

深圳大学 371 分经验贴

本文来自文都比邻高分学员, 禁止转载

今年考研的初试成绩是 371 分, 专业课 230 分, 英语 67 分, 政治 74 分。我会从考研流程和我额外的经验两个部分来展开我的经验分享。

考研流程

1. 选择专业和学校

首先一定要选择自己喜欢的专业, 因此我选择了心理学。因为我从初中的时候就感觉心理学很神秘, 而且对他产生了浓厚的兴趣。虽然学习之后我知道心理学研究是用科学的实验来解释人的秘密的, 但这并不阻碍我阻碍我对其疯狂的热爱。这种热爱成为了我考研不懈的动力和枯燥过程中的调味料。

其次, 选择适合自己的学校很重要。今年考研人数已经到了 290 万人, 可以说竞争也是越来越大, 我无意中进入了文都的一个调剂群, 令我惊讶的是调剂的人数之多, 以及连 390+ 的高分也需要调剂。290 万人之中只有 100 多万的人最后能当上研究生, 因此为了避免调剂, 我意识到了一志愿的重要性。

大概在 10 月份左右才开始报名, 在那之前你要对自己的能力进行精准的预估, 然后不断权衡, 选择适合自己最佳性价比的学校。我考虑到了自己是第一次考, 而且不想离家太远, 因此在广东的高校中进行选择。而深圳大学的心理学是高速发展的, 目前已经排名全国前十, 而且研究的方向是当前的主流认知心理学。而上一年院的院线只有 320+, 因此我毫不犹豫就选择了深大。然后侥幸的是, 我的分数考的相对理想。因为今年深大的分数线已经和全国一流的心理学大学无异, 复试线是 366。下一年可能报考的竞争没有这么激烈也说不定吧。

最后就是选择学硕或者专硕, 有一些学校的专硕也是全日制的, 所以报考的时候一定要了解清楚。

2. 初试的备战

这个是相当重要的吧。如何从一个大学生活进化到研究生水平, 这个阶段十分重要。当然对于考研的人来说, 他们只注重分数, 但是你现在回过头来, 其实每个人最大的收获是这一段过程。

我觉得搜索资源的能力非常重要, 只要在网上出现过的资源我都能够找到, 我认为这也是我成功非常重要的一个因素。其次是做好规划, 然后有着很好的执行力。这些点我都会在后面额外的经验中讲述。还有比较重要的是对自己的学习和以后的生涯进行规划, 因为这样会使我们充满动力, 勇敢向前。最后, 一定要保持一定的运动量, 我觉得这也是我成功的其中一个因素。因为做运动有两个好处, 其一, 能够保证一个健康的身体, 我在备考期间没有生过病; 其二, 一定的运动量能使身体疲劳, 在晚上入睡的时候可以提高睡眠质量。而且最重要的是, 你在坚持运动的过程中锻炼了意志力, 也能很好地坚持你的备战。

备战时间: 专业课>英语>政治。

政治的话每天给 3 个小时, 每天规定一定的量进行学习, 第一轮主要是看书看视频, 第二轮主要是刷题, 然后到了查缺补漏的第三轮, 这一轮是最重要的, 要开始背书和反复刷题看错题, 提高自己的做题能力。第四轮可以开始做主观题。背书一定要提前开始。

英语的话, 主要是刷真题, 然后要多看视频, 我看的是何凯文的, 刘一男看的是微信公众号, 反复刷真题。最重要的是提高单词能力, 还有就是总结出自己的做题技巧, 参考何凯文的三步法是最有效的, 但是要自己进行完善, 使之适合自身。

专业课的话, 我是统考, 所以我是跟着《知识精讲(高而基)》走的, 刷了好几遍附带的增值视频, 不断地加深自己的理解。并且在学习的过程中要多联系实际, 在联系实际的过程中能够很好地加深记忆。第二轮也是最重要的, 就是刷题。

心理学的专业课不难, 但是要多刷题, 这里推荐《阿范题》, 不要嫌多, 早点开始早点刷完, 最好刷两遍, 让每一个知识点都能够展开一定的扩充和典型例题的空间。做错题集。收集起来反复看。第三轮就是开始背书了。这里推荐文都的万人冲刺大背书和心理学逻辑图。其实我是按着《知识精讲》的来背的, 虽然很多, 但是有了前期的准备, 其实背起来并不难, 然后心理逻辑图是查缺补漏的, 有很多知识精讲没有的知识, 经过我的观察, 这两本书都搞定了, 选择题可以拿 150 以上。

