

2023年大四的规划与目标考研(模板5篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

大四的规划与目标考研篇一

在中国这个高考制度极其发达的国家，去读研究生已经不再是少数人的选择。对于那些有研究志向或者想提升自己的雄心壮志的大学生来说，考研并不是一件轻松的事情。在经历了长达一年的备考之后，我深刻地认识到了考研目标心得体会的重要性，因此我想分享一下我在备考中的心得体会，希望能够帮助到更多的考研同学。

第一段：建立清晰的目标

在考研的过程中，建立一个清晰的目标是至关重要的。目标应该是具有针对性、可行性和可操作性的，应该明确考生想要达到的目的和时间节点。而如何建立一个好的目标呢？我始终坚持三个原则：明确、切实和能够可持续。明确的路径可以让你事半功倍，你可以避免走弯路，浪费时间和精力；切实可行的目标可以让你在紧张的备考期间不感到过于沉重和压抑；最后，选择一个可持续的目标可能会让你的整个备考过程更加平稳，减少对自己的压力。

第二段：拥有恒心和耐力

考研备考是不可能一帆风顺的，许多人都会遭受到各种不同的挫折，甚至有些时候我们会感觉非常失落。为了克服这些挫折，恒心和耐力尤为重要。保持耐力需要考生们要学会做

好自己身心的调节，保持良好的心态和身体。同时，建立好时间安排，制定好复习计划，减小备考过程中对自己的压力。一旦有了足够的耐力，所有的问题和难题都可以得到解决，考研目标也会变得更加清晰。

第三段：优先考虑基础

在备考过程中，基础知识是非常关键的。考生们应该优先考虑巩固基础知识，这样能够让我们把握住知识点的脉络和难点，从而更好地进行复习。而且，如果把基础打好的话，后面的知识点也会更加容易学习掌握，复习时间也会相应的减少，放松了考生的时间压力。

第四段：抓好积累

考研复习是循序渐进的，尤其是对于一些较难的学科，需要考生要在很短时间内购买很多的知识储备。因此，积累是一个非常重要的方法。所谓积累，是让我们不断地充实自己的知识库，在长时间的复习过程中形成自己的知识体系，使之不会随着时间的推移而瓦解。同时，通过不断复习和积累，也可以锻炼我们记忆的能力和想象力，让考生的能力和知识水平得到提高。

第五段：学会自我调节

最后，要给考生一个重要的方案，那就是学会自我调节。备考压力可能会挤占我们的生活，使我们感到越来越疲惫。因此，学会自我调节很重要。可以通过适当的睡眠、娱乐、社交等放松自己，减少备考期间对自己的紧张感，让自己保持足够的好心情，保持强大的学习动力。

总结

综上所述，建立清晰的目标、拥有恒心和耐力、优先考虑基

础、抓好积累和学会自我调节是备考成功的重要方案。通过这些心得体会，考生们可以在备考期间，更加高效地学习，让我们更快地迎接考研成功的那一刻！

大四的规划与目标考研篇二

：考研备考学生的最终目标就是希望能够考入自己理想中的大学，但有好多人不懂得划分自己的目标，在漫长的备考过程中只为实现自己的最终目标。其实有了大目标就可以有一个个小目标，每达成一个小目标就是对自己的最好的奖励，也预示着离大目标又近了一步。下面为大家分享一些考研目标的制定技巧，希望能够帮助大家。

1984年，在东京国际马拉松邀请赛中，名不见经传的日本选手山本出人意料夺得了世界冠军。山本在他的《自传》中是这么写的：“每次比赛之前，我都要乘车把比赛的路线仔细看一遍，并把沿途比较醒目的标志画下来。比如第一个标志是银行；第二个标志是一棵大树；第三个标志是一座红房子……这样一直画到赛程的终点。比赛开始后，我就以跑百米的速度，奋力地向第一个目标冲去，过第一个目标后，我又以同样的速度向第二个目标冲去。起初，我并不懂这样的道理，常常把我的目标定在40千米外的终点那面旗帜上，结果我跑到十几公里时就疲惫不堪了。我被前面那段遥远的路程给吓倒了。”

山本将大目标分解为多个易于达到的小目标，一步步脚踏实地，每前进一步，达到一个小目标，使他体验了“成功的感觉”，而这种“感觉”将强化了他的自信心，并将推动他发挥稳步发展潜能去达到下一个目标。

