

## 武汉体育学院考研心得

本文来自文都比邻高分学员, 禁止转载

### 基本信息

很开心可以和大家分享一下我的考研历程, 首先简单介绍一下我的报考信息, 我的初试成绩总分 361 分, 专业课 247 分, 英语 59 分, 政治 55 分, 报考院校: 武汉体育学院。

### 选择院校

在开始考研之前我们一定要想清楚为什么要考研, 只有先想清楚这个问题, 我们才有动力去开始, 接下来就是开始选择学校啦! 用自己的亲身经历告诉大家, 一定要慎重, 选择大于努力!!!

我当时没考虑清楚就准备报考中国地质大学, 按照 312 复习, 复习了将近大半年的时间, 在距离考试不到两个月的时间我发现自己并不适合 312, 最后两个月换了 347, 觉得自己没有希望了, 不过觉得非常幸运的是遇到了文都比邻, 之前 312 也一直在听比邻, 然后认真的刷题, 很有用, 哪怕最后换了 347 还是听的老赵的课还有刷题课, 真的很有用, 听老赵的话每天坚持做睡前半小时, 每天列框架, 画表格, 每天比邻打卡。

每次想偷懒的时候, 就想想老赵说的话: “如果你今天不做, 你今年就考不上研究生”, 这句话深深地激励了我, 陪伴着我坚持下去, 一直到考上了武汉体育学院的研究生。选择大于努力! 选择适合自己的就是最好的。

报班问题: 强烈推荐报班, 除非你自律、又有极强的自控力、有自己的计划和节奏, 那么你可以坚持自己的节奏, 一步一步走; 如果你自学能力差、抓不住重点、又很容易迷失于手机, 那么一定要报班。

我报了文都比邻的全程班, 刷题课, 打卡活动, 复试白金班我觉得它对于我这个学渣来说就像是一盏灯带我指向了成功的彼岸。老师讲课很有趣并且帮助你抓住重点, 可以达到事半功倍的效果, 听老师的话, 认真照做你就一定能考上心

仪的院校。对于政治和英语我也是报了班的。是因为我觉得英语分模块的练习和提高很适合我。当然还有政治也是一样啦！

## 英语

真题最重要。

1. **单词**: 要坚持背, 每天都不能停, 但是一定要复习 复习 复习。我每天背新的之前都会复习一遍背过的单词。重点去背真题里不认识单词, 备考期间我整理出了从 2006-2017 的阅读里所有不认识的单词。还有注意联想和回忆, 在背新单词的时候要动脑子, 搜索一下之前的记忆, 有没有和这个词义相似的或者说是读音相似的, 这样子的联结会加深你的记忆。

2. **阅读**: 要搞清出题人的套路。前期主要是精读文章, 我翻译了全篇阅读, 分析不明白的长难句, 积累生词, 后期主要分析自己做错的题目, 学会给题目分类, 主旨题, 细节题, 例证题, 等等都要自己会归类, 总结出自己的做题方法, 每次做题之前都看一遍, 提醒自己不要重复犯错。在整理自己的错题时, 要写清楚搞明白自己究竟错在哪里, 以此为鉴。

如果觉得自己的英语稀烂, 觉得精读文章难度太大, 那么你给自己定的目标至少也得是在考场上能读懂每一道题吧, 如果题干中还有生词, 那真的很危险。

3. **作文**: 很多人都习惯背模板然后写套话。每个人有自己不同的学习方法, 大家可以努力去找一找适合自己的, 但一定不要浪费太多时间。因为所有的努力和成功都是不能被复制的。我觉得写作的思路是最重要的, 比如大家可以每周都写一篇作文, 前期可以把范文摘抄下来, 然后看着英文自己翻译成汉语, 你再看着自己翻译的汉语看看如何能把它翻译成英文。后期就坚持每天写一篇作文吧, 可以总结出自己的写作模板来。还有建议提早练一练英语的书写, 可以每天练练字帖, 然后在作文答题纸上写写, 这样不至于在考场写的英文自己都看不懂。

4. **翻译**: 翻译很难拿满分。我们得明白, 不论参加哪一场考试, 我们的目标都不是拿满分呀, 是做能做的一切努力, 拿能拿的分, 多多益善。建议在备考的时候坚持每天练一个长难句, 然后每天都要复习之前的。何凯文的, 还有各种微信公众号都有推送, 可以准备一个厚本本, 坚持到底, 每天一句。分析长难句主要就是搞清楚句子成分, 拎清句子主干, 翻译也没有说是难于上青天。