主观题要多背, 而且要很细致的背。到了后期, 我是能把两本书都背出来的。

然后多做表格去总结横向纵向比较。第四轮就是开始模拟, 不断的用真题去模拟, 模拟你的速度, 考试的感觉, 非常重要。

3. 考试期间

考试期间就是要调整自己最好状态的时候。首先当然是准备好准考证, 身份证这些证件, 早早装进透明的笔袋里面。然后就是开始调整自己的作息时间。最理想的状态是 11 点睡, 7 点起来。保持充足的睡眠并且适应考试时间。最后就是要有一个非常良好的心态。良好的心态可以让你发挥近乎百分百的状态。

额外的经验

1. 资源

前面已经提到了, 我是一个掌控资源能力很厉害的人。那个我从三个方面来介绍我在考研中运用到的资源。

(1) 依靠机构

文都的心理学真的很不错, 而且有很多是公开的资源, 比如说共同的交流群, 多交流才可以发现自己的不足, 让自己更优秀。比邻的教材也是一级棒, 知识精讲、阿范题、大表哥、再配上 1000 题简直完美。

(2) 依靠名师

心理学首先推荐文都比邻, 老师讲课很通俗易懂, 也很幽默, 这让听课的人会更加容易理解并且记忆。老赵也会提供很多他的一些记忆技巧, 比如列框架、画表格、联想记忆、开车记忆等等。

政治的话我是买了蒋中挺的书, 但要注意的是不要太过迷信最后的冲刺资料, 平时的积累才是你成功的关键, 把错题都积累起来, 反复温习, 这样才能查缺补漏。

英语的话跟的是何凯文和刘一男, 他们两个人就能全方位覆盖英文一、二的各个方面。两个人出的资料都非常好, 何凯文老师的三步法是精髓, 关注他们两个的公众号, 里面的推送一定要跟, 很重要!

2. 计划和坚持

首先一定要做好规划, 规划明天、下星期或者是下个月的学习进程。如果不规划就很盲目, 很低效。最好把每一天要做什么事情都列出来, 精确到分秒。

其次就是执行。执行才是最关键的一步。很多人因为意志力不强等等的因素而导致执行力缺乏, 这些人是不可能考上的。成功的人都是懂得避开诱惑, 而不是战胜诱惑。都已经这个节骨眼了, 不是锻炼你的意志力的时候, 营造一个环境让你更专注才是更重要的。

抛开一切诱惑, 不能玩手机、关闭朋友圈, 在自习室这种很好氛围的环境下好好学习才是关键。心理学家斯金纳坚持一年规律生活、不看电影不娱乐, 最后考上了哈佛, 这就是一个成功的例子。而计划和执行应该相互配合, 当你发现你今天的阅读或学习量达不到自己的计划, 你就要跳过你未学习的, 第二天开始按照第二天的计划来。严格执行。

