

2018 年清华大学应用心理 400+ 考研经验

本文来自文都比邻高分学员, 禁止转载

一、个人情况

首先先介绍下自己吧, 我本科就读于山东某大学, 本专业是应用心理学, 大学期间学习成绩一般, 英语四六级勉强过了, 张口说英语基本是不可能的, 所以, 我的英语水平跟大多数人是一样的, 最后通过考研让自己获得了一定有效的积累吧。今年报考的是清华大学应用心理硕士, 初试成绩是 400+, 分数还可以, 在前天 (3 月 30 号) 也是刚刚确定录取了。针对我个人的考研经历, 现在写一写下关于备考清华心理的相关情况。

二、清华心理学专业介绍

清华大学心理学专硕目前只招收有 2 年工作经验的在职人员, 2 年的时间是指从毕业到入学前满 2 年, 因为这个条件, 应届生就不能考了, 所以, 对于很多在职人员来说, 报考清华大学的应用心理相对比较好考。

目前清华心理系招生方向有三个, 分别是积极心理学、人工智能与用户体验还有社会工作, 积极心理学是清华的热门专业, 像心理系主任彭凯平老师研究方向就是积极心理学, 他也积极推动积极心理学在中国的传播, 每年都会召开国际积极心理学大会, 而且清华大学心理还建立了幸福科技实验室等平台, 学术科研方面也是比较好的。人工智能与用户体验方向是新设立的, 具体如何上课, 有何项目, 目前还不知道, 等入门后在慢慢去接触吧。

三、初试备考经历

1. 2016 比较失败的经历

大四上学期参加了第一次考研, 那时应该是 2016 年考研, 当时选择了统考 312, 报考的是浙江大学心理与行为科学系。我最终定了一个分数目标, 期望初试成绩考 375 分, 最后的结果是我考了 376 分。浙大心理与行为科学系最后把分

数划到了 375 分, 于是乎我这以为分分钟录取的分数瞬间变成了擦线过, 最后自然是没有录取啦。每次想到这一段, 我自己都略有伤感, 毕竟自己准备了大半年的时间, 每天六点就起床, 晚上基本十一点睡觉, 100 多天的时间里, 基本没晚起过, 可以说, 那段时间也是大学四年最值得回味的, 其实我今年考研已经算是三战了, 第二年的时候还想搏一搏, 再次选择了浙大, 不过那时候算是妄自尊大了, 从 10 月开始准备, 由于平时工作没有时间复习, 最后仅在考前背了一周, 最后英语跪了, 看到当时分数, 我索性直接放弃调剂了, 就当打一年的酱油了。后来选择了工作, 就这样沉寂的 1 年多, 本不想再考虑考研, 但是突然有一天发现清华大学居然也开始招生用户体验方向的研究生, 而且是需要两年工作经验, 看了下清华的招生简章, 感觉蛮不错的, 于是我决定再次考研了。为了应对清华大学的考试, 我其实没有花太多的时间去准备, 一方面是工作占据了我的大部分时间, 那时候还天天加班, 二是, 我认为自主命题的院校相对比统考简单很多, 不需要像统考那般一样刷统考题, 所以我改变了我的备考策略。

2. 2017 清华初试备考

这里说一下自己的方法吧, 我是用了比邻迷死他赵的方法, 即列框架、画表格、举例子、找不同, 以及睡前半小时。这一系列方法在我第一年考研执行的非常好, 可以说那时的持续行动为自己打下了基础。

(1) **列框架**就是根据书籍的目录和要点, 建立知识逻辑框架, 需要注意的是, 这里我们要按照自己爹组织方式来, 至少要三级, 每个标题下列知识点, 每个小知识点以关键词形式记忆

(2) **画表格+找不同**, 是把相同的、平行的知识点做区分, 比如说知觉的整体性、选择性、理解性、恒常性; 深度知觉的几个线索是如何区分的等等

(3) **举例子**, 心理学的知识点要结合案例的, 多数情况下只有干巴巴的理论是很难拿高分的, 比如说, 举例说明巴甫洛夫的经典条件反射和斯金纳的操作性条件反射, 在记忆知识点的时候联想生活例子, 用例子来来说最好不过了。

(4) **最重要的就是睡前半小时了**, 心理学研究发现, 人的记忆有倒摄抑制和前摄抑制的现象, 倒摄抑制是说, 后面学习的知识影响到前面的, 反之, 前摄抑制是说前面学习的影响到后面的学习。这个跟我们最近读《资本论》一样, 看了后面的就忘了前面, 回过头看前面的内容, 后面的又有忘记的了。别怕, 这是很正常的, 唯一要做的就是坚持在睡前背诵半个小时的知识。还记得前面写的框架吗, 睡前拿出自己的框架, 对照的把今天复习的知识点在自己脑子里过一遍到两遍, 不要去敷衍, 觉得自己会了就跳过, 一定要从头开始, 刚开始会很慢, 后来就快了。曾经有人问我, 《普通心理学》背了多少遍, 采用这种方式, 在考前基本 1-2 小时能过一遍, 而且记忆深刻。

