

09年考研心理学：悉心备考十大心法考研 PDF转换可能丢失
图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/535/2021_2022_09_E5_B9_B4_E8_80_83_E7_A0_c73_535564.htm 09年考研还剩下1天时间，怎样高产高效的度过考前最后时刻，怎样踢好这最后的临门一脚，辅导老师就广大考友最关心的几个问题一一作答。考前1天，如果形象地说，那么就是一只脚已经是踏进考场里了，据我们以前的辅导经验，在长达一年的复习进程中，这最后的时间及复习安排足以显现出考生的复习功底，复习扎实的考生与基础相对薄弱的考生在行为、认知、情绪调节上都有着很大差异，这些差异会很大程度上影响最后的考试结果，因此告诫广大考生，行百里，半九十。最后关头不到，决不可丝毫松懈，最后考场不进，决不可妄自菲薄。可以说如果现在在知识水平上，两个程度差不多的考生彼此将没有太大的区别，区别就在最后的心理准备、综合把握知识的程度上，别小看这最后的两天，只要用心它至少可以让我们每个同学在原来基础上再提高10%左右的分数。针对大多数考生实际，给广大考友以下十条建议：1、坚定信心，决不放弃以往考试复习的辅导经验告诉我们，考试尤其是选拔功能明显的测试对于我们每个考生来说，测试的不光是知识能力，更是心态、情商的比拼。如果未进考场，心先放怯，无疑会非常影响考场的实战，针对于此，我们决不可以有丝毫动摇，丝毫妥协，坚定自己的信心，自己要做的就是勇敢的走进考场，拼尽全力去打完那份试卷。每年都会出现临场发挥超常的同学，也会有低常的同学，测量学告诉我们，一次考试其实就是为了对于所测总体的一个代表性样本，那么这个样本究

竟能否代表整个大总体，很大程度上就取决于考前信息的坚定，要不断为自己打气，为自己加油，多输入正性的积极信息。建议：考前不断告诉自己，一定会成功，没进考场，什么都是未知，进了考场，只要发挥出自己的真实水平，这个就是成功！

2、调节心态，尽力无悔 不如意的结果十之八九，只要尽力而无悔，就已经是我们的成功了。只要是选拔性的考试就一定有考生被淘汰，有些考生考前陷入焦躁，为自己是否遭遇淘汰而惶惶不可终日，本来基础扎实，发挥稳定的考生却因考前心态失衡，导致考试失常。其实，世界上不可控的因素太多，唯一控制程度高的是我们自己的心态，只要从一而终的过程中尽力而无悔的走过了，无所谓什么成功和失败，那个分数只不过是自己这一年来能力提高的副产品。建议：每天在脑海里表象训练一次考试的场景，让自己提前熟悉考试的情景。

3、保养身体、调整作息 身心健康一直是考研期间的重头，身体由于后期战线拉得太长，不少考生身心交瘁，这是一定要调整作息尽力把自己的生理兴奋点与考试正式实践相吻合。考前适当增加休息和营养，绝不能在进行过于疲劳的复习，绝不能让自己的身体考前罢工。建议：考前选取运动量小的体育锻炼，切不可太大，只要做到适度唤醒身体免疫能力就可。

4、适当模拟，寻找问题 考前模拟题最大的作用就是进行一些实战上的模拟和演练，为考场上时间的分配作出自己合理的估算，每次做完模拟都要有意识的进行一些总结，比如简答论述这些题型，在历次模拟中所耗的平均时间，选择平均正确率等。一定在考场进入之前，寻找到合适的答题时间安排。

5、查漏补缺，不钻偏题 考前最后时刻，一定要寻找自己知识点上的漏洞，考试在某种

程度上就是考察考生的查漏补缺能力，在进入考场时，谁遗留的问题最少，获胜可能就越大。最后1天，一定不能在偏题上再加纠缠，老老实实回归大纲和重点推荐的书目才是正道。建议考生拿着大纲进行知识点上的整理，尤其从这三个角度：新增考点；08年区分度较高考点；08年通过率较低的考点。这三个角度一般是我们命下一年题的基本参照依据。

6、分块总结，连点成面 建议考生在本系列二中所提到的知识点和自己在考研复习中总结的难点疑点的指导下，两天内安排合理的时间过亿瞎考是要求得几大板块，这样不仅是考前提高的较好途径，而且可以直接为简答论述服务。为考场上节省宝贵时间。

7、分析真题，吃透考纲 08真题是唯一可以准确预测09年试题难度的来源，可以完全肯定地说，今年试题的总体难度，区分度绝不会和去年相差太多，一定会保持一个非常好的连贯性和一致性。因此要求考生在知识点基本复习完备之后，不管之前做过多少遍真题，一定在静下心来仔细的再把真题实战演练一遍，一定会有意想不到的收获。

考纲的设计一是给我们以一个明确的复习广度和深度，另一方面，也是便于我们在短期内查漏补缺，回忆复习，建议考生对照考纲，尝试回忆我们的考点难点和自己的疑点，尝试自己做一回考官，这样复习方法一定会找出不少漏洞，帮助自我发现。最后要提醒大家的是即使真题也不要为做题而做题，一定细心揣摩出题者的意图，尤其在论述答题中，这是大幅提高自己的最好途径。

8、抓大放小，有所侧重 所谓大就是我们考前反反复复强调的那些必考知识点比如方差分析，实验设计，测量的经典理论模型等，这些知识点一定会体现在试卷当中，而且体现的载体很有可能是难题，因

此考前把这些基本理论，基本方法，基本技术掌握，基本题才能不失或少失分数。所谓小，比如发展中的个心理特征的年龄分布段，普心中的琐碎知识点，作为知识点全面性的考虑这些命题人也是会加以体现的，但绝不会是我们的大头，就去年而言，这些分数仅分布在10-17分左右，所以考生应该明白，不会的，压根没复习到的题碰见很正常，我们只有靠平时的点滴积累，而最后时间一定不要把精力再放在这些之上。

9、总结模板，胸有成“题”。所谓模板，就是大题的答题套路，但凡一门成熟的学科都会有一套较科学较成熟的研究程式，心理学更是如此，因此答心理学考研的大题也一定请所有考生注意总结符合我们心理学研究的答题模式。尤其每年必考的实验设计，各种设计类型采用了什么方法，采用什么统计技术，如何解释结果，这都是要大家在考前进行总结的模板内容。简答题的模板虽然不好准备，因为基本上简答题会在经典教材中原文给出，考生更多要做的事是识记，比如普心，发展教育，今年至少会出1-2道简答题，而这些出题点就普心而言，大多分布于认知部分与人格部分，发展教育会更可能考察大家对其横向纵向结合点的掌握情况，比如学习与发展性教学等。

10、熟悉流程，实战准备 每年考研考场上都会有很多同学因惊慌而把一些关键性的个人信息漏掉，造成不必要的失分，也会非常影响后续答题，所以考生务必熟悉整个考试流程，该填什么，填在哪里，一定养成先填信息，再答题的好习惯。

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