最后还需要适当的放松。心理学中有个名词叫超限抑制, 就是长时间的学习会带来皮层的抑制, 那么我们需要一定的放松来转移注意力, 重新激活皮层。

3. 交流与享受孤独

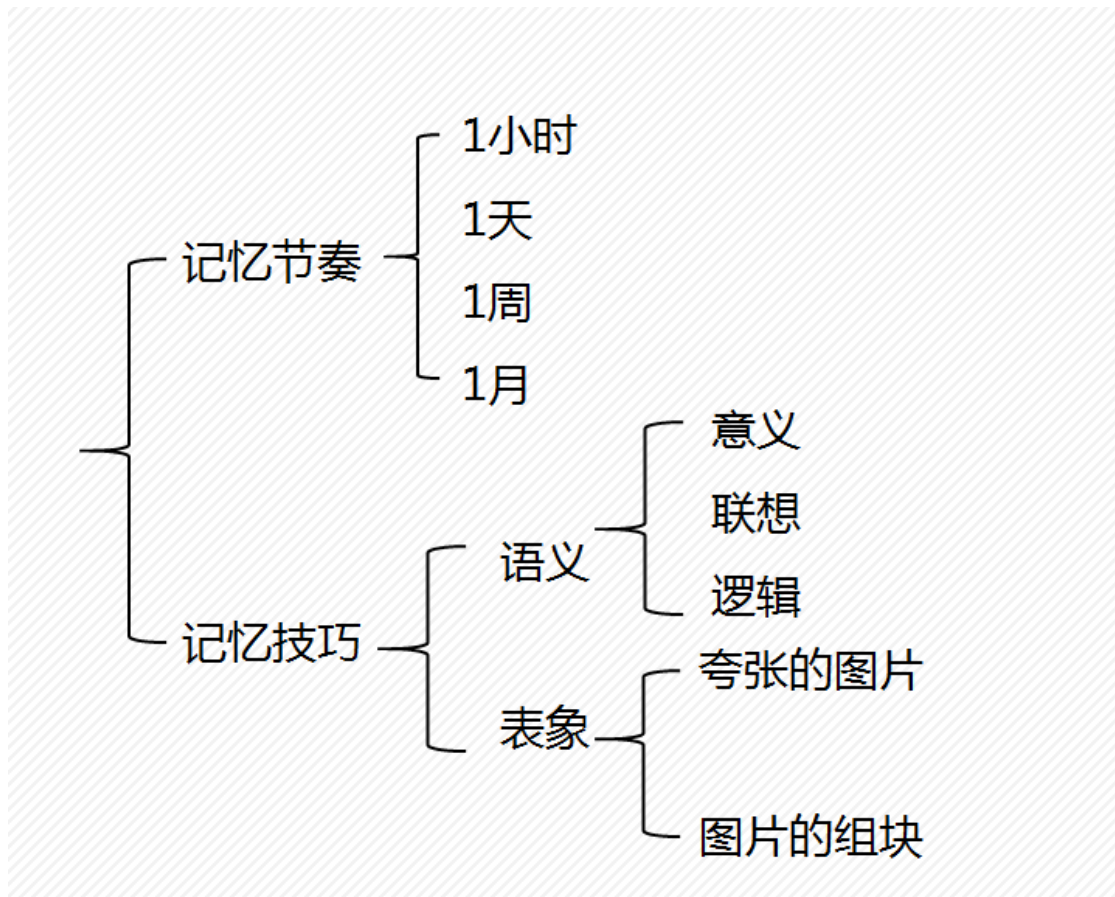
前面提到的交流群或者是自己组建研友团体都是很好的交流机会, 学习的过程中一定要学会交流, 不然你只会有自己的理解, 而这种理解你还不知道是对的还是错的, 甚至有时候自己钻牛角尖就出不来了。因此交流十分重要, 这需要你们自己在学习的过程中慢慢体会。

而考研的过程本质上是孤独的。因为真正到了内化知识的过程只能依靠你自己。前面还能和别人交流, 受老师的指导, 但是到了真正关键的阶段, 还是要看自己已有的知识能否和现有的知识产生实质性的联系。要学会享受孤独的过程, 让自己处于一种合适的状态, 学习才不会枯燥地让人无法接受。

最后就是宝贵经验, 特别是临考前的一段时间, 考生通常都处于一种高度紧张的状态, 这个时候是很容易崩溃和怀疑自己的。在这里建议大家关注一些考研名师的公众号, 推荐给你们不是为了看里面的内容, 而是去看那些考生的评论, 其实大家都一样, 一看就释怀了, 而且通常都有很鼓舞的作用, 一下子又打鸡血了。这个真的很棒。

4. 记忆力

最后来聊一聊关于记忆力。我觉得记忆是一件非常简单的事情。有些人觉得很难, 只是没有掌握相应的方法。



我把记忆的方法分为以下两个方面：记忆节奏和记忆技巧。记忆节奏是让你保持记忆的，而记忆技巧是让你记住你想要记住的东西的。让我来详细说明一下。根据艾宾浩斯的遗忘曲线，人们通常会在一天之内把记住的东西很大程度地遗忘。那我们可以在这四个时间点进行复述，再次记忆，就能强化你的记忆。前面提到的规划自己的学习，就是要规划你每天要学习什么，什么时候复习什么。而一天这个时间，特别是睡前半小时，是最有效的复述时间。当你忙完了所有事情，留下半个小时，快速浏览今天所学知识，然后马上睡觉，不要让别的东西干扰，你的海马会进行长时程增强作用，强化你的记忆。亲测有效。

而记忆技巧呢，就是语义和表象两种。语义很典型的就是建立联系，联想是最重要的能力，你越能联想，联想的东西越有意思，你的记忆力就能大幅度提升。老赵推崇的开车记忆法，其实也是这个道理。而表象呢，就是想象一幅画，名词解释是事物不在眼前，但是头脑中能浮现事物的形象。其实表象才是最直接有效的记忆技巧，任何事情想象出画面来，越细致越好，你就记得越好。特别是对于一些夸张的画面，你可能一生都不会忘记。

好了, 以上便是我的分享。其实最有效的, 还是你自己在学习的过程中摸索适合自己的。当然, 前提是你有足够的信息资源, 才能做出确定性决策, 而我, 只是给你提供这样的信息罢了。还有, 不论初试复试, 考前尽量多做模拟, 让自己适应考试环境和考试节奏。其实这些初中高中老师都帮你安排好了, 只是上了大学, 没有老师帮你就只能看你自己的能力了。当然, 你还可以报文都的班嘛!

