

上海体育学院心理学经验

本文来自文都比邻高分学员, 禁止转载

写在前面的一点心得: 作为一名二战的考生, 我认为选择院校是至关重要的, 特别是像 19 年考研高分扎堆的情况, 一志愿的选择就显示出了优势。

我考研并没有那么看重 985 或者 211 院校, 我觉得只要去了大城市学习, 资源都是共享的, 重要的是自己能学到多少, 当我看到上海体育学院虽然是个二本, 但是是双一流建设院校, 心理学的研究又偏向认知神经科学, 是我喜欢的方向, 又在我心心念念的上海, 我就没有犹豫一志愿便报了上体, 有些人会质疑我为什么二战了不报个高点的大学, 我只能说综合各方面的考虑是自己的选择, 就像我最后还是赢在了这个选择上。

总分 327, 专业课 214, 英语一 59, 政治 54。

初试经验

上体的心理学考研只有学硕, 没有专硕, 初试内容即 312 统考, 历年进入复试分数线为国家线, 2019 年计划招生 18 人, 后扩招至 21 人, 一志愿上线进入复试 7 人全部拟录取, 第一批调剂 26 个名额拟录取 13 人; 第二批调剂要 1 个人。

英语

英语要早准备, 越早越好, 并且一天都不能落下, 休息两天可能就需要几天才能找回感觉。英语的学习我一直都跟着文都的何凯文老师和刘一男老师, 单词坚持每天都要背且反复背, 推荐刘一男老师的“武林绝学”单词书, 对我个人比较适用, 很高效, 但个人认为想要稳扎稳打的同学可以选择何凯文老师的《1575 词汇》。

除了单词外, 我全程跟的都是何凯文系列丛书, 听何老师讲课很有激情, 从而记忆深刻, 何老师的每日一句也是一定要跟的, 这样每天能够保持与做真题相近的手感。真题我做了两遍, 近五年真题做了三遍, 2019 年英语一的阅读感觉

跟以往套路有些不同, 建议学弟学妹还是把每个句子每个单词都理解透, 以防再出现新套路。作文要早熟悉早练习, 至少要在考前一个月开始背和写, 我的经验教训就是作文准备的太晚了, 以至于最后慌了神, 可以提前准备出自己的作文模板, 多背多练习就好了。

最后的模拟题我只做了何凯文的《最后六套题》, 个人感觉题目质量蛮好的。

我在时间安排上, 6 月份到 10 月份每天 3 个小时, 包括背单词、做真题、视频课、每日一练等; 11 月和 12 月份每天两个半小时以内, 包括背单词、做真题、模拟题、视频课、准备自己的作文模板和练习作文。

政治

政治可以不用准备那么早, 大概从六七月份开始准备即可, 大概四五月份之前各个政治考研名师的复习全书就出版了, 完全可以代替课本进行第一轮学习。我个人来说, 政治买了肖秀荣和蒋中挺的 19 全套书籍补充着进行学习, 大部分还是相同的内容, 个人更为喜欢蒋中挺的系列书籍, 内容都更为精炼, 便于背诵。

蒋中挺的《复习全书》没有习题, 但是书本篇幅较前者小一些。因为二战有了一年的经验, 所以我知道哪些地方二者可以相互补充, 建议学弟学妹还是买一套进行学习即可, 蒋中挺老师讲课生动有趣是我非常喜欢的, 公众号每天也会更新时政和每日一题。

题目部分, 我做了蒋中挺的《最后五套题》, 个人感觉蒋老师的选择题出的较为接近真题, 一些大题的出题思路也有命中真题, 但大题的答案给的篇幅过于大, 或许是为了方便同学们背答案。最后一周的时候我背了蒋五, 时间比较紧迫, 建议学弟学妹拿到模拟题就马上开始做和背, 大概有两周到三周的时间可以背熟, 选择题可以留一到两套最后三天再做, 上考场前可以保持手感。

我在时间安排上, 第一轮 7 月份到 8 月份每天 2 个小时, 包括阅读《精讲精练》、视频课, 二轮 9 月份到 10 月初每天 2 个小时, 包括阅读《复习全书》、视频课、做蒋中挺《800 题》; 第三轮 10 月份到 11 月中旬每天 2 小时, 包括背《知识要点提要》、学习时政书籍、做第二遍《1000 题》; 第四轮 11 月中旬到 12 月初每天 2 个半小时, 包括背《真题预测百分百》、背《知识要点提要》、做和背模

拟题; 冲刺阶段十二月初到考前每天 3 小时以上, 包括背模拟题和查缺补漏。

专业课 312 综合:

作为二战学生, 我是从六月份开始准备的, 建议学弟学妹能尽早开始准备, 最好从过年前就开始上手 (如果开始迟了可以考虑报班)。312 综合的题目出的很细, 一些题目中的用语可能在你所学习的书里并没见过, 但是是近似的意思, 所以理解就显得尤为重要。前期还是要把要求的书目阅读一遍, 可以自己整理笔记加深印象和画出知识要点。重点还是要放在统计、实验和测量上, 前期可以多花一些时间去弄懂弄透, 再练习一些题目, 报班听老师讲也是一个不错的选择, 迷死他赵的统计课还是很带劲的 (这个真的强推)。

