

2018 年浙江大学心理学专硕 374 分考研经验

本文来自文都比邻高分学员, 禁止转载

我是二战, 对浙大有执念, 所以在一战铩羽而归时淡定地选择了继续考浙大。考研期间看着经验贴, 觉得浙大既远又近, 师兄师姐的帖子给我指引了方向, 也让我觉得奋斗的过程并不孤单, 希望能延续这份陪伴。

一、工具篇

1、备考期间我最感激的工具是“10 天/20 天计划表”。在背英语单词、作文、专业课方面, 因为记忆量很大, 战线又很长, 导致前面背的后面忘, 所以制定了“10 天/20 天计划表”(具体见后附图), 希望能提供适用的方法作参考。

2、日历、倒计时日历、五颜六色的记号笔、活页

3、音乐。听着节奏感强的音乐, 我的效率会更高。

二、初试篇

专业课特别重要! 专业课的复习是持久战、车轮战、地毯式搜索战, 尽量早一点开始、早一点打牢基础、早一点提纲挈领, 因为暑假开始, 政治英语也都满满地列入日程了。专业课 312 统考大纲建议 7 本书, 这属于基础信息, 在此不再列出, 适当锻炼一下搜集基础信息的能力。在实际复习过程中还需要多看一些书。

1、专业课

(1) 暑假前, 主要任务有两个: **通览书本、画框架列表格**。视个人情况决定先后顺序, 当然混合操作也可。通览书本是为了把不理解的知识找出来, 前

后文、论文书籍、老师同学都可以求助, 只要把它理解了就可以了, 当然形成内隐记忆是另一收获。画框架列表格是为了形成认知地图, 也可形成组块, 起指引作用。

(2) 暑假中, 给框架填补内容, 就像骨干加上血肉。具体内容才是考试写到卷面上供阅卷人批改的答案, 有了前期的纲领性准备, 此时填补内容心里就有底了。一部分一部分攻克很有成就感, 当然不能前面记着后面忘着, 所以我会随时想想框架, 如果填补内容忘了, 就赶紧看书巩固。统计除了背必要的知识, 也需要做题。课后题做了一遍, 后来发现有弊端: 章节有提示。我就把书本上的例题都搜集起来、打印出来、每题裁成一小张、打乱顺序、夹起来, 每天做 6 道。一轮结束后, 就利用上了 10 天计划表, 普心、统计、实验各 2 天, 测量、发心、教心、社心各 1 天, 统计题在统计那两天做不完的, 放在其他科目每天做一些。值得一提的是实心, 人教郭、杨版本的全看, 非准真部分看朱滢第二版的, 心理物理法看孟庆茂老师的。如果还想继续深入, 可以看看《改变心理学的 40 项研究》、《心理学研究方法》舒华著。按照计划表重复记忆填补内容, 直到暑假结束。

(3) 暑假后, 背框架背内容、做题。考试时需要按照自己的记忆内容写出答案, 背诵就需要熬得住枯燥无聊, 重复记忆自以为掌握的知识。要说技巧的话, 就是按照 10 天计划表, 重复一轮又一轮。做题, 每天除了例行的几道统计题, 就是真题了。《阿范题刷题宝典》有 ABC 三部分, A 是真题, 按照章节搜录, C 里面有少量的自命题院校的部分真题。我就把这些真题都撕下来装订在一起,《阿范题刷题宝典》顿时薄了不少。

(4) 个人使用参考书:

《高而基》, 书本很厚, 我就把 7 个部分撕开装订。

《阿范题刷题宝典》, 分 ABC 三部分, A 部分是按照 7 本书章节搜录的真题, C 部分有自命题院校的某些真题, 我把这些真题都撕下来保留, 其余都扔了。

《阿范题历年真题》, 按照年份整理的 312 统考真题。

《考研心理学逻辑图》，用树状图把各章节的框架和主干呈现出来，很有层次。

《张厚粲统计笔记和课后习题（含考研真题）详解》，圣才考研网主编的红皮书，笔记做的很好，重点突出；课后习题供自己练题时对照批改；真题摘录有自命题院校的。

《心理学专业基础综合最后四套卷》，考前模拟用的，但是质量比不上真题，所以仅作参考。

(5) 讲个神奇的故事：文都比邻迷死他赵在公开课上告诉考研学子说，经验上谈，专业课坚持总结的天数和专业课考研成绩几乎相等！没依据的结论我不愿意相信，但证实倾向让我跃跃欲试，现在是这样的结果了：坚持总结共计 237 天；初试选择 145 分，主观题 90 分，共计 235 分。我还能说什么呢，大家听听老赵的话吧。

