

2018 年武汉大学发展与教育心理学 352 分考研经验

本文来自文都比邻高分学员，禁止转载

初试排名第五：352 分，66，63，223 复试排名第四

经历了两年说是艰难熬但也并没有很难熬的考研时光，在考上武汉大学发展与教育心理学学硕之后，我终于有资格在这里写下属于我自己的经验贴了。

两年来，我也看了许多来自论坛、贴吧的经验之谈，迷茫时也受到了学长学姐们字里行间的振奋鼓舞，但每个人的考研路都不同，自己的路总要去走，所以我只希望这篇帖子能让我的读者在迷雾中看到一丝光，在低谷时感受到一些力量，这便足够了。

每个跨考生选择心理学的原因，我想都是大同小异的。心理学冥冥之中的吸引力、想要对自己和身边人的更深刻的认识、甚至是犯罪心理这部美剧的影响，都足以构成学习心理学的内驱力。但跨考的难度是极大的，选择跨考、不想二战三战四战的话，一定要做好充分的心理准备。心理学不是纯文科，也不是纯理科，它是一门实验学科，既需要记忆大量的知识材料，也要掌握足够的实验方法和工具，这都要花极多的时间和精力。由于市面上的从时间线来备考的成功经验贴已经有很多了，所以我将从我自身踩过的几个雷区出发来告诉大家如何备考。

一、准备时间长短

越早越好！！！！要记住，你是跨考，你是跨考，你是跨考！不要听信市面上说 3、4 个月就能考上研的成功经验，因为你根本不知道人家的基础和

你的基础差距，以及人家的备考条件和学习方法。为了避免一切突发因素，必须早做打算。也许有人会说，战线拉太长后期会疲惫，但是拜托，那些专业学生的战线已经潜在地拉了四年了，你比得上吗？为了拉小差距，你必须从看完这个帖子的第一秒开始，尽可能缩小时间上的差距，接下来，就是努力的比拼了。

当然，你如果问我，“我 8、9 月份才看到这篇帖子怎么办？只剩下 3、4 个月了呀！”我也可以很认真的回答你：你不可能比那些 3、4 月份就开始理解记忆心理学各大科目知识的同学考的分数高了，但这不代表你考不上！你要做的，就是**抓紧一切时间，寻找最适合自己的、最快的学习方法，加倍努力地学习和背诵**，你照样能考得上！（其实这是比邻的迷死他赵老师上课说的，觉得太有道理，于是偷偷搬运过来哈哈哈哈哈）你唯一要考虑的难点和重点就是：如何才能做最有效率、最符合自己情况的事情，这在后文中会提及。



二、学习方法

（一）前期没基础，抄不抄书？

很多跨考生觉得刚接触心理学，什么都不懂，特别是考 312 心理学基础综合，普通心理学、发展心理学、教育心理学、社会心理学、实验心理学、心理统计、心理测量，这七大科目主要参考书就有七本。七本书说多不多，说少不少，似乎要全部看一遍，整理一遍笔记才能算是对心理学有个大概了解。这个思路本质上是没什么问题的，但容我给你算一笔时间账。普心彭聃龄爷爷版 12 章，发心林崇德版 11 章，教心陈琦版 13 章，社心侯玉波版 12 章，实验朱

滢版 14 章，实验郭秀艳版 10 章，心理统计张厚粲奶奶版 13 章，心理测量戴海琦版 15 章，整整 100 章，如果每天看一章，加上休息时间满打满算三个半月也过去了。然而事实证明，抄书是不可能做到每天将一章的知识完全理解并学进脑中的，有很大几率你会花了三个半月乃至四个月只记住了一个框架。而按照 312 近几年越考越细致，越考越变态的趋势，你这三个半月的努力，几乎可以说是——白费！

考研是信息战，考研更是效率战。虽说考上心理学研究生，重要的是研究，但我们先要把应试的部分做到极致，再追求知识的扩充，这就要求先抓事物的主要矛盾。心理学考研的“主要矛盾”就是考试考什么，每本书都有重点章节，重点章节考察的频率比非重点章节多得多，所以重要的先看、反复看，不重要的略过、最后看，这项学习技巧非常重要。

建议：买本参考书，比邻高而基等等都行，根据书中所提重点再做属于自己的笔记，好的笔记要求精炼简洁，保证自己在后期背书做题时能用得上。

（二）报不报班？

说实话，报班这件事因人而异，我们首先要清楚报班的目的和利弊。目的和优点是为了更系统更全面地了解考点和重点，有专门的老师可以答疑解惑并提供定期测验，如果老师优秀可事半功倍。缺点是直播课课程太多，有可能重复学习，浪费时间，而面授课对时间地点金钱要求太高，有可能与自身现状冲突。但是很明显，报班是能够达到事半功倍的目的的，问题在于能否找到适合自己情况的班型。

一般考生学习专业课有两种途径，一是报班，二是通过论坛、贴吧找到已考上的学长学姐学习其知识经验。自己单干的成功可能性是极小的，所以能找

到学长学姐的话建议直接复制他们好的经验，报班意义不大，如果找不到学长学姐，可以考虑报班。

我个人是报了比邻的直播课，跟着听了基础课，然后12月份有万人大背书课程，跟着老师整整背了一个月的书，并且一直坚持到最后一天考试前还在背书，于是非常幸运地在考试时感觉到了什么叫做“考的全会，不会的都没考”，收获了一个还算圆满的结果。

（三）怎么做定期计划？

我考的是312心理学基础综合，素有“题量大、考察广、考察细”的“美称”，这就要求了我必须在完成四轮复习：一是涉及广，全面的复习7门科目；二是做真题和练习题，查漏补缺；三是背重点，把每门课都背的滚瓜烂熟；四是化繁为简，用2小时能过一门科目的速度，全面地查漏补缺。所以四轮计划必须时间分配合理且按时完成。我认为我的复习轮次可供参考，具体时间要求符合7月之前过第一轮、9月之前过第二轮、11月之前过第三轮、考试之前过第四轮即可。如果是后期才看到这篇帖子，感觉时间不够的话，就需要自己进行压缩、规划，根据自身情况完成四轮复习。

三、保持良好心态

良好和务实的心态保证了你前期能否按时完成任务、中期能否不受他人影响坚持自己、后期能否稳定踏实地加速冲刺。心态是一个说起来容易但做起来

太难的事情，在我二战备考后期，我眼睁睁看着和我一起租房奋斗大半年的室友在 12 月份心态崩溃、自暴自弃，考试情绪一落千丈，成绩自然不理想，也导致前面半年的努力功亏一篑。耶克斯—道德森定律告诉我们，中等强度的动机最有利于任务的完成。所以既然做出选择，就要对自己的选择负责，不留遗憾，不忘初心，善始善终。有三样切忌需铭记在心：

切忌目标不坚定（第一年中途 9 月份从学硕 312 换到专硕自命题的我尝到了教训）；

切忌否认自己（不要自己对自己妄作评价，让最终的分数来评价自己，坚信努力一定会有回报）；

切忌半途而废（800 米长跑一定要一直跑，中途停下意味着难达终点）。

考研就像在黑屋子里洗衣服，你不停地加洗衣粉，不停地搓搓搓，可始终不知道自己洗的怎么样了。相信我，在天亮的那一刻，你一定会看到一件崭新的衣服。

文都比邻

bilin.wendu.com