

决胜MBA
www.52mba.com



华慧教育
远程教育服务专家

管理类专业硕士学位入学考试
英语辅导教材

决胜MBA

——中国MBA网校备考笔记·英语

1 英语词汇分册

中国MBA网校
华慧MBA考试研究中心

编著

MBA MPA MPAcc MAud
MEM MTA MLIS

2015
最新版

实效见证
No.1

十二年考前培训辅导经验
100000考生一致推荐
最好用的MBA联考
辅导用书

十二年教辅精华 神奇备考方案
识而不背 分级循环
发掘无意识记忆潜能 轻松决胜MBA考场



法律出版社
LAW PRESS CHINA

决胜MBA

——中国MBA网校备考笔记·英语

① 英语词汇分册

中国MBA网校
华慧MBA考试研究中心 编著

丛书总主编：杨小清

丛书编委会：马振旗 国伟 陈君华 杨小清

丁继勇 陈艳兰 丁小永 邓洁

分册主编：马振旗 国伟 陈艳兰



手机扫一扫
关注华慧官方微信



法律出版社

图书在版编目(CIP)数据

决胜 MBA:中国 MBA 网校备考笔记:2015 年版. 英语 /
中国 MBA 网校,华慧 MBA 考试研究中心编著. —3 版.
—北京:法律出版社,2014. 4
ISBN 978 - 7 - 5118 - 6218 - 1

I. ①决… II. ①中… ②华… III. ①工商管理
—研究生—入学考试—自学参考资料②英语—研究生—入
学考试—自学参考资料 IV. ①F203. 9②H31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 058493 号

决胜 MBA:中国 MBA 网校备考笔记·英语(2015 年版)

中国 MBA 网校
华慧 MBA 考试研究中心 编著

编辑统筹 法律应用出版分社

责任编辑 李 群

装帧设计 黄海军 李 瞻

© 法律出版社·中国

出版 法律出版社
总发行 中国法律图书有限公司
经销 新华书店
印刷 北京中科印刷有限公司
责任印制 翟国磊

开本 787 毫米×1092 毫米 1/16
印张 54
字数 1400 千
版本 2014 年 4 月第 3 版
印次 2014 年 4 月第 1 次印刷

法律出版社/北京市丰台区莲花池西里 7 号(100073)

电子邮件/info@lawpress.com.cn

网址/www.lawpress.com.cn

咨询电话/010-63939796

销售热线/010-63939792/9779

010-80352178

中国法律图书有限公司/北京市丰台区莲花池西里 7 号(100073)

全国各地中法图分、子公司电话:

第一法律书店/010-63939781/9782

重庆公司/023-65382816/2908

北京分公司/010-62534456

西安分公司/029-85388843

上海公司/021-62071010/1636

深圳公司/0755-83072995

书号:ISBN 978-7-5118-6218-1

定价(英语全三册):148.20 元

(如有缺页或倒装,中国法律图书有限公司负责退换)

编者寄语

在我们尚未出售这本书之前,我们先开诚布公地谈一谈。

买这本书,根本就是浪费金钱。

不管这本书是关心你的朋友送的,还是你自己买的,钱都白花了。

除非你愿意接受并尝试书中的方式方法,这在许多人身上都试验过,非常有效。

除非你有决心,有毅力,有勇气,坚持到底,按书中的计划实行,否则你花在这本书上的时间和金钱就都白费了。

除非你愿意平均每天花上两小时的时间,并且一直这样坚持二十五个星期,否则钱白花了。

我们不是希腊神话中的先知,但是我们敢打赌,尝试了这本书中的方法,半年后你的信心将会是以前的二十五倍。

“但是我和别人不一样!”你提醒我们。

真的不一样吗?新年伊始时,你制订的计划有几样完成了?你说过要减肥、戒烟、戒酒……结果呢?

你要自欺欺人到何时呢?

或许你真的有一股想要成功的欲望。工作中无形的压力,婚姻带来的责任,为人父母的义务,渴望新居、汽车,还要迈入那神圣的 MBA 殿堂,这一切的实现都要靠你自己的努力才行。

但是只凭一股想要成功的念头并不够。《决胜 MBA——中国 MBA 网校备考笔记》这套丛书致力于帮助考生实现人生的跨越。作为丛书编委,我们很久以前便意识到,对于成功的渴望分为两种,其中有一种是虚假的。怀有这种虚假欲望的人不停地告诉家人、上司、甚至自己,他真的渴望成功。他阅读所有找得到的关于自我帮助一类的书籍,从阅读别人成功的事迹中得到快感。遗憾的是,他们从来不能身临其境,而只是在想像中参与别人的生活和行为,他们像看客一样,只看不做。

对这类幻想家来说,明天才是最伟大的日子。

明天永远不会来临。

.....