2、英语

(1) 暑假前，打好基础，掌握语法，循环背诵单词。单词 APP 推荐“知米”，睡前习惯摸摸手机，反正要玩手机，就背单词吧，背完一遍就重置背诵记录。前期很慢，每天 100 个，背单词很费时间；后期就快了很多，40min 背 250 个；临近考试更快了，20min 背 300 个。

(2) 暑假中和暑假后，详做真题、背诵作文。

仅作参考，基于性价比，我比较看重专业课，所以英语只重点准备阅读 Part A 和作文，控制时间做整套（除了作文）真题。时间很重要，我按照自己的顺序做题，作文计划 40min；阅读 Part A 每篇 15min，计 1h；Part B 20min，翻译 20min，完型 20min；保证足够的剩余时间。做完批改吸取教训，真正投入精力的是阅读 Part A 精细翻译，把 4 篇阅读一字一句翻译后写到本子上，对照真题解析的翻译一点一点更改，这个过程就一举两得，也算是复习了翻译部分。

因为我的重点在专业课上, 所以实际上我真正精细翻译的只有 5 年共 20 篇文章, 但是这已经受益匪浅了。

作文的复习方法就很笨了: 背。一篇大作文和一篇小作文算是一部分, 利用 10 天计划表, 背完一个阶段就进入下一个 10 天计划, 从 9 月初到考前, 如此循环 3 次。这样算下来背作文共计 40 篇, 实际上真正背熟记牢的是背了 5 个月的那 20 篇, 最后预测的 20 篇不熟, 但是记住了思路、论点、亮点词汇和句子。这个方法前期很难熬, 因为计划表为防遗忘, 前面背的在后面还会复习, 而此时还有新的背诵作文要完成, 可能有词汇、词组任务正好也在进行。熬过了就好多了, 对于思路、句型、亮点词汇的应用就有了茅塞顿开和得心应手的感觉。实际上在考场上确实如此, 考试的作文主题往背过的类似主题上靠, 主要句型用 40 篇作文中的进行排列组合, 其他内容也在潜移默化中就可以补充完整。一旦作文顺利写完, 这个开门红会让后来做题信心大增, 蝴蝶效应是巨大的。

3、政治。

(1) 暑假前, 着重攻克难理解、考试比重大的部分, 比如说马原的马哲部分、毛中特的第八章、史纲的三四五六章。

(2) 暑假中, 大面撒网掌握知识。看肖秀荣的系列参考书, 但也要有轻重缓急, 不需要所有的知识都一字一字细扣, 比如说各科绪论、思修、政经。肖书每章节后面有对应的真题和习题, 可以巩固部分知识。

(3) 暑假后, 背模板和重点知识、刷题、记时事热点。

总之, 政治跟着一位适合自己的老师走就好, 能力允许的情况下适当补充; 全面与重点相结合, 切忌顾此失彼因小失大; 多做题多做题多做题!

4、时间

按照实际情况安排, 不需要高强度长战线, 只需要在复习时间里尽可能提高效率。

我在 11 月之前, 7:00 起床, 杂七杂八搞完 8:00 开始学习。上午效率特别差, 一开始尝试矫正, 但后来发现牵一发而动全身, 就用自己的方式了: APP 签到、逛逛贴吧论坛、玩局消消乐, 真正进入学习状态都到 9:30 了。中午吃了午饭再看会儿超模走秀, 午休一个小时, 下午状态就很好。晚上状态是最好的, 到了 22:00 回宿舍之后把当天学习的专业课总结写到本子上, 睡觉前把单词背了, 入睡时大概 24:00。

