

考研经验分享

本科专业：心理学

第一部分：摘要

本专业一战考研华东师范大学发展与教育心理学 400+，调剂上岸杭州师范大学学硕。保研边缘人平衡考研和保研，找到未来最优发展方向。2 年多备考的时间分配，以及应对过程中的各种突发情况。走最长的路，得到最丰厚的奖赏。

关键词：保研边缘人，调剂，平衡，规划

第二部分：正文

1、考研背景

在学院安排的考研保研讲座熏陶下，我在大二时确定报考华东师范大学发展与教育心理学，近 3 年来一直为考研做准备。

说来一开始确定报考华东师范大学的时候，自己是极其不自信的。一方面有前车之鉴，一方面有学校老师们的建议，认为报本校更稳。在查阅了大量资料并反复斟酌后，还是决定冲一把，最终决定报考。

报名考研辅导班时是大二那年的暑假，大三开学没多久辅导员建议我准备一下保研，心里一下子有点慌了。于是开始大量搜集保研信息，和导师做课题。到暑假的时候参加各大院校夏令营。但是最终还是以 1 名之差没有保研成功。这时已经将近 10 月，虽然考研的进度也一直抓着，但毕竟精力有限。在最后一个里每周和顾问老师沟通，才把

进度慢慢拉起来。最终离一志愿复试分数 6 分之差不得不上调剂的道路。不过还好最终能被杭州师范大学录取，也算是对 3 年的考研生涯有了一个交代。

2、复习规划

①专业课

从大二开始一直到大三下 7 月份，我都在进行第一轮的基础阶段听课。使用勤思基础阶段的课程，在不上课的时候都去自习室听课、记笔记。在这一个阶段上花费的时间有点多(学弟学妹们别学我)。在基础阶段完成了双专业毕业论文，专业见习，和导师做课题，准备保研以及参加夏令营。不得不说保研真的很费时间，但是对于边缘人来说又是不得不做的一件事。毕竟考研和保研的难度差异确实非常大(没有说保研同学不好的意思哈)。

7 月开始，在学校“封闭式集训”。每天的任务就是听课和运动。双休日会有 4-5h 的追剧时间放松自己。到 9 月在推免上花了近一个月的时间。10 月开始进入第二轮基础阶段，听第二遍基础阶段的课程，阅读教材正文，并自己画框架图。

10 月下旬进入强化阶段，听勤思强化阶段的课程，刷勤思自编的题库。

12 月开始冲刺阶段，刷勤思冲刺阶段的课程和题库，跟着背诵营进行了 5 轮基础知识的背诵。

②英语

大三开学开始每天背 30 个左右的单词，直到考试前大概刷了 3 遍单词。大三开始看勤思的英语课程，到大三下刷完。

7 月开始跟着强化阶段的课程刷课、刷题。

10 月下旬左右进入冲刺阶段，大量刷真题(英语的时间真的应该尽早分配，我到最后真题也还有大概 5 年没刷，作文也只练习了 4 年的试题。前期估计好自己的效率非常有必要)。

③政治

7 月开始跟着勤思的政治课进行基础阶段的学习。

10 月左右进入强化阶段，刷了 2 遍肖秀荣 1000 题。

12 月进入冲刺阶段，刷肖秀荣八套卷和四套卷选择，背诵选择题知识点和肖四大题积累素材。带背视频是在 B 站上找的高赞视频。

在所有复习内容结束后，一定要记得在考前一周大量模拟。这对考场上的时间分配和把控有质的提升作用。

不过，在这一过程中也遇到了很多的困难。最大的困难莫过于不能一心两用。很多事情堆积到一起，却样样都是必须做的事。细数来路，从写双专业毕业论文，到专业见习，到准备保研参加夏令营，到准备推免，到 9 月开始长达 3 个月的专业实习。期间家人重病……一件一件堆积在考研的道路上，时常会有无力感。不过还好有家人和老师同学的时刻陪伴，才度过了那些煎熬的时刻。

④科研背景

由于准备过一段时间的保研，和导师做过一个课题。从确定设计、制作实验材料、收集和分析数据到现在的论文撰写均主要负责。很多时候许多事情之间会有说不清的联系，比如做课题对我的初试有了比较大的影响，但却在复试时“救”了我。努力终究不会白费。

