

西南大学考研心得

本文来自文都比邻高分学员, 禁止转载

学习的时间一眨眼就过去了, 很高兴今天能以成功学员的身份来分享我的考研经验。我本科就读于广东一间普通一本大学, 既不是 985 也不是 211 院校。我是一名三跨考生, 初试总成绩 369 (英语 77、政治 76、专业课 216), 排名中间, 进入复试。虽然复试有些波折, 但是也最终一战上岸。

非常感谢文都比邻老师们这一年来的辅导, 以及父母朋友间的支持。接下来, 我将从一年的时间线来分享我的经验 (决定考研—择校—初试准备—复试准备)

第一部分: 决定考研

我在大二就已经决定考研。同时我在本科也有接触到心理学, 感觉很有趣, 也挺喜欢, 所以最终在大三上学期下定决心考取心理学的研究生。在 2018 初试之后的星期一, 我和一位刚考完心理学专业的师兄取经, 那是我 2019 考研的开始。可以说, 是他带我进入心理学考研的这个大门。

可是请各位注意, 对于师兄的考研建议我是有选择性的接受, 因为每个人都有自己的特点, 符合自己实际情况的规划, 才能帮助你考上理想的院校。

第二部分: 择校

2 月 4 日, 我开始了整个 19 考研复习。对于择校这部分我花了一个星期左右, 推荐各位 20 考生可以去看看比邻的择校公开课, 也可以和比邻的咨询老师请教。

这个方面我想提醒各位的也是需要结合自己个人情况, 择校这部分要尽早, 最好在开始复习的时候就定下来。尤其对于自命题的学校, 都有各自的参考书目这样就可以全心全意地投入到对应书本上, 更有目的性的学习。

第三部分: 初试

我在 2 月份开始准备初试, 这个时间点其实已经算是有点晚了。因此希望各

位师弟师妹, 能尽早开始复习就早开始复习, 千万不要拖。同时考研也是一场心理战, 坚持到最后, 你已经胜利一半了。接下来介绍我个人的复习规划、对各科目复习的一些建议以及初试需要注意的事项。

专业课:

西南大学专业课是属于自命题, 参考书籍与 312 有所不同, 但是因为自命题, 专业课压分情况还是挺严重的。专业课学习大致规划:

时间点	学习内容
2-6 月 一轮	<ol style="list-style-type: none"> 1. 详细阅读书本知识点 2. 观看对应科目的基础课程 3. 做出属于自己的笔记, 知识点框架
7-9 月 二轮	<ol style="list-style-type: none"> 1. 观看对应科目的精品课程 2. 回顾一轮中自己所做的笔记和框架, 补充笔记和框架内容 3. 一轮背诵: 大框架 4. 一轮做题: 做阿凡题和对应科目的习题册, 真题和模拟题, 以选择题为主 5. 错题总结
10-12 月 三轮	<ol style="list-style-type: none"> 1. 观看对应科目的冲刺、习题课程 2. 二轮背诵: 更深入背诵每章每章的框架和笔记, 主要以背诵大题为主 3. 二轮做题: 做阿凡题和对应科目的习题册, 真题和模拟题, 以大题为主, 如实验设计题、心统计算题等等 4. 错题总结 5. 模拟考试

专业课主要有六本书: 心导、发心、教心、实心、心测和心统。

接下来我就对这六门课怎么学习简单介绍一下:

(1) 心导

677 考的是黄希庭老师的心理学导论,

考点分布: 这门课程一向都是重点, 遍布每种题型。

课程内容: 赵老师上课会先提供整章的学习框架(推荐一个软件 mindmaster, 不需要交费, 可以输出图片打印, 很方便哦)和脉络, 这非常重要, 因此有了大

框架, 然后填充小的知识点, 这样学习效率会大大加快, 大家需要注意这点哦。前几章并不算太重要, 知情意、智力以及人格方面是重点

做题: 需要购买心理学导论配套的习题册, 里面会有相应的练习题和答案。选择题做完、简答题背完, 心导绝大多数的分就拿到手了哦。

(2) 发心

参考书目: 桑标老师的《发展心理学》,

考点分布: 大多数在选择题和简答题。

课程内容: 这门课程有个很主要的特点就是阶段非常乱而且多, 幸亏萧老师给了一个很好的线索, 那就是生理、认知、社会和社会认知四个部分把全部内容都囊括入内了。虽然老师给了一个很好的线索, 但是课下还是需要自己去总结并且背诵。我是在看第二遍的时候把所有的表格都画下来, 把所有的知识点和框架都进行背诵。在第三轮看视频的时候, 会有一个质的提升。所以希望各位, 每门课程都看 3 遍以上, 这样理解绝对是没问题的。