其实考研之途也象一场马拉松，需要你的智慧、耐力、毅力和韧性，用“智慧战胜对手”是山本夺冠后对记者说的一句话，而智慧即是指善用目标的智慧。

世界潜能大师博恩。崔西曾经说过这样的话：“成功等于目标，其他都是这句话的注解。”在你想考研之前，最好是找到目标，即要考哪个学校、哪个专业。其实这个问题到了七八月份很多学生都已经解决了，但我有时候遇见正在复习考研的学生，问他们考哪个学校时，他们的回答是“还没定！”我说怎么到现在都还没定学校呢？有个学生回答说：看看复习情况，复习得好就报个名校，复习得不好就报的很一般的学校就行。听后不禁质疑这样的目标是否能起到推动考研成功的动力作用。

我们都知道目标的重要性，“目标”就是努力的方向，做任何一件事，有自己明确的目标是相当重要的。有了目标，也就有了不断前进的方向。当某人达成不寻常或不可能的目标时，常有人说他“运气好”、“占了天时地利或上天照顾”。然而，在我们接触过众多各界的成功人士之后，发现一个很有意义的现象，那就是他们之所以能有如此大的成就，全在于这相同的第一步：设定一个起初的目标。古人云：“三军谋而后动。”这个“谋”，就是要有一个目标，并结合详细而周密的实施计划。对要达到的目的，做不到心中有数，方向不明确，路就有可能走歪，考研也一样，制定一个适合自己的考研目标，并一步步指引自己前行，给自己力量，给自己鞭策，这样就会不断勒马前行，顺利达到考研目标。这时有同学又会说了，我要考研，这就是我的目标！是，考研算是一个目标，并且很多参加国家统考的学生认为我只要复习好统考的科目，到时候报哪个学校都一样，看似有道理，但是从心理学角度来讲，这个目标太笼统，太含糊，这是考研复习中的大忌。原因有三：

其一，高尔基曾说，一个人追求的目标越高，他的才力就发展得越快，对社会就越有益。你制定“考研”这个笼统的目标，可高可低，这样就难激发你内在的潜能，难增强自己的自制力，不能控制自己耐住复习的辛苦和寂寞坚持下去，最后很可能只会收获很少的一把稻谷。如果你报了北大，你可能会为了这个目标付出十二分的努力，即使没有被取上，但

成绩不会太差，也许能调剂个很好的学校；但如果你从一开始就不想付出太多的努力，认为三类学校好考，只要稍微复习一下就行了，抱着这种心态进行复习的考生往往连复试线都很难进。这让我想起了高中班主任经常说的一句话：“求乎其上，得乎其中；求乎其中，得乎其下”，说得就是这个道理。所以如果你觉得你平常的学习不是太差，就不要选择你认为好考的比较差的学校，设定目标的时候可以比自己平时水平稍微高一点，这样可以给自己一定的压力，好激发自身的潜能，努力向前。

其二，笼统模糊的目标相当于没有目标，目标本身是能给我们美好想象的东西，在头脑中勾勒出对目标达成后的美好蓝图是对我们最好的激励，也因此能调动全身的细胞，挖掘丰厚的潜力，去为实现目标而不懈奋斗。你如果特别向往某个学校的某个专业，希望能在那里继续深造，那么你就会从内心涌出源源不断的动力，推动着你一步步向目标靠拢；如果你只是为考研而考研，不知道具体考哪个学校，或找不到自己心仪的专业，这样笼统的目标虽然不至于让自己很彷徨，但至少会很懈怠，久而久之就失去了信心，等待自己的结果可想而知。这次考研失利的小玲就说自己吃了这样的亏，她说她在本科的时候就没有找到自己的兴趣所在，要考研了，想换个专业，却又不知道该往哪个方向发展，想走文学路，又觉得心理学很好，想想也许自己适合搞教育，这样犹豫到填志愿的前三天才定下目标，向她的文学梦冲刺，可短暂的复习时间带给她的结果让她后悔没有早定下目标，专心投入复习。

因此，目标越明确越具体越好，制定一个适当的复习目标，然后再按目标要求一步一步地实现。避免学习的盲目性，这样会取得事半功倍的效果，否则，不仅会浪费掉很多宝贵的时间，还会使你对复习本身产生厌烦情绪，影响复习效率和考研成绩。