当你一天天按照本书提供的方法复习时,你会渐渐发现一个重要的真理:你是造物主最伟大的奇迹;要模仿你的大脑,需要纽约帝国大厦的所有内部电子设备;你举世无双,独一无二;你是千百万年进化的结晶;无论智能,还是体能,你都远远超过所罗门、恺撒或是柏拉图;你能使生活更美好,人生更有意义。

MBA 英语词汇是一直横亘在所有英语成绩不好的考生面前的一座大山,如泰山压顶,喘不过气来。可以说,英语词汇是决定 MBA 英语能否学好、考好的关键因素。“万丈高楼平地起。”英语词汇记不住阅读就无法进行;阅读进行不下去就导致做完型填空、阅读理解、翻译与写作都没法进行下去。因此对于英语不好的学生来说,问题的最关键和首要因素还是来自于词汇记得不多,记得不牢。

那么对于英语词汇学得不好的学生来说,到底有没有办法帮助大家轻松解决这个问题,巧妙突破 MBA 英语词汇关呢?

首先,我觉得大家必须要明白几个词汇记忆的误区,明白了这些误区,自然就很容易解决英语词汇记忆问题。

第一个误区:理解记忆法。有不少英语成绩不好的学生理工科成绩相当不错,因此他们错误地认为英语词汇记忆跟数理化公式一样是可以进行逻辑推理的。其实这是一个很大的误区。比如说“fish”为什么是“鱼”而不是“板凳”或者是别的什么意思呢?实际上“fish”是英文国家经过无数年的积淀而形成的,是无法用我们所谓的逻辑推理来完成的,“fish”就是鱼,学生只要记住就可以了。所以如果用逻辑推理来进行记忆是很害人的,明白了这个道理,给我们的记忆方法就很简单了,就是简单的记忆就可以了。

第二个误区:寻找经验。在每个学生周围都不乏英语学得很好的人,因此这些同学往往会向他们去寻找记忆的方法。比如有人会说某某曾经背了一本牛津英语高阶词典,考研的时候英语就考了 90 多分,然后很多同学如法炮制。殊不知使用这种方法的同学可能英语水平本来就很好,他背诵牛津高阶词典并不是因为背词典而成为英语水平很高的人,而是他之前已经有了很好的词汇积累;当然我并不是说背了词典解决不了词汇的问题,问题的关键是背词典实在是一件非常挑战人的耐力和毅力的事情,最大的可能性是刚背了几天就被这个庞大的工程吓到了而放弃。

第三个误区:应用技巧。比如应用词根法、联想记忆法等等。我相信很多英语不好的学生都用过这些方法,但是结果如何呢?我们一定要明白:使用词根记忆法、联想记忆法的同学的词汇基础都是很好的,他们在 4 000~6 000 词汇的时候使用这个方法在很短的时间内能增加一定的词汇量(6 000~10 000)以应对较高水平的考试,比如托福、GRE、GMAT 等考试。但对于基础比较差的学生来说这个方法不是特别适合。

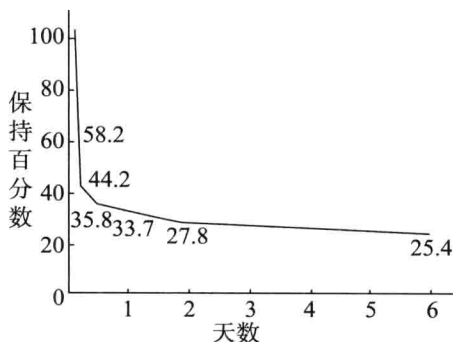
第四个误区:希望一次性完成记忆。一般情况下要一次记下 50 个单词或词汇,一般需要 2~3 个小时;更重要的是,可能你今天记住了这些单词,但等 10 天后再来复习,却发现基本上已经遗忘得差不多了。如果以 MBA 的 5 500 单词来计算的话,我们发现,要想很好地完成这项任务估计是一个无法逾越的任务。

那么到底有没有办法解决这个问题呢?

答案当然是肯定的:有!但是我们需要明白其中蕴含的道理,当你明白了这些道理的时候,词汇记忆就显得不是那么困难和遥不可及了。

首先,我们要明白英语词汇记忆最首要的是简单的识记。尤其是对于 MBA 考生来说,很多人都已经工作多年,多年不使用英语,所以以前记过的单词基本上都已经忘记了。要解决这个问题首先是需要老老实实记,没有别的途径,不管你使用的资料是什么,你都必须一个单词一个单词地去记。

