

考研冲刺阶段心理学复习与考研心理指导 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/453/2021_2022__E8_80_83_E7_A0_94_E5_86_B2_E5_c76_453431.htm

08年1月注定对08年考研学子是一个人生及其难忘的日子，在这之前的50天也将成为各考研学子最为难熬的冲刺期，高原期,滞留期等一系列问题突如其来，如何解决？北京文都心理学老师曹天啸为您整理思绪，一一作答。之一知篇兵者，诡道也。在以往的考研辅导中，无数同学所表现出来的策略运用无意识的现象让我们深为之惋惜。因为在考前的50天冲刺期，是一个更讲策略，更讲实效的阶段，如何让投入最小化，产出最大化，我们一一来看看。1、把握三点，策略制胜。纵观07年统考及以往著名高校的命题规律，在冲刺阶段，我们应该把几乎所有的精力，放在三点之上，即难点，热点，疑点。所谓难点，狭义上讲，就是我们命题专家所倚赖的具有很有区分度的题目，在一份测验之中这样的题一定会有，尤其在选拔功能明显的研究生入学考试之中，建议考生在今后50天之内，至少要把前期复习的知识点中，辅导班老师常常强调的，或是自己做题过程自己总结的一些知识点，比如ROC理论，注意的认知理论，表象理论，实验的设计基本流程，测量的CTT理论统计的三大理论等多加关注，特别是作一些多角度的会聚练习。这些知识点的攻克不仅直接的带动考生朋友们高分区的突破，也会间接的辅助我们在一些基本知识点了解的深化。广义上讲，难点应该是因人而宜的，建议考生朋友在最后的复习过程中，根据老师的指导下或是根据以往的学习经验，尽早建立一个冲刺题库，并且把这些题分成不同难度等级，

以备考前几天复习，比如，分成5个难度等级，在考前10天左右就可专看2-3级这级难度的题目，一则积累信心，二则可以把这些常考知识点再次重温 and 深化。所谓疑点，大多数会与难点重合，但是照以往我们的辅导经验，遗憾的是大多数考生会把疑点带到考场中，某种程度上，考研这种选拔性考试就是考察考生朋友们在进入考场之前的疑点是否够少。针对于此，强烈建议研友们针对自身实际情况每隔一定时间进行一次疑点上的清理，尽量做到进入考场前，少疑点或零疑点。所谓热点，心理学本身就是一个前沿学科，把握前沿不仅在今后的研究学习中尽快上路，实际上，功利一点，也对考研有着极强的指导，纵观历年名校的试题，紧贴时事前沿是一个明显的方向，热点的拓展要建立在心理学科的宏观把握和前途展望，作为一名心理学准研究生更要对心理学这门年轻的科学有着良好的认知。

2、用手用脑，更要用心 非常可惜的看到，大多数研友会在考前20天至50天出现一段时期内的停滞不前，高原期的出现并不会对考研的结果最终有太多的影响，最可怕的是我们的同学对一段时间内知识上的停滞不前所产生的焦躁不安，信心丧失，以至于影响到最终的考试。预防高原期，缩短高原期，其实很简单，那就是脱离冲刺期的那种机械用手，缺乏反思的学习方法，拿普心复习来说，如果在冲刺后期仍然按部就班，从一而终的全轮复习，高原现象就会悄然而至，合理的方法应该是以点带面，比如能力，人格，认知加工这三大块应该总领全局，随后将一些零散的知识点加以组织填充，不断的更新提升自己的知识网络。在最后的复习当中，很多同学“为达目的，不择手段”，其实并不可取，尤其对心理学而言，繁多而庞杂的体系

很难以一种方法技巧从一而终，比如普心，教心，发展三者的复习后期适宜用回忆知识点的方法建构知识网络，而实心理论，统计，测量多以应用为主，一定扎住原理，着眼实用，多做题，作精题。之后在总结中提高，在总结中提炼自己的答题模板，以减少考场上的反应时，及时精准提取，总之，最后关头，提升学习方略，因科而异，才是制胜之道。

之二 情篇 1、抛却杂念 无欲无求 考研冲刺阶段，部分同学失眠，焦躁，考前长期处于应激状态，影响复习，更影响身心健康。学习心理学最大的好处应该是我们能够在一些应激事件中有意识的有策略的使用一些技巧来调整自己的情绪和动机。考研对我们的同学来说决不仅仅是一场简单的考试，它的背后蕴涵了太多的成败，辛苦，汗水，梦想，如果有一千个理由会让你情绪之弦绷紧，那学了心理学的你一定要有一千零一个理由让你情绪之弦放松。分数只是一个能力提高的副产品，如果把主要的注意资源聚焦在自我能力的提高上，告诉自己，只要你真的努力了，那份渴望已久的分数只不过是前方亮着灯火的家，不管夜有多黑，都会一直等着你的。

2、控制自己，但求无悔。心理学有种“事后效应”，大多数人会在从事一件复杂任务时会夸大这件事情的难度，而事后却会对其难度轻描淡写，在考研过程中也是如此，我们似乎带着一个放大镜，不断的把周围的困难放大，不断的让自己害怕，恐惧。一旦考试结束，才发现不过尔尔。这样的心态对考研准备是有很大大干扰的，尽量控制自己是减少干扰的好方法，比如场依存性强的同学，就不要在最后关头刻意与别人比较复习进度和努力程度，要知道，这场战争只有一个敌人--自己。

之三 意篇 坚持到底，改变命运 考研进行了多少届

，每一届都会有临阵逃脱的考友，或许考研有太多的不可承受之重，但只是想告诉大家，希望年轻或不再年轻的大家要努力拥有一个彪悍的人生，要拥有一种“要么努力求生，要么挺身而出”的心态，坚持到底，至少是每一个研友从一开始决定参加这场战争的承诺，一旦开战，就像勇士，决不回头。很多研友的信中问我们，剩下最后50天，还有没有成功的可能。我无论什么情况都会告诉他，一定有希望，百分之百有希望。从情感上说，选择了考研就比没有勇气不选择考研的同学成功，从以往的经验上说，最后的冲刺阶段也是大多数同学知识层次提升最快的时候，对于心理学考研而言，有相当部分的知识点考察停留在识记上，这更是易于在最后冲刺阶段提升的，只要方法的当，时间安排合理，后来居上几乎不存在不可能，这就是为什么，每一届我们考友当中都不乏破釜沉舟，最后奋力一击而成功的例子。言至于此，引舒婷的诗，与千万在黎明前厮杀的同学共勉：一旦惊雷起，乌云便仓皇而逃，那最美好的梦定会在一夜之间，辉煌的来到！100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com