另外，大三时双专业毕业论文也是独立完成的心理学领域的研究。

大二时和同学们做了一个学院的科研项目，目前已顺利结项。

其他就是大大小小的课程论文和实验设计了。

3、作答技巧

①专业课

专业课作答最重要的是记关键词。背的时候用荧光笔划出关键词背诵，以点带面。复述的时候以关键词为线索，把它们连成一句完整的话。在时间分配上基本 30min 左右要结束选择题。简答题从尽可能多的角度作答。可以配上插图让结果更直观。并且可以多训练实验设计题的书写。

②英语

英语主要是选择和作文题。

平时在做选择题的时候一定要掐时间练习。我的习惯是先把文章大致读一遍，用“白氏独孤九剑”抓住大概，再阅读题目进行重点攻破。不得不说白老师的几把剑真的很好用，应对考研题目针针见血。

小作文就要多背模板。勤思最后的冲刺讲义里会整理所有类型的作文，直接拿来背就行。大作文讲究灵活性，需要背一些出彩的句式和单词，这些在冲刺讲义上也都会有，然后根据题目进行灵活应变。

③政治

政治在做选择题的时候要掐时间。平时多刷相关的题目。刷过的题也要反复练习，毕竟政治的时政性很强，基本只有练习当年出的题才有效。

简答题需要考前大量背诵知识点积累素材，考场上从多角度作答。另外，政治由许多科目组成，每个科目都有各自的答题范式，都会在冲刺阶段的课程中讲到。

4、复习建议

整个考研中最重要的还是基础阶段的学习。一定要在基础阶段把知识点吃透，哪怕用了比较长的时间找到适合自己的学习时间。可以早睡早起，可以晚睡晚起。核心是效率而不是时长。

考研是孤军奋战，可以找研友一起学习，注意劳逸结合。切忌拿出百米冲刺的速度，否则后期会相当



乏力。循序渐进，每天的坚持最重要。

5、给学弟学妹的鼓励

世上没有白走的路，你只需确保你已经尽力。哪怕是没有终点的比赛，但带起的风吹响了铃铛，也足够印证那些不为人知的痕迹。车到山前必有路，船到桥头自然直。



心理学学硕考研经验分享

一、个人信息篇

本科专业：应用心理学

报考院校及专业：西南大学心理学学硕

心理学考研专业特点：报考人数多、跨考生比例大、不考数学但是有统计和实验（相对高数简单）上岸分数高。

二、择校篇（选择西南大学原因）：

城市：重庆 网红城市

学校水平：211，心理学专业强势（A-、top 5）

招生规模：较大，因为是学部（高于学院），学硕统招一般在 90 人左右

考试难度：学硕统考 312，报录比约 20:1，难度较大，但在接受范围内。今年的情况来说，根据拟录取名单里的考生号大概算了一下学硕报考人数：1800 人左右，录取 90 人左右。今年是报考学硕总体划线，不分方向。

其他：师大心理学专业还不错，所以我选西南的原因也是因为它心理学在我们学校口碑很好，我们学院很多老师都是西南的博士。考研也想往上走一走，但是我还是比较求稳的，想一年就走。像北师、华东师大这种水平的学校我感觉还是有点挑战性的，所以就选择了西南大学。

心理学考研难度梯级（个人观点）：

第一档：985+专业强（北大、北师、华东师大）、顶级 985（清华、武大等）。22 分数 410 左右

第二档：211+专业强（西南大学、华中师大、华南师大）、其他 985、顶级 211。22 分数 405 左右

第三档：211+专业较强（陕师大、东北师大、南师大等）、双非+专业强（天津师大）。22 分数 390 以上

第四档：211+专业弱、双非+专业较强（江西师大、山东师大等）。22 分数 380 以上

三、备考方法：

专业课（心理学统考 312）：

①注重理解、注重教材。

②不要过于依赖网课，多自己思考、多总结。

③充分利用习题和真题，后期多模拟（尤其是选择题）。

④关于每本书的备考

每本书的特点，我个人观点如下：

普心：知识点多，但是不难，前期梳理好了，后期背很容易。

发教：知识点也不少，但是有重点内容，着重复习重点。有些知识点理解较为困难，要反复思考。

实统测：312 的考察难度相对较低；不必害怕，要自信！

社心：分值较少，但也不要放弃，认真背一下，尽量拿分。

312 所有科目的考察，我个人认为都不难，只是考察的面比较广，知识点很多，有时候会考察细致内容。所以只要我们投入时间进去，认真对待每一个知识点，一定可以取得不错的成绩的。

