

英语词汇记忆捷径

# 高考英语词汇 循环记忆



中国人事出版社

英语词汇记忆捷径

# 高考英语词汇 循环记忆 97 天

易尔山 编

中国人事出版社

(京)新登字 099 号

**图书在版编目(CIP)数据**

英语词汇记忆捷径:高考英语词汇循环记忆 97 天/易尔山编。—北京:中国人事出版社,1996.5

ISBN 7—80076—831—7

I. 英… II. 易… III. ① 英语—词汇—记忆术 ② 英语课—高中—教学参考资料 IV. G634.41

**中国版本图书馆 CIP 数据核字(96)第 00430 号**

**中国人事出版社出版**

(北京市朝阳区西坝河南里 17 号楼)

新华书店经销

山西临汾神光印刷厂印刷

\*

开本:787×1092 毫米 1/32 印张 5 字数:108 千

1996 年 5 月第 1 版 1996 年 5 月第 1 次印刷

印数:1—20000 册

定价:5.00 元

## 出版说明

本书根据记忆心理过程中遗忘的规律(即先快后慢)和识记保持的条件(即及时复习)的原理,将国家教委考试中心最近颁布的英语高考词汇表(共 1980 个单词、585 条词组和习惯用语),按先密后疏的复现时距编排了 6 次循环记忆周期(即于第 1、2、4、7、14、28 天复习 1 次)。考生只要坚持在这 97 天中,每天利用晚上 8—9 点钟之间这一最佳记忆时刻,按照作者提出的记忆方法,用 15 分钟左右时间将该天所编入循环表中的 100—145 个(条)词汇进行记忆,那么,高考应考的全部词汇都能“机会均等”地进入你的长时记忆和被你牢固地掌握。

本书供高中二、三年级学生和具有同等学历参加高考的学生使用。

# 目 录

- 一) 英语词汇循环记忆的原理及本书使用说明 ..... (1)
- 二) 按词场循环记忆的单词共 1400 个 ..... (9)
- 三) 按词场循环记忆的词组和习惯用语共 500 条 ..... (105)
- 四) 未编入循环记忆的单词共 580 个 ..... (147)
- 五) 未编入循环记忆的词组和习惯用语共 85 条 ..... (155)

## 一) 英语词汇循环记忆的原理 及本书使用说明

我国中学生学习英语最发怵、最苦恼、最感困难的问题是记不住英语单词。记了忘，忘了再记，周而复始，却仍然难于达到长时记忆的目的。原因何在呢？是同学们不用功吗？是他们没有复习、没有与遗忘作斗争吗？当然不是。据统计，一个学习统编教材的中学生，从初一到高三的6年中，花在学习与复习英语上的课内外时间总计不少于2500个学时，而8本统编教材总共是2300多个单词，平均1个学时学习不到1个单词，大部分学生仍不能全部牢固地掌握，足见效率之低下。是同学们不懂记忆单词的方法吗？也不完全是。我们的英语教师已经总结出数十种记忆单词的方法，结果也是收效甚微。原因是：这些诸多的单词记忆术，既没有科学地按照记忆的心理过程，特别是遗忘曲线来安排；又没有相应的文字材料来巩固，结果它们所带来的即使是明显的记忆效果，一般都是暂时性的，难以巩固的，仍不能使单词进入长时记忆。

本书正是针对上述情况，特将国家教委考试中心最近颁布的《普通高等学校招生全国统一考试英语科说明》(俗称“考纲”)所列考生应掌握的词汇表，根据心理学原理，特别是H. Ebbinghaus(1885)的遗忘曲线原理，科学地采用按词场分类后循环记忆的方法编排，即将分类记忆法和循环记忆法这两种最好的记忆术结合起来进行记忆，以帮助高三同学全面、系统、牢固地掌握高考必考的全部英语词汇。

### 使用说明

本书共编入“考纲”词表中的全部单词 1980 个和词组 585 条。其中 580 个单词和 85 条词组不参加循环记忆，只按词场分类列出；单词只标注音标，不给出词义，因为它们是初中阶段所学的最基本的常用词。编入循环记忆的单词共 1400 个，词组 500 条。单词按 6 个记忆周期（第 1、2、4、7、14、28 天）、词组按 5 个记忆周期（第 1、2、4、7、14 天）进行循环记忆。第 1—70 天每天编入 20 个单词，第 71—90 天每天编入 25 条词组。这样，平均每天需要记忆词汇 112.6 个（条）。经过这样的反复循环记忆后，这些词汇一般都能达到长期保持了。下面具体谈谈记忆的方法与原理。