其三，有了大目标就可以有一个个的小目标，每达成一个小

目标就是对自己的最好的奖励，也预示着离大目标又近了一步。心理学研究证明：学习目标可以激发学生的学习动机。当你在一次学习中顺利而高效的完成了学习目标时不妨给自己一个小小的奖励，以便提高学习的效率和动机。你可以在制定学习目标时同样制定出完成目标后的适当奖励。例如，读完一课书便可看一小时的电视，做完一章的作业可以出去散散步、逛街买东西等。一般来说，奖励的价值须与工作的分量和难度成正比。你必须圆满地完成所定的学习目标才能获得奖励。如果想让一个奖励制度更有效，你不妨再制定一个与奖励程度差不多的处罚条例。例如，如果你不能按学习目标完成学习，就不能看电视或上网玩游戏等等。如果你未能完成学习目标，却仍以奖励纵容自己，就会加强这种不按时完成学习计划的坏习惯。给自己的学习目标带来负面的影响。

考研马拉松毕竟不同与长跑马拉松，它们的区别在于：考研所需时间已定，但路程未定；而马拉松是路程早已拟好，谁先到谁是冠军。山本用沿途的醒目标记做为自己的分目标，我们可以以时间为单位制定考研的分目标。

现以心理学专业课为例分析一下分目标的确立。

从九月份开学到考研开始，除去填报志愿、毕业论文开题、实习等因素，最多只有四个月的时间。心理学统考要考普通心理学、发展与教育心理学、实验心理学、心理统计与测量，工作量还是很大的，不管你是否早已经开始复习，这最后的四个月能对考研成败起决定作用，而能否完成这四个月的任务取决于对时间的规划和实施。

第一个月：完成第一轮复习

心理学专业的考试，重点还是对基础知识的考察上，前面的单选、多选，还有简答题，基本上都是考基础的知识，所以，“勿以善小而不为”，对基础知识的掌握一定要牢固，这样

就可以在基础知识的基础上自由发挥了。

以复习普通心理学为例，谈谈如何设立具体的小目标：

在这一月之内要全部复习完普心的十四章，并且做系统、详细的笔记，那我可以把这十四章分给四个周，每周看三到四章的内容，其实这样的复习量不小，在具体每天看几节，就视自己的具体情况而定。如果能超额完成任务，就可以在下一个周稍微放松一下，如果没有按时完成任务，就可以适当加大复习力度，比如周末再加班加点学习，争取把这每周的任务完成，最后才能实现完成这个月的目标。

如果你看到眼前的一摞参考书发愁的话，赶快化整为零，把他们分成一个个小目标，各个击破吧。

第二个月：开始第二轮复习，加深各门课程的理解

在这里涉及到一个进度的问题。因为有的同学会问到底要复习几轮才可以算复习好？具体要复习几轮要视具体个人而定，有很多同学可能在暑假之前就已经复习完一遍了，有的同学可能从暑假开始，也有从暑假后开始的，不管从什么时候开始复习，都要有一定的目标和计划。

第三个月：第三轮复习

注重课程之间横向和纵向联系，对仍然不明白的重点问题一定要重点攻克。如果抱着侥幸心理觉得这个题目我不会，一般也不会考，而放弃深入钻研，往往到最后可能就栽在这上面。考研复习要处理好速度和质量的关系。不要整天就看几页书，要保持一定的速度，但要保证自己能够看懂、吃透，所谓贪多嚼不烂。质量最重要，一定要把知识经过思考变为自己的东西，能用自己的话说出来。

考研要有自己的节奏，确定好自己的各个目标，然后按照目

标和计划一步步进行，没有必要攀比！不要比参考书看了多少变、题作了多少套，早上起的多早，晚上睡得多晚，或者中午都不午休，拼时间、拼体力。其实这样很不好，往往没有效率、没有质量，最终导致考研的失败。

第四个月：重点放在综合题的应用和分析上，可以做一些真题和模拟题，进行一些强化训练，总结答题技巧。在复习专业课的同时，也不能放松对英语和政治的复习。

在复习期间，时间宽裕的同学可以浏览一些心理学的期刊杂志，如《心理学报》、《心理科学》、《心理发展与教育》等，对综合题的回答有好处。综合题就要求学生不但要了解这些基本的理论，更要善于分析、比较这些理论之间的相同和不同，他们各自的优势和不足，并最终要形成自己的观点，也就是说，综合题要求学生从一个更为宏观的角度来看待心理学，掌握心理学的发展脉络，洞察心理学未来的发展方向，非不是仅仅局限与就是论事。因此就要求大家在牢固掌握基本知识的基础上综合分析，加强应用与知识间的联系。

