

## 2018 年中国人民大学基础心理学 383 分考研经验

本文来自文都比邻高分学员, 禁止转载

去年的这个时候, 身边的人都在看各种经验贴、刷论坛, 感慨着那些 380、400 分的大牛为啥那么强, 要怎么才能考到那么高啊。而我就在旁边想着: 这些文章有啥用, 还不都是别人自己的经验。

而今天, 自己却成为了 380 的这些人, 写着那些我曾经觉得没太大参考价值的东西。但是~!! 但是~!! 我向大家保证, 既然我现在要写, 就一定与别人不同, 尽可能把更多地干货手把手地递给你, 让你不白花这读文章的十几到几十分钟。

好了, 不扯犊子啦~咱们一一细数一下。

讲之前, 先把我自己个人今年的战绩陈述一下, 供大家参考:

本科院校: 武汉大学 (测绘工程专业)

目标院校: 中国人民大学 学硕 基础心理学方向

考试状态: 二战三跨考试 (第一年同样是中国人民大学)

初试分数: 383 分 (基础心理学第 2 名)

专业课: 241 分

政治: 68 分

英语: 74 分 (阅读题一分没扣)

复试: 304 分 (英语笔试漏写一半儿... 反面教材, 太浪了)

然后咱们来看一下, 中国人民大学究竟近年情况如何:

人大作为 985 重点高校, 且坐标北京, 近两年的分数可以说是居高不下, 而且是在题目难度不断攀升的情况下。

下图是学长对近三年的数据总结, 如有雷同, 那都是有心的人:

(这个地方借鉴了同学的一个表格, 但存在数据修正)

年份	政治	英语	专业课	分数线	复试人数	录取人数	最低分	最高分
16	55	65	220	360	18	12	360	421
17	60	60	180	370	21	14	375	401
18	55	55	180	360	16	13	360	396

中国人民大学自 16 年开始自主命题, 16、17 两年的真题, 以基础题为主, 主要考察同学学习的细致程度。18 年摇身一变, 难度陡增, 但分数线没有明显变化, 真的是说明了考研人大的难度增加。

预测书目	实际科目
普、发、统、测、实	普、发、统、测、实、 <b>认知</b>
普、发、统、测、实、认知	普、发、统、测、实、认知、 <b>社会</b>
普、发、统、测、实、认知、社会	普、发、统、测、实、认知、社会、 <b>组织行为学</b>

另外, 书目的不断变化(增加)也是考研人大心理学的难度之一。在每年不被告知参考书目的情况下, 书目的增加趋势如上, 希望要备考人大的 19 级学弟学妹们多加注意。今年是否还会增加, 是教育还是临床与变态也都未可知。

学长也只能祝大家 Good Luck~学有余力可以多看点书, 但一定是吃透现有

书目的情况下。想吃透 8 科不知道多少本书 (书目下面马上讲), 已经很难啦~

上面说 18 年难度陡增, 其实是陡增在哪里呢?

看过真题的大家都应该知道, 并非是题目本身有多难, 其实仍旧很基础。

难就难在, 它超出了很多同学的复习范围。

**所以对书目的把握与分析便格外重要:**

还是要继续强调——人大, 没有参考书目。

大家多看到的“参考书目”均来自于像学长一样的老腊肉的经验贴。

所以说, 人大不存在超纲一说, 只存在你自己没有看到这个知识点, 没有阅读某一本书。这也正是考人大的难度之所在。

那怎么解决这个问题呢?

我们要做到“3 书”:

- ①吃透年年都考的书;
- ②适当阅读偶尔考过的书;
- ③学有余力需多读书。

**【年年都考的书】** (这些书吃不透就可以弃考了)

[1]《普通心理学》(第 4 版) 彭聃龄 北京师范大学出版社 2012 年

- 
- [2] 《社会心理学》 (第 2 版) 金盛华 高等教育出版社 2010 年
  - [3] 《发展心理学》 (第 2 版) 林崇德 人民教育出版社 2009 年
  - [4] 《实验心理学》 郭秀艳 杨治良 人民教育出版社 2004 年
  - [5] 《实验心理学》 (第 4 版) 朱滢 北京大学出版社 2016 年
  - [6] 《现代心理与教育统计学》张厚粲 徐建平 北京师范大学出版社 2015 年
  - [7] 《心理与教育测量》戴海崎 张峰 陈雪枫主编 暨南大学出版社