做题, 就对着比邻提供的阿范题做就好了, 真题和模拟题都做了。这里有个需要说明, 做题不在于多, 而在于精。切记买几本习题册, 每题做一遍就过了, 而是应该把一本书做透做烂, 每一题每个选项对应的知识点, 并做好错题总结。

(3) 教心

参考书目: 陈琦、刘儒德老师的《教育心理学》。教心这门课程其实用哪本书内容都差不多, 时间充裕的同学建议先过书, 时间不充裕的同学可以直接听课, 看知识精讲。

考点分布: 考的分值不算大, 考点大多数在选择题和简答题。

课程内容: 这门课程主要考的是学习的理论, 有分行为主义、认知、建构等方面的。理论这方面的知识点是主要出题点。

熊猫老师上课有个好处, 就是上课直接带你背书哈哈, 老师也会提供一个线索, 比如是何、为何、如何, 三问可以解决一个定义。教心知识点也不算少, 如果没有线索, 记忆起来会十分复杂。因此建立起来属于自己的课程线索、框架是十分重要的。

做题: 做阿范题就好了, 多刷几遍题。教心的题都是认知型的, 做错就是概念没弄懂。跟跟比邻的习题课就没什么问题了。

(4) 实验

参考书目: 郭秀艳老师和杨治良老师的《基础心理学》第二版。这本书更详细地介绍经典实验的内容, 很有学习价值, 建议各位仔细研读。

考点分布: 选择题、简答题、论述题(实验心理学基本和心导一样重要哦)

课程内容: 实验心理学考的比较多的是自变量、因变量、经典实验范式和实验设计。实验心理学大多数的内容都需要理解, 而不是死记硬背。比如自变量有哪几种, 控制额外变量的方法有哪些, 都需要我们熟记于心哦。对于经典实验范式, 大多数做到再认即可, 了解实验大概是怎么做的, 哪些范式是研究哪些内容的就可。

做题: 阿范题真题和模拟题结合。选择题做到再认即可, 而简答题需要背诵, 论述题需要多做, 了解出题方式, 以及总结出大题规范和技巧。西南大学一向都很注重实验设计, 每年论述题都有实验设计题, 分值是相当大的, 各位需要多加重视哦。

(5) 心测

参考书目: 戴海琦老师的《心理测量学》。

考点分布: 考的分值不算大, 考点大多数在选择题和简答题。

课程内容: 虽然这本书和知识精讲的章节安排有不同, 但是知识点都差不多, 可以结合知识精讲和比邻网课进行学习, 这样效率会快点。最重要的知识点在一差四度, 误差、信效度、难度和区分度。常模参照测验和标准参照测验次要。然后就要一些经典的量表, 这部分主要出选择题, 分得清楚哪些量表是测什么的就可以了。

做题: 阿范题真题和模拟题结合。选择题做到再认即可, 而简答题需要背诵, 比如量表的制作步骤。

(6) 心统

参考书目: 张厚粲老师的《现代心理与教育统计学》。

考点分布: 选择题和论述题。

课程内容: 主要分为描述统计和推断统计, 推断统计是重点。而推断统计由分参数估计、方差分析、卡方检验等等, 全本书最重要的地方在于方差分析。我不太建议各位一开始就去看张老师的书, 大家可以直接忽略这本书, 先上老赵的

心统课。赵老师讲的心统真的有一股魔力, 之前看书看得要死要死, 听了老赵的课突然感觉心统是最轻松最简单的课哈哈。这门课在理解的基础上, 加一点口诀、记一点公式, 大部分的分就可以拿到了。

做题: 阿范题真题和模拟题结合。选择题考的方式有再认题, 也有计算题, 所以需要记一些基本公式哦。论述题方面, 主要还是出在方差分析, 单因素方差分析 2019 年考, 两因素方差分析 2018 年考。相比较之下, 两因素方差分析更加复杂, 计算更繁琐, 因此今年的心统题降低了难度, 因此三因素方差分析考的可能性不太大。如果想要往高分, 只看知识精讲和张老师的心统书是绝对不够的, 并没有充分阐述各种情况, 这里推荐一本书, 舒华老师的《心理与教育研究中的多因素实验设计》, 注意看到两因素的就足够了。

