底掌握六级词汇在真题中的详细用法。本书特别针对第一步快速突破。

**3 大背词顺序** 很多同学之所以无法记住单词，源于每次只使用一种顺序记忆单词，总是从前向后记忆，每页从上向下记忆。导致单词书记忆纯熟，但平时做题时或到了考场上就会混淆，无法快速识别每个单词的准确含义。事实上，科学背诵单词应该按照三大顺序：第一遍背词应使用正序记忆，例如从第 1 页背至第 10 页，每页从上向下背诵。牢记：单词只背一遍，第二遍以后不是背诵，而是检查！让自己的大脑紧张起来，才能真正记住。最好准备一张白纸或纸片，从第二遍开始，每次用它盖上中文含义，看着英文单词说出其中文含义，说出来即为记住，说不出来再将音标和 1~2 个常考的中文含义记忆 3 遍。第二遍记忆词汇应是逆序检查，例如从第 10 页检查至第 1 页，每页都从最下面的单词向上检查。第三遍以后应是乱序，

即随便翻至一页开始检查，例如，翻至第5页则从第5页开始检查，翻至第8页则从第8页开始检查，中间开花分别向前后检查，例如从第5页向前检查至第1页，每页从下向上检查，则为逆序；再从第6页检查至第10页，每页从上向下检查，则为正序。牢记：每次背诵或检查单词顺序均不相同，才能真正记住词汇，否则只是记住书中单词的顺序而已。

## 10天搞定六级词汇

天数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
上午	A	B	C	D	E	F	G	AH	BI	CJ
晚上	A	AB	BC	ACD	BDE	CEF	DFG	EGH	FHI	GIJ
天数	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
上午	D	E	F	G	AH	BI	CJ	D	E	F
晚上	HJ	I	J							
天数	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
上午	G	H	I	J						A
天数	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
上午	B	C	D	E	F	G	H	I	J	

注：

A=LIST 1~2; B=LIST 3~4; C=LIST 5~6; D=LIST 7~8;  
 E=LIST 9~10; F=LIST 11~12; G=LIST 13~14; H=LIST 15~16;  
 I=LIST 17~18; J=LIST 19~20

需要注意的是，世界上并没有万能的方法。“十天搞定六级词汇”这一方法并不适用于所有的考生，只适合那些有毅力、能吃苦的同学。根据我多年的教学经验，大约30%的同学可以10天搞定六级词汇，每天花费4~5小时；50%的同学可以20天搞定六级词汇。

本方法有两个缺陷：一个是必须有10~20天时间，每天4~5小时左右，上午两小时左右，晚上两小时左右。如果无法挤出这样的时间，无法使用本方法。但其实事在人为，很多号称没有时间的同学只是为自己不想努力找借口而已。第二个缺陷是第4天至第10天相当痛苦，每天需要新记和复习检查大量词汇。10天之后，大功告成！

根据艾宾浩斯记忆和遗忘曲线，背诵单词最好放在两个时间：早上刚起床没有前摄干扰，有助于短期记忆；晚上临睡前没有后摄干扰，有助于长期记忆。现将此表格讲解如下：

本表格中虽然列了40天，但是第10天已经基本背完所有词汇，见到每个单词几乎都可快速准确说出1~3个常考的中文含义，自信心瞬间爆棚，成就感油然而生，做题开始变得轻松。第11天之后只是重复，保证不忘而已。表格中数字代表天数，字母代表本书平均等分为10份。第一份为A，代表LIST 1~2；第二份为B，代表LIST 3~4；以此类推，第十份为J，代表本书最后一个部分：LIST 19~20。同时将艾宾浩斯记忆和遗忘曲线中的八大背词时间贯彻到底，即单词每隔5分钟、30分钟、12小时、1天、2天、4天、7天、15天，务必进行复习检查，否则前功尽弃，收效甚微。

第一天早上起床后，开始背诵本书的第一个部分A：LIST 1~2。本方法关键是快，切勿拼写或浏览太多中文含义，只记忆音标和1~2个常考含义，每个单词只默念3遍音标和中文意思即可。每背完一页，务必检查：使用一张白纸盖住中文含义，看着英文单词，说出1~2个常考的中文含义。如果说不出来，则再默念3次音标和中文含义。每隔5分钟，检查前5分钟背诵的内容。例如，假设8:00~8:05背诵了1、2两页，8:05~8:06检查1、2两页，8:06~8:11背诵3、4两页，8:11~8:12检查3、4两页，以此类推。每隔30分钟，检查前半小时背诵的内容。例如，假设8:00~8:30背诵了1~6页，8:30~8:35检查1~6页；8:35~9:05背诵7~12页，9:05~9:10检查7~12页，以此类推。上午花费2~3小时，背诵两个LIST，约270个六级核心词汇。