11 月开始, 我早上睡到自然醒, 大概是 9:00, 一早上效率都很高, 午饭后看会超模走秀。午休一个半小时, 下午和晚上的效率都很高, 劲儿一足, 背单词、写总结, 等反应过来要睡的时候大概是凌晨 2:00 了。

我的习惯不是主流的早睡早起或高强度的早睡晚起, 所以仅作参考。

三、复试篇

3 月 6 号出复试名单, 12、13 号体检, 14 号笔试, 15 号面试, 21 号出拟录取名单。体检尽量第一天就搞定, 因为第二天人不会少。浙大的复试是较早的一批, 复试有 11 本书, 很难像初试一样充分复习。今年的真题大概是这样的:

1. 登门槛效应和门面效应是什么, 背后的心理机制, 效应产生的必要条件
2. 心理咨询和心理治疗的的区别
3. 当代人工智能的研究方向是什么, 论述认知心理学和人工智能和拟人智能的价值
4. 评述行为主义者华生主张的研究对象和研究方法,
5. 工程心理学和统计都是一些选择填空
6. 切比雪夫定律

7. 简述领导成员交换理论

8. 研究婴儿认知发展的方法, 并介绍(设计)用此方法反驳皮亚杰传统认知发展理论的研究

9. 对人工智能的理解 以及对测量的贡献

10. 你认为认知心理学、人工智能、拟人智能各自有什么价值?

11. 英语听力是 10 道填空题, 语速特别快, 尽人事听天命吧。

四、附我个人的复试总结, 也算是吐槽一番吧。

我从 12 号出发来杭州开始, 就每天盼望着复试, 但又害怕复试的来临, 觉得这短短的 4 天很长, 发生的事很多, 精神负担很重。

我一开始中意工程心理学, 但是和高老师沟通过之后, 觉得以自己的能力不足以建模做程序, 所以想从基础做起, 毕竟条条大路通罗马, 以后可以把自己的基础研究元素应用到工程心理学领域。就这样因为距离太远而吊着自己的那口气泄了, 稍显无力。后来和王老师的沟通, 让我平静但有劲儿地明确了目标。这两次和老师的沟通, 让我觉得自己把老师们恶魔化了, 浙大的老师其实很和蔼理性的。

在家里准备复试的时候, 看了网上那么多信息, 以为老师一般都是 10 个以内的。15 号下午面试, 看到大会议室里那么多老师 (20+) 交头接耳, 也有些看着我, 我就笑的嘴皮抽搐, 声音不稳, 这是我第一次明显感觉到紧张导致的生理反应。好在正式开始了, 自我介绍讲到报账, 老师都活跃起来笑的嘻嘻哈哈的, 我其实不知道笑点在哪里, 就接着背述了, 还没说多少就被打断了, 要介绍毕业研究, 这些我都成竹在胸, 所以很自然地把自己准备的稿子结尾句说出: “谢谢老师们的聆听”。当时我右手边的老师就拉下脸生气了, 他很严肃地告诉我“你说错了”, 我内心赶紧想哪里说错了, 他接着说“聆听是什么意思?”我就说“是老师们听我说话的意思”, 他说“不是, 你再想想”, 我就慌了, 但实在不

知道, 就说“对不起, 我不知道它的意思”。老师就恨铁不成钢地说“是上级对下级才用的”, 我当时就觉得太尴尬了, 无意间冒犯了在坐的老师们, 我旁边的这位德高望重的老师更是生气。我后脑勺一下子憋住了, 就没有忍住眼睛酸涩, 眼皮包着泪水, 想极力压下去, 但是没能成功, 流了出来。当时觉得自己的表现太不专业了, 调整好之后就赶紧集中注意力接招。

左前方老师接着问我中意的方向, 我说明是基础方向, 老师让具体讲一下, 我就说是认知方面的。一位男老师就说“在认知负荷很大的情况下, 中国被试反倒比外国被试的工作效率更高, 你用认知负荷的理论解释一下这一现象”, 我当时只想了文化因素, 却不知道认知理论怎么解释, 只能老老实实说不知道, 就说: 对不起老师, 我对认知负荷了解不深。老师说你了解什么说什么, 我就说了卡尼曼的认知资源理论, 但我感觉到老师并不满意。右前方一位女老师问我看过关于认知负荷方面的论文研究吗? 我说看了高老师的对策延迟活动在 ERP 上的证据, 介绍了对策延迟活动的意思。另一位老师接着说这和认知负荷有什么关系? 我说刺激施加程度会影响到对策延迟活动, 在 ERP 上显示出来。女老师就说, CDA 是什么? 我当时觉得好熟悉, 高老师论文里有 4 个专业名词的简写, 我知道是里面的, 但是一下子没能脱口而出, 想了一下, 说是“对策延迟活动”, 老师说英文呢? 我想着说“contralateral delay activity”女老师就提问结束了。