### 记忆的最佳时刻

过去人们一直认为早晨是一天中记忆力最好的时刻，但是，“英国剑桥大学的研究人员通过多次试验证明，人的记忆力上午不如下午好，傍晚 6 至 8 时是一天中记忆力最佳的时刻。”（见 1995 年 11 月 26 日《文摘报》）据《人体 24 小时工作表》一文所述：“20 点：此时人的体重最大，反应出奇的敏捷…。21 点：…学生和演员非常清楚此时的记忆力特别好，善于记忆白天记不住的课文和大段台词。”（见《上海译报》，转引自 1995 年第 3 期《读者参考》）

因此，建议同学们坚持每晚固定在 8—9 点之间，用 15 分钟左右的时间将当天循环表中所列词汇进行记忆。

### 充分发挥有意意向的影响

根据 J. Peterson (1916), M. N. Ted & H. H. Remmers (1932), D. P. Ausubel (1957) 的实实验证明，记忆词表时，记忆的有意意向（即有意识的）既影响着记忆的速度，也影响着材料保持的坚韧性。如果在第一次记忆词表时，就怀有一定要记住并隔一定时间后一定要

回忆得起来的意向,那么比没有这种意向的记忆来说,记忆效果要好得多。因此,建议同学们在每天记忆时,一定要充分发挥有意向的影响,即要有明确的目的和决心——一定要记住它们。

**每天记忆两遍,争取  
试图回忆的高效率**

根据 A. I. Gates (1917), E. B. Skaggs & S. Grossman (1930) 的实验证明,在学习观念材料时,既可以单纯

地一遍又一遍阅读,直至学会为止;也可以初读一遍后做试图回忆,即在显示或看到该材料之前试图预测那种将接着出现的材料;两种方式所取得的成绩却大不一样,后者是前者的两倍以上。特别是,试图回忆在相对无意义的材料中(如单词表),比在高度有意义的、组织妥善的材料中,好处更大。故此,建议同学们每天晚上记忆时共记两遍:第一遍看着书进行有意向的记忆,第二遍合上书进行试图回忆,争取能回忆起更多的内容,忘了的再看看书(若有的词义想不起来了,则可根据其所在天数编号找到其第一次出现时所注的词义)。由于本书是按词场(词性、词义)分类编排的,这对试图回忆提供了回忆线索与联想的方便。

**全方位地  
记忆词汇**

一个单词由音、形、义三者构成,还有词性的区别、形式的变化、搭配关系的不同等。因此记忆单词时,必须做到五到:眼到、口到、耳到、心到、手到。

眼要看着单词并口要大声念诵,耳要听听是否读准了音,同时,对一些自己感到陌生或难于记住的词,还一定要手到,即边读边用食指在桌上书空一遍;当然,思想要高度集中,记住其词性、词义(一义或多义),注意其变化形式(如特殊变化的名词复数、不规则动词的3种形式、现在分词的辅音字母的双写等),思考它与其他词固定的搭配关系。

**实践运用是保持  
的最有效的手段**

与遗忘做斗争、提高保持率的最有效的手段是要在大量口笔头实践中运用词汇。如果同学们能从高中英语课本中选 10 篇不同题材与体裁的课文做到“倒背如流”，那么其中所含的数百个词汇就已进入了长时记忆了；如果同学们能经常进行口笔语交际，那么大部分的常用词都能不假思索、脱口而出了。这就大大减轻了循环记忆词汇的任务。然而由于：① 不管多大量的口笔语实践，不可能将所学词汇全部都用上；② 即使是词汇复现率最高的、按圆周式编排的教材，也不可能是按照记忆的心理过程即遗忘曲线（保持曲线）的规律来编写的。

