

首都师范大学考研心得

本文来自文都比邻高分学员, 禁止转载

基本信息: 本科毕业于大连外国语大学的信息管理与信息系统专业。俗称三跨考生, 16 年毕业后北京工作了一年决定考研, 18 年参加了一战失败了, 19 年成功上岸已录取。

总分 374, 政治 58, 英语 73, 专业课 243

想要考研的各位, 成功的方法肯定是告诉得你努力学习而且异曲同工, 但失败的经验也许才是你最需要获取的, 因为这样你才知道如何避开那些直接影响到你成功与否的坑。成功的经验你也模仿不出来, 效果也不一样。当然多看点没有坏处。我这篇也以避开大坑为主题。

我对自己的专业谈不上喜欢(好像很多跨考生都是这样), 但是一直想做一些与人有关的工作(能接触人、跟人交流)。后来的工作又是敲代码的那种, 接触不了多少人, 每天都很郁闷。

之前工作的单位也有考过研的就了解了一下考研常识, 包括心理学学硕/应用心理专硕、院校选择、心理学就业等问题。最后决定考首师大的应用心理专硕, 以后想走用户体验方向。因为跟本科专业有点相关。

这三本是初试用书:《普通心理学》、《现代心理与教育统计学》和《实验心理学》。

初试备考经验

复习时间表当时是在比邻的公众号看到就拿过来直接严格遵照了, 数学部分按分值就用来学习专业课了。由于我是二战, 我就从 7 月份才开始学习的。

①时间: 2018 年 7 月 - 8 月

上午	7:30	起床、洗漱、早饭
	8:00--8:30	英语单词
	8:30--8:40	休息缓解10分钟
	8:40--11:30	英语
	11:30--14:00	午饭+午休

下午	14:00--16:00	英语阅读, 每天保持2篇及以上; 其他题型 (可以结合真题)
	16:00--16:20	休息缓解20分钟
	16:20--17:20	专业课复习
	17:20--19:00	晚饭+休息

晚上	19:00--21:00	政治、专业课
	21:00--21:10	休息缓解10分钟
	21:10--22:00	政治或英语
	22:00--23:00	不要太晚睡哦!

1. 专业课我就是跟着比邻的课走, 名师精品课和一系列强化课, 然后自己看书。利用好书籍, 更好的抓住重点。

2. 英语保持基础的同时, 进行真题的训练。英语单词每天用软件背。

3. 时刻关注信息政策, 全国研究生招生计划、招生简章、专业目录、参考书目等信息都会陆续放出来。

今年首师就换书了, 确实慌张了一下。

②时间: 2018 年 9 月-10 月

上午	7:00	起床、洗漱、早饭
	7:50--8:30	英语单词
	8:30--9:50	政治复习、知识点+选择题
	9:50--10:00	休息缓解10分钟
	10:00--11:50	专业课
	11:50--13:00	午饭+午休

下午	13:00--15:00	英语阅读, 每天保持2篇及以上; 其他题型(可以结合真题)
	15:00--15:20	休息缓解20分钟
	15:20--17:20	专业课复习, 知识点+练习
	17:20--18:30	晚饭+休息

晚上	18:30--21:00	专业课
	21:00--21:10	休息缓解10分钟
	21:10--22:20	政治+英语
	22:20--23:20	准备就寝

1. 英语: 继续背单词, 每天都要利用零散时间去“看看”单词, 就像朋友见面一样; 进行真题的研究, 注意是“研究”; 每天安排 2 篇左右阅读训练; 加入一个新项目——作文。在学习范文的基础上, 保证每周至少进行一次练笔。

2. 政治: 这个时候大纲肯定出来了, 对于政治的复习一定要“以纲为本”。大纲解析被喻为“红宝书”, 一定要仔细研读。这一阶段建议看书和做题相结合。分章节看书、分章节做题。在做题时一旦碰到不会的或做错的, 一定要回到书中寻找答案, 争取把问题在这一阶段消化, 千万不要留到冲刺。

