

中国人民大学考研心得

本文来自文都比邻高分学员, 禁止转载

写在前面:

考研是一场持久战, 走起来步步艰苦, 回想起来时时感叹。

学姐在临毕业时下定决心跨考心理学研究生, 一切从零开始, 历经月余, 从双非高校成功拟录取中国人民大学基础心理学, 总分 419 (政治 71, 英语 71, 专业课 277), 位列第一。

备考的辛酸困苦, 有共通, 也有独特。解决则需要合适于自身情况的方法, 正是将理论联系实际。因此, 就学姐自己而言, 这是一个非常特别的历程。

每个人都有自己特别的旅程, 因此这又是一个非常普通的故事。

愿学姐以“过来人”自居的阐述能够给予你些许灵感和帮助。

择校篇

我的历程

西蒙认为, 人们难以达到完全理性, 也无法获取与事件相关的所有信息, 通常以“满意度”作为决策原则。依照这个观点, 我明确了自己的择校思路:

尽可能收集大量且准确的信息。什么是学硕/专硕、自命题/统考, 期望报考的地区、985/211, 初步确定目标院校的范围;

提高信息的指向性。根据目标院校范围, 进一步进行了解, 通过学校官方网站、贴吧论坛等途径认识招考概况, 有针对性地询问机构老师和目标院校的学长学姐, 条件允许可以直接前往目标院校实地探寻;

客观评价自身情况。是否跨考, 本科院校与目标院校的差距, 每天可投入高效学习的时间, 当前能力与目标能力的差距等等;

结合理性 with 感性, 做出无悔于心的决定。

人大心理学概况

人大心理学招收学术型硕士, 每年约录取 10 人左右, 19 年复试录取比为 1:

2, 考查政治、英语一和心理学基础 640, 基础心理学与应用心理学初试考试内容相同。人大心理学自 16 年起自主命题, 18 年更改了题目数量和分值, 名词解释 8 题, 总分 80 分; 简答题 8 题, 总分 120 分; 论述题 4 题, 总分 100 分, 不考察选择题。

人大不设参考书目。因此, 每年考察范围皆有所扩增, 分数占比皆有不同, 且题目较为灵活, 侧重考察考生对知识的理解, 而非仅仅识记。

心态篇

学姐曾经历过中考、高考、司法考试的极度失常发挥, 一度认为自己大型考试的“考运”注定负数。但太渴望能够继续深造, 学习自己喜欢的专业, 只好安慰自己: 只要有足够的力量, 就不怕一时的运气。因此更加努力备考, 也算是因祸得福。

在学姐看来, 计划、心态和努力在考研路上缺一不可, 但若要将他们排个名, 应是: 心态 > 计划 > 努力。心境不坏, 才能制定出合适的计划, 计划合适, 才能长此以往地努力。

考研很烦。这几个月里, 压力很大, 烦恼的事情有很多。调节自己的情绪非常重要, 但方法因人而异。

关于高效学习, 需要找到适当的激励。7 至 11 月份, 一开始的动力告衰, 临考的紧张感也还不强, 朋友们生活精彩纷呈, 而考研学子却只能每天面对书本。那段日子里, 就连发呆都倍觉有趣。不能高效投入学习, 不如不学。学姐前期采用的方法是运动半至一个小时, 天冷了懒得动弹, 就花加起来半小时的碎片时间做些爱好活动, 唱歌、写日记等等。我暗示自己, 别人都全心全意地投入学习, 而我却拿出时间来做这些与学习无关的事, 所以, 在学习时要更加专心, 才能赶上别人的进度, 用每日的愧疚感保持学习时的专注。但是, 如果收不住心, 在学习的时候仍然想着玩, 这个方法或许就不管用了。

关于计划安排, 需要试验出合适的时间。就学姐个人而言, 每天必须睡足 9 个小时, 否则看不进书; 吃饭必须耗费至少半个小时, 否则肠胃会很不舒服。如果经过尝试, 发现这些时间如果确实难以缩减, 高效利用剩余时间便是重中之重。另外, 专业课、英语与政治的耗费的时间比例也很重要。可以按 3: 1: 1 的分数

比例安排学习时间,但并不严格限制,某一天特别想读英语,就顺心意多读一会儿,第二天少读一点便是。

我想,考研是一场大难关;但对于整个人生,考研又只是众多难题中的一个。若是为了考研使身体健康或心理健康受到极大损伤,真是得不偿失。就怕不努力,就怕太努力,更怕以燃烧自己的健康获得的努力。一时的不愉快、焦虑可以尽可能地化为学习的动力,但要是某种情境使人陷入长时间的焦虑,定要尽快找到化解、转移的方法。大胆去求助,去放松,去分析自己该如何解决当前的难题。

请相信,哪怕一时为某事所累,一切苦恼总是有办法解决的,只是有的方法立竿见影,而有的需要时间。

备考篇

专业课

学姐从4月开始备考,将专业课学习大致分为4个阶段:

