

首都师范大学心理健康教育考研经验分享

本文来自文都比邻高分学员, 禁止转载

基本信息: 我是 16 届毕业生, 本科是普通师范类二本院校, 工作两年后辞职考研, 初试 369 分, 其中初试专业课 247 分, 政治 62 分, 英语 60 分, 比首师的分数线高 5 分进复试, 然后复试逆袭 (学长说我复试第一), 成功上岸首都师范大学心理学心理健康教育方向 (无任何调剂)。

初试备考

2018 年 7 月我辞职回家准备考研, 7 月到 9 月在家备考, 因为后面会涉及到背诵, 所以 10 月份在一个大学旁边租了房子备考, 租房子的目的很简单: 心无旁骛, 把自己逼上绝路。一个人吃饭, 一个人在考研教室学习, 一个人回家, 每天重复着同样的生活, 直到考试结束。

我对自己的专业课还是很满意的, 所以接下来跟大家分享一下我自己的专业课经验。文都 2019 考研专业课的题型有名词解释题、简答题、论述题、案例分析题 (普心)、计算题 (心统)、实验设计题 (实验心理学)。

首师换书前, 我只过了一遍普心和心统, 所以我并不觉得换书冤枉 (毕竟换书前过了两遍书单的人大有人在)。张钦老师的普心里面理论性的东西特别多, 随便翻开哪一页都是需要背诵和记忆的, 所以前期一定要自己对课本进行梳理。在文都跟着赵老师, 叶凤阁老师收获最多的就是框架学习思路, 以帮助我们对每章的学习内容进行掌握, 根据老师们的课程, 我悟出了自己的学习思路:

1. 框架并非是将课本的大标题进行简单的誊抄, 而是需要在课本的基础上, 根据自己的理解, 在方便记忆的前提下, 做出自己的框架。这是我在第一遍背诵的基础上进行整理出来的, 所以后面在学习和背诵的时候就非常游刃有余。比如张钦老师的记忆那一章, 我再第一遍看书整理框架时, 就把后面关于长时记忆的分类放在了第一节里面, 我自己的思路是觉得这样容易记忆, 这样在过第一遍框架的时候, 我就可以大概的记住这章的内容了。(另有文件有笔记的示例)

2. 以课本为主, 以课本为主, 以课本为主, 重要的事情说三遍, 任何辅导资料都是辅助, 毕竟那些辅助的资料也是一些老师从书上摘出来他们认为重点的

知识, 不要只看那些辅导资料, 自己一定要看书, 然后可以根据书上的知识, 适当的在辅导资料上进行补充, 合理的利用辅导资料, 让那些资料成为自己的后期背诵的依托也是可以的; 以课本为主的意思还有一点是根据课本的大标题推测考试的重点, 研究历年的卷子, 我自己发现, 那些卷子有些题是书上大标题或者小黑标题的内容, 比如张钦老师普心书上黑色的小标题: (思维的单元: 表象和记忆), 那我们要思考并且总结一下表象和记忆的联系、区别等等, 所以我们在复习时一定要以课本为主, 从课本出发去思考可能会出的题目。

3. 首师考研记住一点: 背诵、背诵、背诵。这要联系到首都师范大学的试卷题型, 毕竟要根据每个学校自己的类型进行针对性的复习, 首师的试卷因为没有选择题, 只有主观题 (名词解释、简答、论述等需要自己靠记忆写在试卷上的内容), 所以必须是实打实放在脑子里知识点, 能写出来的拿分的。抓住一切技巧去背诵才是硬道理。背诵主攻普通心理学, 我印象自己背诵了很多很多遍, 我是从9月份开始背诵的, 具体说背诵了几遍, 真的不记得了, 因为到了临考试的一个多月, 普心基本是三天过一遍 (有大神是一天一遍的, 我深表佩服), 每个人的标准不一样, 所以背一遍的速度也不一样, 我给我自己的背一遍的标准是每一个简答的考点, 不止是说出几个大点, 大点下面的补充知识也要能背出大概 3 句, 这样我就能保证但凡考试考这道题, 我必定是拿满分。还有一点需要特别提出的是, 因为报了文都的班, 所以, 我在背诵的时候, 用到了一些老赵提出的技巧, 他的好多技巧真的是一遍就能记住; 实验心理学, 因为是第一年考试, 所有人都不知道重点在哪里, 所以我的重点还是放在背诵, 毕竟前几张都是纯文字的东西, 每节内容都容易出简答题, 还有一个是实验设计, 我那时候是每天做一道实验设计, 最开始是练思路, 后来直接是规范自己实验题的过程, 尽量拿分。

专业课特别感谢文都的赵老师和叶老师, 赵老师的统计口诀上课就能背扎实, 现在首师的统计题偏向计算, 有了老赵的口诀, 那都不是事; 老赵普心的好多口诀真真的能减少背诵的压力; 实验心理学叶老师最大的特点就是平易近人, 他的课程讲的特别细致, 还有, 不管他怎么忙, 等他闲下来总是会回答你的疑惑, 这样的老师真的很让人感动。

对了, 考研过程中, 每个人都会遇到很多次的自我怀疑: “我肯定考不上了”, 当你有这种想法时可以转移一下思路问自己, 今天的任务是否完成, 这样你就不

会为了考不上而恐慌了。(这也是老赵教的, 很管用, 尤其是到了最后的冲刺阶段)。如果真的有某一天很累, 心情差到极致, 完全学不进去, 女生淋漓尽致的哭一场, 逛一次街; 男生可以去打一场篮球, 出一些汗。总之, 找到自己发泄的途径, 调整好自己。

还有, 我其实是胆子很小的女生, 但是为了考研, 我可以做到凌晨天很黑, 骑着自行车去学校, 晚上 10 点 20 从教室回家, 到现在, 我还记得路上很黑, 我骑车很快。也许, 大家也可跟我一样, 为了考研, 尝试做一些你认为自己现在做不到的事情, 相信你自己。

专业课的经验大概这样, 我的政治和英语分数不高, 大家可以借鉴其他大神的方法。好了, 祝所有看到这篇帖子的人们考研顺利。