**【偶尔考过的书】** (偶尔考过, 我个人觉得和年年考没啥特别大区别)

- [1] 《认知心理学》王甦、汪圣安 北京大学出版社出版
- [2] 《认知心理学及其启示》 (第 7 版) 约翰·安德森 人民邮电大学出版社
- [3] 《组织行为学》罗宾斯 中国人民大学出版社
- [4] 《社会心理学》 (第三版) 侯玉波 北京大学出版社

这些书什么个地位呢, 就是没读过你就没啥希望考上了人大了, 准备调剂吧。

要读到什么程度呢——上面的重要知识点都会, 不重要知识点有个印象。

**【需多读书】** (不是考点, 但是读过一定对你考试有帮助, 内隐相关知识了解一下。不了解的话, 学科素养这个词了解一下, 很有帮助的。)

- [1] 《心理学与生活》 (第 16 版) 津巴多 王甦译 人民邮电出版社
- [2] 《实验心理学的理论、方法与技术》舒华 张学民 人民教育出版社

- [3] 《心理与教育测量》(第3版) 郑日昌吴九君 人民教育出版社 2015
- [4] 《管理心理学》车丽萍 武汉大学出版社
- [5] 《心理学研究方法》(第二版) 辛自强 北京师范大学出版社
- [6] 《人格心理学》郭永玉 高等教育出版社
- [7] 《心理咨询的理论与实务》(第二版) 江光荣 高等教育出版社
- [8] 《变态心理学》钱铭怡 北京大学出版社

看完这些资料什么感觉?

有没有一种要死的感觉。

如果真的考研前上述 17 本书都要读完, 那恐怕人大是最难考的了。

那学长呢, 当然要给大家一些读书建议啦~

学长建议的备考书目如下:

1. 【年年都要考的书】7 本
2. 【偶尔考过的书】中的《组织行为学》1 本
3. 【最为重要的书】:(前方高能) 3 本
  - (1) 《心理学考研高而基知识精讲》迷死他赵主编 中国原子能出版社
  - (2) 《心理学考研阿范题刷题宝典》迷死他赵主编 中国原子能出版社
  - (3) 《考研心理学 历年真题超详标准解析》高等教育出版社

加上《高而基》一共只有 9 本书 2 本习题, 不要嫌多, 绝对是一个 985 高校正常的考研书目数量。而且两本习题重合度较高, 主刷一本就 OK 了。

学长拿赵老师人格担保, 《高而基》真的是我见过最好的心理学考研学习书

目, 这绝不是一句广告, 《高而基》不差一句广告。前中后期都离开《高而基》, 当然了, 后期也不能局限在《高而基》, 正确使用绝对事半功倍。

请允许我多花一点文字, 强调一下这本书的重要性:

作为我人生翻烂的第一本书, 这本书的优秀就可想而知了。

刚入门学习的大家, 一定会深刻感受到这本书的条理清晰、浅显易懂, 更不要说还有漫画帮忙理解了, 不爱学习的人都不会困。

大胆舍弃了书上根本不重要的废话、套话, 将重点知识扩大并举例帮助理解。应该说, 这对于没有什么过高分要求的院校来说, 读透《高而基》一本书, 你就足可以上研究生了。

2019 年版本还在每章开头的思维导图上加入了统考真题题号, 对于喜爱用刷题来巩固知识点的大家来说更是会如虎添翼。

当然了, 说了这么多好处, 我还是要回归到考人大, 以及考同等水平院校比如中科院甚至是更高的北大的同学来讲。对于这样需求的考生, 局限在《高而基》内, 是远远不够的, 回扣书本一定是考上研究生的不二法门。

想考这些高校, 参透书本和学会自己总结, 一定是你考研路上修成正果的必经之路。

**最后说说考研中自己的节奏吧, 我觉得考研是必须要有一个节奏的。**

在这里一开头就要强调——列计划并实行是最为重要的, 这就好像是人生的框架。

7 月前, 能看多少看多少, 让自己专注看书的习惯已经养成了就好;

9 月前, 完成了第一轮系统复习; (7 月多政治已经要开始看选择了)

11 月前, 完成了第二轮复习;

11 月, 完成了第三轮复习大背诵 (包括政治背诵和英语作文背诵);