5. **新题型**: 很多人都不重视英语的新题型, 甚至有的同学平时根本没有看过, 也就在考场上第一次见。往年的新题型难度也不一样, 有的时候比较难, 有的时候是很好拿分的, 所以还是建议大家都不要放弃。英一英二的新题型不一样, 英一的新题型主要有三种, 一个是段落匹配、一个是段落填空、一个是段落排序, 大家可以看看历年真题自己总结看看。做新题型有很大的技巧性, 和仔细阅读不一样, 新题型重点要抓的是逻辑词、代词。

所以在平时练习时我们要注意练就火眼金睛, 识别段落关键词, 找准中心词、主题词。最后就是关于做题顺序, 建议大家一定要在考试前多进行模考, 掐着时间算好, 找好适合自己的做题顺序, 这点特别特别重要。不要说上了考场再决定先做什么题, 如果你不熟悉, 不熟练就会很容易慌。

## 专业课

多读课本、分析真题。

### 1. 分阶段复习, 我是按照比邻给出的复习计划进行的, 很好用推荐给大家:

第一阶段 4—6 月基础阶段, 把各科目的知识结构的框架画出来, 最好能够默写, 哪怕不好, 也要尝试着去做, 坚持下去你会有惊喜发现。

第二阶段 7—8 月强化阶段, 听强化课深入学习, 要把阿范题的习题做完, 弄懂很重要, 重复刷几遍, 一直到一看到题就知道怎么做。

第三阶段 9—11 月冲刺, 阶段开始查漏补缺疯狂的背书, 除了做题就是背书, 把知识精讲结合课本背, 推荐烈推荐大家使用艾宾浩斯的记忆曲线来背书。我们学了记忆, 学了艾宾浩斯的研究, 但很多时候我们不会把它真正地应用到自己的学习生活中。网上有很多版本艾宾浩斯记忆曲线的学习规划, 大家可以自己搜一搜, 再打印出来, 有计划地背书和学习, 这个过程很艰难, 尤其是前期完全不熟悉也很崩溃, 但是坚持下来, 你会感觉真的特别有成就感。一定一定要坚持下去! 当然老赵的万人冲刺大背书也很有激情, 很有用, 找到适合自己的就可以啦!

第四阶段 12 月模考阶段, 一定要模考, 多参加几次模考, 一方面是为了适应考试的节奏, 一方面是为了更好的了解自己的情况, 发现问题及时弥补。

2. **真题最重要**。考前多模考, 把自己不会的知识点都总结到一起, 经常看看背背。《阿范题》这本书考察的知识面很广, 建议大家也在系统地复习一遍之

后做一做, 看看自己哪里没掌握, 用做题来检验自己复习的效果。这个时候一定不能放松对于课本的复习, 课本是最好的参考书。看课本的时候一定要细, 注意小字, 图和表。

3. **构建自己的思维导图, 也是比邻老师们常说的框架**, 比如说就是跟你说一个点, 你得知道它出自哪一章哪一个知识点, 还有哪个学科还有讲到, 得会扩展, 用自己的话会说, 会总结。平时你可以给自己准备一张白纸, 想一想哪一章都学到了什么, 写下来讲给自己听, 在每天睡觉前的半个小时可以写一写今天专业课的知识框架, 想不起来就翻书, 复习效率大大提高, 可以节省出时间看其他薄弱的科目,

4. **后期要抓重点**, 比如普心里的记忆那章是出题的重灾区, 还有历年真题涉及的知识点, 重点是年年考的, 大家也可以自己去整理一下真题的出题点。近年社会心理学越来越被重视, 所以大家复习时可看几遍书。还有要格外注意书本上新增的知识点。总之就是前期普遍撒网, 后期抓重点。

## 政治

1. **选择题很重要**。有一句话说得选择者得天下。可以把市面上的各种政治选择题都买来做做, 蒋 5 等。很多人都说政治可以晚点准备, 其实我并不建议大家很晚才开始。尤其是对于理科生来说。11 月底开始背诵的时候主要背蒋 5 就可以了。这个还是因人而异, 如果你觉得自己看不下去书, 抓不住重点, 那你就听听课, 做做题。

2. **大题就是背**。我是报了文都的政治课程班, 切忌东看看西看看, 什么都看, 所以一定要坚定地选择一个, 跟到最后。不要看到身边的人好像用的其他的书, 就感慨, 啊, 她背的怎么和我的不一样, 然后自己开始慌, 我们都要相信自己的选择。