3. 专业课: 这时候学校官网一般也会公布专业课的大纲或参考书目, 这个时候我已经开始背书了先从普心开始第一轮比较慢, 可能一个月之后就快了。

但是背书这部分还是比较让人头疼, 我个人比较不擅长也不喜欢死记硬背, 所以下面分享几个背书技巧:

做思维导图是我二战考的还行的诀窍, 让每章每节在脑中都能画出来, 形成框架, 推荐幕布 app 可以做思维导图。

学说类的知识: 理论+代表人物+主要观点+相关实验(过程+结论)

概念类的知识: 定义+特点+类型+影响因素+例子(举例子个人感觉非常重要, 专硕考试比较侧重应用, 所以平常自己在学知识点时就要结合例子, 可以是生活例子, 也可以是实验例子)

记笔记的方法: 按教材目录的逻辑来记, 不要抄书上的具体内容, 把框架写下来就行。可以结合表格的方式对不同知识点进行对比。

比如脑学说就可以画表格把代表人物, 主要观点在表格里直观展现出来, 不需要每次都翻书, 书上那种叙述式的表达其实只能帮助我们详细理解, 但不大利于抓重点。

③时间: 2018 年 11 月

上午	6:30	起床、洗漱、早饭
	7:10--7:50	英语单词、作文等
	7:50--8:00	休息缓解10分钟
	8:00--9:50	政治知识点总结, 选择题, 真题, 11月中旬开始背大题
	9:50--10:00	休息缓解10分钟
	10:00--11:50	真题+各种练习总结
	11:50--12:40	午饭+午休

下午	12:40--15:00	英语阅读, 每天保持2篇及以上; 真题, 作文
	15:00--15:20	休息缓解20分钟
	15:20--17:20	专业课复习
	17:20--18:20	晚饭+休息

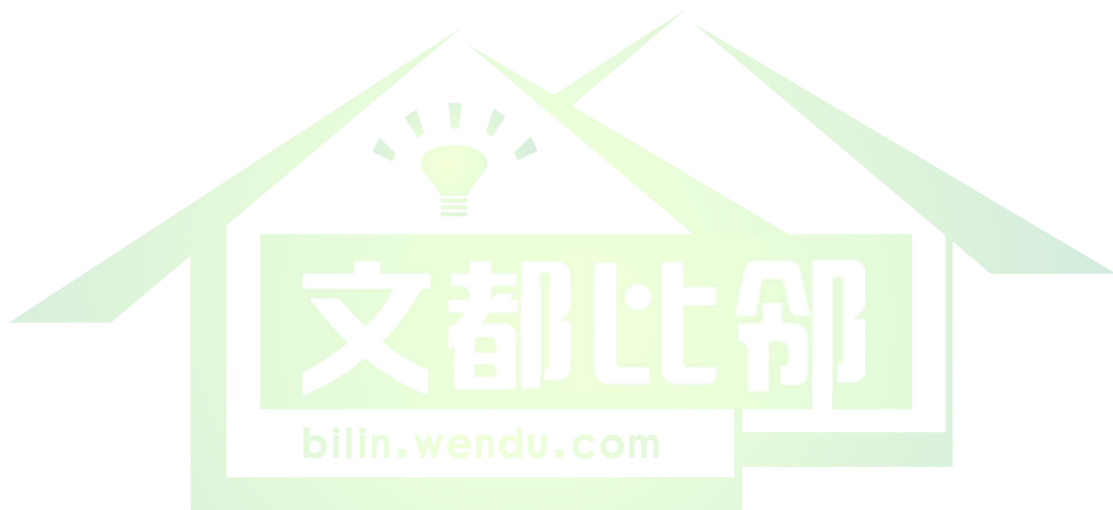
晚上	18:20--21:00	专业课
	21:00--21:10	休息缓解10分钟
	21:10--22:20	英语和政治总结+大题
	22:20--23:10	自由安排, 准备就寝, 一上床估计就呼呼大睡了

1. 英语: ①每周写 3 篇作文, 遇到好的词语、句子就整理在一块, 形成自己的写作风格; 从 12 月开始, 建立专属于自己的写作模板。②继续练习真题阅读。③单词不停