这一套方案是经过检验的, 可以说, 当我再去准备复习时, 整个人很快把心理学的核心知识点掌握的, 不管是什么科目。今年备考清华, **专业课**方面其实我没有准备多少内容, 本来就是本专业, 考过心理学研究生, 再加上平时都有看心理学书籍的习惯, 所以我不担心专业课, 平时看的内容, 像彭凯平老师的《吾心可鉴-澎湃的福流》、《亲密关系》、《影响力》、《思考的快与慢》等等, 还看了学堂在线上彭凯平老师的心理学概论和钱静老师的走进心理学(英文授课), 平时也关注心理学在生活中的应用, 渐渐的对心理学有了新的认识。这一切可是说是我考高分的基础吧。

bilin.wendu.com

英语更简单了, 买了本英语二历年真题, 全做完了, 我在做题的时候, 明显发现英语二确实比英语一简单。所以英语也基本 OK。考研**政治**多花了点时间, 除了肖秀荣的四套和八套卷外, 还让我的同学寄来了当地辅导班的材料, 拿着考研政治里微信公众号里整理的资料等一起来背诵, 我也忘记四套卷到底压没压中, 反正考的不如第一年, 第一次还考了 79 呢, 当时也觉得一道题也没考到, 今年觉得压中了好几道反而更低了, 这不是很科学。

2017 年 12 月的最后一周才开始疯狂的背诵, 再往前一周, 我还每天加班呢, 根本没有多少时间来复习, 所以我从最初就改变了的策略, 采用就是上面的方法外加分散学习。把自己的功夫放在平时, 采取步步蚕食的方式一点点学习。我没有找清华大学的参考书目, 网上整理的那些我也觉得不需要看, 把我认为的重点知识看了就可以了。而且通过考研初试真题也发现, 看了网上说的推荐参考书也

没用, 怎么说呢, 比如说去年的真题里, 有一个论述题, 问的是举例说明什么是调节作用? 什么是中介作用?, 当时看到这个题目是懵逼的, 这两个东东在做毕业论文的时候接触到了, 你看书是绝对看不到这样的内容的, 其他的题目如, 举例说明脑的可塑性等等也是一样, 可以说清华考的是一种综合能力和知识面, 这种能力是渗透在平时的学习中的, 绝对不是看了所谓的参考书目, 最后使劲背背就能搞定的。

四、笔试面试经历

清华每年公布复试的时间都差不多的。一般在3月中旬左右, 复试安排及名单公示会在社会科学学院的研究生招生栏目发布, 注意不在心理系哟, 如果有幸进入复试, 应该会收到老师发的邮件, 到时候记得确认就好。

首先是体检, 校医院在西门, 体检还是比较快的。接着是资格审查, 在社会科学学院明斋楼里, 去那里交个材料, 老师会看看。再接着就是笔试和面试。

注意: 个人自述和成绩单在资格审查是不需要交的, 复试时带着面试的老师看, 所以说, 你的个人自述和成绩单成绩也是很重要的, 成绩单要求原件的盖红章, 自己去母校多搞几份吧。

我复试的准备从18年年初就开始了, 当时加入了成长会, 正好跟我的复习节奏对上了, 像早起读书, 《大脑的未来》中提到了脑的可塑性、GABA等, 很多词汇和案例在清华大学初试真题中都考到了, 当时我一度以为心理学出题人是一个生理学老师呢, 最初看到《大脑的未来》时内心的想法是, 喵了个咪的, 咋不早看到这本书呢, emmm。

我把重点放在了英语口语上了, 跟着一些课程, 每天晚上练习两个小时的口语, 到3月份时, 我发现自己对英语的敏感度提高了不少了, 基本的对话都能跟上, 后来在【S533】jenny小姐姐的帮助下, 把英语自我介绍好好搞了下, 她纠正了我的发音, 我每天早晚各录音一次, 然后听自己的发音, 直到考前还在练习, 英语口语的练习是一个积累的过程, 靠听课是没有多大效果的, 自己建立反馈机

制, 找到可用的材料, 剩下的就交给时间吧, 我最后复试英语就这么过了, 老师还直接夸我英语好呢。

1. 笔试

笔试就 2 道题目, 题目开放性比较强, 最重要的是结合心理学的知识来答题, 这个没什么可说的了。

2. 面试经历

当时我们是在伟青楼面试。在门前会贴个名单, 按照顺序进去就好了, 因为是在办公区, 所以注意安静, 老师们在那工作呢。面试的屋子里有 5 位老师, 除了认出了李虹老师外, 其他的就不认识了 (我自认为我可以认识的, 但是进去后发现基本都认不出来, 心理系网站上的照片跟老师本人差别还是挺大的, 当然这不是重点哈)。

刚开始是李虹老师, 问我, 能不能用英文来 5 分钟的自我介绍, 于是我就巴拉巴拉的说了, 这时候老师们都在看我的自述, 所以也没啥紧张的了。其实我说的也就 3 分钟左右, 这个需要提前练习的。等老师看完我的自述, 我还没说完。没有问英文问题, 都是中文提问的。考生们都说老师人都很好, 所以没有必要过多的紧张, 大大方方的家就好。问的问题都是根据个人自述来提问的, 所以个人自述很重要, 要注意了写自己非常擅长的, 而且可以能进行延伸的, 还能体现自己的东西, 千万不要写自己不懂的, 不要给自己挖坑。

老师还问了, 为什么选择用户体验? 不选择北师大? 公司在哪里? 除了爱学习, 你还有哪些优点? 举出一个两个例子。毕业论文成绩很低, 你是怎么写的? 等问题, 都是跟自己个人自述里呈现的相一致的。最后是文献翻译, 要求读一句翻译一句, 说实话大部分基本能看懂, 但是翻译得烂, 这个我承认, 毕竟从来没有这方面的练习, 所以做的不好也释怀了。最后, 李虹老师还问, 你有什么问题吗? 对我们的课程有什么意见和建议? 这个问题我觉得是很重要, 我之前有准备, 就问了两个跟专业相关的问题, 也算是解答了我的疑惑。整个面试差不多 20 分钟左右, 说着说着就到时间了。

以上就是我个人关于 2018 年清华心理备考的过程, 内容不多, 希望对后来人有帮助吧。

2018 年 4 月 1 日早 9 点 于北京马神庙

