

## 2018 年陕西师范大学心理学初试 379 分考研经验

本文来自文都比邻高分学员, 禁止转载

### 个人介绍

初试成绩: 总分 379, 心理学 231, 英语 77, 政治 71

成功的经验贴有很多, 学长学姐的成功各有各的心得, 各式各样的经验传给大家, 需要大家具体问题具体分析, 希望你们在学习过程中找到最适合自己的那种, 那就是最有效果的一种。

大家好, 我是一名三跨考生, 本科是某不知名 211 的设计类专业。高中文科背景。一直觉得心理学是一门充满智慧的学科, 它可以给人带来新的思考和新的生活, 心里向往, 却不敢行动。为了不后悔, 大四毕业那时终于下定决心跨考心理学。脱产复习, 7-12 月全程在家复习, 感谢父母支持, 家里很安静, 所以依靠自律, 在家学习效率还不错。

我选择的陕师大学硕参加 312 统考, 陕师大学硕有 4 个方向, 分别是: 基础、应用、发展与教育、航空航天。其中航空航天心理学是特色学科, 由现任校长游旭群主持开设的。往年陕师大的分数线一般在 350-360 浮动, 2018 年统考略难, 340 左右即进入复试。这也可以看到 312 统考越考越细致, 越深入, 大家需要更扎实的复习方可取得高分。下面是一些小经验:

### 初试部分

#### 一、 参考书目

参考书目部分部分华东师大的赵学姐写的非常非常细致, 我想我大概也没有赵学姐写的这么好, 大家可以参考 6 月 25 号公众号推送的消息。赵学姐给出的每一学科书目都有很多本, 有时间的学生建议在看完 312 规定的七本书之外, 多做补充, 尤其是梁宁建老师的《心理学导论》和朱滢老师的《实验心理学》。我自己由于 6 月底开始复习, 时间紧迫, 于是主要吃透了 312 规定的七本书和文都比邻的《高而基》以及《阿范题》, 在做题中发现知识漏洞, 补充了其他书本的部分知识。

## 二、 时间规划

一轮复习: 6 月底-7 月中旬, 像读小说一般通读七本参考书, 初步了解心理学知识, 在脑海中搭建知识框架。每天学习 10 小时 (心理学 7+英语 3)

二轮复习: 7 月中旬-9 月中旬, **学一章知识, 做一章知识框架图, 做对应章节《阿范题》, 对应错题重新理解书中知识, 再背对应章节《高而基》**。做到理解全部知识, 做完《阿范题》, 初步背完一遍《高而基》。每天学习 11 小时 (心理学 8+英语 3)

三轮复习: 9 月中旬-11 月初, 疯狂刷题模式, 刷真题, 二刷《阿范题》(值得二刷), 买了高教社的《1000 题》(这本书效度良好, 有些题并非考试考的知识点, 但大多数题还不错, 值得用来查漏补缺), **凡是错题, 对应的知识点和延伸知识点统统再学一遍。这个时候, 顺便把相似的知识, 模仿《大表哥》的方式, 自己独立做知识表格**, 这个时候有意识地背知识点就好。每天学习 12 小时 (心理学 8+英语 3+政治 1)

四轮复习: 11 月初-12 月初, 无数次刷题背《高而基》……越背越快的, **记得给自己多编一些背诵口诀**。每天学习 13 小时 (心理学 8+英语 2+政治 3)

五轮复习: 12 月初到考前, 无数次刷题背《高而基》……每天学习 13 小时 (心理学 6+英语 2+政治 5)

**发展是前进的, 螺旋式上升的过程~复习当然要在一遍一遍坎坷的重复中有了更深的理解~**这种学习模式几乎属于没时间洗头洗澡模式 (坦然地任由自己发臭就好), 感觉这半年跟爸妈也没啥交流, 考完之后仿佛久别重逢一般, 唯一奢侈的是午睡给自己 2 小时时间, 在家的好处就是睁开眼就可以坐着学习了, 非常节约时间。以为自己坚持不下来么? 想想自己考不上的结果, 你会学习得根本停不下来~

## 三、 复习方法与学习共同体

① 记笔记是辅助, 抄书学得快当然可以抄书, 然而几次之后如果效果不佳, 及时舍弃这种方式。可手写也可电脑打字, 我都试过, 最后发现还是用 xmind

或者幕布做思维导图效果最佳。我没有强迫症, 记笔记并非尽善尽美, 而是达到辅助我理解知识到位即可。

② 列框架, 做表格。比邻学习大法, 真的非常有效

③ 举例子, 找不同。比如学到发展心理学的关于父母教养儿童的不同风格导致孩子未来性格不同, 联系自己生活中~暗自分析一下~

④ 比邻学习共同体活动, 有答疑堂, 背书亭, 资料馆, 议政厅, 英语角, 广播台。真的非常贴心了。每一个学习活动都可以对学习有很大的帮助。在答疑堂(18年堂主是声音非常好听的学霸小哥哥, 已经考上人大啦~), 有不懂的问题提出来, 大家一起讨论可以互帮互助。背书亭是两两组成 CP, 每天互相提问背书, 我跟我的小伙伴每天微信语音背书, 一直坚持到考前。非常感谢比邻举办的学习共同体活动, 真正的让考研枯燥的复习过程变得生动起来, 学习没那么单调了, 在跟小伙伴的交流中, 更加可以灵活地消化知识(誓死不做书呆子~)