政治

我个人政治是跟文都的一名老师, 叫任燕翔。当然也有一些同学直接报文都的班, 不同科目由不同的老师来上, 这也没错, 但是我建议是跟定一个老师就可以。任老师会有全部政治科目的体系课程, 我高中是理科, 所以没什么政治的基础, 因此开始的时间比较早, 而且投入的精力也不少。政治在整个复习计划中都不是重点内容, 花的时间是最少的, 复习重点时间在中后期, 前期可以稍微了解一下, 但是不建议前期一点都不看政治。

接下来我说说我的整个复习流程:

时间点	学习内容
2-6 月	1. 马原基础视频课 2 遍, 做好相关笔记 2. 史纲视频课 2 遍
7-9 月	1. 马原强化视频课 2 遍, 知识点框架, 一轮做题总结 2. 史纲视频课 1 遍, 一轮做题总结 3. 毛中特视频课 2 遍, 知识点框架, 一轮做题总结
10-12 月	1. 史纲视频课 1 遍, 二轮做题总结 2. 思修视频课 2 遍, 知识点框架, 一轮做题总结 3. 时政视频课, 一轮做题总结 (以上均为客观题题) 4. 主观题答题技巧课 2 遍 5. 主观题知识点背诵 3 遍 6. 做真题, 模拟考试

(1) 马原

学习用书: 任老师的马原专项突破。

考点分布: 客观题和主观题 (政治会有专门的题号考专门的科目哦, 以下都是一样)。

课程内容: 任老师会在 6 月前有马原的专讲基础课, 各位可以先熟悉熟悉马原, 因为整个政治中, 马原是比较讲逻辑的, 对于初学者来说概念比较绕, 但是可以按逻辑推出来答案的对错。同学可以先去看看往年的视频, 前期准备得越多, 越努力, 越辛苦, 后期就越轻松, 当别人后期为政治头疼的时候, 你能有更多时间放在专业课背诵上。

在 6 月后会有马原的专项强化课, 会结合之前的基础课说一些更深入的知识。马原也需要有自己的框架体系, 和专业课一样, 先背诵大框架, 然后填充小知识点。把客观题考点和主观题考点都标注在大框架之中, 这种背诵就不会忽略某一点了, 而且提取的效率会很快哦。

做题: 大概暑假就有有老师 1200 题, 到时候跟着这本书做题就好了。马原题目有自己的特色, 非常讲究逻辑性。做题和专业课一样, 把每一项错在哪揪出来, 不放过任何一个考察自己的机会哦。这位老师会在自己的公众号详细说 1200 题这本书每一道题的答案, 为什么这个选项是错的, 这样算是一个很大很大的福

利哦。

(2) 毛中特

学习用书: 老师整理的资料。

考点分布: 同上。

课程内容: 毛中特在 19 年有较大的变化, 因此我觉得 20 考研毛中特变化不大, 这么主要还是看辅导老师的推测哈。毛中特开课比较晚, 大概在 9 月左右。在暑假的时候可以找找上年的视频课程先进行学习, 对相关的概念有一定的了解。这样到了开新课的时候, 学习效率会更快, 补充新增知识点, 同时还可以巩固自己对相关知识的理解。毛中特这门课程知识点可以说是整个政治中最多的, 最令人头疼的。因此也需要各位建立起自己的知识脉络和框架, 背诵技巧同上哦。毛中特的重点肯定是分布在习近平新思想上, 其次是毛邓的思想, 各位学习要分重点哦。

做题: 老师的 1200 题, 暑假可以先做一遍, 之后在上完新课的时候, 再做一遍。记得做好错题总结哦。

(3) 史纲

学习用书: 老师整理的资料

考点分布: 同上

课程内容: 史纲历年的知识点变动不大, 可以提前准备, 主要注重一些整年的纪念日啊, 比如辛亥革命多少周年纪念日等等。基本考察方式都是再认, 不算难, 但是超纲情况在某些年份比较严重, 这些超纲的题目不要慌哦, 因为你不懂, 别人也不懂的。这门课程我个人觉得没必要搞框架, 多看几遍视频就可以了, 这门课程可以省点精力。