## 考研心路过程

刚开始很迷茫, 每天早出晚归的学习表面上很努力, 其实只是感动了自己并没有学到什么, 记得学长说过这样一段话, 考研是一场一个人的战争, 给自己一

个不可辩驳的理由, 不要自我感动, 你没有那么多观众, 希望与大家共勉。

在迷茫期五月份报了班以后就慢慢调整好了, 压力大的时候就听听音乐, 或者把它写下来, 继续努力, 到了暑假一个人留在学校, 虽然每天自己一个人但是因为那段时间上强化直播课每天都有比邻老师们的陪伴和鼓励, 觉得很充实, 其实自己算是意志力比较的坚定, 从未想过放弃, 所以一直在努力。

到了后期换了学校, 必须要在短短两个月把指定教材复习完, 是件很难的事儿, 身边的同学也觉得我今年很危险, 但是我选择了更加努力, 每天五点多起床, 十二点睡觉, 无论刮风下雨我都会在同一个地方, 当然一天的书没背完或者没看完, 我会逼着自己看完, 才去吃饭睡觉, 老赵说考研需要钢铁般的意志我觉得很有道理, 其实在这中间我也哭过多次, 但每次哭完就告诉自己, 你没有退路, 只能往前走, 拼尽全力, 梦想不会辜负每一个努力的人!

### 复试备考经验

复试的分数线一般是国家线, 时间一般在三月底四月初, 准备资料分为两大类: 英语和专业课, 这也是我们考试的内容, 先从英语准备说起吧, 准备一份 1—2 分钟左右的英语自我介绍, 面试时一定要非常流利有感情, 跟老师最好有眼神的交流, 我报了比邻的复试白金班, 所以就是根据课程准备的, 挺有用的, 专业课的准备需要看三本书统计实验和测量, 当然有条件的话最好把体育运动心理学也看下。下面开始的就是复试时间和内容, 第一天上午交学校官网通知需要交的材料和体检, 下午进行 3:00-4:00 英语笔试, (英语测试一般不计入总分, 但是如果太差则会影响录取)。第二天上午开始复试, 这个时候我们准备的就可以用上啦! 先进行简单的自我介绍, 流利有感情很重要, 当然如果你表现的很自信, 那就更好啦! 接下来从十道题目中抽一道(题目是看不见的采用随机抽取的方式) 这些题目都是上面介绍的几本书中很基础的知识, 只要认真看一下, 都没有太大问题, 如果你是心理学专业的, 需要准备下毕业论文的思路, 要清晰地跟老师讲出来, 问题回答完毕后, 分两种情况, 如果你是前几名老师会跟你很随意地聊一下, 如果你是最后面试的, 那时间可能会更短。复试不难, 要相信梦想不会辜负每一个努力的人!

附:

1. 考研英语高分写作字帖 (建议每天练习英文书写, 越早越好)
  2. 蒋 5、800 题。
  3. 文都考研的背多分背诵手册 (考前一个月才出, 可随时关注文都的淘宝店铺)、知识精讲 (是参照大纲编写的, 不过更加详细和具体, 涵盖面更广)、阿范题 (7 月份才出版, 上面有各个科目分板块的历年真题和文都老师自己出的题, 个人觉得比 1000 题更实用)、心理学与生活 (是一本可以认真读读的书, 和专业课的结合很紧密, 有助于对专业课的进一步理解和掌握)
    4. A4 纸 (用来总结回顾自己所复习的内容以及总结自己的知识网络图)
    5. 知识精讲, 阿范题 (包括 312 的 10 年真题)
    6. 行为科学统计精要 (第八版)
    7. 微信公众号: 文都比邻考研心理, 熊猫谈心, 考研赵云龙老师等。
    8. app: forest (学习时打开设置时间, 用来减少自己对手机的依赖) 番茄钟和 Timing (这两个也不错, 看个人喜欢哪一种)
    9. 艾宾浩斯记忆曲线学习规划 (可以记录下自己每天的复习计划, 及时复习才是真正的学习)
- 最后, 一定要相信自己的每一分努力都不会白费, 如果觉得累, 就稍作休息一下, 但一定要知道自己在干嘛, 不管怎么样, 每天都要坚持学习, 多学一点是一点。一定要坚持跑到终点。最后祝愿大家都能一战成硕, 努力不被辜负。愿各位能够成功上岸。稳住, 一定能赢。
- 不忘初心, 每天进步。