其次,我们要明白记忆的规律。德国心理学家艾宾浩斯的研究成果表明:(1)查明识记无意义音节的速度与识记有意义材料的速度之间的差异。为了确定这种差异,他识记拜伦的《唐璜》一诗中的节段,每一段有 80 个音节。他发现大约需要读 9 次才能记住一段。然后他识记 80 个无意义音节,发现完成这个任务几乎需要重复 80 次。于是他得出结论:无意义材料的学习比有意义材料的学习在难度上几乎达到 9 倍。(2)材料的长度和数量对完全再现所必需的重复次数的影响。他发现,较长的材料需要次数较多的重复,也即需要较多的学习时间。而增加了所学音节的数量,使学习每一音节的平均时间显著增加。结论是,我们学习的材料愈多,所用的时间就愈长。(3)学习和回忆之间的时间历程。材料在学习后头几个小时遗忘得最快,随着时间的推延,材料遗忘得越来越少,也即著名的艾宾浩斯遗忘曲线。除了这几个主要方面外,艾宾浩斯还研究过一些能影响学习和保持的其他变量,例如过度学习的影响、重复学习或复习的影响、音节表内的近距联想与远距联想的影响,等等。



艾宾浩斯遗忘曲线

所以从艾宾浩斯的研究成果来看,英语词汇记忆的规律同样适用于所有学习英语的人。那么我们要想记忆好单词就需要不断地重复,可以说你重复的次数越多,你记忆的效果就越好。

最后,对于 MBA 考生来说,5 500 个词汇并非一个单词都不认识,因为大家都是受过高等教育的人,所以高考的时候至少有 3 000 词汇是我们之前都曾经熟悉过的。那么大概还有 2 500 个词汇是我们不曾见过或者运用得很少的单词,所以我们只要明白了一次记下这些单词是不可能的道理,那么我们完全可以运用艾宾浩斯的遗忘曲线,把我们重复记忆的时间限定在 6~7 天内,那么我们就很容易轻松解决这个问题了。

MBA 考生朋友们,只要你明白这些道理,相信在本书的指引下,你一定会轻松解决词汇记忆的问题。预祝大家学习愉快,笑傲 MBA 考场!

您可以扫描下方二维码与我们微信互动,也可以发送电子邮件至 mba@c2cdeu.com,再次感谢您的支持!



一、学习时间

首先,我们设定一个词汇量为 2 500 左右的 MBA 考生的初始状态、期望目标以及达成此目标所需花费的时间:对于一个初始状态为词汇量 2 500 左右、期望目标为通过 MBA 联考秋季入学英语考试最低线(55 分)的考生,整个英语复习需要 500 个学时左右,词汇阶段的复习需要 200 个学时(每个学时为 0.5 小时)左右。以此为基础,我们给出了详细的学习方案(见下页)。

(起点状态与上述情况有所偏差的考生,可根据自己的情况,对方案进行合理的调整,总体原则是要达到所有单词的谙熟)

二、学习方式

A 级考生(词汇量 4 000 以上或通过 CET-6 的),先快速扫描核心词索引表,锁定陌生词后小周期循环认读,然后快速浏览所有基本词汇和补充词汇,最后阅读其他部分。

B 级考生(词汇量 3 000 左右或通过 CET-4 未过 CET-6 的),先快速浏览核心词(词形、汉语释义及例句)3 遍,自第 4 遍起浏览英语释义及同义词,最后过滤基本词汇和基础词汇。

C 级考生(词汇量 2 000 以下或不高于中学英语水平的)先复习基础词汇,完成后词汇量升至 B 级,再按 B 级的学习方式进行。

三、词汇量自测和索引表

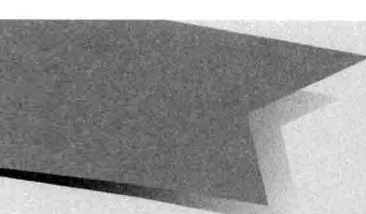
1. 词汇量自测:①浏览第 213 页第一栏 20 个单词,没印象的单词不超过 5 个的,词汇量在 2 000 左右;②浏览第 66 页 9 个单词,没印象的单词不超过 3 个的,词汇量在 3 000 左右;③浏览第 245 页前 20 个单词,没印象的单词不超过 5 个的,词汇量在 4 000 以上。

2. 核心词索引表:用来检测认读效果和查漏补缺。词汇认读完成四遍之后,每次用 30 分钟左右快速浏览一遍,旨在测查没有汉语释义的情况下目标词的记忆效果,或知晓其义,或只有初步印象,或完全陌生,做到心中有数。

