

2018 年华东师范大学应用心理 337 分考研经验

本文来自文都比邻高分学员, 禁止转载

就在前几天, 随着华师心院拟录取的通知发布, 我的考研之路也算是画上了一个圆满的句号。在考研的整个过程当中, 我很强调考研的初心。

刚进入大学时, 大多数人还处在刚刚摆脱课业繁重的高中生活的兴奋期, 从在课堂上偷偷玩手机的罪恶感, 到堂而皇之的因为想睡懒觉而翘课, 总觉得那些需要早早谋划的未来还很遥远。到了大三, 需要依靠自己去打拼的未来突然就近在眼前了, 这个时候, 看着身边的同学一个个找到了实习, 自己蠢蠢欲动, 却又看到他们每天早出晚归, 嘴巴里喊着: 唉, 还是呆在学校好啊! 便又按捺住了自己想要工作的心, 不知所措。时间流逝, 身边的好一部分同学开始踏着晨曦, 踩着月光, 不停地往返于自习室的路途。于是, 心念一动, 考上研究生不就能够继续在学校保护塔中无忧无虑了吗?

我很清楚, 有很多同学考研就是为了逃避迷茫的未来。

但是, 我想大家先弄清楚一点, 自己考研的初心是什么。

现在的心理学本科生就业形势不太乐观, 这是事实。我想给大家说明的是, 如果本科非 985, 211, 同时本专业是心理学的同学, 考研是一条必走之路。我为什么会这么说, 因为我自己就是非 985、211、双非学校出身, 身边没有考研的同学, 现在就处在工作不好找的尴尬境地。心理学的工作方向主要包括四种: 咨询师、人力资源、公务员、其他。

首先, 咨询师是一个费时费力费钱的工作, 不说本科生在应聘相关心理咨询师机构时, 会和一大堆硕士竞争, 入职以后, 高额培训费, 和培训费比较起来微不足道的工资, 也会让你当初对心理咨询师这个职业的满腔热血冷却凝固。那么, 又会有人反驳: 我热爱这个职业, 我愿意为它付出时间金钱和努力。这正是

我想听到的回答, 既然愿意付出时间金钱努力, 那何不考研? 研究生期间系统的训练, 大量的实践, 会让你的咨询水平和本科时的水平有着天壤之别。

其次, 我想大家都知道是有专门学习人力资源管理专业的同学的, 大家可能会说, 我们心理学的同学有着心理学的优势, 但是你们知道吗, 人力资源管理专业的同学也是要学心理学的, 公司企业为什么要放着专业对口的人不招, 而选择一个入职之后还需要公司花费人力物力的人呢。

还有, 公务员这条路, 实际上是最难走的一条。每年火爆的报考人数, 以及心理学专业的局限性, 会有很多不能报考的岗位, 最后大概我们这个专业能去的就是公安机关, 监狱系统这类岗位。现在, 公务员群体的工资并不可观, 等到加薪到一定的水平, 大多数人已经在这个岗位上平平淡淡度过了最值得拼搏的年华。

最后, 其他岗位指的是那些大多数专业都能够去的岗位, 例如销售岗位等等。对于非心理学专业的同学, 我就不多说了, 大家肯定是怀着对心理学的憧憬, 想要在研究生阶段系统学习知识的。

说到这, 我也想请那些即便是想逃避没做丝毫准备的未来的同学明白, 你一旦决定要考研, 不是因为其他人在准备考研, 所以你也要准备。你们要清楚, 你们考上了研, 会增添你自身的筹码, 让你拥有胜于其他人的竞争力。

如果决定考研, 就不要再考虑其他的事情, 信念是非常影响一个人的心境的。在备考期间, 大家会发现, 有的同学找到工作了, 能够自己挣钱买想要的东西了, 有的同学本来准备考研, 坚持不住放弃了, 顺便还扯扯你的后腿对你说, 喂, 别复习了, 找个工作得了。还会发现, 身边的研友总是有意无意地对你说, 要是没考上怎么办, 咱们又没有实习的经历, 要是没考上去找工作, 岂不是没有竞争力? 还有太多太多影响心境的事了, 大家考研都是想要为自己谋得更好的筹码, 如果遇到这样的事情, 不妨问问自己, 考研的初心是什么, 是对心理学的情有独钟, 还是想要拥有更好的竞争力, 不管是什么, 考研必须是自己做出的选择, 千万不要是因为从众。坚持下去就对了, 别给自己留后路。印象很深的是, 某同学看到

大家考研, 也跟着考研, 在复习的时候就说, 考不上也没事, 反正还可以考公务员, 现在在复习公务员的时候又说, 公务员竞争这么大, 考不上还可以找工作, 我问这个同学, 要是找不上工作呢? 这个同学回答说, 那就考教师证。教师证说, 这个锅我不背。在复习期间, 真的不同的人问过我, 你要是考不上怎么办, 我只这么回答过一次: 我不会考不上。后来我都是回答不知道了。

考研就是一场战役, 干嘛给自己留那么多后路, 天塌下来, 等考完研之后再说。

聊了这么多, 下面是正儿八经的复习方法。

专业课:

华师的专业课考察主要包括: 心理学导论、实验心理学、统计、测量。

1. 心理学导论

华师的本科生用书是《心理学与生活》, 16 版和 19 版都差不多, 我用的是 16 版, 大家随便买就行了, 不要纠结。对于心理学本科的同学而言, 本科是学过普通心理学的, 手头肯定会有一本《普通心理学》的书, 无论是彭聃龄老师的, 还是梁宁建老师的, 我建议在看心理学导论之前, 先把手头的《普通心理学》的书过一遍, 再看《心理学与生活》。对于跨考的同学而言, 建议先看彭聃龄老师《普通心理学》, 再看《心理学与生活》。很多同学会反映, 《心理学与生活》知识点很杂乱, 不知道该怎么记忆, 怎么背。我的建议是, 大家准备一个笔记本, 画框架图, 把每章的知识点做成框架, 框架中应该包括大标题, 小标题, 这样大家去回顾的时候, 看框架图能够做到对这一章的知识点心中有数。给大家推荐一本参考书高尔基, 上面会为大家梳理各学科的知识点, 但在暑假之前, 我建议大

家还是对照课本整理框架图, 值得注意的是, 《心理学与生活》这本书上, 在很多知识点后面, 都会有相应的实验说明, 大家应该在框架图的相应知识点背后, 简略写明相关实验名称, 做到心中有数。

2. 实验心理学

实验心理学需要准备两本书, 郭秀艳老师的《实验心理学》以及朱滢老师的《实验心理学》。复习以郭老师的书为主。同样方法也是画框架图。大家在看实验设计这一章节的时候, 除了看郭老师的部分, 还要重点把握朱滢老师书中的内容。实验设计对很多同学而言, 是一个让人头疼的部分, 尤其两个老师书的内容有所不同, 华师的老师偏爱考察交互作用, 应该如何把握, 我的观点是, 本科学过, 能自己理解就自己理解, 可以及时问老师就问老师, 跨专业的同学以及不能理解的同学, 问老师得不到及时的回复, 身边同学也不会, 那就果断报班。我比谁都懂, 看到有不理解的知识点, 想问却无处问的痛苦, 花一个上午的时间在一个知识点上, 想不通, 又打断了复习计划, 心态还崩的心情了。考研人的心态是很不稳定的, 尽管我和大家说保持心境, 但是谁也没有办法完美地控制住自己的心境, 我们只能尽最大的努力减少客观因素带来的影响。

3. 统计 4. 测量

统计用的是张厚粲老师的书, 测量是戴海崎老师的书, 方法依旧是框架图。对于统计测量中的公式, 建议大家在画框架图的基础之上, 将每个学科所有重要的公式写在一张大的空白的纸上, 将书上例题课后题研究透彻以后, 可以拿统考的题目来练手。很多同学反映, 统计这么多内容, 都要掌握吗, 哪些是重点, 哪些是非重点? 对于统计而言, 我真的就是一个建议, 报比邻的辅导班, 你的问题会迎刃而解。这是一门需要有老师带着你系统学习的课程, 本科阶段老师很有可能就是讲了讲某些章节, 考研需要重点掌握的章节却没提及, 跨专业同学自学统计就更痛苦了。我还是那句话, 别把时间浪费在纠结知识点上, 不会就问, 问不

到就报比邻的辅导班。不是让你们现在就掏银子报班, 大家可以自行尝试复习统计, 经历过一次纠结以后再考虑报班的问题, 但是不要一个月都处在纠结的状态而统计那本书始终停留在老位置。我特别理解大家的心情, 我当初是这么想的, 我高中是理科生, 吃透一本统计, 应该没那么艰难吧, 结果在经历上述痛苦的过程以后, 经历了想撕书的冲动以后, 果断选择了报班, 整个人身心舒畅。

对于复习时间点的问题, 我的观点是:

第一轮复习: 目前-暑假前

课本过一遍, 做好框架图。复习可以一天同时进行两门课程, 比如导论和实验一起看, 或者统计测量一起看, 大家也可以先把某一学科看完, 再进行下一门学科, 因人而异。建议大家在看完每一章节以后, 找相应的题目来做, 检验自己的复习成果。

第二轮复习: 暑假-

暑假是复习的黄金时期, 是强化阶段, 大家应该开始看第二遍书, 把握重点, 不要脱离书本。

第三轮复习: 9月-初试前

这个阶段是对着框架图背书的时期, 大家不要担心自己背了又忘, 所有人都是这样的, 我自己也是这样过来的, 背多了之后, 在考试的时候, 知识会迸发的。

文献

关于文献的问题, 华师的考题很多是从心理学报, 心理科学中选择相关文献进行考察, 在考纲上也会写, 请大家阅读 2018 年 1-3 期的《心理学报》、《心理科学》, 但是 18 年的真题中, 就出了 2017 年 11 月的文献, 所以说, 我建议大家, 从现在开始, 每周阅读一篇《心理学报》, 《心理科学》上的文献, 做好笔记, 具体笔记怎么做, 重点看方法, 结果, 结论, 这就是考点, 坚持这个习惯到考前, 即使试卷中的文献没有见过, 我们也不会感到恐慌, 答题也会八九不离十。