4-7月,通读专业课书籍,每天约6小时。以书本为主,结合“高尔基”、“大表哥”等教辅,梳理知识框架。

我习惯以:看书某一章 → 看教辅对应部分 → 学习比邻配套视频 → 做思维导图,为学习顺序。

学习完每一章后,用自己的话大致介绍本章内容;学习完每一本书后,用自己的话大致介绍这本书的主要内容及各个章节,如:《普通心理学》分为:概述、脑、感觉、知觉、注意和意识……,其中概述告诉了我们心理学是什么,心理学研究什么,怎么研究,它的历史以及流派是什么。

7-9月,精读专业课书籍,每天约5小时。以教辅和思维导图为主,进一步梳理知识框架。我习惯以 听某章节的课程 → 修改思维导图 为学习顺序。学习完每一章后,背诵思维导图的第一、二级内容,并尽可能背诵该章节比较重要的知识点,如:(第一级)《普通心理学》第7章是思维,思维分为:概述、概念、推理、问题解决、创造性思维、想象、表象和决策,(第二级)决策分为:含义、类别、决策理性观理论和决策过程理论……

9-11月,形成自己的知识框架和答题思路,每天约5小时。以教辅、思维导

图和“阿范题”习题册为主, 结合对目标院校真题的分析, 为最后的背书阶段做好准备。我习惯以 看教辅某一章 → 猜测出题点 → 在思维导图上做好标记 → 背知识点 → 做题 为学习顺序。学姐在这一阶段划去了选择题的考点, 并重点标注了具有人大特色的重点内容, 如: 神经机制、注意的理论等等。

11-12 月, 背书阶段, 每天约 6 小时。以背诵的内容+第二天计划知识点, 并做好遗忘标记; 第三天复习第一天遗忘思维导图为脉络背诵知识点, 第一天背诵计划知识点, 第二天复习第一天的内容+第二天背诵的内容+第三天计划背诵知识点, 以此类推。

另外, 学姐早期参加了比邻的“睡前半小时”活动, 养成了睡前半小时读书背书的习惯, 深觉“近因效应”所言非虚。

人大心理 640 对知识的掌握的灵活程度要求较高, 学姐在平时学习时特别关注了知识点之间的关联, 在平时生活中经常多问自己一个为什么, 以锻炼“合理大开脑洞”的能力。

最后回答一下报班相关的问题: 辅导班方面, 我报了比邻的钻石 2 班型。因为是否报班会造成每个人复习计划的差异。我的复习进度和课程进度是保持一致的, 始终维持着一定的学习节奏。

英语一

英语一分为两个部分: 客观题+作文。其中, 客观题共 7 题, 每题 10 分, 分别为 1 篇完形填空、4 篇阅读、1 篇新题型和 1 篇翻译; 作文共 2 题, 大作文 20 分, 小作文(应用文) 10 分。

学习大致分为了 3 个阶段:

5-7 月, 学习单词, 每天约 0.5 个 Unit。在单词积累不够多的时候, 动用真题或许有些浪费。学姐最初读不懂文章、做不来题的更大难题不在于逻辑和“掉坑”, 而是压根就读不懂单词, 拆不开长难句。针对这一问题, 学姐决定先系统学习和背诵单词, 再开始真题演练。

8-10 月, 15 年真题演练, 除去最新一年的真题, 每天 1 篇真题, 花费约 100 天, 以 做题(最好找出其他选项错在哪里) → 学习生词 → 全篇口译并拆解长难句 → 订正并看详解。学姐也有同学把英语完型、新题型可以在后期攻克,

因人而异;

11-12 月, 第二轮真题演练, 准备作文, 材料为电子版真题和何凯文的《写作高分攻略》。以 4 天为单位, 完成 1 套真题卷, 其中 2 天练习客观题, 1 天写小作文, 并形成自己的答题模板, 1 天写大作文, 并搜集佳句。

从 17、18 和 19 年英语真题来看, 客观题部分难度近几年有所下降, 而作文考察相对更加灵活, 仅仅依靠模板难以获得较高的分数。

政治

政治分为两个部分: 客观题与主观题。其中, 客观题共 50 分, 分为单项选择题和多项选择题, 主观题共 50 分, 分别考察哲学、毛中特、中国近代史、思想道德与法律和时事政策。

学习大致分为 4 个阶段:

7-9 月, 第一遍学习就是做题了, 只练客观题。

9-10 月, 第二遍学习, 结合自己的学习笔记整理出自己的背诵内容, 并以章节为单位归纳知识点; 做题方面依然只练客观题。

10-11 月, 客观题系统练习阶段, 每天 1 套, 只练客观题。

11-12 月, 全套卷系统练习阶段, 每天 1 套, 主观题可以口述答案以节省时间。

回忆高考, 有省质检、市质检等非常正式的模拟考试; 考研只能自己找题, 自己模拟。学姐建议从 12 月开始, 每逢周末, 就当成正式的考试安排模拟, 等周日早晨模拟结束后, 再统一订正, 或可更加从容地面对正式考试, 防止意外情况的发生。

最后的最后, 祝愿你怀以平稳的心态, 拟定合适的计划, 赴以恒持的努力, 如愿实现自己的梦想。