

我认为考研成功中有太多的偶然或特殊因素，不敢说有所谓的放之四海而皆准的经验。而且我对个别经验的可推广度也持怀疑的态度，所以想提醒各位考研的朋友们在看别人的经验的时候一定要有所批判，**关键要找到适合自己的学习方法和时间安排。**

而学习方法和时间安排，在我看来还不是最重要，**最重要的应该是学习态度或者说学习兴趣**，有了良好的态度和充分的兴趣，才能顺利找到适合自己的学习方法和时间安排，而不至于在迷茫、犹豫中虚度大好时光。

所以，在谈谈我个人的考研经验前，我想先谈谈自己考心理学研究生的原因。如果只想了解考研的应做的准备和整个流程、学习方法和时间安排的同学，可以忽略它，只需要关注一下我最后的总结。

选择考心理学研究生的原因

希望准备考心理学研究生的同学在决定考研前，先深入探寻一下自己的内心，想想自己究竟为什么要考心理学研究生，是因为对心理学感兴趣？（那就需要再问几个问题：对哪方面感兴趣，对此你看过哪些书或参与过哪些相关的活动……）是就业形势严峻，所以随便考个研究生，而心理学不用考数学，挺适合？（那也需要再问几个问题：是否心理学研究生毕业就好就业，对此你了解多少……）动机问题我想是必须首先的探讨的，特别是对于应届的大学生们，如果没有执着的动机，当你到年底看到自己的同学，或者就业、或者出国、或者考公务员……，也许你的内心会产生强烈的困扰，这对于 1 月份的考研是致命的。

心理学考研的各阶段

说明：下文学习阶段的划分，是建立在我自己的实际情况基础之上，所以我要先简要介绍下我的“考研基础”。我的心理学水平主要来自《心理学与生活》，对于心理学考研来说，基本是零根底，所以在心理学学习上，我开始得最早，安排的时间也最多，看的书也最多。如果是本专业的同学，完全可以不用如此。我的英语水平还可以，四六级都通过了，六级有 621 分，所以时间主要花在背诵单词、熟悉考研命题模式和常见陷阱上。我的政治水平应该说也近乎于无，不过考虑到其时效性的特点，对它的安排主要放在最后三个月。

一、大三下学期

心理学：这一阶段相对比较轻松，主要是买好所需的心理学书籍，比较系统的进行一遍阅读，将不太明白的地方做好标记，可以等到暑期集中处理。

英语：可以重点处理单词，并适当读些英文材料。

推荐书目：《30 篇文章贯通考研词汇》、《新概念英语 3》、《新概念英语 4》

二、暑假

心理学：这时可以开始第二遍读教材了，依据考研大纲和各种参考教材，我开始整理自己的笔记，这一阶段可以说是最为痛苦的，相信由于各种教材的体系不同，内容各异，甚至有相互矛盾的地方，最关键的是和考试大纲的要求范围不统一，所以我不得花费大量时间，还好有一起奋斗的战友，从七月初到十月初，近四个月的时间，甚至我们十一都没回家也没出去，终于在 10 月 7 号完成了这份“笔记”。这为我们最后的冲刺打下了坚实的基础。当然，这一阶段适当的练习也是必要的。

推荐书目：《考研心理学考试大纲解析配套 1000 题》、《心理学统考重难点手册冲刺必备》

英语：主要进行真题训练，可以从早期的真题做起（我是从 86 年开始），每做完一份试卷（包括作文），就要进行分析整理工作：分析做错题目的原因，选择“好词好句”专门记录到一个小本子上，有空就看看。整个暑假应该可以做十几份真题（我是做完了 86~04）。

注：对于错题的分析，应具体详细，包括：段落选择错误、题意理解错误、选项理解错误……

推荐书目：《张剑考研英语黄皮书考研英语历年真题解析及复习思路（基础版）》

三、大四上学期

心理学：开始第三遍快速读教材，因为这时在自己的头脑中已经有了一个构建得较为完善的体系，所以重点是记忆并背诵，这个时候，我们的笔记上的内容就是背诵的重点。练习则开始以真题为主，要好好分析真题的特点，熟记并默写下常作为大题考察的知识点。

推荐书目：《全国硕士研究生统一入学考试心理学历年真题解析》

注：如果你可以绘图的话，可以尝试使用“思维导图”作为辅助记忆的手段。

英语：开始做近十年真题，和暑假时一样，每做完一份试卷（包括作文），就要进行分析整理工作：分析做错题目的原因，选择“好词好句”专门记录到一个小

本子上，不过一个星期就做一套，在一周内不时回顾做错题目与整张试卷，培养“题感”。

推荐书目：《张剑考研英语黄皮书考研英语历年真题解析及复习思路（珍藏版）》

政治：不是文科（或不擅于记忆）的同学，现在应该开始看政治了，对于政治学习我没有什么好的方法，不过觉得在有限的时间里，要达到较好的效果，也应从构建体系入手，“先宏观后微观”。

推荐书目：《考研思想政治理论红宝书逻辑图解》、《肖秀荣考研政治命题人1000题》、《肖秀荣考研政治命题人讲真题》

四、最后一个月

心理学：

- ① 对着考研大纲，复述自己识记的知识点，有缺漏的话，翻笔记重点记忆；
- ② 背诵自己预测的大题；
- ③ 完整地做些统计题，避免考试时算不出结果（不能带计算器的）。

10月11月我结合我的笔记又把书看了两遍，12月把我整理的笔记背了三遍。因为我的笔记很详细，基本包含了所有的考点。所以在今年的考研初试中，感觉题目都比较熟悉，做起来也很顺手，自己以前总结的好多东西都用上了，很高兴自己3个月的努力没有白费。再此提醒各位学弟学妹们一定要多看书，多总结。

英语：不太建议进行买模拟试题练习，个人感觉没有模拟题的质量可以和真题比。主要是重做自己做过错题，看看是否还会做错，重复错的题目，表明你的思维中与命题者还存在不一致的地方，需要重点改进。大小作文也需要至少一周练习一次。

政治：做风中劲草的选择题，有时间看看时政，重点背诵推荐书目中的大题。

推荐书目：《风中劲草》、《肖秀荣终极4套题》、《任汝芬序列四》、《肖秀荣时事政治》

我的经验就大概写到这里吧，希望能对大家有所帮助。

考研是一个漫长艰辛的过程，作为考研过来人，我很能理解考研人的不易。我也很乐意帮助大家，学弟学妹们有什么问题都可以给我留言，我看到了一定会回复的0(∩_∩)