

深圳大学应用心理学经验

本文来自文都比邻高分学员, 禁止转载

基本情况

本科为安徽建筑大学的土地资源管理专业, 跨考深圳大应用心理专业硕士。初试分数总分 397 分排名为第三名, 其中 347 心理学综合 249 分, 英语二 82 分, 政治 66 分。复试总分 279 分排名为第一名, 其中面试 112 分, 笔试 90 分, 英语 77 分, 总成绩排名第一名。

为什么要考研和选择心理学

我也算是二战考生了, 一战是浙大的本科专业, 由于自身不够努力、战线过长、后期松懈加上一些外界因素, 没能进入复试, 当时没有二战的念头, 因此我在大四下学期自己找了家公司实习, 工作内容与本专业相关, 提前体验下工作, 也好为以后做打算。这次实习经历只有短短一个多月, 实习结束后我开始全身心准备毕业论文, 同时也开始思考毕业后我要从事什么工作。

报考心理学的想法是在毕业前的一个月左右突然萌生的, 高考报志愿的时候我就想学习心理学, 但是由于一些原因没有成功。直到大学毕业的一个月前, 某天晚上突然失眠了, 我才想明白, 如果给我一次选择的机会, 原来我还是想学习心理学, 再加上之前的短期实习, 让我明白, 工作与在学校里学习考试不同, 工作很有可能是你要坚持半辈子的事情。

我把这个想法跟家人和男朋友说了, 他们非常支持我, 这也是让我坚持下去的很重要的一个原因。既然决定了要跨考, 那就要着手去准备, 但是不知道我哪里来的胆子, 六月底毕业离校后竟然决定先做两个月兼职, 八月底才开始真正准备。说这些的一个很重要的目的, 就是问告诉各位学弟学妹, 你真的想好要考研了吗? 你为了什么考研? 就像我一战是因为身边的大部分同学都考研, 说简单点儿, 就是为了考研而考研, 因此在备考择校等方面就非常草率, 这是对自己非常

不负责的表现。而二战前,我想明白了,为什么要考研,就是想给自己一个机会,来弥补大学的遗憾。

初试备考过程

1. 政治和英语: 我的政治分数不是很理想,准备时间也比较短,英语基础还不错,也没有花费太多时间,我把重心放在了专业课上,因此我的英语和政治没有太多借鉴的地方。

2. 专业课: 现在看来我当初的计划是非常天真的,以为八月底到十二月底四个月的时间足够了,其实很多人在这个时候已经开始背书了,而我作为一名跨考小白,刚把崭新的普心拿到手里,第一遍还没过。八月底到九月底我才把普心过了两遍,课后习题看了一遍,买了本大纲解析把普心部分看了一遍,一个月下来发现这样并没有什么效果,什么也没记下来。

到了十月份我意识到这样下去肯定是不行的,国庆节在家里看牙医又耽误了六天的时间,因此开始采取一定的策略,就如很多比邻老师和学长学姐强调的列框架,这一方法在考场上也确实证明,列框架对我非常有帮助,因为深大专硕自主命题的初试题目综合性很强,这一点在复试中也有所体现,后面复试部分会讲到。

深大并没有给出具体的参考书目,招生简章的大纲与全国 347 的范围一致,参考书目选择主流的那些书,不必纠结于主编和版本,只要能概括所有要点就可以。这样看来,考察的范围可以说很广的,但考虑到同时又是第一年,题目不会偏怪难,所以抓重点才是关键。时间紧任务重,我给自己制定了每周的计划并具体到每天的每个时间段要做什么。同时,具体计划要有长期和短期之分,还要根据完成进度随时调整,确保完成,具体安排要根据自己的基础的学习情况来安排。考研本就是一个需要自律的过程,管好自己,合理安排时间,再以学习策略辅助,等待你的必然是一个美好的结果。