附:MBA 词汇全程复习参考方案

阶段划分		学习任务	时间分配	目标及要求
第一阶段 (上) (5月上旬)	第1次	核心词 P14 ~ P29, 只浏览单词及汉语释义; 配套文章阅读 2 篇	20 分钟浏览, 10 分钟重复	要求: 两次快速浏览间隔时间宜在 8 ~ 48 小时范围之内, 否则效果会打折扣。 (下同) 目标: 通过快速浏览, 无意识记忆, 和核心词汇建立一面之缘。
	第2次	核心词 P30 ~ P45, 只浏览单词及汉语释义; 配套文章阅读 2 篇	同上	
	第3次	核心词 P46 ~ P61, 只浏览单词及汉语释义; 配套文章阅读 2 篇	同上	
	第4次	核心词 P14 ~ P61、P62 ~ P77, 只浏览单词及汉语释义	同上, 加 1 小时中期复习	
	第5次	核心词 P78 ~ P93, 只浏览单词及汉语释义; 配套文章阅读 2 篇	同上	
	第6次	核心词 P94 ~ P109, 只浏览单词及汉语释义; 配套文章阅读 2 篇	同上	
	第7次	核心词 P110 ~ P125, 只浏览单词及汉语释义; 配套文章阅读 2 篇	同上	
	第8次	核心词 P78 ~ P125、P126 ~ P149, 只浏览单词及汉语释义	同上, 加 1 小时后期复习	
第一阶段 (下) (5月中、下旬)		上旬任务循环 2 轮, 然后用 30 分钟快速浏览核心词索引表, 标记陌生词; 配套文章阅读每周 10 篇	20 分钟浏览, 10 分钟重复。	目标: 对 1 200 个核心词语形成初步印记。
第二阶段(6月)		核心词及例句快速浏览 3 遍; 配套文章阅读每周 10 篇	30 分钟浏览, 10 分钟重复。	目标: 对核心词汇似曾相识。
第三阶段(7月)		核心词及英文释义、同义词、例句快速浏览 3 遍; 配套文章阅读每周 10 篇	20 分钟浏览, 10 分钟重复;	目标: 谙熟核心词汇, 见其形而知其基本义。
第四阶段 (8月)	1 ~ 2 周	基本词汇梳理, 每次排查 200 单词, 标出陌生词; 配套文章阅读每周 15 篇。	20 分钟排查, 10 分钟记忆。	将排查出来的生词列入核心词汇, 强化记忆
	3 ~ 4 周	分 3 次排查核心词汇和基本词汇中的生词; 分 2 次快速浏览完补充词汇, 标出无印象单词; 配套文章阅读每周 15 篇。	时间自定, 结合《英语阅读理解分册》进行阅读认词, 强化记忆。	编制合适的记忆法, 顽固单词强化记忆
第五阶段 (9 - 10月)		阅读形近词、义近词、常用词组、词根词缀、完成词汇练习 200 题;		在阅读中保持和促进识记。

注: ①词汇量为 1 000 左右的考生, 先复习基础词汇, 然后再以方案的 2 倍进度复习。②词汇量为 4 000 以上的考生, 也可按同样的方案以 2 倍进度进行复习, 宜留出更多时间投入阅读复习。③“配套文章阅读”指“新概念英语第 2 - 3 册”和“MBA 词配文”, 购全套教材的可免费获赠电子资料。④第四阶段词汇扩展专用文档可在 www.52mba.com 下载。



目 录

第一章 MBA 英语词汇复习的目标——认读	1
第一节 联考英语考情分析	1
第二节 MBA 英语词汇复习的误区	3
第二章 MBA 英语词汇过关要诀	6
第一节 利用遗忘曲线,掌握记忆规律	6
第二节 中国 MBA 网校英语词汇特效备考方略	9
第三节 MBA 英语词汇认读的三重境界	12
第三章 MBA 大纲英语词汇分类梳理	14
第一节 核心词汇(1 195)	14
核心词汇索引	150
第二节 基本词汇(2 298)	161
第三节 基础词汇(1 769)	207
第四节 补充词汇(184)	243
第五节 MBA 英语形近词(140 组)	248
第六节 MBA 英语义近词(50 组)	253
第七节 英语常用词组(600 条)	270
第八节 英语常用词根与词缀	281
第九节 近几年考纲调整大的词汇	292
第四章 MBA 英语词汇专项巩固练习	305
英语词汇强化演练(一)	305
英语词汇强化演练(二)	321

第一章

MBA英语词汇复习的目标——认读

第一节 联考英语考情分析

一、MBA 历年题型、题量变化

从 1997 年到 2014 年十八年来, MBA 联考英语题型有过几次重大变化。一是 2005 年大纲取消听力考试, 新增口语交际题型; 二是 2010 年大纲取消词汇与语法结构, 增加阅读和写作新题型; 三是 2013 年取消阅读新题型部分的备选题型。2009 年至 2014 年的题型、题量及分值详见下表。