12小时之后，即第一天晚上临睡前，检查上午背诵的内容，无须再每隔5分钟或半小时检查，只需用白纸盖住中文含义，看着英文单词说出1~2个常考的中文含义即可，如果说不出来，就再默念3次音标和常考中文含义。假设上午花费两小时背诵270个词汇，晚上一般只需1.5小时即可检查一遍。

一天即24小时之后检查，从第1天晚上再过24小时即第2天晚上，检查A部分，即LIST 1~2，一般只需1小时20分钟左右。两天之后，即第4天晚上，检查A部分，一般只需1小时10分钟左右。需要注

意的是，第1、2、4天检查单词放在晚上，必须有三次没有后摄干扰的记忆，单词记忆才会比较深刻。之后任何时间检查均可，故第8天之后，检查单词一般放在上午，目的是避免晚上工作量太大。

四天之后，即第8天，检查A部分，一般只需1小时左右。七天之后，即第15天，检查A部分，一般只需50分钟左右。十五天之后，即第30天，检查A部分，一般只需40分钟左右。上述即为按照艾宾浩斯记忆和遗忘曲线的八大背词时间进行重复记忆，这样记忆曲线会越来越高，单词会牢记不忘。

同理，第二天开始背诵B部分，即LIST 3~4，上午每隔5分钟、30分钟复习检查；12小时之后，即第2天晚上，检查B部分；一天之后，即第3天晚上检查；两天之后即第5天晚上检查；四天之后即第9天上午检查；七天之后即第16天检查；十五天之后即第31天检查。以此类推，第3天开始背诵C部分，即LIST 5~6，不再赘述。

需要注意的是，本表格并未结束，30天之后，需要每隔15天检查，直至考前。即第45天、60天、75天检查A部分，第46天、61天、76天检查B部分，以此类推。这是因为，根据艾宾浩斯遗忘曲线，人脑记忆的最长期限为15天，随后会逐渐淡忘，所以考前应及时复习检查。本方法离考试时间越近越有效，这时由于需要重复的遍数较少，可一劳永逸。但建议考生还是尽早搞定六级词汇，以便尽快做题。建议考生将此表格列在自己的(手机)日历中，坚持不懈地进行记忆。如果某天由于不可抗力，任务实在无法完成，可以顺延一天，但切勿耽搁太久，以免前功尽弃。

从第11天开始，任务量日益减少，每天只需要检查两个旧的部分，再无新的单词需要记忆。从第18天开始，每天只需检查一个部分。第25~29天不需要背诵单词。事实上，后期每个月只有20天需要检查单词，一般不到1小时，另外10天不需要背诵单词。

此外，第10天之后，大家可能会发现，有几百个词汇始终无法记住，这就是自己最难记住的词汇，建议将这些单词和其常考中文含义抄在本上，再按照5分钟、30分钟、12小时、1天、2天、4天、7天、15天进行检查，将会牢记不忘。

实际上，本表格不但可以记忆单词，也适合记忆任何很难记住的东西。例如A可以代表一篇范文，背完之后，5分钟之后再背一遍，30分钟之后再背1遍，当天晚上、第2、4、8、15、30天再背一遍，可以确保滚瓜烂熟。根据艾宾浩斯遗忘曲线，任何很难记忆的东西，只有根据科学规律重复7遍以上，才能牢记不忘。

**20天搞定六级词汇** 有些同学记忆力较为薄弱，每天背诵约270个词汇确实困难，可采用以下表格，20天搞定六级核心词汇。下表中虽然列了50天，其实20天已经背完，20天之后只是重复、复习，保证不忘而已。字母A~T代表将本书分为20份，每个字母代表一个LIST。每天的工作量减半，但检查起来更为烦琐。实际上，第一遍背诵单词花费时间越少，重复起来越简单。

天数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
上午	A	B	C	D	E	F	G	AH	BI	CJ
晚上	A	AB	BC	ACD	BDE	CEF	DFG	EGH	FHI	GIJ
天数	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
上午	DK	EL	FM	GN	AHO	BIP	CJQ	DKR	ELS	FMT
晚上	HJK	IKL	JLM	KMN	LNO	MOP	NPQ	OQR	PRS	QST
天数	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
上午	GN	HO	IP	JQ	KR	LS	MT	N	O	AP
晚上	RT	S	T							
天数	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
上午	BQ	CR	DS	ET	F	G	H	I	J	K
天数	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
上午	L	M	O	P	Q	R	S	T		

注：

A=LIST 1;	B=LIST 2;	C=LIST 3;	D=LIST 4;
E=LIST 5;	F=LIST 6;	G=LIST 7;	H=LIST 8;
I=LIST 9;	J=LIST 10;	K=LIST 11;	L=LIST 12;
M=LIST 13;	N=LIST 14;	O=LIST 15;	P=LIST 16;
Q=LIST 17;	R=LIST 18;	S=LIST 19;	T=LIST 20