用到的书籍方面,除了院校给出的参考书之外,我个人比较推荐文都比邻的各类书籍,即使有些科目是不考的,但是因为内容详实并且有辨识度,所以都会有所帮助。《心理学考研知识精讲》和《阿范题》在考试之前我都刷了最少

2 遍。

心理学需要背诵的知识点很多, 需要特别指出的是, 一定要找到适合自己的记忆方法。我并没有花费太多时间去室外或走廊出声背书, 一方面我认为其他人的声音会影响到我的思路, 另一方面这样容易读着读着就走神。我采用的是戴着耳机看书加不出声默记。老赵平时课上提出的一些记忆方法就对我受用很大, 也在慢慢去学习总结出自己的方法。

看书记忆这种方法对我来说并没有催眠的效果, 可能是因为专心和兴趣, 一战的时候我一看专业书就犯困, 这次看心理学的书却从来没有犯困, 一看书就打起十分的精神。开始看着大家都出去背书我特别慌, 怎样证明我是真的记住了这些知识呢? 这也就是我们学习与记忆那一章所提到的反馈与复述的作用。

每天早晨来到图书馆我会首先根据自己的记忆线索来默写前一天所记忆的全部框架和知识点, 再用红笔进行更正, 这样自己的学习效果和薄弱点就显而易见了, 也有增强信心的效果。这个过程一般会花费一个小时到一个半小时, 只要你用心去做, 我认为花费的这个时间还是非常值得的。因为我们初试的题量很大, 你不但要记住知识, 还要易于提取, 且写字速度够快。而这些就来源于平日的不断练习和复述, 学习方法自然不必多言, 多动脑, 找到适合自己的学习方法和记忆方法, 自然就不需要死记硬背, 你还能获得学习的乐趣。

bilin.wendu.com

考试进行中

初试时, 往届生是在户口所在地考试, 我很怕自己睡过头, 因此我妈妈过来陪我考试, 心里也安心了许多。但就算你准备的再充分, 总有你想不到的状况出现, 我在考试前一天晚上突然感冒了, 北方的十二月底还是很冷的(一定要注意身体健康)。考前一天晚上我顶着晕晕的脑袋把各科知识点过了一遍, 尤其是下午考英语的时候, 加上考点紧邻街道, 汽车一直鸣笛。做了两篇阅读就做不下去了, 我选择了先把翻译完成再回过头来做完剩下的两篇翻译。

所以不管是备考还是初试, 心态是非常重要的, 一定要稳住不能慌。备考期间, 由于跨考加上考察范围大又没有真题, 后期基本处于白天看书, 晚自习结束回去一跟男朋友视频或者聊天就焦虑得不行。焦虑是很正常的现象, 可以带来动

力让你提高学习效率, 但一定不能带到学习中去, 这会对你的学习质量造成很大影响。与朋友或家人倾诉、出去走走、好好休息都是缓解焦虑不错的选择。

专业课考试放下手中的笔代表了初试的结束, 那一刻突然有了一种豁然开朗的感觉, 我告诉自己, 我不后悔了, 我真的努力过。因为深大出成绩的时间没有提前确定, 有个别的同学前一天晚上查到了分数, 所以 2 月 15 号前几天我还是很紧张。查到成绩那一刻, 确实是不敢相信, 之前考完对答案, 英语阅读错了好几个, 政治选择题一塌糊涂, 专业课虽然比较简单, 但后期时间不够, 管理心理学没怎么看, 印象不是很深刻, 错失十五分的大题, 成绩也算中规中矩。必须表扬的是, 深大是直接可以看到初试排名的, 这一点对于不确定是否要准备复试的同学来说可以是非常贴心了。

说到这里, 我个人非常想说的一点就是, 千万不要“假努力”, 一味追求长时间, 而不关注学习效率和质量; 也不要再在考研过程中, 感动了自己, 也感动了别人, 结果却不理想。想偷懒或者疲倦时反思自己, 当我以后面对自己的结果时, 是否能扪心自问, 我真的尽力了吗? 或许心中便又多了几分坚定。



文都比邻

bilin.wendu.com