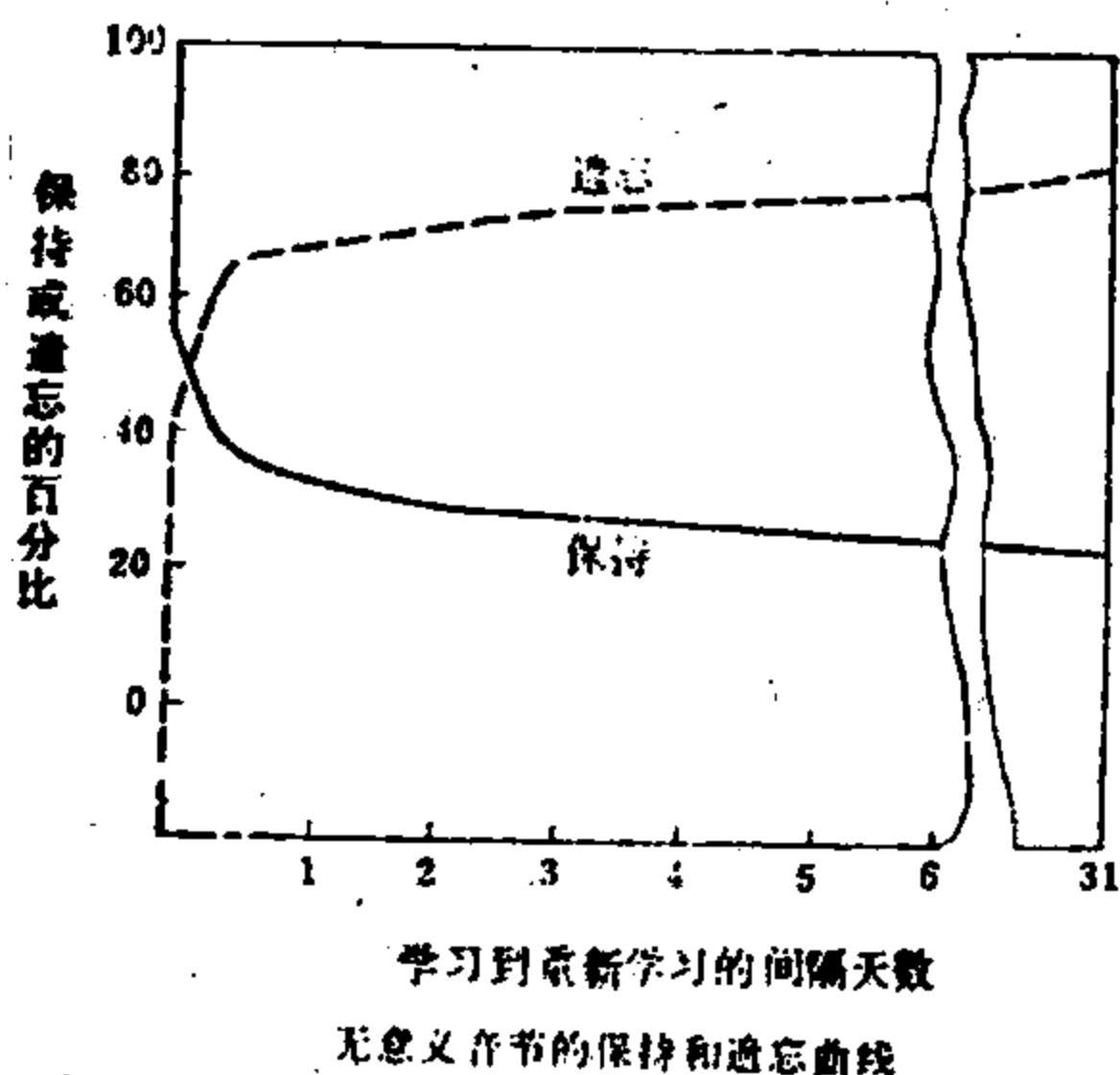
本书就是为弥补上述的不足而编写的。它将应考的全部词汇使它们都能“机会均等”地进入同学们的长时记忆。你所遗忘了的词汇，它都能给你提个醒儿，不致使这些词汇永远变成“被遗忘的角落”。但请同学们注意：一旦这些词被重现，就一定要在口笔语实践中想方设法去运用它们，从而达到牢固掌握的目的。

