

IELTS 3.0 • Exam 1 词汇记忆本（艾宾浩斯记忆法）

使用方法： **第一步** 看中文释义 → 在「默写 ①」写出英文； **第二步** 盖住中文 → 看英文在「默写 ②」写中文； **第三步** 按顶部打卡日期（第1/2/4/7/15天）反复复习，错词打 △ 重点回看。

一、高频词汇 High-Frequency Words · 33 条

复习打卡（艾宾浩斯记忆曲线）： 第1天 第2天 第4天 第7天 第15天

#	英文单词 / 词组	中文释义	默写 ①	默写 ②
1	popular adj.	受欢迎的		
2	comfort v.	安慰		
3	admiration n.	敬佩		
4	support n./v.	支持		
5	behavior n.	行为		
6	encourage v.	鼓励		
7	respect n./v.	尊重		
8	subject n.	科目		
9	favourite adj.	最喜欢的		
10	difficult adj.	困难的		
11	boring adj.	无聊的		
12	activity n.	活动		
13	outdoor adj.	户外的		
14	interesting adj.	有趣的		
15	friendship n.	友谊		
16	challenge n.	挑战		
17	precious adj.	珍贵的		
18	kind adj.	善良的		
19	visit v.	拜访		
20	member n.	成员		
21	share v.	分享		
22	valuable adj.	珍贵的		
23	relationship n.	关系		
24	lonely adj.	孤独的		
25	experience n.	经历		
26	treasure v.	珍惜		

#	英文单词 / 词组	中文释义	默写 ①	默写 ②
27	confused adj.	困惑的		
28	library n.	图书馆		
29	gym n.	体育馆		
30	timetable n.	课程表		
31	club n.	俱乐部		
32	magazine n.	杂志		
33	basketball n.	篮球		

二、常用词组 Common Phrases · 38 条

复习打卡 (艾宾浩斯记忆曲线) : 第1天 第2天 第4天 第7天 第15天

#	英文单词 / 词组	中文释义	默写 ①	默写 ②
1	from an early age	从小		
2	be friendly to	对.....友好		
3	share out	分发		
4	comfort sb.	安慰某人		
5	put up with	容忍, 忍受		
6	be ready to do	准备好做		
7	in good times and bad	顺境与逆境		
8	and so on	等等		
9	be kind to	对.....友善		
10	begin at	在.....开始		
11	in the morning / afternoon	在上午 / 下午		
12	some other + 复数	其他一些.....		
13	enjoy doing sth.	喜欢做某事		
14	after school	放学后		
15	every Tuesday and Thursday	每周二和周四		
16	tell sb. about sth.	告诉某人关于某事		
17	both of them	他们俩都		
18	best friends	最好的朋友		
19	get into the habit of	养成.....的习惯		
20	care about	关心, 在意		
21	treat ... like ...	把.....当作.....对待		
22	share ... with ...	与.....分享		
23	a lot of fun	很多乐趣		
24	one of the most ...	最.....之一		
25	a shoulder to cry on	可倾诉的对象		
26	turn to	求助于		
27	give advice	给建议		
28	broaden one's horizons	开阔视野		

#	英文单词 / 词组	中文释义	默写 ①	默写 ②
29	personal growth	个人成长		
30	in short	总之（总结语）		
31	shared experiences	共同的经历		
32	tell ... about ...	告诉.....关于.....		
33	a little old	有点旧		
34	of all the places	在所有地方中		
35	three times a week	每周三次		
36	after-school activities	课外活动		
37	listen to	听		
38	talk about	谈论		