

北京师范大学 MHR 方向考研心得

本文来自文都比邻高分学员, 禁止转载

自我介绍

我谨代表广大学渣群体来做一点分享, 胸无丘壑, 不胜惶恐。本人普通一本院校, 17 年毕业并参加工作, 18 年三跨报考北京师范大学 MHR 方向, 近日方收到拟录取通知。

作为一个本科无奖, 英语无级, 大学日常逃课, 毕业再没学习的真学渣, 我都敢考北师大, 君何患哉。

当然了, 也没有那么简单。基础差的代价就是要比别人更努力。夜半思量千条路, 早起还得磨豆腐。该做的东西一点都不能含糊, 无苟且焉有远方? 考验是一个复杂的系统工程, 只有踏踏实实走好每一步, 才能看到最后的曙光。

初试经验

院校选择

在这方面我没有太多纠结, 这也得益于赵老师的鼓励, 在我的老版“高而基”扉页上写下的“做我学弟”这四个字, 所以我一直是死磕北师大的。虽然中间动摇过, 但基本上还算是一以贯之。

在这一点上, 一定要对自己的实力、学校的情况以及自身经济条件做一个综合考虑。诸如, 对于自命题院校试题难度是否了解, 是否参加 312 统一命题, 往年分数线是高是低, 报考人数多少, 是否存在大小年, 学费是否能负担得起, 等等。身边很多研友都是在择校上出了纰漏, 最后折戟沉沙。建议去腾讯课堂上搜索一下老赵的公开课“低分也能上名校”, 以及征征老师的“各院校情况分析”, 对这方面的问题已经讲解的很透彻了。

对于网上一些所谓“三个月逆袭 985”的成功经验, 我建议当鸡汤看看就好, 切毋当真。并非是这样的事情没有发生过, 而是我等凡人做不到。还是尽早规划, 踏踏实实复习为善。

书籍选择

除了学校规定的参考书籍以外, 文都比邻的“心理学考研知识精讲”几乎是必备的。这个倒不是我吹比邻, 就我个人体会, 目前为止在考研心理学教辅书籍中, 鲜有比知识精讲更好的。其他机构的书籍要么太冗杂, 要么知识点覆盖不够。对于刚入坑的小白来说, 这一本书基本够用了。

此外, 比邻的“阿范题”也是我强烈推荐的。它把所有 312 和一些自命题院校的真题以章为单位分割开, 以便做单元练习。无论你是否参加统考, 312 的题目都是你绕不过去的, 无论代表性还是难度, 都在自命题之上, 值得一练。

在冲刺阶段, 建议入手比邻的“背多分”, 结合自己的框架进行最后背诵。以下是详细书单 (以 312 为例):

《普通心理学》(第四版) 彭聃龄 北京师范大学出版社

《实验心理学》郭秀艳 人民教育出版社

《发展心理学》(第三版) 林崇德 人民教育出版社

《当代教育心理学》陈琦、刘儒德 北京师范大学出版社

《心理与教育测量》(第四版) 戴海琦 暨南大学出版社

《现代心理与教育统计学》张厚粲 北京师范大学出版社

《社会心理学》(第四版) 侯玉波

辅助书目:

《心理学考研知识精讲》(高教版) 赵云龙 高等教育出版社

《心理学考研阿范题-刷题宝典》赵云龙、萧宵 中国原子能出版社

《心理学考研大表哥-核心表哥》赵云龙 中国原子能出版社

学习方法

开宗明义, 核心学习方法就一句: 列框架、画表格、举例子、找不同、睡前半小时。

这个就是传说中的比邻大法, 对我等跨考学渣而言简直是福音, 只要能坚持下来, 就能把基本功打的扎扎实实。尤其是对于理工科的同学, 列框架实在是太重要了。习惯了字少公式多的你们, 乍见一本本书中文字浩如烟海, 还得背得下

来, 肯定是蒙圈的。但只要有了自己的框架, 对学科知识的脉络和逻辑有了掌握, 背下来就不是难事。

以下是比邻大法详细阐述:

①**列框架**: 结合教学视频、知识精讲和参考书籍, 每学一章就列出相应框架。点要全、字要少, 不必太在乎美观, 自己看懂即可。切记不可抄书, 一份框架如果和知识精讲原文原字重合 70% 以上, 那这份框架就是废的。抄书只能感动自己, 我们要的是实效, 考研不是自我励志表演, 务实的精神要一以贯之。

②**画表格**: 对于一些对比性较强的知识点, 就需要画出表格。例如针对普心第一章中的心理学流派、发心中的发展阶段、教心中的学习理论、统计中的相关量数等知识点, 画出表格并对照记忆, 可起事半功倍之效。

③**举例子、找不同**: 对于比较抽象的知识点, 要在后面标注自己的例子, 务求理解。对于相近的知识点, 要找出其中不同的地方, 以避免混淆。近年来考试题目越来越灵活, 单纯的死记硬背已经不足以应对, 只有在理解的基础上记忆, 才能游刃有余。