**记忆与  
遗忘**

记忆包括识记、保持、再认或重现 3 个环节。记忆过程可分为 3 个阶段：瞬时记忆、短时记忆和长时记忆。瞬时记忆保持的时间很短，经常只有 1—5 秒钟。在瞬时记忆中呈现的材料如果没有受到注意就很快消失，如果受到注意就转入短时记忆。短时记忆所储存的时间一般不超过 24 小时。短时记忆如果经过复述、运用，它就被输入到长时记忆中去。信息在长时记忆的储存超过 24 小时以上，直至数日、数月、数年……。

对于识记过的东西，若不能再认和重现，或者错误地再认或重现，就叫做遗忘。遗忘与保持是相反的过程。

1885年德国心理学家艾宾浩斯第一个对遗忘现象做了比较系统的研究。他根据自己测出的遗忘过程的材料绘制出第一个保持曲线，或称遗忘曲线。从那时起，又有数以百计的关于遗忘过程的研究，令人吃惊的是，这些心理学家所得出的曲线都与



艾宾浩斯描绘的图形保持着相同的样式。这就证实了艾宾浩斯遗忘曲线的普遍性。艾宾浩斯的遗忘曲线说明：遗忘的过程是起初很迅速，之后，随着时间的流失而逐渐变慢。

因此，我们在与遗忘作斗争时，应该针对遗忘的这一特点与规律来安排复习，一定要“对症下药”，即安排复习的次数与时距应是先密后疏。

### 及时复习是与遗忘作斗争的最好策略

记忆外语单词是机械识记。而机械识记的基本条件是多次重复或复习。究竟记忆外语单词的最佳重复次数是多少呢？根据心理学家所做的试验证明：记忆50个数字与记忆50个单词所需的重复次数是一样的，即重复7次是最佳次数。（转引自周范林编的《实用记忆方法手册》）然而并不是任何重复或复习都可得到同样好的效果的。

据 N. L. Perkins (1914) 的实验证明，当学习总时间和复习遍数不变时，则每日复习的次数愈少，复习的总分布愈广，保持量就愈大。

据 S. O. M. Austin (1921) 的实验证明，集中复习法的效果同

间时学习法的效果相比较,就立时回忆的成绩而言,并没有什么两样;但过两周或一个月后检测,采用间时学习法用5天识记的材料,其回忆量几乎达到一天集中识记5遍的回忆量的3倍。

据日本上冈光雄通过实验所绘制出的“英语单词保持率曲线”证明:英语词语一旦记住后,隔1天可以保持90%,隔3天可保持60%;若隔4—7天不复习,则会遗忘60—70%;如果3周时间不见面,所记词语在脑子里只能留下模糊印象。

因此,为了与遗忘作斗争并取得最大的保持率,就应该根据遗忘曲线科学地按先密后疏的原则来安排复习或重复的次数和两次重复之间的时距;同时还应特别要注意做到在遗忘之前就复习,即要及时复习。只有及时复习才能预防遗忘。正如俄国教育家乌申斯基所指出的,我们应当“巩固建筑物”,而不要等待去“修补已经崩溃了的建筑物”。为了预防遗忘,只要粗略地复习就可以收效;但要恢复已忘记的东西,则要付出更多的气力。可见及时复习可以收到事半功倍之效。