2. 政治: ①从 11 月份开始, 开始背! 背! 背! 不管是选择题还是分析题的重点, 一定要清晰地记忆。②开始系统复习时政和当代③查漏补缺, 复习以往错题集。在回顾的过程中找出之前复习时被遗漏的, 理解不够深入不够全面的考点。

3. 专业课: 还是背诵, 以及做一些真题, 包括其它院校的真题, 今年新增了实验心理学所以需要多了解会如何考察。

④时间: 2018 年 12 月



上午	6:30	起床
	7:00--7:40	英语单词、作文等
	7:40--7:50	休息缓解10分钟
	7:50--10:30	政治大题各种背 +选择题练习总结
	10:30--10:40	休息缓解10分钟
	10:40--11:50	专业课总结复习
	11:50--13:00	午饭+午休

下午	13:00--15:00	英语阅读, 作文, 各题型练习
	15:00--15:20	休息缓解20分钟
	15:20--17:20	专业课真题
	17:20--18:30	晚饭+休息

晚上	18:10--20:30	政治大题背诵
	20:30--20:50	休息缓解20分钟
	20:50--22:30	自由安排复习
	22:30--23:10	自由活动, 注意休息

1. 英语: ①背真题中还不熟悉的单词。②熟悉各种类型的作文, 牢记自己的模板。③复习之前的笔记。④按照考试时间, 完整的做一套真题。

2. 政治: ①每天背诵预测卷分析题知识点和时政知识点, 复习笔记。②这个

阶段要多做几套模拟试题。

3. 专业课: 其实 12 月有两周我基本 5 点起床背书, 背个 6 个小时专业课, 真的只剩背了。

答题时间分配:

1. 英语: 阅读 65-75 分钟, 小作文 15 分钟、大作文 40 分钟, 新题型 20 分钟翻译 20 分钟剩下时间给完型、图答题卡。阅读时间千万不能少, 也千万不能多。不能低于 60 分钟, 也不能超过 80 分钟。作文和阅读可以对调, 根据自己情况来定。

2. 政治: 50 分钟之内答完选择, 然后就写分析题

3. 专业课: 由于都是主观题, 写字量还是很大的, 所以基本上没停笔, 写到打铃。按题目顺序写就行。

注意注意注意, 接下来是我一战失败的走的坑:

1. 不要只根据真题来划范围, 第一年我根据所有的真题, 划了书上可能考的范围, 自以为聪明无比哈哈, 然后考试的时候就惨死了。建构主义 35 分完全没背, 一点都不会写。我也就是差那么一道题进复试所以如果可以的话你能把整本书都背下来当然更好, 当然可能很难, 你需要尽可能多背, 不要抱侥幸心理, 否则等你上考场就会后悔刚刚好差那么一点成功上岸。

2. 关于报班。我两年都是报了比邻班的, 报班能够很好的节省时间, 而且在突破学习难点上往往有很大的帮助。但是要注意, 千万也不要因为报了班就节省了你个人的努力!

3. 学习方法不要照搬。第一年我看说专业课要做笔记的效果好, 我就整理了笔记。可从小到大我几乎都是不做笔记的选手, 突然做笔记对自己并没有什么特别大的作用, 或者说得到与我的付出相匹配的作用。第二年我发现做思维导图很好用, 记得很快, 几乎可以说指哪一章那一节我就能说出来内容细化到每一页。

所以不要照搬成功的人的学习过程, 这也就是我为什么说只讲成功的经验几乎是没用的。一定要适合自己。加油!

毕竟是二战, 第二次参加考试的当天应该是轻装上阵了, 但是相较于第一次, 考试地点远了好多, 提前去我的姐姐家住的, 一早在门口查教室还看错了名单, 还是太过放松了吧哈哈。政治英语答完, 晚上还上了万人冲刺大背书最后一课, 老赵陪到最后一刻。专业课现场没想到撕信封还撕错了位置, 交卷的时候才发现, 还担心会有影响呢, 然而一点没有!