④**睡前半小时**: 继列框架之后的又一核心, 即每天睡前将自己当天学习的知识进行回顾并尝试背诵, 之后立即入睡, 以排除倒摄抑制, 达到快速记忆之效。记忆便是和遗忘作斗争的过程, 由艾宾浩斯遗忘实验可知, 遗忘的速度是先快后慢的, 只有不断重复记忆方可奏效。睡半看似简单, 但能坚持下来殊为不易, 当然好处自是不必言说。日拱一卒, 不期速成, 便是如此。

复习规划

每个人对学习节奏的把控不同, 亦没有适用于所有人的规划方法。只有根据自身情况, 灵活调整, 适合自己的才是最好的。下面以我自己的时间规划为例, 供诸君参考:

1-6 月: 结合视频和书籍列出所有框架, 对知识点熟悉, 并能默写所有框架到二、三级标题。

7-9 月: 更新、细化框架, 结合习题训练, 完成所有题目, 扫清盲点, 着手练习主观题。

10-11 月: 疯狂背诵, 各科知识无盲点

12 月: 继续疯狂背诵, 务求倒背如流。成套做全真模拟, 掐时间

心态调整

这是一个重要却容易被忽略的问题。身边许多研友其实自身实力不俗, 也很用功刻苦, 但架不住一天心态垮三回, 日常崩溃大哭。等收敛了心神想学习, 半天已经过去了。这对学习的影响比智能手机可怕多了好嘛。

这里就不得不来一点毒鸡汤了。考研确实很煎熬, 很孤独, 有时候情绪低落甚至失控是难免的。但如果失控到严重影响学习, 且经常发生, 那就真的该慎重考虑自己是否适合考研。考研不是唯一的出路, 人生的艰难也远非考研可比。我们作为成年人, 应当能对自己的选择负责。

曾看过《老友记》中的一句话, 深以为然: Welcome to the real world! It sucks, but you're gonna love it. 无论结局是好是坏, 过程是甘是苦, 都是我们自己的选择。求仁得仁, 夫复何言?

复试经验

由于没有进行调剂, 只参加了北师大 MAP 的复试, 故以此为例做一些分享。

北师大的复试比较复杂, 更多的是考察学生的综合素质, 有一定难度。但胜在公平, 且十分科学。只要你是人才, 不管本科是何出身, 都可得到一个不错的分数。

北师大 MAP 的面试大概分以下三个部分:

笔试部分

为上机考试, 总分 200, 低于 100 分以下者不予录取。题目类似于公务员考试中的行测, 包括速度测验、图形推理、类比推理、逻辑判断四部分。题目有一定难度, 且题量很大, 在答题过程中要对时间有精准把控。

此外, 还有心理测试环节, 为非迫选题。该部分不计分, 正常作答即可, 但要注意时间。

个人面试

为标准的结构化面试, 更侧重对学生反应能力, 逻辑思维和口头表达能力的考察。在回答考官问题的过程中, 不要不假思索脱口而出, 要对即将表述的话做一些润色, 理清逻辑, 可以采用总-分-总的回答模式。总体来说, 做到谦恭有礼, 自信大方, 逻辑清晰即可。

此外, 在准备过程中, 应当适当阅读一到两篇专业方向相关文献及书目, 以应对提问。本科阶段有过项目及科研经历的, 要大方的展示出来, 没有的好好温习自己的毕业论文。

群体面试

为无领导小组讨论, 考官给定题目, 由五到七位同学自由讨论, 并根据考官要求, 给出最终结论, 选取一人进行汇报。在群体讨论的过程中, 要做好如下几点:

- ①对所有成员的发言认真记录在案, 并进行归纳总结
- ②尽量踊跃发言, 输出有效观点
- ③当团体讨论走偏时, 适当予以纠正, 使之回归正轨
- ④不随意打断他人发言
- ⑤以团队利益为核心, 不要盲目凸显自己, 打压他人
- ⑥做好时间规划, 控制发言时间
- ⑦管理好情绪、仪表和仪态

一点感想

一开始不敢报北师, 后来在比邻老师的科普和激励下才鼓起勇气报考, 参加了提前面试的集训, 并有幸和老师们成为朋友。

也因为老师们的指导, 我在复试中获得 402 分的成绩。我出身于普通本科, 且工作后没有再系统学习, 在基础薄弱的情况下, 依旧考取了 985 高校。作为一个逆袭的老同志, 我可以给基础不好的学弟学妹们一些学习心得, 给在职的同学们一些如何协调工作与学习的经验, 并告诉大家: 我可以, 你们也可以。

在这期间整整九个月的时间, 起早贪黑、笔耕不辍。身体上很疲惫, 但精神上很愉悦。说实话, 我很享受这种一分耕耘一分收获的感觉, 因为在工作中, 有

时付出和回报是不成正比的。能重回学生时代, 我深感欣喜。

人就是很奇怪的动物, 我们逃脱的大自然的第一把剪刀, 解决了生存的问题, 但有些人仍旧不甘心, 总要给自己找些不自在。为此总要不断的跨出舒适圈, 往前走一步、再走一步。等回头的时候, 已经走的很远, 成为一个很厉害的人了。在能执着的年纪, 义无反顾的做一个二百五, 何其幸运。

趁年轻, 好好学习, 好好玩儿。哪怕是一身破装备, 哪怕是刚出新手村, 也要满怀热血, 嗷嗷叫的去屠龙。

愿我们都能成为那个很厉害的人。

