

## 北京师范大学 MHR 方向考研心得

本文来自文都比邻高分学员, 禁止转载

### 自我介绍

我谨代表广大学渣群体来做一点分享, 胸无丘壑, 不胜惶恐。本人普通一本院校, 17 年毕业并参加工作, 18 年三跨报考北京师范大学 MHR 方向, 近日方收到拟录取通知。

作为一个本科无奖, 英语无级, 大学日常逃课, 毕业再没学习的真学渣, 我都敢考北师大, 君何患哉。

当然了, 也没有那么简单。基础差的代价就是要比别人更努力。夜半思量千条路, 早起还得磨豆腐。该做的东西一点都不能含糊, 无苟且焉有远方? 考验是一个复杂的系统工程, 只有踏踏实实走好每一步, 才能看到最后的曙光。

### 初试经验

#### 院校选择

在这方面我没有太多纠结, 这也得益于赵老师的鼓励, 在我的老版“高而基”扉页上写下的“做我学弟”这四个字, 所以我一直是死磕北师大的。虽然中间动摇过, 但基本上还算是一以贯之。

在这一点上, 一定要对自己的实力、学校的情况以及自身经济条件做一个综合考虑。诸如, 对于自命题院校试题难度是否了解, 是否参加 312 统一命题, 往年分数线是高是低, 报考人数多少, 是否存在大小年, 学费是否能负担得起, 等等。身边很多研友都是在择校上出了纰漏, 最后折戟沉沙。建议去腾讯课堂上搜索一下老赵的公开课“低分也能上名校”, 以及征征老师的“各院校情况分析”, 对这方面的问题已经讲解的很透彻了。

对于网上一些所谓“三个月逆袭 985”的成功经验, 我建议当鸡汤看看就好, 切毋当真。并非是这样的事情没有发生过, 而是我等凡人做不到。还是尽早规划, 踏踏实实复习为善。

## 书籍选择

除了学校规定的参考书籍以外, 文都比邻的“心理学考研知识精讲”几乎是必备的。这个倒不是我吹比邻, 就我个人体会, 目前为止在考研心理学教辅书籍中, 鲜有比知识精讲更好的。其他机构的书籍要么太冗杂, 要么知识点覆盖不够。对于刚入坑的小白来说, 这一本书基本够用了。

此外, 比邻的“阿范题”也是我强烈推荐的。它把所有 312 和一些自命题院校的真题以章为单位分割开, 以便做单元练习。无论你是否参加统考, 312 的题目都是你绕不过去的, 无论代表性还是难度, 都在自命题之上, 值得一练。

在冲刺阶段, 建议入手比邻的“背多分”, 结合自己的框架进行最后背诵。以下是详细书单(以 312 为例):

《普通心理学》(第四版) 彭聃龄 北京师范大学出版社

《实验心理学》郭秀艳 人民教育出版社

《发展心理学》(第三版) 林崇德 人民教育出版社

《当代教育心理学》陈琦、刘儒德 北京师范大学出版社

《心理与教育测量》(第四版) 戴海琦 暨南大学出版社

《现代心理与教育统计学》张厚粲 北京师范大学出版社

《社会心理学》(第四版) 侯玉波

辅助书目:

《心理学考研知识精讲》(高教版) 赵云龙 高等教育出版社

《心理学考研阿范题-刷题宝典》赵云龙、萧宵 中国原子能出版社

《心理学考研大表哥-核心表哥》赵云龙 中国原子能出版社

## 学习方法

开宗明义, 核心学习方法就一句: 列框架、画表格、举例子、找不同、睡前半小时。

这个就是传说中的比邻大法, 对我等跨考学渣而言简直是福音, 只要能坚持下来, 就能把基本功打的扎扎实实。尤其是对于理工科的同学, 列框架实在是太重要了。习惯了字少公式多的你们, 乍见一本本书中文字浩如烟海, 还得背得下

来, 肯定是蒙圈的。但只要有了自己的框架, 对学科知识的脉络和逻辑有了掌握, 背下来就不是难事。

以下是比邻大法详细阐述:

①**列框架**: 结合教学视频、知识精讲和参考书籍, 每学一章就列出相应框架。点要全、字要少, 不必太在乎美观, 自己看懂即可。切记不可抄书, 一份框架如果和知识精讲原文原字重合 70% 以上, 那这份框架就是废的。抄书只能感动自己, 我们要的是实效, 考研不是自我励志表演, 务实的精神要一以贯之。

②**画表格**: 对于一些对比性较强的知识点, 就需要画出表格。例如针对普心第一章中的心理学流派、发心中的发展阶段、教心中的学习理论、统计中的相关量数等知识点, 画出表格并对照记忆, 可起事半功倍之效。

③**举例子、找不同**: 对于比较抽象的知识点, 要在后面标注自己的例子, 务求理解。对于相近的知识点, 要找出其中不同的地方, 以避免混淆。近年来考试题目越来越灵活, 单纯的死记硬背已经不足以应对, 只有在理解的基础上记忆, 才能游刃有余。