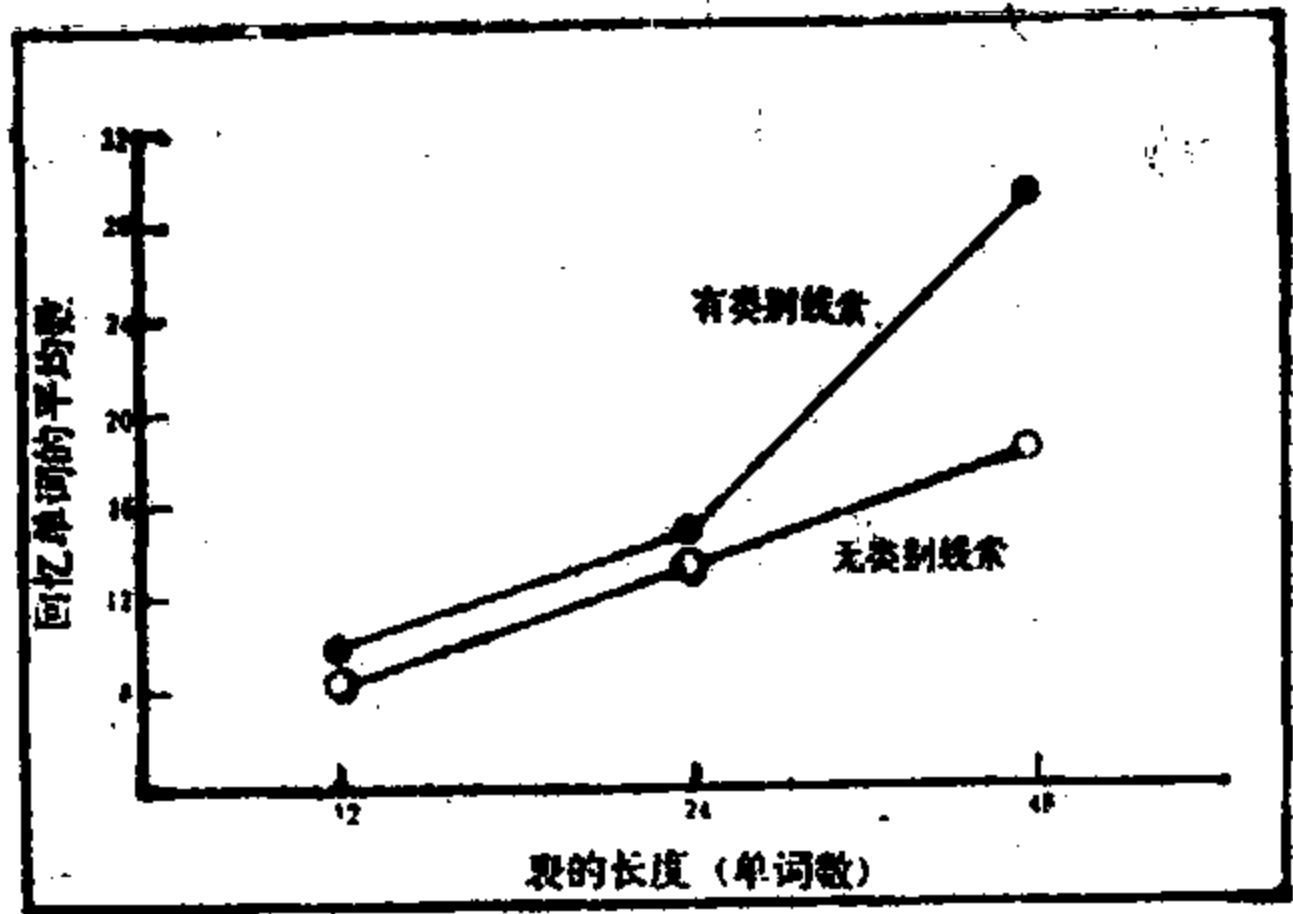
而本书正是根据上述原理,先密后疏地(第1、2、4、7、14、28天)对1400个单词做了6次循环记忆安排,对500条词组做了5次循环记忆安排,做到及时复习,以便预防遗忘。

**发挥联想与分类记忆的优势** 众所周知,意义是学习速度和保持的牢固性的重要决定因素。识记的材料愈富有意义,识记就愈快,保持也愈牢。而孤立的、缺乏内在意义联系的外语词汇表是最难记住的,但如果采用人为的意义联想,却又能较快地记住。

Tulving & Pearlstone(1966)分别用各含有12个、24个、48个名词的3张词表做实验,被试者一组按类别识记,另一组不按类别识记;然后要求被试者回忆。结果表明:识记的词量小时,回

忆的效果两者差别不明显；但当词量扩大到 48 个词时，差别就特别显著，按类别识记的成绩高于不按类别识记的成绩将近 1 倍。（转引自《中小学英语》1996 年第 2 期韦光的《介绍单词学习和记忆法的几个实验》一文）