出成绩之后真的激动, 比去年多考了 60 分, 立刻打电话告诉妈妈这个喜讯, 感觉真的也许可以进复试名单了。

复试经验

- (1) 复试总成绩在最后的总成绩中所占比例: 30%
- (2) 笔试占复试的分值: 50%
- (3) 复试笔试考察科目及教材: 《心理学研究方法》(舒华, 张亚旭)
- (4) 面试占复试的分值: 50%
- (5) 复试面试考察涉及的科目: 实验心理学, 统计心理学, 普通心理学, 测量心理学
- (6) 复试流程及时间: 复试时间 20 分钟, 流程为: 自我介绍→英文问题一或两道→抽取专业问题三道→五位面试老师各自问一道问题→结束

复试笔试真题:

名词解释 (5 道*3): 统计检验力, 构思效度, 个案-对照组

简答题 (5 道*8): ①什么是正交比较, 正交比较有什么优点? ②什么是协变量, 如何选择协变量? ③被试检验和项目检验的含义是什么, 目的是什么? ④心理学实验研究包含哪些环节? ⑤额外变量的控制方法有哪些

综合题 (3 道*15): ①设计一个 3*4 混合设计, 并说明简单效应的含义。

②为了研究某种镇痛药物 A 是否能够减轻癌症患者的疼痛水平, 某研究者采用了两组设计: 将 24 名癌症患者随机分派到实验组和控制组中, 其中, 实验组患者接受药物 A, 控制组患者并不接受药物 A, 也不接受任何其他处理。40 天

之后, 测量两组患者的疼痛水平。此实验有什么问题? 应该如何调整设计?

复试面试真题:

①用英语介绍本科学校的城市。②介绍皮亚杰的图示。③有哪些因果研究实验。④从宏观和微观角度说一下心理学的科学精神。⑤英语, 汉语, 计算机语言在心理机制上有什么异同。⑥职业规划⑦知道什么数据库软件。⑧实体按键和虚拟按键有什么优缺点。

复试经验及建议:

首先, 在面试前一定会紧张, 而且对于跨专业考生来讲, 总是感觉有没准备到的问题。这也是正常的。面试一共 20 分钟, 面试老师坐的很随意, 是在老师的办公室进行的, 并不是作成了一排, 可能是为了帮助考生营造轻松的氛围。五名老师有一位是主考官负责抽取的专业题的提问。屋子里还有两位同学一位负责计时提醒老师时间, 另一位负责叫下位同学。我是带着简历以及证书进去的, 把简历给每位老师一张, 一定要非常有礼貌, 多说谢谢, 辛苦老师等话语。英语问题都是很常规的让你介绍家乡, 学校, 专业等等, 提前一定要好好准备。

专业问题因为是在盒子里抽取序号, 主考官根据序号念题目, 因此难度不一看运气。回答专业课问题的诀窍就是例如如果你不知道皮亚杰的图示就要跟老师问可以说皮亚杰的认知发展理论, 老师一般都会同意的。因此思维一定要发散, 如果问题不会就要发散与其相关的知识进行陈述。当然老师知道你是跨专业也不会太为难你的。剩下每位老师问的问题差不多都是结合简历上的内容, 有本专业学习的内容, 有工作经历等等, 或者跟所报方向有点关系的问题。如果准备了简历一定要把简历上的涉及内容准备好, 防止老师问到你却答不上来。最后到时间了问意向导师和是否接受调剂其他导师。整个面试过程一定要有礼貌, 老师其实就是考察你的思维, 你的心态。一定要礼貌, 礼貌, 礼貌。

最后是关于比邻我要说的话: 我虽然只报了大背书, 但是就这一个课程真的是帮助了太多了 (应该有很多人都有这个感受吧), 可以说那就是最后的知识的升华。

而且最重要的是老赵的陪伴, 在群里看着一群人在背书打卡, 都激励了自己每天五点起床群里背书。作为一个二战三跨生, 从心理上和身体上都可以帮助学弟学妹从一个不同的角度来讲解经验, 希望这篇文章可以帮到大家~