做题: 同上

(4) 思修

学习用书: 老师整理的资料

考点分布: 同上

课程内容: 思修和史纲一样, 知识点变动不大, 可以提前准备。做好每章框架并背诵。

做题: 同上

(5) 时政

学习用书: 老师整理的资料

考点分布: 同上

课程内容: 一年来发生的时政, 这个老师会在大概 11 月份左右出课程, 因为命题的截止时间到了, 那时政考察的时间点也就到了。这个主要还是看新闻, 跟课程就好了。时政建议跟多一位老师, 不同老师看问题的角度会有不同, 能很好补充自己的题库。

做题: 这个科目, 主要还是做老师在公众号放出来的题目吧, 1200 题上是不会有有的。

英语

我先介绍下我英语的准备过程:

时间点	学习内容
2-6 月	1. 单词 2. 词组 3. 语法 4. 题源阅读
7-9 月	1. 20 年真题阅读部分 2. 单词 3. 写作 4. 阅读部分做题技巧课
10-12 月	1. 20 年真题阅读部分 2. 10 年真题完形填空、新题型部分 3. 完形填空、新题型做题技巧课 4. 写作 5. 单词

(1) 单词、词组、语法、题源阅读部分

学习用书: 恋练有词、题源报刊 100 篇和 30 篇。

课程内容: 单词和词组都是做题的基本, 基本功必须扎实, 因此单词需要贯

穿整个考研阶段。而语法, 我是在考研这阶段才说得上学会了英语的语法了, 上完语法课, 会对单词和词组的学习有一个质的提升。而题源阅读, 主要是从考研英语阅读的主要出处, 比如卫报, 经济学人, 来挑选出近年来比较合适的文章给我们学习, 为我们暑假进入阅读做题起到一个过渡的作用哦。

(2) 阅读部分

学习用书: 市面上考研 20 年真题即可。

做题体会: 暑假开始, 英语就要进入做真题阶段了, 20 年英语一真题一年一年做。像 02 年以前的真题, 最主要的任务是把文章每一个句子都能读懂, 做对于错并不是太重要, 因此这些年的真题命题思路与现在的命题思路不一样, 不用把对错看得太重要。

(3) 写作部分

作文在 8 月份就要开始准备了, 基本一个星期一篇大作文, 下一个星期一篇小作文, 保持写作手感。练习要涉及各种话题, 以及多种语法运用, 这样其实考哪种题材的作文, 都有曾经写过的例句, 这样考场上就不至于什么都写不出来。

(4) 完形填空和新题型部分

学习用书: 市面上考研 20 年真题即可。

做题体会: 完形填空和新题型其实都是阅读的变式, 只要阅读部分做得不错, 那么完形填空和新题型不会太差。完形填空部分会有多种考察方式, 有固定搭配, 单词辨析等等, 把每年的题目做个总结, 就会发现有挺大的重复率。而新题型部分, 主要题型有三种, 不同题型解题技巧并不一样哦, 这个课堂上老师会有专门的讲解哦。

学习作息规划

我个人比较看重及时复习, 及时复习很重要哦~

时间段	内容
6:00-7:00	起床、早餐、到达图书馆
7:00-8:00	复习专业课旧知识
8:00-11:30	学习专业课新知识
11:30-12:30	午饭
12:30-13:00	英语
13:00-13:45	休息
14:00-14:30	复习英语旧知识
14:30-17:30	学习英语新知识
17:30-18:30	晚饭
18:30-19:00	回顾英语新知识
19:00-19:30	复习政治旧知识
19:30-22:30	学习政治新知识
22:30-23:30	洗澡等
23:30-24:00	睡前半小时、回顾一天学习知识

复试

今年复试西南大学只进行了面试, 没有进行笔试。主要考察了英语口语, 听力, 专业课知识。西南大学口语问题主要采取的是抽纸条的形式来考察, 比如我抽到的两个英语口语问题就是: 你的幸运号码是什么, 为什么? 另外一个就是你最喜欢别人问你什么问题。这两个问题我之前都没有准备过, 但是这里大家可以注意到, 第二个问题是一个非常开放的问题, 可以从你准备的问题的中抽出一个, 比如可以变成, 我最喜欢别人问我的一个问题就是: 你来自哪里。这样就等同于介绍一下你的家乡, 所以在这层面来看, 需要大家及时反应救场啊! 另外专业课知识点, 会问到初试所考察的一些内容, 大概就是初试中可能出论述题的地方, 所以大家要好好准备哦。下一年复试怎么考法就不知道咯哦, 可能会恢复笔试, 给出一篇中文文献、一篇英文文献、让你写中文摘要和英文摘要, 这就需要各位好好准备哦