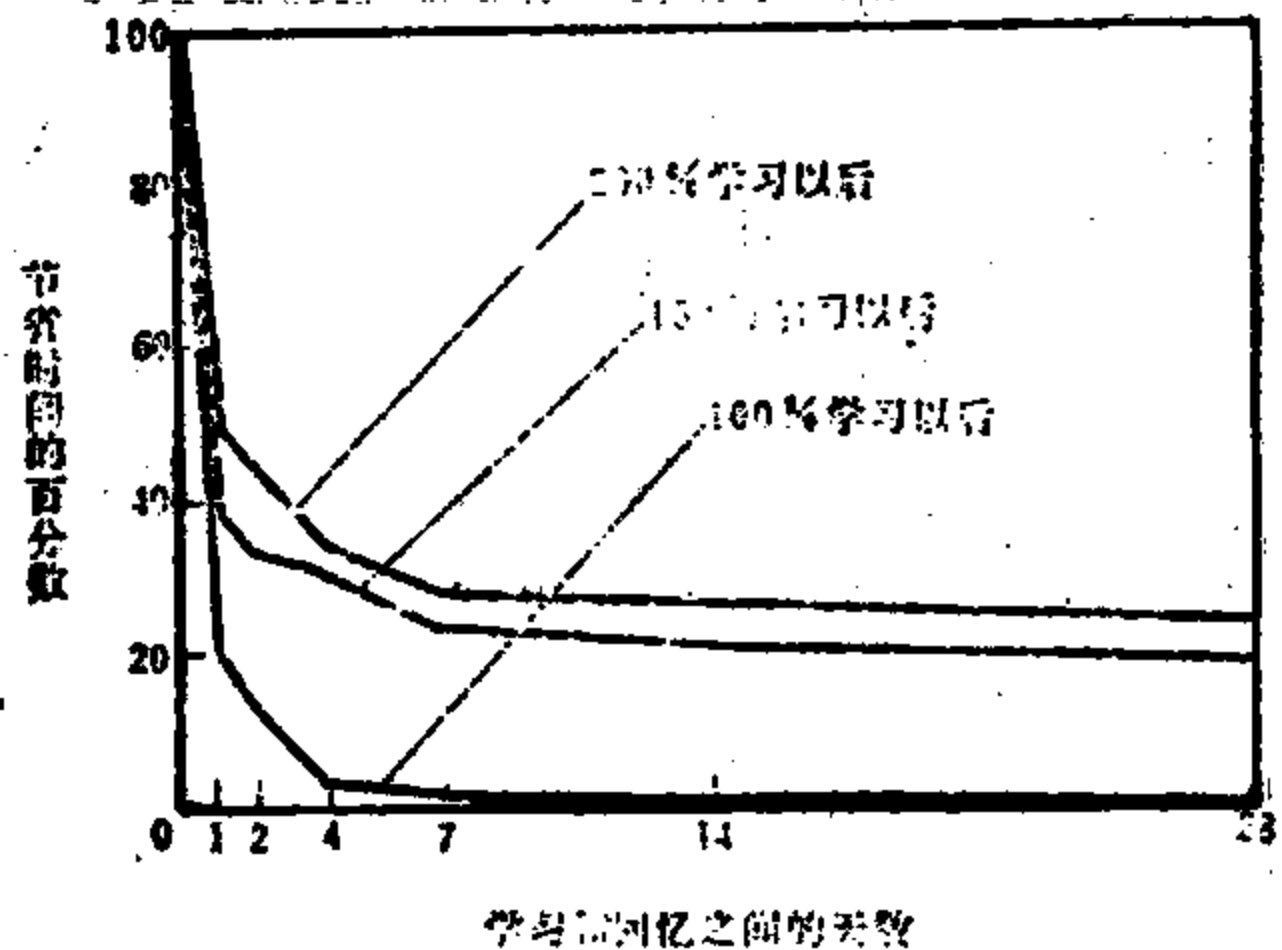
本书正是根据英语词汇本身内涵的意义，发挥联想的作用，将无上下文的孤立的词表，用不同的类别线索串联起来而进行分类编排的。同学们不难发现，本书是在按词场（即按分类）进行编码的基础上安排循环记忆的。



有和无类别线索时回忆起的单词的平均数目。

首先是按英语十大词类进行分类。然后再将几个大词类细分为：如形容词和副词按反义、近义或结构形式分类，动词按变化规则与不规则分类，名词按构成、意义分为十几个范畴。这就为同学们进行联想回忆提供了方便。