2009 - 2014 年题型、题量及分值对比

年份 题量 题型		2009		2010		2011		2012		2013		2014	
		题量	分值	题量	分值	题量	分值	题量	分值	题量	分值	题量	分值
I	听力理解	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	口语交际	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
II	词汇与语法结构	20	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
III	阅读理解	20	40	25	50	25	50	25	50	25	50	25	50
IV	完形填空	20	10	20	10	20	10	20	10	20	10	20	10
V	英译汉	180 词	20	150 词	15	150 词	15	150 词	15	150 词	15	150 词	15
VI	短文写作	150 词	20	应用文 100 词	10	应用文 100 词	10	应用文 100 词	10	应用文 100 词	10	应用文 100 词	10
				短文 写作 150 词	15	短文 写作 150 词	15	短文 写作 150 词	15	短文 写作 150 词	15	短文 写作 150 词	15
总计			100		100		100		100		100		100



2010 年题型发生重大改变:

2010 年联考英语在大纲规定的词汇量上,将原来的 5 800 个单词调整为 5 500 个。根据往年 MBA 真题试卷的统计,MBA 联考英语实际的词汇量一般应该是 5 000 个左右。

2014 年联考英语大纲规定考生应能较熟练地掌握 5500 个常用英语词汇及相关常用词组。维持了 2013 年大纲的变化,相比较 2012 年的大纲新增 60 个词汇,删除 42 个词汇。

在试题的设置方面,取消了词汇与语法结构题;阅读理解在原有的传统题型上增加了一种新题型,有两种命题形式从中选一种,约占 10% 的分值;写作调整为两个部分,在原有的情景类作文基础上新增了小作文题型,即应用文写作或摘要式写作。大、小作文分别是 15% 与 10% 的分值;翻译为 150 词左右的段落式英译汉,分值调整为 15%;而完形填空的题型和分值都没有变化。

2014 年的考研大纲题型维持了 2013 年大纲的变化,从近几年试卷结构当中,我们可以看出对英语语言能力的考查加深了。我们建议,2015 年的考生在备考的时候应该把更多的精力放在提高自身英语语言能力上面。

二、MBA 英语考试特点分析

1. MBA 考试选拔的是应用型人才

国家教育部教学司最新规定,原 MBA 入学考试中的英语能力部分更改为“英语二”,与普通研究生入学考试中的“英语一”相对应。近年来,MBA 英语考查形式逐渐向普研靠拢,但却又有别于普研英语,有其自身特点。一方面,两者同属一个体系,因而在内容与考试形式上理应保持整体的一致性;另一方面,MBA 考试选拔的是应用型人才,考虑到对应用型人才英语水平和技能的要求不同于研究型人才,因而两者在侧重点与难易程度上又会有所区分。

具体来说,大纲将规定的词汇量从原来的 5 800 个单词调整为 5 500 个,使其与普研要求的“数量”持平;但是从单词的“质量”角度来说,MBA 英语是低于普研水平的,对单词的深度和灵活度要求比考研要低。

2. MBA 初试阶段备考,词汇认识就够,无须听说背写

在试题的设置方面,听力题,早在 2005 年就淘汰了,单词发音不准、不会写不影响考试。口语交际题,2006 年淘汰了。词汇题,2010 年取消了。阅读理解,看懂就行,不需写单词。完形填空,实质是考查缺词情况下的篇章阅读理解能力,不需写单词。翻译,是英译汉,非汉译英,只需汉语表述,不需写英语单词。大、小作文,看似须得会写大量单词,其实不然。MBA 联考对英文写作的要求是“根据所规定的情境或所给出的提纲,写一篇短文”。这里的规定情境或所给出的提纲,实际上已经规定了文章的整体结构,考生只需要将提纲性的语句转换成正确的英语语言,再在每个要点项之下,加些支持性的英语语句即可,所以写作模板的可操作性极强。实际上 MBA 写作要求很低,小作文是应用文,一般写 100 字左右,也就几个句子,应用文有固有格式,记住模板,往模板内填几个自己会的单词就行;大作文一般是论说文,说到底还是八股文,一般写 150 字左右,写三段,每段几句话,记下模板,还是相当于填充题。所以写作也不用刻意去背写单词。

通过分析 MBA 试卷所有题型我们可知,考生复习词汇时,能认读就够了,不必花大量时间去背诵和默写。

第二节 MBA 英语词汇复习的误区

一、MBA 考生在联考英语词汇复习中存在的问题

2012 年 3~4 月,我们对参加 2012 年 10 月份尤其是 2013 年 1 月份联考的 3 000 名考生进行了问卷调查。从问卷调查的结果看,83% 的考生认为自己英语学习的主要障碍是词汇,在提及在阅读、翻译、写作中什么影响最大时,64.4% 的考生认为还是词汇。

这固然有一些客观方面的问题。

首先,参加联考的考生已工作多年(考生中的 66% 已工作 8 年以上),在工作岗位上能用上英语的只有大约 34.2%,语言如长时间不用,就会造成记忆严重“耗损”,因此参加复习的考生词汇量小,有 65.4% 的考生认为自己的词汇量只有 1 000 左右。

