

2019 年北京语言大学考研心得

本文来自文都比邻高分学员, 禁止转载

第一部分 个人基本信息

这是我 2016 年本科毕业以来第四次报名考研。我的本科专业是英语, 所以 16 和 17 年考了北京大学的英语笔译翻译硕士, 16 年没认真备考, 17 年认真了没考上, 然后申到了悉尼大学国际关系硕士, 7 月就去澳洲了, 18 年 4 月因为对国际关系兴趣不大, 加上留学成本太高, 回国了。(2017 年 12 月那次考研报名很随意, 一点没有认真考, 所以略过了。)说起来, 这几年真的挺迷茫的, 既迷茫, 又困顿, 看着别人毕业上班买房结婚生子, 我不知道自己最想做好的是什么, 我想以及我能在哪个城市和怎样的人过怎样的生活。

不过没关系, 我一直相信再脆弱的人, 心中都会有一股向上的力量。和别人无关, 和金钱也无关, 甚至和健康也无关, 只因为你还在乎你自己。即便我曾经迷失、困顿、无助、痛苦、绝望, 我心中的力量也没有离开过。我不知道怎么给它命名, 但我相信有过生活经历的你们都懂得它的存在。就算大哭了, 止步了, 崩溃了, 最后它拉回我们, 让我们清醒地、好好地对待我们自己的生活。每个人的未来都握在自己的手中。请一定要牢牢地握住它。

第二部分 学习过程与真题回忆

2018 年 4 月回国后, 我就决定了继续考研, 只是一开始没想好考什么专业。中间一个多月还去学了建筑画图。10 月 6 号, 我终于想明白了既然一直给我帮助最大的是心理学, 我一直喜欢心理学, 那为什么不考心理学研究生呢? 然后开始择校, 这个方面我倒没有犹豫, 直接就去看了清华大学的招生专业目录, 看到专硕要两年工作经验, 就选了学硕, 丝毫没有因为学硕的招生名额只有 1 个而畏惧, 可能这就是无知者无畏吧……

我从 10 月 6 号开始正式认真复习心理学考研的所有科目, 因为我一直是文科生, 而且之前的考研过程中对政治要学的内容都有了解了, 所以政治不打算花太多时间, 英语更不打算花太多时间, 到最后也只做了几篇阅读就上考场了; 我

也没有那么多时间了，我的重点是专业课。在这方面我可以光荣地给大家展示何为教科书版的无知者无畏了，因为清华大学从 16 年开始启用自命题 658（之前考的是统考 312），我到处都找不到 658 的真题，除了打电话发信息给社科院和心理学系办公室（没打通过）以外，我竟然还给系主任老师发邮件，问他能不能给我发往年真题……

言归正传，我在 10 月 6 号-12 月 21 号之间其实不是每天都保持着百分百的学习状态，我每天都会给自己今天的学习打分，并不是每天都得到了 100 分。实际上我的打分很不严格，只要给自己安排的任务完成了，就都是 100 分，这也可以证明其实不是每天我的学习任务都完成了。

但我有个优点，我对自己学习任务的完成质量心里很有数，我知道学到完全理解了，能够教给别人了，才能够算“完成”了一个学习任务，除此之外的完成度都是让我心里没数的，也就是不算完成的。所以我的学习任务经常堆到第二天，让自己产生巨大的愧疚感，也就常常给自己带来巨大的压力。所以后来我学聪明了，我一开始用的是“to do”的学习任务安排方式，每天安排的学习任务比较多，因此给自己的压力也越堆越多。

从 10 月 30 号开始我决定，在此刻离考试还有 53 天的时候，采用“倒计时·日任务制”，让自己的学习任务安排更合理，这样我更能看清在完成了学习任务之后，我后面和前面是什么，这样会让我更有数一点。因为我的时间本来就不多，我必须更加合理利用。

我所谓的“倒计时·日任务制”其实就是：

第一步，最重要的一步，具体列出你所要学习的所有内容，必须是你清楚自己必须要学、不学不行而且清楚自己学完之后能够考到相对满意的分数的所有内容；

第二步，把这些内容“瓜分”成你计划的天数的部分，比如离倒计时结束还有 53 天，你计划用 47 天学完心理学所有内容，就把那些学习内容里的所有任务分割成 47 份。注意！你所给自己分割出的每天的任务一定要是在你能力范围内的，否则你连几天都坚持不了，谈何完成度。所以首先你要了解自己，也就是对自己的学习能力要了解，也就是所谓的元认知。

第三步，拿一个活页本，在页眉位置写上当天日期和倒计时第多少天，然后

把你分割好的任务逐页逐页写上去就好。我会在某个学习任务安排得相对宽裕的日子适当安排几篇英语阅读和政治练题。

别看我写得好像一本正经……其实我在这样安排之初也没有每天都能完成自己的学习任务。灵活性也是必要的（这真的不是一个给自己减任务的借口）。有些不必要的任务你觉得适当的话可以减掉，但所有你认为有必要的任务都要一个不落地完成！必须完成！否则你考不到满意的分数的。我判断任务有必要没必要的方法很简单，跟着老赵的课走，没理解的就有必要在其他书上再单独学一学，直到完全理解。我认为赵云龙老师的课值得信任，而且他讲课的方式也很有趣，容易让人听得进去。