我在整理了自己的笔记之后, 后期基本上都是在背笔记, 当然有了《知识精讲》背书就够了, 建议学弟学妹在背熟了笔记内容后多列框架, 继续扩展背诵书本上的内容, 当然前提是最重要的点都已经背熟。除此之外, 我购买了文都比邻的系列书籍, 包括《知识精讲》、《大表哥》、《阿范题》、《背多分》, 后期又报名参加比邻的睡背、万人大模考和万人冲刺大背书等视频课, 个人认为如果没有足够的经费报高端班的学弟学妹可以考虑报这种费用较少但效果很好的视频课, 有老师的点拨和带领跟自己迷茫的寻找方向效率相差太多, 而且比邻的老师讲课都非常激情热血, 会让你更有冲劲更有自信□。

对了还有真题是一定要多做几遍的, 可以早早的开始熟悉真题, 我就是因为真题做的晚了点所以没做完十年真题, 统计实验的大题都要会做, 一些选择题的高频考点会有原题出现, 大题偶尔也会有原题。当然了, 专业课最重要的还是背书背书再背书!

我在时间安排上, 6 月份到 8 月份每天 4 个小时左右, 包括阅读一遍参考书目、视频课、做《阿范题》; 9 月份到 10 月份每天 7 小时左右, 包括背《知识精讲》、《大表哥》、自己整理笔记、做题; 11 月份到 12 月份每天 8 小时以上, 包括背笔记、做真题、模拟题、万人冲刺大背书。

复试

上体的复试没有笔试, 只有面试, 英语面试、综合面试和专业面试在一起,

面试大概十到十五分钟左右, 一共八个问题左右。五个考官, 其中一个英语考官。

1. 面试流程:

上一个人进教室后, 有人把你带到教室门口并给你一张纸, 纸上有需要回答的问题, 你可以在门口进行准备。进入教室后, 先进行自我介绍, 然后考官会让你回答刚才准备的问题(讲台上会放写有问题的纸), 专业问题学生自己二选一, 英文问题老师三选一进行提问。根据你的回答老师会有进行拓展提问。

2、我面试时(2019 考研) 纸上的问题大致如下:

必答题: 你认为研究生最重要的能力是什么? 为什么?

二选一: ①人工智能有越来越泛化的趋势, 从发展的角度你认为人工智能和心理学有什么关系?

②近年来, 学术不端、基因编辑婴儿等问题, 从心理学研究的伦理原则谈谈你的看法。

(英文) 三选一: ①paper plan 读研期间有什么发表论文的计划、规划

②介绍一篇读过的文献

③differences between clinical psychology and cognitive neuroscience 你认为的临床心理学和认知神经科学的不同

除此之外, 老师还用英文问了我简历上的问题, 还问了为何报这个学校这个方向, 在我回答了人工智能的问题后追问了我几个问题, 如你认为人工智能会不会代替人。

3、2018 考研部分面试真题

①设计一个实验证明运动戒毒

②你认为运动心理学(或认知神经科学)怎么发展

③(英文)脑区, 顶叶颞叶枕叶额叶等

④(英文)EEG 和 fMRI 的区别

4、复试备考:

初试结束之后, 对完答案感觉能够过线, 于是在一月初我就选择了报名文都比邻的复试密训营, 如果没能录取会退回大部分费用, 个人认为比较划算。在北京密训营的五天五夜, 是我久违了的宿舍生活, 还有非常紧凑非常充实的一种状态, 每天都在准备面试, 每天都随时可能会被叫上讲台进行模拟面试, 众目睽睽之下, 大部分人都会脸红都会紧张, 但也正因为如此, 一群有着共同目标的小伙伴们能够共同努力进步, 互相学习, 互相支持, 从第一天的面试到最后一天的模拟面试, 能看到每个人的改变, 从紧张局促到侃侃而谈, 从眼神不知所措到面带微笑, 我觉得这一次带给我的不只是一次复试的通过, 更让我在以后得生活、学习和工作中更有自信, 说话和思维都更有逻辑。密训营结束后, 我购买了《运动心理学》和《认知神经科学》来进行阅读, 并了解了院校导师, 阅读了相关文献, 给心仪的导师发了邮件, 联系了去年上岸的学姐, 并且自己进行了 E-prime、matlab 软件的基本操作的学习, 以增强自己的竞争力。

5、复试时间及其他注意事项:

近几年复试都是在国家线出来后的第一个周末, 大概国家线出来两到三天上体官网会出通知, 第一批复试一志愿和调剂的一起进行。复试前一天报道, 报道是要注意带着政审表, 且盖了本科院校红章。

调剂

由于本人是一志愿考入, 因此只能提供一些信息供参考。2019 年调剂第一批要 26 个名额, 拟录取了 13 个, 第二批要 1 个。第一批调剂的都在 350 分以上, 且要求英语 60 分以上初试考 312, 因为国家线出来第一个周末就要复试因此调剂系统就开放了一天, 时间比较紧迫, 准备时间也很紧张。

最后几点小建议:

- ①相信自己是最棒的!
- ②不要怕早开始, 怕的是到最后手忙脚乱。
- ③坚持运动, 考研是持久战, 身体是革命的本钱。

- ④劳逸结合, 但不能好逸恶劳。
- ⑤利用好碎片时间, 一些视频可以在上厕所、运动等时间听。
- ⑥克制娱乐项目, 利用好心理学中记忆规律等知识。