**要适当的超额学习** 保持的程度取决于对材料识记的熟记程度。要达到熟记，就必须进行超额学习或过度学习，即：记忆一种材料的学习次数要超过那种刚好能回忆起来的程度的次数。W. C. F.



超额学习对回忆的影响

Kruger (1929) 用若干词表对此做了实验。他用刚能达到背诵词

表所需要的练习次数作为 100%，然后以 150%、200% 的超额练习次数学习难度相当的同类词表，分别测得相隔 1、2、4、7、14、28 天后被试者所保持的成绩，说明原始学习的重复次数和从第 1—14 天的不同时间间隔后的保持量是成正比例；但超额练习次数的增加，其保持量的增加也会成比例的递减。

故此，一方面，本书正是根据要进行适当的超额学习的原理而安排了 6 次循环记忆；另一方面，则要求同学们每天在记忆词表时，一定要多读两遍，进行适当的超额学习，直到熟记的程度。

### 结束语

本书只是为同学们提供一份让应考的全部英语词汇进入你们的长时记忆的循环记忆词表而已，但记忆效果如何，这就取决于你是否坚持做到每晚在 8—9 点钟抽出 15 分钟左右的时间进行记忆；取决于在记忆时你是否抱有意向、做了试图回忆并且全方位地进行了记忆；取决于你是否每天按本书的编排进行了适当的超额学习，并在口笔语实践中积极运用所记忆的词汇。若能如此，笔者相信，你一定能顺利地通过高考的英语考试，并一定能取得优异的成绩！

---

【注】除文中已注明的引文外，本文所述的记忆原理及图表均摘引自人民教育出版社出版的 3 本书：J. M. 索里 & C. W. 特尔福德合著的《教育心理学》、章志光主编的《心理学》和潘菽主编的《教育心理学》。特此向作者及译者表示衷心的感谢。

---

## 二) 按词场循环记忆的单词共 1400 个



### ① 【以下是形容词与副词】

actual[ 'æktjuəl ], actually 实际的(地)

certain[ 'sə:tn ] 无疑的,【只作表语】一定的,【只作定语】某种;  
certainly 当然,当然可以

complete[ kəm'pli:t ], completely 完全的(地),彻底的(地);  
complete *vt.* 完成,结束

constant [ 'kɒnstənt ], constantly 经常不断的(地),坚定的(地)

correct[ kə'rekt ], correctly 正确的(地)

correct *vt.* 改正,修改

direct[ di'rekt ], directly 径直的(地),直接的(地)

easy[ 'i:zi ], easily 容易的(地),不费力的(地)

exact[ ig'zækt ], exactly 确切的(地),精确的(地)

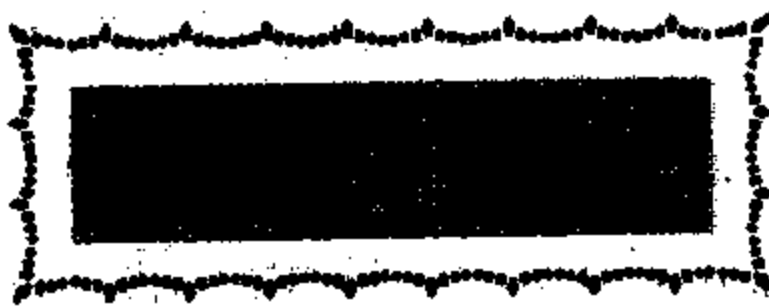
fair[ feə ] 美丽的,(头发)浅色的,(天气)晴朗的,公平的,  
相当的;fairly 公正地,相当,还算

foolish[ 'fu:liʃ ], foolishly 愚蠢的(地),笨的(荒谬地)



- ② fortunate ['fɔ:tʃnit], fortunately 幸运的(地), 侥幸的(幸亏)  
gentle ['dʒentl], gently 柔和的(地), 有礼貌的(地)  
hard [hɑ:d] 困难的, 硬的; 努力地, 猛烈地; hardly 几乎不  
main [mein] 主要的; *n.* 主要部分;  
    mainly 主要地, 大体上, 大部分  
most [məʊst] (much, many 的最高级) 最;  
    mostly 主要地, 大部分  
perfect ['pə:fikt], perfectly 极好的(地), 完美的(地)  
possible ['pɒsəbl], possibly 可能的(地)  
real [riəl] 真的; really 确实, 真正地  
recent ['ri:snt] 新近的, 近来的; recently 近来  
separate ['sepərit], separately 分离的(地), 单独的(地);  
    separate ['sepəreit] *vt.* 分开