这四个目标不是孤立和僵硬的，每个人都应该根据自己的实际情况进行灵活的调整，你也可以有更好的确定小目标的方法。但要注意有了目标和计划后还要定期评估，哪些已经做到了，哪些还没有做到，为什么没有做到，如果目标不现实可以适当修改目标，如果个人因素那就需要个人努力弥补了。完成好一个目标，就是对自己的激励，然后再向下一个目标挺进。

确定分目标看似简单，也都是大家都明白的道理，却不是每个人都能认真去做的。事实上做起来很简单：先确立目标，根据自己的情况把复习分为几轮进行，每一轮给自己一个目标，并有一个宏观计划和详细步骤。等达成目标后，给自己一个激励，这样就会不断增强成就感，加强自信心，再整装待发，气势昂扬的向下一个目标挺进。

动手做吧，考研路上的同学们！将时间安排好，把每个目标具体列出来，然后各个击破，你会发现原来时间这么宽裕，考研这么容易。

大四的规划与目标考研篇三

考研是对于每个大学生都非常重要的一项考试，它未来会决定你的人生方向和职业道路。而在考研过程中，制定并实现清晰具体的目标十分关键。下面我将分享我在考研目标方面的一些心得与体会。

第一段：制定目标的重要性

在考研之前，对于我们来说，不仅需要做好充分的准备，更要清楚自己的目标。通过设定明确的目标，我们才能够更有助于我们的考研复习计划。而对于这些目标的制定，应该有所考虑。不能因为我们逐渐了解自己的实际情况而放弃，也不能为了完美而强制自己达到不可能的条件。应根据自己实际情况，贡献时间和精力，制定实际而可行的目标。

第二段：实现目标的关键

达成目标有赖于制定计划，以及良好的执行计划的能力。我们应该设定符合自己实际情况的计划，并严格执行，而不好把目标设定为那种基本上无法实现的程度。这是我得出的重要经验之一。其次，我们应该不断调整计划，使其适应新的情况，并确定目标可以被实现。不要固执，保留有更直接的理想未来的终极目标。

第三段：保持目标的连续性

不仅制定目标和制定计划是重要的，而保持其连续性同样非常关键。有时随着时间的推移，我们必须对目标进行修改，

更新计划，但它并不意味着我们的优先目标发生了变化。我们的目标持续不变，而计划是逐步被调整。

第四段：吸收他人经验和建议

在实现目标的过程中，我们可以请教一些曾经完成目标的人或具有相关经验的人。我们可以通过交流沟通吸取他们的经验，从而能够更好的执行我们的计划和达到我们的目标。通过吸收他人的经验和建议，我们可以更好地理解对手考试的模式和考试中的冲动，从而能够更好地应对各种情况，更好地管理自己。

第五段：总结和收获

在这过程中，我们获得了很多经验和收获。与此同时，我们得出了一系列有关目标和计划的经验。我们明确了自己的目标并制定了计划，严格遵循这些计划并且一直调整它们，不断吸收其他人的经验和建议，做众人物精者，成就我们的人生梦想。

总的来说，制定目标和实现目标的能力是建立在计划和明确思考之上，而且需要连续记录经验，严格遵循计划和别人的有用建议。这是我对考研目标的写作环节的一些个人领悟，相信能够给大家一些借鉴。

大四的规划与目标考研篇四

1984年，在东京国际马拉松邀请赛中，名不见经传的日本选手山本出人意料夺得了世界冠军。山本在他的《自传》中是这么写的：每次比赛之前，我都要乘车把比赛的路线仔细看一遍，并把沿途比较醒目的标志画下来。比如第一个标志是银行；第二个标志是一棵大树；第三个标志是一座红房子……这样一直画到赛程的终点。比赛开始后，我就以跑百

米的速度，奋力地向第一个目标冲去，过第一个目标后，我又以同样的速度向第二个目标冲去。起初，我并不懂这样的道理，常常把我的目标定在40千米外的终点那面旗帜上，结果我跑到十几公里时就疲惫不堪了。我被前面那段遥远的路程给吓倒了。

山本将大目标分解为多个易于达到的小目标，一步步脚踏实地，每前进一步，达到一个小目标，使他体验了成功的感觉，而这种感觉将强化了他的自信心，并将推动他发挥稳步发展潜能去达到下一个目标。

