

强风迎面吹拂, 逆风奔跑前行

本文来自文都比邻高分学员, 禁止转载

考研结束许久, 回顾这一路, 有很多成长和收获, 借此机会和大家分享一下。

先自我介绍一下吧, 本人在一个普通一本大学就读心理学专业, 现被北京师范大学临床与咨询专硕拟录取。和很多普通大学生一样, 参加社团, 学生会, 打球健身打篮球, 就是没有怎么学习。本以为大学就这样过去了, 但是在一次学校老师的积极心理学课上, 对心理咨询这个职业产生了浓厚兴趣。任课老师是我们学校心理学第一人, 荣格心理分析师, 她对人生的理解和极强的亲和力把我深深吸引。我励志要成为一名心理咨询师, 考研就此开始。

经过学长学姐和比邻的分析, 北京师范大学是我最终选择的院校, 相较于其他 985 名校, 北师大的咨询的考研成功率是相对较高的, 而且也有全国一流的师资资源, 唯一的缺点就是学费问题 (9.8W/1 年), 如果没有经济压力大话真的是一个很好的选择。

总分 388, 专业课 250, 英语 74, 政治 64, 提前面试 383。

初试备考

3-5 月

我是从三月份左右开始备考, 前期由于还有学校的课程和各种事务, 利用碎片化基本上每天保证四小时的学习 (两个小时专业课和两个小时英语), 专业课在这个阶段就是看书和做笔记, 一定要认真精读一遍, 并在脑海里有具体的框架, 不需要你能详细背诵出每一个知识点, 但你要知道普心有几章内容 每章有几个单元。

英语的话重点在于背单词, 我的背单词计划就是每天用百词斩背 50 个, 一直坚持到考研那一天, 在背单词上要注意把近义词和近形词放在一起比较记忆。背单词之外要找考研真题或者外文期刊精读 (如《经济学人》, 考研文章一般出自期刊) 把不会的单词记下来, 句子结构把握清楚, 找到主谓宾语。这一阶段学习压力并不大, 保证每天都有收获就行。

5-7 月

我们是五月结课开始实习, 为期一个月, 我选择的实习地点是我们学校的咨询中心。在这里实习可以了解更多心理咨询的相关事宜, 而且不用每天往返奔波在路上, 这样就有更多的时间看书学习。到六月末大家的专业课第二遍应该已经看完了, 可以做一些相关的习题, 选择填空题一定要做, 大题可以只写出关键词。英语可以开始着手做一些以前的真题, 从 2000 年开始就行, 英语二的同学也可以做一些英语一的题, 正确率这个大家不用太在意, 我一篇五个错四个的情况很多, 关键是了解一下命题人的出题思路。

7—9 月

这一阶段大家都放暑假了, 但对于考研党来说到了第一个高峰期, 开始了每天朝八晚十, 三点一线的日子。我觉得这个学习量对我来说已经足够了, 没必要六点起床一直学到晚上十二点一点。考研是一个持久战, 你要合理分配自己的学习生活娱乐, 每周给自己一个放空的时间, 跑跑步打打球看看电影, 心态很重要, 千万不要把弦崩的太紧, 很容易放弃的。

这个时间段我早上开始看政治, 顺序是马原-史纲-毛中特-思修; 马原和毛中特的内容比较多且难理解, 建议分开看, 史纲和毛中特的联系较多, 建议连起来看。早上看俩小时视频课加做题足够了, 剩余俩小时整理专业课。下午一下午时间留给英语, 这个阶段可以把以前的卷子做一做, 每天保证两篇阅读, 其余题型自己不擅长的多练一些。晚上的时间也留给专业课。这样政治: 英语: 专业课多时间配比应该是 1:2:3, 专业课才是王道, 有时候你多背一道题就 30 分, 政治英语加起来也超不了别人三十分。

9 月-11 月

这个阶段很简单, 就是背书, 九月全背专业课, 十月背专业课外加政治和英语作文。九月份千万别拿着一本政治书开始背, 性价比真的不高, 政治大家后期背几个重点题分数都差不多, 不需要你长篇大论, 关键还是专业课。专业课背书只有很多小窍门的, 要学会列框架, 比如注意这一章, 有概念, 分类, 理论等, 你要做到合上书可以把这些知识复述出来, 不需要一字不错, 大体意思对即可。另外就是可以用联想记忆的方法, 比如想象的作用, 问题解决的方式等, 大家在背诵时很容易漏个一点两点, 可以用谐音或者编个小故事:

如“想象的作用”: 预测 调整 替代 补充 (预调替补) 可理解为一个足球教

练在比赛前预先调欢了一名替补。这样子记忆很牢固且轻松,希望大家多做总结。

11月-12月

考研近在眼前,这一阶段着重背一下政治的押题和英语作文,专业课应该已经滚瓜烂熟了,不会的知道点多巩固巩固。另外一定要全真模拟。三科都要,把控好题量和时间,北师大专硕的专业课说实话题量特别大,好多人前面简答写的多,后面50分作文一个字没写,大家一定要合理分配。放松心态,按部就班,胜利就在眼前!

12月25号,考研结束,我憧憬过无处次这天一定要宿醉蹦迪通宵K歌,但事实上你其实啥都不想,只想坐到图书馆那个你熟悉的二楼窗边的小桌子,阳光洒在桌面上,就像战场过后,硝烟散去,那种不舍与怀念感此生可能只有一次,不管成功与否,你都觉得无悔考研。

有人说考研就像是在黑夜里洗衣服,不到成绩出来那一刻,没有人知道自己洗干净没有。的确,考研路上没有参照物,我们都是在黑夜里奔跑,跑着跑着,天就亮了。

文都比邻

bilin.wendu.com