⑤ 背书有技巧, 多多做口诀, 详情参考《普心》记忆那一章节。

#### 四、 英语

单词是地基, 每天都坚持, 推荐背词软件“墨墨”; 长难句是砖瓦, 每天也要坚持, 推荐何凯文每日一句(关注微博或者公众号); 阅读是水泥墙, 每天继续坚持, 推荐研究真题。我考的英语一中, 对语法考察比较深入, 单词常考熟词辟义, 另外, 每一种题型都有对应的做题技巧, 这需要在研究真题中细细琢磨。阅读占 40 分, 需要最大程度重视, 作文占 30 分, 最迟 10 月开始背句子, 背作文以及自己坚持写作文。为了效率优先的原则, 可以报个英语班, 从单词, 语法, 长难句, 每一种题型都讲的很好。我全程跟了何凯文, 后期的五夜十篇班型和考前点睛班也对我有雪中送炭的帮助。

总体来说, 英语需要日积月累, 需要持之以恒, 量变方可质变~

#### 五、 政治

对于答题来说, 需要码字, 多背多码字多得分。大题答题一定要有条理, 1234 列清晰。字迹尽量工整。政治老师们各有优势, 大家也可以参考一下建议, 选择自己最喜欢的老师听课~

#### 复试经验

陕师大没有给参考书, 分方向考试的, 有笔试+面试两部分。18年初试 60%,

复试占 40%, 但复试是重中之重, 尤其是面试。我在听取了学姐建议之后, 着重复习了关于实验和统计方面的内容, 加上我所选导师方向的研究内容。

## 一、 笔试 (应用心理学方向)

6 道题, 150 分, 考试时间 180 分钟

1. 荣格集体潜意识+评价
2. 内隐记忆与外显记忆的联系与区别, 如何研究内隐记忆?
3. 一篇英文, 根据这篇文章阐述的内容进行答题, 英文题可以用中文回答
4. 考察主试被试的相互作用方面
5. 考察两因素混合实验设计方面
6. 用经纪人假设与自然人假设, 写一篇关于“公务员离职潮”的小论文

具体题目记不太清楚了~听学姐说每年命题都不一样, 很难找到规律, 但总体而言, 都是初试考察的相关基础知识, 着重考察实验设计。

## 二、 面试

中文面试+英语口语面试

一般 10 分钟左右即可, 着装正常一些就行, 不需要正装那么正式, 穿着大方得体最好, 给人干净清爽的感觉。自我介绍一般 3 分钟以内即可, 以平常对话的感觉进行自我介绍, 说一些重点, 体现自己的性格优势和专业优势, 自信大方, 不要背稿子。

多准备一些老师可能会问到的问题, 比如, 为什么报考我们学校? 为什么跨考心理学? 你的本专业与心理学之间有什么关系吗? 研究生期间怎么规划的? 你认为自己的优势是什么? 以及现场问一些专业性知识。

初试阶段先不考虑复试筹备的问题, 全身心备考初试, 初试之后完全有时间可以充足地准备复试。到那时可以再详细咨询学长学姐和比邻的老师们~

以上就是学姐的小经验啦, 虽说是半年时间三跨心理学, 但这半年真的非常非常充实, 一分一秒都不敢虚度的, 这些小经验不能说是技巧, 因为学习真的是一步一个脚印, 踏踏实实积累, 扎扎实实复习出来的结果, 没有技巧。若说拼智商,

这里真的也要澄清, 312 心理学的难度真的还没到这个程度, 所以说, 越努力, 越有收获。大家只需要相信自己, 坚定目标就不要动摇。我也曾经非常崇拜地问同班一位考上清华的同学 (这位同学的设计能力曾经被专业老师质疑), 是如何做到的, 这位同学微微一笑, 气定神闲地告诉我: “投入进去就好了, 只想那些知识, 不要想结果, 最后自然水到渠成”。顿时立马觉得这位同学如同大师一般! ~这句话一直激励我全程的复习, 只想过程, 莫问前程, 你的努力不会辜负你的~加油哦, 祝看到此经验贴的同学都金榜题名~