其实考研之途也象一场马拉松，需要你的智慧、耐力、毅力和韧性，用智慧战胜对手是山本夺冠后对记者说的一句话，而智慧即是指善用目标的智慧。

世界潜能大师博恩·崔西曾经说过这样的话；成功等于目标，其他都是这句话的注解。在你想考研之前，最好是找到目标，即要考哪个学校、哪个专业。其实这个问题到了七八月份很多学生都已经解决了，但我有时候遇见正在复习考研的学生，问他们考哪个学校时，他们的回答是还没定！我说怎么到现在都还没定学校呢？有个学生回答说：看看复习情况，复习得好就报个名校，复习得不好就报的很一般的学校就行。听后不禁质疑这样的目标是否能起到推动考研成功的动力作用。

我们都知道目标的重要性，“目标”就是努力的方向，做任何一件事，有自己明确的目标是相当重要的。有了目标，也就有了不断前进的方向。当某人达成不寻常或不可能的目标时，常有人说他运气好、占了天时地利或上天照顾。然而，在我们接触过众多各界的成功人士之后，发现一个很有意义的现象，那就是他们之所以能有如此大的成就，全在于这相同的第一步：设定一个起初的目标。古人云：三军谋而后动。这个谋，就是要有一个目标，并结合详细而周密的实施计划。对要达到的目的，做不到心中有数，方向不明确，路就有可能走歪，考研也一样，制定一个适合自己的考研目标，并一

步步指引自己前行，给自己力量，给自己鞭策，这样就会不断勒马前行，顺利达到考研目标。这时有同学又会说了，我要考研，这就是我的目标！是，考研算是一个目标，并且很多参加国家统考的学生认为我只要复习好统考的科目，到时候报哪个学校都一样，看似有道理，但是从心理学角度来讲，这个目标太笼统，太含糊，这是考研复习中的大忌。原因有三：

其一，高尔基曾说，一个人追求的目标越高，他的才力就发展得越快，对社会就越有益。你制定考研这个笼统的目标，可高可低，这样就难激发你内在的潜能，难增强自己的自制力，不能控制自己耐住复习的辛苦和寂寞坚持下去，最后很可能只会收获很少的一把稻谷。如果你报了北大，你可能会为了这个目标付出十二分的努力，即使没有被取上，但成绩不会太差，也许能调剂个很好的学校；但如果你从一开始就不想付出太多的努力，认为三类学校好考，只要稍微复习一下就行了，抱着这种心态进行复习的考生往往连复试线都很难进。这让我想起了高中班主任经常说的一句话：求乎其上，得乎其中；求乎其中，得乎其下，说得就是这个道理。所以如果你觉得你平常的学习不是太差，就不要选择你认为好考的比较差的学校，设定目标的时候可以比自己平时水平稍微高一点，这样可以给自己一定的压力，好激发自身的潜能，努力向前。

其二，笼统模糊的目标相当于没有目标，目标本身是能给我们美好想象的东西，在头脑中勾勒出对目标达成后的美好蓝图是对我们最好的激励，也因此能调动全身的细胞，挖掘丰厚的潜力，去为实现目标而不懈奋斗。你如果特别向往某个学校的某个专业，希望能在那里继续深造，那么你就会从内心涌出源源不断的动力，推动着你一步步向目标靠拢；如果你只是为考研而考研，不知道具体考哪个学校，或找不到自己心仪的专业，这样笼统的目标虽然不至于让自己很彷徨，但至少会很懈怠，久而久之就失去了信心，等待自己的结果可想而知。这次考研失利的小玲就说自己吃了这样的亏，她

说她在本科的时候就没有找到自己的兴趣所在，要考研了，想换个专业，却又不知道该往哪个方向发展，想走文学路，又觉得心理学很好，想想也许自己适合搞教育，这样犹豫到填志愿的前三天才定下目标，向她的文学梦冲刺，可短暂的复习时间带给她的结果让她后悔没有早定下目标，专心投入复习。

因此，目标越明确越具体越好，制定一个适当的复习目标，然后再按目标要求一步一步地实现。避免学习的盲目性，这样会取得事半功倍的效果，否则，不仅会浪费掉很多宝贵的时间，还会使你对复习本身产生厌烦情绪，影响复习效率和考研成绩。