我前方的老师看到我是中医类大学心理学的, 就问了我关于阴阳五行与心理学的研究, 我大学时针对阴阳五行和反应时的关系做过作业, 所以说了这方面的。左边的另一位男老师就说, 怎么界定五行? 我其实不知道, 觉得五行就是五行, 约定俗成的, 但是我表达出来的是“阴阳五行类似于人格类型”, 老师就说“那这怎么对应, 人格有 A-B, 五行有 5 个”, 我说“选择明显的, 中间型的研究结果不够明显”。我觉得自己入坑了, 但没能及时收手, 只能说“中医心理学方面的研究还没能量化, 还在经验层次, 这是目前需要努力的地方。”老师就很蔑视地结束了这轮提问。

我觉得此时会议室的气氛有点凝滞, 想着怎么打破, 但实际上我是不敢的……我右手边的男老师就提问了, 我当时有点感激, 但听到他说“用英文介绍

自己的兴趣爱好”, 我就什么想法都没有了, 只剩语言组织了。我说了笛箫和武术功夫, 希望老师听不懂, 又想着说完早解脱, 现在回想着倒是希望没有皱眉头的小动作出现……这位老师就说“功夫? 什么功夫?” 我说“耍大刀那种类型, 我的马步和压腿都有很用心做好”。

后来这位男老师旁边的人给他亮了亮手机屏幕, 俩人不知道说了什么, 这位男老师就说“好了结束了, 你可以离开了。”我当时毫无感觉, 说“谢谢老师”, 老师又说“不说聆听了?” 我当时尴尬症就又突发了……只得赶紧表明“不说了, 谢谢老师的教导”, 就离开会议室了。

回到等候室看到我妈, 没能憋住, 就不由自主地哭了, 想到这一次考研在外租房复习争抢的日子, 想到 2 天考试妈妈在酒店陪我, 3 天独自在北京努力, 4 天妈妈也陪着我在杭州绷紧神经, 就更加憋不住了, 感到无奈、渴望、怪自己做的不好、黄了。

现在回想着, 自己的回答确实不好, 只觉混乱, 浙大老师主考的复试绝不像初试那样只靠努力就成的。会就是会, 含糊其辞只会让老师逼问的哑口无言, 也便于老师挖坑让你跳。我大概就是遇到了压力情境, 当时来不及雕琢的表现不够稳重, 现在想来这就是一道考题。故记下此事, 为后为诫为诚。

五、计划表

10 天计划表 (记忆内容分为 10 部分, 依次记为 A-J)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
上	A	B	C	D	E	F	G	AH	BI	CJ
晚	A	AB	BC	ACD	BDE	CEF	DFG	EGH	FHI	GIJ
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
上	D	E	F	G	AH	BI	CJ	D	E	F
晚	HJ	I	J							
	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
上	G	H	I	J					A	B
	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
上	C	D	E	F	G	H	I	J		

20 天计划表 (记忆内容分为 20 部分, 依次记为 A-T)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
上	A	B	C	D	E	F	G	AH	BI	CJ
晚	A	AB	BC	ACD	BDE	CEF	DFG		FHI	GIJ
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
上	DK	EL	FM	GN	AHO	BIP	CJQ	DKR	ELS	FMT
晚	HJK	IKL	JLM	KMN	LNO	MOP	NPQ	OQR	PRS	QST
	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
上	GN	HO	IP	JQ	KR	LS	MT	N	AO	BP
晚	RT	S	T							
	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
上	CQ	DR	ES	FT	G	H	I	J	K	L
	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
上	M	N	O	P	Q	R	S	T		