希望广大考生认真研读本书，按照要求加以实践，坚持不懈，尽早搞定英语六级核心词汇，斩获六级考试高分！

王江涛  
于北京新东方学校



## 前言二

《十天搞定六级词汇：便携版》（以下简称《六级》）终于和大家见面了。在《十天搞定四级词汇：便携版》（以下简称《四级》）上市多半年之后，在莘莘学子的殷殷期待中，当然也是督促下，这本书面世了。

在新东方工作的九个年头里，我一直在教词汇类课程。从初中、高中、大学四六级，到考研，再到考博，我见过了太多因为单词背得不好，导致听力听不懂，阅读看不完，完形错一半，翻译不通顺，写作写不出的同学。所以当有学生下课来问我各种问题时，我发现到最后一个终极答案永远是“单词背得不行”。

很多同学一心求成，“老师我不想背单词，你只要告诉我技巧就好”，这句话虽然很多人没有好意思说出口，但我却看出了他们的焦急。可是，不管是一周也好，还是一年也好，你总会发现，一切技巧都基于单词量的基础之上，没有任何一种解题技巧可以独立于单词而存在；所以太多人走了很多弯路，花费了大量的时间和精力，最后也不得不踏踏实实地坐下来，好好背单词。我认为，如果单词是雪中送炭，那么技巧只能是锦上添花。

可是单词并不是在家里随便买一本词汇书，从 **abandon** 开始一遍遍疯狂抄写就能背下来的；那么帮助同学们在同样的时间内比别人背下更多的单词，就是我写《四级》和《六级》两本词汇书的目的所在。

承蒙全国英语培训界久负盛名的江涛老师的厚爱和信任，我们一同用了将近一年的时间编纂了此书，旨在帮助想要通过六级考试的同学在最短的时间内突破最核心、最拿分的词汇和考点，以便考生可以在单词过关的基础上进行真题演练。在这里我和江涛老师想要大力呼吁同学们，一定要在背过此书中单词三遍以上的前提下再去做真题，否则就会陷入 *The more you Zuo, the more you Cuo.*（做的越多，错得

越多)的尴尬境地,请允许我再次强调一遍,单词这一关你不得不过,而本书将会帮助你过得轻松、愉快。

首先,这两本书摒弃了最原始的以首字母顺序来记单词的方法,这种传统方法弊端有二:第一,打乱了单词间本该有的联系;第二,考试的时候并不会考我们首字母顺序挨着的几个单词,而是会考同义词、反义词,甚至形近词。

其次,本书收录了2714个单词,专门供准备六级、考研或考博的基础较薄弱的同学使用,这其中囊括了这三大考试大约70%的词汇。

## 致 谢

此书的付梓我要重点感谢三个人。

我从高中时代开始接触新东方,曾经也是新东方课堂上的一名学子。在大学的时候,出国留学的想法一直萦绕在心头,所以报名了新东方的GRE课程,认识了齐文昱老师,是他让我一个地质学本科出身的人懂得单词的奥妙,指引我领略语言的美好;所以是新东方,也是齐文昱老师改变了我对英语的看法,也由此改变着我的一生。

第二个人,是新东方国内大学项目事业部总经理兼北京新东方学校国内大学项目事业部总监周雷老师,感谢您对我的教导和宽容,使我能够在轻松又紧张的氛围中,快乐地度过近十年的时间,这是我的第一份工作,现在平和又幸福的心态对我来说意义非凡。

第三个人,是工作之后接触到的王江涛老师,大家亲切地称他为“道长”。严谨治学,仙风道骨,是我对他的第一印象。再次感谢江涛老师的信任和厚爱,让此书得以与更多学子见面。真诚祝愿这本书能帮助更多的同学对英语感兴趣,使其能够学以致用。

除了工作上我的三位贵人,也要感谢我的家人无限地支持我的工作,让我能够没有后顾之忧地在新东方的课堂上发光发热。

## 结 语

学习语言是一个过程，需要我们脚踏实地、日积月累，不可一蹴而就。但在这个过程中我们可以寻找对的方法，让自己少走弯路。唯愿此书可以让同学们在高分通过六级的路上，走得更轻松。

高山仰止，景行行止。

考试当道，词汇先行。

王妙然

于北京新东方学校



# 目录

LIST 1	2
LIST 2	11
LIST 3	22
LIST 4	31
LIST 5	42
LIST 6	51
LIST 7	62
LIST 8	71
LIST 9	82
LIST 10	91
LIST 11	102
LIST 12	111
LIST 13	122
LIST 14	131
LIST 15	142
LIST 16	153
LIST 17	162
LIST 18	172
LIST 19	182
LIST 20	194
索引	203



List 1

List 2