复习后期，我参加了赵云老师组织的那个万人大背书，在考试前夜还在疯狂的在群里背书，然后背诵的材料当然是背多分。框架列到什么程度，我认为能力到什么程度就到什么程度，到你自己理解的最好的程度。

背诵的方法的话就是，首先要理解。你理解了，才能够把它就是有效地记忆下来，然后就是可以采用像赵老师的那种，就是编一个口诀的方法，能够提高背诵的效率。

清华的初试题目部分，给出 7 道大题选择 5 道作答，每道题 60 分，有一道题是有关旁观者效应；复试题目部分，有一道是设计实验。北语的复试题目，其中一道是陈述你最感兴趣的心理学学派。华中师大的复试题目，有一道是给出一篇中文文献，分析其实验设计好坏、创新性、写作格式是否标准等。

第三部分 心理调适

其实虽然我理智上觉得只要安排好了能力范围内的学习任务然后每天每天地完成它就好了，但是人不是这个样子的，人有情绪化，有不良状态，有情感需求。所以我建议大家要在学习之外给自己建立一个良好的情感支持体系，亲人也好，朋友也好，研友也好，爱人也好，他们会是你考研路上最温暖最有力的心理能量的来源，你会需要他们。谢谢我的好阿姐，在我困顿的时候无私地听我倾诉为我解忧，在我考试前夜的时候跟我通话用她充满智慧的力量安抚了接近崩溃爆哭的我。专业课 291 的军功章有你的一半哦，阿姐。

还有如果你的不良状态达到一定程度的话，要寻求专业的帮助，比如我在 10

月 30 号做倒计时 53 天学习计划的时候就焦虑发作, 头疼、胃不舒服、背部出冷汗以及全身无力, 然后我自己去了医院找医生开药吃。大晚上的, 走在冷风中……考研的过程也许会让我不那么舒服, 但是被一志愿录取的快乐足以抵消它吧。虽然我复试表现不太好没有被一志愿录取。

第四部分 调剂录取

在清华复试结束后我就感觉到可能不会被录取, 为了保险, 就关注着调剂系统的开放。3 月 20 号调剂系统开放当晚我就一直盯着。重点是北京的学校。凡是北京的出了调剂名额的学校我都申请了, 人大和北航很给力地立刻就给拒绝了(……), 然后首师一直挂在上面但是迟迟不给通知也不拒绝(后来我打了电话后知道了他们是就算没进复试也不会在系统里拒绝的……), 然后其他地区的学校我也一直在关注, 凡是全国排名不错的学校(211 及其以上的)我也都申请了(幸好有些学校立刻就拒绝了, 不然只能申请 3 个, 我就可能错过申请别的学校), 然后这么一番申请和等待下来, 因为我初试成绩还不错(总分 422, 心理学基础 291, 政治 69, 英语一 62)收到了华中师范大学和北京语言大学的复试通知。

北语的复试是 3 月 27 号到 29 号早上(29 号早上是体检), 华中师大的复试是 3 月 29 号到 3 月 30 号, 所以我打电话问了北语的研招办确认也可以接受三甲医院的体检结果后在 28 号晚上就飞到了武汉去参加华中师大的复试。复试过程是和一志愿的考生一起, 北语和华师都是先笔试后面试。30 号早上华师面试完后我就飞回家了。笔试过程, 除了写出你知道的答案之外, 就是注意字迹的工整, 我在清华复试之前联系导师的时候, 导师说应该是他改的我的卷子, 字写得不错。所以字写得好看也很重要, 起码要工整。还有我的另外一个优点就是从高中起培养的“会应试”, 就算不太知道正确答案, 言之成理, 也不会全都得零分, 当然这只能用于文科考试。面试过程的话, 不要过于紧张, 也不要提及你不会的东西, 老师问什么, 你就答什么, 正常情况下分数就不会太低。很可惜我在清华面试之前没怎么参加过面试, 所以也没有什么经验, 如果我的相关知识再准备得充分一点就好了, 如果我更明白该怎样表现自己就好了……但现在说那些都晚了。

4 月 4 号下午, 我收到了华中师范大学和北京语言大学的录取, 因为一直想

去北京, 所以选择了北京语言大学。关于调剂过程, 有一个小建议给后来者。在我接受了北语录取后, 北京师范大学、中国科学院大学这两所学校才放出调剂名额, 而我已经上岸所以无缘了。不过我挺喜欢北语的, 所以也不遗憾就是了。这个建议是, 如果调剂复试你的学校给了你录取, 如果学校不要求立即确认, 你或许可以不急于接受待录取通知, 而是稍微等等, 如果之后有更好的学校放出了调剂名额, 你还有机会参加调剂复试。在理想化的情况下, 你或许可以把所有可能参加的调剂复试都参加完, 再接受待录取通知。

这就是我的考研上岸之路, 希望看到这里的你能有收获。