其三，有了大目标就可以有一个个的小目标，每达成一个小目标就是对自己的最好的奖励，也预示着离大目标又近了一步。心理学研究证明：学习目标可以激发学生的学习动机。当你在一次学习中顺利而高效的完成了学习目标时不妨给自己一个小小的奖励，以便提高学习的效率和动机。你可以在制定学习目标时同样制定出完成目标后的适当奖励。例如，读完一课书便可看一小时的电视，做完一章的作业可以出去散散步、逛街买东西等。一般来说，奖励的价值须与工作的分量和难度成正比。你必须圆满地完成所定的学习目标才能获得奖励。如果想让一个奖励制度更有效，你不妨再制定一个与奖励程度差不多的处罚条例。例如，如果你不能按学习目标完成学习，就不能看电视或上网玩游戏等等。如果你未能完成学习目标，却仍以奖励纵容自己，就会加强这种不按时完成学习计划的坏习惯。给自己的学习目标带来负面的影响。

考研马拉松毕竟不同与长跑马拉松，它们的区别在于：考研所需时间已定，但路程未定；而马拉松是路程早已拟好，谁先到谁是冠军。山本用沿途的醒目标记做为自己的分目标，我们可以以时间为单位制定考研的分目标。

现以心理学专业课为例分析一下时间分目标的确立。

从九月份开学到考研开始，除去填报志愿、毕业论文开题、实习等因素，最多只有四个月的时间。心理学统考要考普通心理学、发展与教育心理学、实验心理学、心理统计与测量，工作量还是很大的，不管你是否早已经开始了复习，这最后的四个月能对考研成败起决定作用，而能否完成这四个月的任务取决于对时间的规划和实施。

心理学专业的考试，重点还是对基础知识的考察上，前面的单选、多选，还有简答题，基本上都是考基础的知识，所以，勿以善小而不为，对基础知识的掌握一定要牢固，这样就可以在基础知识的基础上自由发挥了。

以复习普通心理学为例，谈谈如何设立具体的小目标：

在这一月之内要全部复习完普心的十四章，并且做系统、详细的笔记，那我可以把这十四章分给四个周，每周看三到四章的内容，其实这样的复习量不小，在具体每天看几节，就视自己的具体情况而定。如果能超额完成任务，就可以在下一个周稍微放松一下，如果没有按时完成任务，就可以适当加大复习力度，比如周末再加班加点学习，争取把这每周的任务完成，最后才能实现完成这个月的目标。

如果你看到眼前的一摞参考书发愁的话，赶快化整为零，把他们分成一个个小目标，各个击破吧。

在这里涉及到一个进度的问题。因为有的同学会问到底要复习几轮才可以算复习好？具体要复习几轮要视具体个人而定，有很多同学可能在暑假之前就已经复习完一遍了，有的同学可能从暑假开始，也有从暑假后开始的，不管从什么时候开始复习，都要有一定的目标和计划。

注重课程之间横向和纵向联系，对仍然不明白的重点问题一

定要重点攻克。如果抱着侥幸心理觉得这个题目我不会，一般也不会考，而放弃深入钻研，往往到最后可能就栽在这上面。考研复习要处理好速度和质量的关系。不要整天就看几页书，要保持一定的速度，但要保证自己能够看懂、吃透，所谓贪多嚼不烂。质量最重要，一定要把知识经过思考变为自己的东西，能用自己的话说出来。

考研要有自己的节奏，确定好自己的各个目标，然后按照目标和计划一步步进行，没有必要攀比！不要比参考书看了多少变、题作了多少套，早上起的多早，晚上睡得多晚，或者中午都不午休，拼时间、拼体力。其实这样很不好，往往没有效率、没有质量，最终导致考研的失败。

在复习期间，时间宽裕的同学可以浏览一些心理学的期刊杂志，如《心理学报》、《心理科学》、《心理发展与教育》等，对综合题的回答有好处。综合题就要求学生不但要了解这些基本的理论，更要善于分析、比较这些理论之间的相同和不同，他们各自的优势和不足，并最终要形成自己的观点，也就是说，综合题要求学生从一个更为宏观的角度来看待心理学，掌握心理学的发展脉络，洞察心理学未来的发展方向，非不是仅仅局限与就是论事。因此就要求大家在牢固掌握基本知识的基础上综合分析，加强应用与知识间的联系。

这四个目标不是孤立和僵硬的，每个人都应该根据自己的实际情况进行灵活的调整，你也可以有更好的确定小目标的方法。但要注意有了目标和计划后还要定期评估，哪些已经做到了，哪些还没有做到，为什么没有做到，如果目标不现实可以适当修改目标，如果个人因素那就需要个人努力弥补了。完成好一个目标，就是对自己的激励，然后再向下一个目标挺进。