另外对于跨专业的同学来说, 老师可能会问心理学和你本科专业相关的问题,

比如你有在你本科专业中运用过什么心理学相关的理论知识嘛? 这也是需要各位准备的。

总结

我最后提向师弟师妹们提一些建议:

心理学专业课内容超多, 无论是需要再认还是回忆的内容, 因此有必要建立起属于自己的学科框架, 建议每科每章都建立起自己的学习框架。背诵时候先背诵大框架, 之后再往框架中标注选择题、简答题和论述题考点, 这里我会提供我自己所做的框架做为参考哦;

落实老赵的睡前半小时复习, 及时复习, 建议结合艾宾浩斯记忆曲线(可以上网下载一个表格), 把每天的学习内容填入这个表格中, 然后会根据学习的日期帮你安排好复习的时间点, 非常有助于记忆;

复习计划表										
序号	学习日期	学 习 内 容	长期记忆复习周期							
			1day	2day	4day	7day	15day	1mon	3mon	6mon
1	月 日		-	-	-	-	-	-	-	-
2	月 日		1	-	-	-	-	-	-	-
3	月 日		2	1	-	-	-	-	-	-
4	月 日		3	2	-	-	-	-	-	-
5	月 日		4	3	1	-	-	-	-	-
6	月 日		5	4	2	-	-	-	-	-
7	月 日		6	5	3	-	-	-	-	-
8	月 日		7	6	4	1	-	-	-	-
9	月 日		8	7	5	2	-	-	-	-
10	月 日		9	8	6	3	-	-	-	-
11	月 日		10	9	7	4	-	-	-	-

课程最好跟直播, 与老师多多互动, 研究发现有助于提高网络学业自我效能感哦

适当放松, 多多运用教心里面的学习理论。比如可以用普雷马可原理, 我的安排是, 一周只有周日休息, 连续学习了一个星期后, 奖励自己一晚的放松时间, 看看电影。

各位必须要找到合适自己的学习方法, 切记不要盲目跟从以前师兄师姐的学习方法。当然师兄师姐的考研建议也只是建议, 合适自己的可取, 不合适自己的必须舍弃。举个例子, 在考研期间, 有些师兄师姐会推荐说: 政治 10、11 月准

备都可以, 到时候背背... 资料就可以了, 我就这样都可以考到 60+。对于这种建议我个人觉得这是完全不负责任的行为, 无论哪一门学科, 都有十分严谨的理论框架, 假如基础课程, 理论知识点都不了解, 直接背资料往往是死记硬背, 最终不仅这么课一塌糊涂, 还会连累其他课程。

考研是成年人的考试, 学习内容有一大堆, 要学会抓重点, 并且我们不可能拿满分, 我们目标应该是拿高分, 因此切记不要有完美主义的学习态度, 必须把一个问题深究到底的想法不可以有, 这样会浪费很多时间的哦。

对于自控能力差的同学, 考研期间建议微信关闭朋友圈, 微博等软件删了吧, 这些软件会造成碎片化阅读。一次学习最好持续 2 小时, 期间不要上厕所, 喝水, 这样效率会高很多的哦。

获得家人, 朋友们的鼓励和支持。我在考研期间, 家庭无条件支持, 学校里同学们也经常鼓励我, 也相信我能考上, 这也成为了我自己学习的动力。我的研友都是在辅导机构找的哈, 在初试和复试分别有一个, 最后我们三个都考上了, 来自研友的鼓励也很重要哦, 还可以认识不同的朋友。

辅导班到底该不该报。我个人的建议是, 家庭有条件的还是报吧。虽然辅导班的价格比较昂贵, 但是物有所值的, 我们可以说是用钱买自己时间, 买别人的经验, 靠自己摸索考上可能会花两年或者更多的时间, 能让你一战上岸什么都值了。当然在比邻报班你会省下一大堆事情, 比如找院校真题, 找院校的师兄师姐等等。

考研复试能尽早开始准备, 就尽早开始准备, 这点是能否上岸的关键。对于一战的考生来说, 你的对手有大部分是二战以上的, 对手已经有了一年或几年的学习基础。而相对于几乎刚接触考研的考生来说, 越早开始准备, 胜算才会越大。

好啦, 大致经验也就说到这里啦, 最后也要感谢比邻这一年对我的帮助。希望各位 20 考生今年可以顺利上岸哦!