④**睡前半小时**: 继列框架之后的又一核心, 即每天睡前将自己当天学习的知识进行回顾并尝试背诵, 之后立即入睡, 以排除倒摄抑制, 达到快速记忆之效。记忆便是和遗忘作斗争的过程, 由艾宾浩斯遗忘实验可知, 遗忘的速度是先快后慢的, 只有不断重复记忆方可奏效。睡半看似简单, 但能坚持下来殊为不易, 当然好处自是不必言说。日拱一卒, 不期速成, 便是如此。

## 复习规划

每个人对学习节奏的把控不同, 亦没有适用于所有人的规划方法。只有根据自身情况, 灵活调整, 适合自己的才是最好的。下面以我自己的时间规划为例, 供诸君参考:

1-6 月: 结合视频和书籍列出所有框架, 对知识点熟悉, 并能默写所有框架到二、三级标题。

7-9 月: 更新、细化框架, 结合习题训练, 完成所有题目, 扫清盲点, 着手练习主观题。

10-11 月: 疯狂背诵, 各科知识无盲点

12 月: 继续疯狂背诵, 务求倒背如流。成套做全真模拟, 掐时间

### 心态调整

这是一个重要却容易被忽略的问题。身边许多研友其实自身实力不俗, 也很用功刻苦, 但架不住一天心态垮三回, 日常崩溃大哭。等收敛了心神想学习, 半天已经过去了。这对学习的影响比智能手机可怕多了好嘛。

这里就不得不来一点毒鸡汤了。考研确实很煎熬, 很孤独, 有时候情绪低落甚至失控是难免的。但如果失控到严重影响学习, 且经常发生, 那就真的该慎重考虑自己是否适合考研。考研不是唯一的出路, 人生的艰难也远非考研可比。我们作为成年人, 应当能对自己的选择负责。

曾看过《老友记》中的一句话, 深以为然: Welcome to the real world! It sucks, but you're gonna love it. 无论结局是好是坏, 过程是甘是苦, 都是我们自己的选择。求仁得仁, 夫复何言?

### 复试经验

由于没有进行调剂, 只参加了北师大 MAP 的复试, 故以此为例做一些分享。

北师大的复试比较复杂, 更多的是考察学生的综合素质, 有一定难度。但胜在公平, 且十分科学。只要你是人才, 不管本科是何出身, 都可得到一个不错的分数。

北师大 MAP 的面试大概分以下三个部分:

### 笔试部分

为上机考试, 总分 200, 低于 100 分以下者不予录取。题目类似于公务员考试中的行测, 包括速度测验、图形推理、类比推理、逻辑判断四部分。题目有一定难度, 且题量很大, 在答题过程中要对时间有精准把控。

此外, 还有心理测试环节, 为非迫选题。该部分不计分, 正常作答即可, 但要注意时间。

### 个人面试

为标准的结构化面试,更侧重对学生反应能力,罗辑思维和口头表达能力的考察。在回答考官问题的过程中,不要不假思索脱口而出,要对即将表述的话做一些润色,理清逻辑,可以采用总-分-总的回答模式。总体来说,做到谦恭有礼,自信大方,逻辑清晰即可。

此外,在准备过程中,应当适当阅读一到两篇专业方向相关文献及书目,以应对提问。本科阶段有过项目及科研经历的,要大方的展示出来,没有的好好温习自己的毕业论文。

### 群体面试

为无领导小组讨论,考官给定题目,由五到七位同学自由讨论,并根据考官要求,给出最终结论,选取一人进行汇报。在群体讨论的过程中,要做好如下几点:

- ①对所有成员的发言认真记录在案,并进行归纳总结
- ②尽量踊跃发言,输出有效观点
- ③当团体讨论走偏时,适当予以纠正,使之回归正轨
- ④不随意打断他人发言
- ⑤以团队利益为核心,不要盲目凸显自己,打压他人
- ⑥做好时间规划,控制发言时间
- ⑦管理好情绪、仪表和仪态

### 一点感想

一开始不敢报北师,后来在比邻老师的科普和激励下才鼓起勇气报考,参加了提前面试的集训,并有幸和老师们成为朋友。

也因为老师们的指导,我在复试中获得 402 分的成绩。我出身于普通本科,且工作后没有再系统学习,在基础薄弱的情况下,依旧考取了 985 高校。作为一个逆袭的老同志,我可以给基础不好的学弟学妹们一些学习心得,给在职的同学们一些如何协调工作与学习的经验,并告诉大家:我可以,你们也可以。

在这期间整整九个月的时间,起早贪黑、笔耕不辍。身体上很疲惫,但精神上很愉悦。说实话,我很享受这种一分耕耘一分收获的感觉,因为在工作中,有

时付出和回报是不成正比的。能重回学生时代, 我深感欣喜。

人就是很奇怪的动物, 我们逃脱的大自然的第一把剪刀, 解决了生存的问题, 但有些人仍旧不甘心, 总要给自己找些不自在。为此总要不断的跨出舒适圈, 往前走一步、再走一步。等回头的时候, 已经走的很远, 成为一个很厉害的人了。在能执着的年纪, 义无反顾的做一个二百五, 何其幸运。

趁年轻, 好好学习, 好好玩儿。哪怕是一身破装备, 哪怕是刚出新手村, 也要满怀热血, 嗷嗷叫的去屠龙。

愿我们都能成为那个很厉害的人。