其次,大部分考生英语基础薄弱。目前这批参加联考的考生在上高中时教学大纲对词汇的要求只有 2 000 左右(其中要求达到掌握并活用的词汇约为 1 400),而他们在进入大学两年内参加四级考试的词汇要求达到 4 000 左右,要在不到两年的时间掌握相当于中学六年的词汇量并非易事。大学教学目的已转为技能培养,词汇不再成为重点,词汇记忆的任务主要靠学生完成。学生为应付考试多采用突击法,到他们参加联考复习时,很多词汇都只有模糊的记忆或根本没有记忆了。而联考对英语词汇量的要求是 5 500,词组 500,基础知识的薄弱给词汇的迅速增长带来一定难度。

最后,参加复习的考生年龄相对较大,在词汇的记忆效率上相对偏低。再加上联考复习时间短,考生又有工作和家庭的压力,能真正用于学习的时间不多,使得问题更为突出。

也有主观方面的问题。

我们从问卷调查和学生之间的个人访谈以及教学实践中的研究中发现,影响学生词汇学习的还有三个更深层次的、考生难以自觉意识到的问题。

第一,心理压力大,学习信心不足,产生畏难情绪。考生要在短短几个月时间内复习四门课程,平时工作又不能耽误,加上近年来报考 MBA 的考生人数骤然增多,竞争非常激烈,考生的心理负担加重。压力大以及英语基础薄弱导致考生对自己缺乏足够的自信心。在阅读、翻译或是写作中一遇到生词就产生心理障碍,在随后的单词记忆时就会有畏难情绪,对其失去兴趣,有些人后来干脆放弃。

记忆是一个复杂的心理过程,有诸多个人心理因素影响着记忆的效果:记忆时是否充满信心和决心,是否高度集中注意力;对英语学习是否有兴趣、是否有确定的目标和动机。较好的学习效果往往来自较高的学习动因,而较高的学习动因来自较高的学习兴趣。从问卷上看,真正对英语学习感兴趣的仅占 3.8%,但大部分学生有明确的目标,那就是通过考试。较明确的目标,加上积极进取的精神和一丝不苟的学习态度,也能弥补学习兴趣上的不足。然而很多考生都缺少这样的精神,从而更加导致了英语学习的困难。

第二,缺乏良好的管理策略和学习方法。“学习者良好的管理策略是指对学习过程最理想的调控。它涉及目标的制定、策略的选择,时间的安排、策略有效性的评估和调整”。

由于大部分考生都在工作岗位上,有的还有家庭负担,很多人对自己的学习并没有具体的计划和安排,词汇记忆时断时续,且多沿用中学时代机械记忆的方法,死记硬背,记忆效率低下。从目前情况看,缺乏良好的管理策略和有效的学习方法是学生在词汇记忆中的最大障碍。

第三,学习缺乏恒心。词汇复习需要花大量时间和精力,学习过程比较枯燥乏味,前阶段的学习效果是比较隐性的,一般后期才会有相对显性的效果。如果在一定时间内看不到明显的复习效果,大多数人就会意志动摇,失去恒心,半途而废,

二、MBA 考生英语词汇复习备考误区

1. 投机取巧,依赖捷径

很多考生企图找到一条记忆捷径,让自己短时间内攻克单词关。

其实,单词成千上万,任何一种记忆方法,只适用一部分单词。至于哪个单词应该用那种方法记忆,你也不知道,如果知道了,这个单词你已经记下了。市面上的词汇书片面强调自己方法的好处,包治所有词汇。其实不然。有的单词用词根词缀法好记,有的单词看其外观,然后发挥形象思维能记下,有的单词通过把读音汉化就过目不忘,如此种种,不一列举,但说到底,都仅仅是窥见词汇冰山一角而已。所以千万不要迷信某一种记忆方法,况且适合什么记忆方法因人而异。

2. 急于求成,急功近利

很多考生学习欲望很强,执著地追求理想,也能吃苦,有些人用数学方法去规划单词记忆:一小时背 20 个单词,那么一天花三个小时背 60 个,一个月能背 1 800 个,三个月就能背下大纲所有的单词了。但事实上,这能做到吗?很多人背了七八天,最多一个月,就没信心了。强烈的挫折感打败了自己,于是宏伟的规划无疾而终。殊不知,记单词不能急于求成,急功近利,“欲速则不达”是永恒的辩证法。一味地追求速度,效果往往适得其反。