英语（一）：

①单词、句子是基础，但是不要死记硬背，记住英语是一门语言。

我是在真题文章（主要是阅读理解）中背单词的，英语句子的掌握，我也是通过真题。读文章的时候，我们可以读一句查一句的生词，也可以把全部生词查了再去读文章。等我们把生词都认识了，再去读文章，其实这个时候就是在练习句子了。做第一遍阅读其实主要就是背单词和熟悉句型，题目对错不必太在意。

②吃透真题中的单词、句子，把真题用到极致，考前模拟很重要。

③适当了解英美等国家的民俗风貌、政治经济体制。

政治：

①多理解，切忌死记硬背。勤思考，结合生活理解知识点（尤其是马原）。

②政治的知识点也有一定的逻辑性（尤其是近代史和毛中特），体会学习政治的乐趣。

③政治知识点的学习不仅对考研有用，甚至有益终生。

④推荐网课：徐涛（马原+毛中特）、郝明（近代史）。

四、其他：

①学无定法，不要盲目跟随经验贴，要根据自己的情况制定适合自己的学习方法。

②不要过于追求每天的学习时间，应当注重知识的掌握程度，要提高学习效率。

③不要过多精神内耗。悟已往之不谏，知来者之可追。

考研经验分享

本科专业:应用心理学

报考学校及专业:华东师范大学专硕、工业与组织方向

初试总分 393分, 英语 79 分, 政治 68 分, 专业课 246 分。我将主要介绍一下我专业课的备考经验:

首先是华东师范大学 347 的参考书单。华师大官网没有给出书单, 以下书单是通过历年真题和学长学姐的推荐得出的:

梁宁建的《心理学导论》

彭聃龄的《普通心理学》

桑标的《发展心理学》

金盛华的《社会心理学》

崔丽娟的《社会心理学》

刘永芳的《管理心理学》

郭秀艳的《实验心理学》

金瑜的《心理测量》

钱铭怡的《心理咨询与心理治疗》

Jerry • M • Burger 的《人格心理学》

邵志芳的《心理统计学》

Ann • M • Kring & Sheri • L • Johnson 等人的《变态心理学》

第二部分是关于复习规划, 由于华东 347 的参考书单很多, 所以需要比较充裕的时间来备考。

在时间规划上大概是这样的:

在初试的 6 月之前, 把各科的书过完一遍。每天精读课本, 配合视频课程 or 公开课, 利用思维导图 (作为知识框架, 做到三级标题即可), 第二天回顾前一天的思维导图和知识点。在 7-8 月的时候可以再快速过一下第二遍 (目的是再熟悉一下并加深理解各种知识点) 并整理各科的知识框架。这个阶段的重点是搭建全面的知识框架, 重难点心中有数, 时间充裕可以开始背真题考点, 减轻后期背诵的压力。

9 月份, 一战的同学就一定要开始背书了, 背书方式也是先框架再知识点 (参考刚刚说的二三战同学背书的方式) 并且同时, 需要开始练习真题。

10-11 月, 接着背书和练题, 一定要去给自己做模拟考试。

到 12 月, 书应该就背得差不多了。这个阶段主要是复习整理知识框架, 做到全面。对知识点进行查漏补缺。

9-12 月主要是要利用框架来背书, 搭建答题的框架, 充实框架的内容, 在平常进行

卡时间模拟考场答题，培养好的答题习惯。

最后，这只是大概的时间规划，每个人的情况不一样，实际时间的操作可能会不同。那么初试想要高分，重要的不是课本过了几轮、题刷了多少、每天花了多少个小时学习，而是知识体系是否全面、能否从题目中作出反思、理解是否正确和深刻。此外，一个良好的心态：我努力达成每一个阶段上的目标就能上岸。高效的备考状态（可以采用番茄钟学习法）也十分重要。最后，真题考点与全面的知识体系并不冲突。真题考过的内容需要掌握，但是真题的相关的知识点也很可能去考到，这要看出题老师认为作为一个研究生需要掌握哪些基本知识点，所以我们的策略是首先掌握真题考点，再对其他相关知识点进行学习和掌握，这样才能胸有成竹地去应考。