12 月, 做真题, 自己预测考题刷重点知识且刷光了政治 4 个老师的所有模拟题, 每周写两篇英语作文, 每周写 1 个实验设计。

咱们下面稍微详细说说:

### 一、首先说说 9 月前的一轮复习:

很多人都说我复习得慢, 可你算算, 7 月开始看书到 9 月一共就 62 天, 我没周末还不学习, 省下就 54 天。

普心 12 天, 发展 9 天, 社会 3 天, 统计 12 天, 测量 6 天, 实验 9 天, 认知只给 3 天, 加起来都 54 天了。哪科安排得时间很长吗? 作为第一遍要列框架, 理解知识点, 这时间就很紧张了。

旁边不少同学 8 月就特别焦躁觉得自己看得慢, 那真的是浮躁。

都不知道自己给自己制定的计划是多不可能完成, 最后没完成开始责备自己, 那前期就已经炸了。所以说, 认清自己计划的可行性, 是非常重要的事儿。认识到了, 去制定可行的计划, 更是必须要做的。

这个阶段还有一个事儿必须要说, 叫——政治选择题要开刷了。

一般 7 月, 无论是肖老师还是文都的政治大咖们的选择题刷题宝典就会出版了。这个时候一定是必须买, 必须每天定量刷题的。

不建议大家看政治书, 直接刷题就完全可以, 而且更好。

**【一轮目标】:**

梳理教材各章框架, 随便问你一章, 你要从头到尾知道知识点有什么。至于知识点具体是什么, 二轮复习再做。

## 二、再说说 11 月前的二轮复习:

毫无疑问, 强化阶段是最为重要的。

9 月过后, 你就会发现你的基础阶段没记下来啥, 最后学的还记得, 最开始学的《普心》还记得, 中间忘得都差不多了。

但是这和没学过是完全两码事。

强化阶段, 跟随着自己的框架表格, 再重新过一遍书/《高而基》。踏踏实实过一遍, 你就会发现, 知识点是那么深刻地记在脑子里。

哪怕可能背诵一段不太可能, 有的地方也不太精细。但大体上是说得出来的, 也知道这个知识点在哪。这就已经会让你非常有成就感, 能超过一大半人了。

这个阶段也有一个重要的事儿——招生简章、预报名和正式报名。

看清简章考试范围变化; 听清政英全国简章变化。

报名专门给出 1-2 天, 只搞这个事儿, 认真填写清楚资料。

### 【二轮目标】:

在一轮重点基础上, 要知道知识点是什么。

不仅如此, 还要在研究真题的基础上, 对相对重点的章节和知识点做到敏感, 并总结好关键词, 做到对知识点的初步背诵(为三轮做准备)。

### 三、11 月开始才算进入狂背阶段:

这个阶段目的只有一个——把之前【掌握】的东西印刻在脑子里, 让它们可以用来答题, 说白了就是成诵。

那可真那是一段痛苦而又欢乐的时光, 建议最好有人可以同你一起背, 互相抽背, 不要给自己退路, 没有差不多一说。

这个阶段的其他事儿就是大家都知道的——现场确认。

给自己放个小假, 回家好好办这个事儿, 和报名一样都很重要。

#### 【三轮目标】:

整理背诵笔记, 知识点理解透彻后, 第三轮需要你可以完整、准确地回忆即背诵。

形成完整的学科体系, 体系中任何一个章节, 任何一个知识点, 都能快速反映出逻辑框架和关键词。要达到重点知识点可以流利背诵, 并且时刻保持题感和好的心态。

bilin.wendu.com

### 四、12 月冲刺期:

很多人都说在这个阶段就不要给自己太大压力了, 开始调整考试状态就好。

我是极其不同意的。

临考调整, 本身就不是个好事情。

到了后期, 稳定住自己的日常习惯是最好的。

12 月一个月, 把模考卷好好刷一刷的基础上,

一遍遍地重新复习, 甚至是细化复习一定是少不了的。

这个时期, 核心重点知识都倒背如流了, 更重要的反而是发现那些曾经没有被关注到知识点, 把他变成你的比他人强的地方。这个过程, 让我在今年考研至少多拿了 30 分以上。

总的来讲就是这样吧, 最后强调一个事儿——英语。

切勿把英语当儿戏, 年年差在英语导致考不上的人太多啦~

尽早背单词, 做题只做真题~

最后, 祝大家 2019 考研顺利, 学长在人大等你们哈~