- ① actual, actually; certain, certainly; complete, completely;  
constant, constantly; correct, correctly; direct, directly;  
easy, easily; exact, exactly; fair, fairly; foolish, foolishly



- ③ shy [ʃai], shyly 害羞的(地), 胆怯的(地)  
simple ['simpl] 单纯的, 简易的, 朴素的; simply 简单地, 仅仅

slight[slait], slightly 轻微的(地),瘦小的(地)

soft[soft], softly 柔软的(地),轻轻的(地)

sudden['sʌdn], suddenly 突然的(地)

sure[ʃuə] 【用作表语】确信的,有把握的;

surely 确实,一定,当然

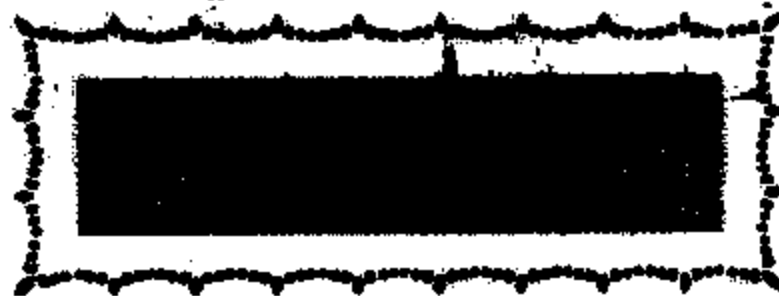
tight[tait], tightly 紧紧的(地),牢固的(地)

true[tru:], truly 真正的(地),真实的(地)

usual['ju:ʒuəl], usually 通常的(地),惯例的(地)

wide[waid], widely 广阔的(地),广泛的(地)

- ② fortunate, fortunately; gentle, gently; hard, hardly; main, mainly; most, mostly; perfect, perfectly; possible, possibly; real, really; recent, recently; separate, separately
- 



④ 【以下是形容词】

broad[brɔ:d] 宽的,广阔的; narrow['nærəu] 狭窄的

calm[kɑ:m] 平静的,沉着的; v. (使)平静下来,(使)镇定;

anxious['æŋkʃəs] 渴望的,焦急的

cheap[tʃi:p] 廉价的,便宜的; expensive[iks'pensiv] 昂贵的

clever['klevə] 聪明的; silly['sili] 傻的,糊涂的

common['kɒmən] 普通的,一般的; special['speʃəl] 特别的,

专门的

dangerous['deɪndʒrəs] 危险的; safe[seɪf] 安全的,平安的

dead[ded] 死的; living['liviŋ] 活的, 活着的  
deep[di:p] 深的, 深厚的; shallow['ʃæləu] 浅的, 肤浅的  
dirty['dæ:ti] 脏的; neat[ni:t] 整洁的, 熟练的, 灵巧的  
distant['distənt] 远的, 稀疏的; close[kləus] 近的, 紧贴的,  
亲密的, 关闭的

③ shy, shyly; simple, simply; slight, slightly; soft, softly;  
sudden, suddenly; sure, surely; tight, tightly; true, truly;  
usual, usually; wide, widely

① actual, actually; certain, certainly; complete, completely;  
constant, constantly; correct, correctly; direct, directly;  
easy, easily; exact, exactly; fair, fairly; foolish, foolishly

---



⑤ double['dʌbl] 两倍的, 双的; single['siŋgl] 单个的, 单一的  
dry[drai] 干的, 干燥的; v. (使)变干; wet[wet] 湿的  
eastern['i:stən] 东的, 东方的; western['westən] 西的,  
西方的

famous['feiməs] 著名的; unknown['ʌn'nəʊn] 不出名的  
foreign['fɔ:rin] 外国的; native['neitiv] 本国的, 本土的  
harmful['hɑ:mful] 有害的; harmless['hɑ:mlis] 无害的  
healthy['helθi] 健康的, 有益于健康的; sick[sik] 患病的,  
恶心的

huge[hju:dʒ] 巨大的; tiny['taini] 极小的, 微小的