确定分目标看似简单，也都是大家都明白的道理，却不是每个人都能认真去做的。事实上做起来很简单：先确立目标，根据自己的情况把复习分为几轮进行，每一轮给自己一个目

标，并有一个宏观计划和详细步骤。等达成目标后，给自己一个激励，这样就会不断增强成就感，加强自信心，再整装待发，气势昂扬的向下一个目标挺进。

动手做吧，考研路上的同学们！将时间安排好，把每个目标具体列出来，然后各个击破，你会发现原来时间这么宽裕，考研这么容易。

《普通心理学》是心理学基础课，在整个心理学的复习备考过程中，普心的核心内容应该说都是贯穿其中的，所以，分值也最高，占到整个心理学考试总分的1/3，普通心理学包含了各个分支学科的研究成果，是心理学的基础，建议把普通心理学的复习放在最前面，这对理解其他科目的知识非常有用。这门课的复习原则可以用两个字说明：细和准。

《发展与教育心理学》主要考察基本概念、主要理论和对教育工作的启示；认知、语言、社会性等领域发展的年龄特征、相关理论及其经典实验研究；运用这些知识认识和分析个体发展与教学过程中的各种现象与相关问题的能力。考生要熟记一些知识点包括一些基本概念和理论以及联系实际进行分析，这样在考试时才不容易丢分。

《实验心理学》主要集中在，心理学实验研究的一般程序，心理学实验研究的一些技术和方法等，理论性相对比较强。别看分值不是很高，但纵观这几年的考试情况，该门学科的丢分率是比较高的。所以，在复习过程中要花多一点时间在实验心理学上，对心理学实验研究的基本原则与基本过程有清晰的概念，并了解心理学实验研究的技术与方法，对实验设计也可以做到心中有数。

《心理统计与测量》，主要考察了初等统计中的描述统计和推断统计，而高等统计是不在考察之列，最后的三道综合题中，肯定会有涉及到推断统计中的观察分析或者回归分析。心理测量中需要掌握的是常见的信度、效度和常模，仔细推

敲这3大部分包含的内容，考试中所涉及的测量知识就不存在问题了。

大四的规划与目标考研篇五

考研是一项长期的任务，同时也是全心全意的追求。经过几个月的紧张备考，我终于在今年的考试中取得了令人满意的成绩，成功进入了心仪的研究生院校。从备考到面试，我一直在追求一个目标，也有一些心得和体会想要分享给大家。

第二段：制定明确的目标

制定明确的目标是成功考研的第一步。它不仅能够帮助我们提高备考效率，还能够让我们通过努力工作实现我们的期望。我的目标是考取一所排名较高的研究生院校，因此我在备考过程中一直保持着这样的目标。我不断调整自己的学习计划，并设定了一些具体的目标，如每天背诵200个单词，每周至少完成5篇论文的阅读与分析等，最终我的努力实现了希望。

第三段：坚持不懈的努力

坚持不懈的努力是考研成功的关键之一。很多人在考试前几个月的复习时效果会非常好，但一旦进入到平台期，就会出现极大的疲劳和挫折感。在这时，我们要坚持不懈地努力，不断调整自己的思考方式和学习方法。我在复习过程中常常会遇到某些知识点的难点，这时我就会找到很多不同的方法来弥补自己的知识短缺。在不断调整学习方法和形式的过程中，我逐渐建立了自己的思维模式，并制定了相应的学习策略。

第四段：坚持不懈地反思和查漏补缺

在考研过程中，坚持不懈地反思和查漏补缺是我认为最重要

的关键之一。我一直会在每次考试后和每次复习之后进行反思，寻找自己的不足和缺陷，以纠正以后的学习问题。同时，我也会经常用科技的手段来调整自己的想法，查漏补缺。比如向导师请教、班委指导等多方面询问，则更能帮助我们找到学习上的问题和瓶颈。

第五段：总结

在完成了考研之后，我深刻地认识到，制定明确的目标、坚持不懈的努力、坚持不懈地反思和查漏补缺，是考研成功的关键之一。而这些成功因素不仅适用于考研过程中，还包括日常工作和生活中。在未来的工作和生活中，我们也需要不断思考自己的目标和牢记自己的初心，坚定地走向目标。