3. 攻城掠地,一劳永逸

有的考生说,这页的单词没背下绝不前进。

实际上这种方法遗忘率高,效率低,挫折感强。因为单词往往不是按使用频率排序的。你可能背 a、b、c、d 开头的单词用了一周,不过其中有很多单词却很少使用,而 d 后面有很多高频词你还要一个月才能背到(前提是你有足够的毅力和耐心坚持到那一天)。这样下来,你总觉得背了单词没什么效果,看报纸,作阅读还是满眼生词。于是缺乏成就感,自己就否定了自己的计划。再者,背单词就是重复记忆的过程,而大脑偏偏对重复的东西总是缺乏兴趣。这里就有一个怎样调和“必须重复”与“厌倦重复”的矛盾问题。我们能做的只有在重复的过程中尽量减少重复,讨大脑的欢心。所以,好的方法是战略上重复,战术上不重复。掰开了说就是短时间内尽可能多看几个单词,然后以一个长的时间周期去重复,这样达到了重复的目的,减少了大脑的厌倦。至于短时间多短,长时间多长,要遵循记忆规律。

4. 痛苦记忆,宽以律己

记单词离不开机械记忆。机械记忆是比较枯燥乏味的。如果不注意方式方法,单纯靠机械记忆是比较痛苦的,很容易挫伤学习兴趣,所以相当一部分考生备考初期尚能凭着对 MBA 的求学热情或者强迫自己苦学几十天,但时间一长就无法坚持下去了,因为过程太烦

躁。还有一个原因是考生自己预先把记单词看成是极其痛苦的事,所以在复习过程中不断可怜自己。于是,有的在背单词前要刻意选择舒适的环境,这里不能记,那里不能记。一边记单词一边考虑吃点什么补充脑力,这样精力不能集中,效果可想而知。

5. 孤立记忆,不看效果

很多考生喜欢用大纲词汇表来记忆单词,主要是因为大纲词汇表简单明了:英语拼写加汉语释义。这样省时省力,不用动脑,大纲包括所有的小儿科词汇,看着也轻松,往往过一遍不用花多长时间,部分考生会记住自己看过大纲词汇的次数,往往用“5遍”、“6遍”这样的统计数据来安慰自己。殊不知这样不分类别地孤立记忆是囫囵吞枣,能记住的大部分还是那些小儿科词汇,效果很差。

第二章

MBA英语词汇过关要诀

第一节 利用遗忘曲线，掌握记忆规律

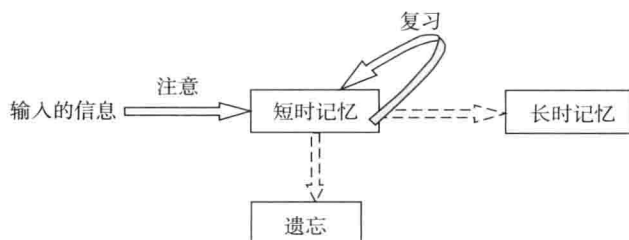
英语学习中单词、短语和句子,甚至文章的内容都是通过记忆完成的。从“记”到“忆”是有个过程的,这其中包括了识记、保持、再认和回忆。有很多人在学习英语的过程中,只注重了学习当时的记忆效果,殊不知,要想做好学习的记忆工作,是要下一番工夫的,单纯地注重当时的记忆效果,而忽视了后期的保持和再认同样是达不到良好的效果的。

从信息处理的角度上看,英语单词的第一次记忆只是一个输入编码的过程。人的记忆的能力从生理上讲是十分惊人的,它可以存贮 1 015 比特(byte,字节)的信息,可是每个人的记忆宝库被挖掘的只占 10%,还有更多的记忆发挥空间。这是因为,有些人只关注了记忆的当时效果,却忽视了记忆中的更大的问题——记忆的牢固度问题,那就牵涉到心理学中常说的关于记忆遗忘的规律。

一、艾宾浩斯遗忘曲线

德国有一位著名的心理学家名叫艾宾浩斯(Hermann Ebbinghaus, 1850 - 1909),他在 1885 年发表了他的实验报告后,记忆研究就成了心理学中被研究最多的领域之一,而艾宾浩斯正是发现记忆遗忘规律的第一人。

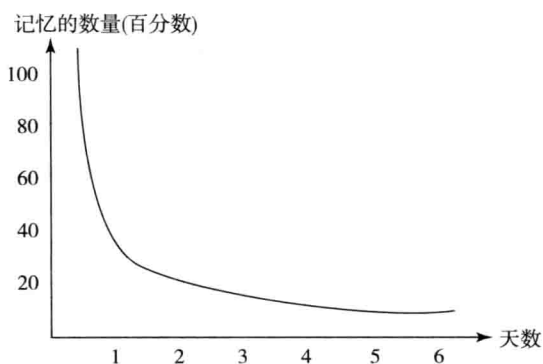
根据我们所知道的,记忆的保持在时间上是不同的,有短时的记忆和长时的记忆两种。而我们平时的记忆的过程是这样的:



输入的信息在经过人的注意过程的学习后,便成为了人的短时的记忆,但是如果不经及时的复习,这些记住过的东西就会遗忘,而经过了及时的复习,这些短时的记忆就会成为了人的一种长时的记忆,从而在大脑中保持着很长的时间。那么,对于我们来讲,怎样做遗忘呢,所谓遗忘就是我们对于曾经记忆过的东西不能再认起来,也不能回忆起来,或者是错误的再认和错误的回忆,这些都是遗忘。艾宾浩斯在做这个实验的时候是拿自己作为测试对象的,他得出了一些关于记忆的结论。他选用了一些根本没有意义的音节,也就是那些不能拼出单词来的众多字母的组合,如 asww, cfhhj, ijikmb, rfjbc 等。他经过对自己的测试,得到了一些数据。

时间间隔	记忆量
刚记忆完毕	100%
20 分钟之后	58.2%
1 小时之后	44.2%
8-9 小时之后	35.8%
1 天后	33.7%
2 天后	27.8%
6 天后	25.4%
1 个月之后	21.1%

然后,艾宾浩斯又根据了这些点描绘出了一条曲线,这就是非常有名的揭示遗忘规律的曲线:艾宾浩斯遗忘曲线,图中竖轴表示学习中记住的知识数量,横轴表示时间(天数),曲线表示记忆量变化的规律。



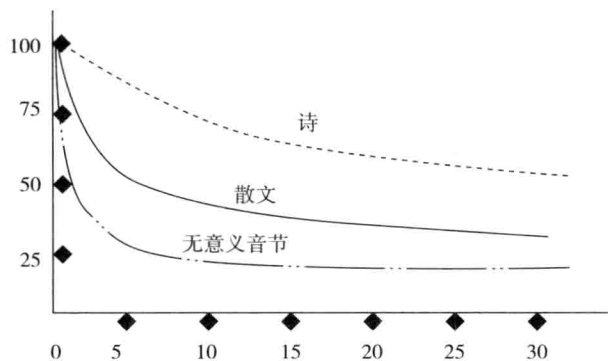
这条曲线告诉人们在学习中的遗忘是有规律的,遗忘的进程不是均衡的,不是固定的一天丢掉几个,转天又丢几个的,而是在记忆的最初阶段遗忘的速度很快,后来就逐渐减慢了,很长时间后,几乎就不再遗忘了,这就是遗忘的发展规律,即“先快后慢”的原则。观察这条遗忘曲线,你会发现,学得的知识在六天后,如不抓紧复习,就只剩下原来的25%。随着时间的推移,遗忘的速度减慢,遗忘的数量也就减少。有人做过一个实验,两



组学生学习一段课文,甲组在学后不久进行一次复习,乙组不予复习,一天后甲组保持98%,乙组保持56%;一周后甲组保持83%,乙组保持33%。乙组的遗忘平均值比甲组高。

二、不同性质的材料有不同的遗忘曲线

艾宾浩斯还在关于记忆的实验中发现,记住12个无意义音节,平均需要重复16.5次;为了记住36个无意义音节,需重复54次;而记忆六首诗中的480个音节,平均只需要重复8次!这个实验告诉我们,凡是理解了的知识,就能记得迅速、全面而牢固。不然,愣是死记硬背,那也是费力不讨好的。因此,比较容易记忆的是那些有意义的材料,而那些无意义的材料在记忆的时候比较费力气,在以后回忆起来的时候也很不轻松。因此,艾宾浩斯遗忘曲线是关于遗忘的一种曲线,而且是对无意义的音节而言,对于与其他材料的对比,艾宾浩斯又得出了不同性质材料的不同遗忘曲线,不过他们大体上都是一致的。



因此,艾宾浩斯的实验向我们充分证实了一个道理,学习要勤于复习,而且记忆的理解效果越好,遗忘的也越慢。

三、不同的人有不同的记忆曲线——个性化的艾宾浩斯

上述的艾宾浩斯记忆曲线是艾宾浩斯在实验室中经过了大量测试后,产生了不同的记忆数据,从而生成的一种曲线,是一个具有共性的群体规律。此记忆曲线并不考虑接受试验个人的个性特点,而是寻求一种处于平衡点的记忆规律。

但是记忆规律可以具体到我们每个人,因为我们的生理特点、生活经历不同,可能导致我们有不同的记忆习惯、记忆方式、记忆特点。规律对于自然人改造世界的行为,只能起一个催化的作用,如果与每个人的记忆特点相吻合,那么就如顺水扬帆,一日千里;如果与个人记忆特点相悖,记忆效果则会大打折扣。因此,我们要根据每个人的不同特点,寻找到属于自己的艾宾浩斯记忆曲线。