

## 2018 年首都师范大学应用心理学 345 分考研经验

本文来自文都比邻高分学员, 禁止转载

312 初试总分 345, 英语一 64, 政治 69, 专业课 212

学弟学妹们好, 我是今年成功考上首都师范大学应用心理学学硕的一名学姐。首先介绍一下我的个人基本情况, 本科普通二本, 学的也是应用心理学专业。我的第一志愿是四川大学的学硕, 因此我备考的专业课是 312 统考, 初试总分 345, 其中英语一 64, 政治 69, 专业课 212。而今年四川大学的分数线恰好是 345, 一共 16 名同学进入复试, 我以最后一名进了复试, 最后录取 10 个, 我落榜了, 可塞翁失马, 焉知非福, 最后我成功调剂到了首都师范大学, 并且是学硕。

对于一个初试分数中等, 本科不占优势的我而言, 这样的结果我是很满意的。无论是对于一志愿复试的失利, 还是调剂的成功, 都有太多的话想要分享。

| 002 心理学院    |   |                    |         |
|-------------|---|--------------------|---------|
| 347 心理学专业综合 | 《普通心理学》修订版  | 北京师范大学出版社, 2004 年  | 彭聃聆     |
| 347 心理学专业综合 | 《现代心理与教育统计学》第 3 版   | 北京师范大学出版社, 2009 年  | 张厚粲、徐建平 |
| 347 心理学专业综合 | 《心理测量》  | 华东师范大学出版社, 2005 年版 | 金瑜      |
| 775 心理学基础综合 | 该科目不指定参考书, 考试内容主要包括<br>(1) 普通心理学 (2) 实验心理学 (3) 人格心理学 (4) 心理统计学 (5) 心理测量学、(6) 发展心理学。 |                    |         |

上图是首师大 18 年初试指定书目, 学硕是 775 心理学基础综合, 专硕是 347。除了人格心理学以外, 其余 312 都包含了, 因此希望我的备考经历能给你们提供一定的参考意义。

我的整个考研备考时间是六个月, 所以别总是问, 我现在才开始还来得及吗? 什么都别想, 现在就开始看书, 那就一定来得及。但从一开始投入复习, 我几乎从来没间断过, 下面简要说一下备考的过程和经验。

先说英语, 在开始备考时, 我的英语四级还没有通过, 最后英语一考了 64 分, 顺便把四级过了。英语是一门语言学科, 需要积累, 复习起来比较枯燥, 见效也很缓慢, 因此一定要有足够的耐心。总的来说分为两个部分, 首先是背单词, 其次是做真题, 这两个部分并不是分开的, 而是同时进行, 具体我是这样做的, 首先说说单词部分, 词汇书市面上很多, 大同小异, 买一本自己喜欢的就行, 将单词划分每天应该背的部分, 早中晚过三遍, 第一遍从第一页开始, 第二遍从最后一页往前背, 第三遍从中间开始背, 这是为了防止首因、近因效应。单词背得差不多以后强烈推荐文都刘一男的 1575 词汇, 我后面不再背厚厚的词汇书了, 每天不停的重复 1575 词汇。其次是做真题, 这是非常重要和关键的, 真题从前面的开始做, 太早的就算了, 题型太旧了, 建议从 2000 年开始做吧, 如果时间不够做十五年的真题也可以, 关键在于效率, 英语一的题型是四个部分, 完形填空 (10 分)、阅读理解 (60 分)、写作 (30 分)。所以有句话叫得阅读者得天下, 每一年的真题要做到每一篇阅读做完以后, 一字一句翻译下来, 弄清楚每一个题目的问题与选项, 这样不断积累, 到后面你的正确率会越来越高的。

接着说说政治吧, 我政治最后考了 69 分, 其实我是有点遗憾的, 目标是 70, 差了一点点, 在考研的过程中, 你肯定听到很多人说不用管政治, 最后背背肖四肖八就行了, 甚至有人真那么做, 最后一个月才来看政治, 从我的经验来看, 本来心理学就不考数学, 也不像医学那样内容太多, 因此我觉得完全没有理由随便轻视任何一门科目, 政治和英语都是一百分, 划的也是一个分数线, 同样都是分, 还分什么高低贵贱呢, 不过这只是我的建议而已, 比别人多看几个月可能高十分, 甚至几分, 因为很多人最后冲刺确实也是考五六十左右, 所以决定权在于你。看你想不想为了那几分或者十几分去努力, 我的备考过程是, 七月中下旬开始看肖秀荣的精讲精练, 同时做 1000 题, 我只做了一遍, 后来把重心放在理解框架, 要说政治就是背, 我是不同意的, 我觉得更好的方法是理解知识点以后, 在脑海

中形成框架, 形成一幅图, 这样就很牢固了, 对于你却不一定, 可以现在网上找一找试听视频, 看看你喜欢谁的风格。

最后是专业课, 从七月份开始备考, 第一遍我认真把所有指定的课本看了一遍, 这一遍非常认真, 把书上的知识都弄懂了, 这里有必要说一下, 我本科就是心理学的, 所以基本上我都学过, 自己看起来也相对比较轻松, 如果是跨考的话, 有条件的情况下可以适当报一个班, 比较自律的话, 第二遍我看了一套提炼出来的资料, 第三遍看的是考研大纲。同时在的过程中, 我做了高教版的 1000 题, 题目太少, 买了其他两大本习题, 后期就是做真题。再加上不停的背背背, 最后我还报了文都比邻的万人冲刺大背书, 要的就是一种氛围, 老师们很负责, 老赵很幽默, 一直到考前一天, 考完了还有点依依不舍, 哈哈。我虽然备考的是 312, 但方法都是相通的, 对于自命题学校而言, 它随时可能换书换题型, 因此书本也要多看几本才行, 另外不要死记硬背, 一定要理解, 毕竟后面的复试需要的就是逻辑思维。

最后简单说一下我的调剂经历吧, 我从知道分数那一刻开始, 明确自己处在一个尴尬的位置, 就是要做两手准备, 一边准备复试, 一边准备调剂, 今天暂且只说准备调剂的事。我通过贴吧, 微博, 学校官网, 考研帮等一切可能的社交平台去查询往年各个学校招收调剂的信息, 最终明确到我要给那位导师发邮件的程度, 我锁定了三所学校, 并且也发邮件积极联系, 过程很辛苦, 一般要到后期快要复试的时候老师才会给准确答复, 我首先收到浙江师范大学老师复试的通知, 因个人情况我表示感谢并拒绝了, 最后选择了首师大。所以调剂一定是未雨绸缪, 一定要主动积极。

以上是我的备考经验, 只是一个大概的过程, 另外, 每一个成功考上的人就有一种备考方式, 适合自己的才是最好的, 希望同学们在寻找方法的时候, 要先认清自己需要什么, 最后祝各位学弟学妹们金榜题名!

小蒙学姐

2018. 4. 11