

EPPP (Part 1)备考心得

罗厚员, Ph.D. (University of Alberta)

Registered Counseling and Clinical Psychologist (Ontario, Canada)

Private Practice, Toronto, Ontario, Canada

基本介绍

首先, EPPP 的基本情况在官方 (ASPPB) 的手册里有非常全面的介绍

(https://cdn.ymaws.com/www.asppb.net/resource/resmgr/ePPP/ePPP_cand-handbook-1_16_2019.pdf), 请熟读并“背诵”全文, 先体验一下备考的感觉。

学习材料

ASPPB, 也就是 EPPP 的举办方, 是不提供任何官方学习材料的, 它只有个大纲, 在手册的最后面。但是有不少教育培训公司都有培训材料和套餐, 常见的有 Academic Review, Psychprep, AATBS 和 Taylor Study 等等。

EPPP (part 1) 会考 8 个领域的知识, 各公司的培训材料基本上就是围绕着这 8 个领域(但是具体的教材可能会把这 8 个领域再细分), 主体材料一般是 8-12 本书, 加上练习题, 模拟考试题, 一些 workshop 和 flash cards 之类的。以我个人和周围朋友们的经验来看, 这几个公司的材料之间基本上没有高下之分, 随便哪一家都可以, 而且价格也差别不是特别大, 全新的材料基本上都在好几百美金到上千美金之间。

我在这里要特别推荐一款手机 APP, 是由 StudyPsych 开发的, 叫“EPPP Flash Cards”, 上面包括各领域的知识点和 5 套“模拟考试题”(共 1000 道), 之所以打引号, 是因为那不是真正的考题, 毕竟没有选项, 然而里面提到的知识点非常非常有帮助, 后面我会再提到。这款 APP 的优势是可以随时随地从手机上学习, 并且学习的模式很类似于答题, APP 会计算正确率, 并且可以在标记后下次只学习答错的题等等, 非常智能。如果觉得看手机屏幕太累, 还可以把里面的材料导出来变成 PDF。这么强大的 APP 居然只需要 30 美金左右(对比上述材料简直是良心价)。

EPPP 官方也有两套 part 1 的模拟题, 都是旧题库的真题, 每一套里只有 100 道题, 售价 63.5 美金(如果你选择去真实的考场考模拟题, 售价 115 美金)。也就是说, 官方把一套 225 道题的考试拆成了 2 套练习题来卖, 这是从 IKEX 那种铁锅和锅盖分开卖的营销策略学的么。

我个人用的是 AATBS 的书, Academic Review 的八套模拟题和 Flash cards 的手机 APP。

复习策略

我的策略是先把书过一遍,大概一天看一本左右,我没做笔记。看完每个领域的知识后,再把对应的手机 App 上的那个领域的知识点全部过一遍,确保正确率在 70%-80%之间。然后我再看下一个领域的知识点,期间为了防止遗忘,特意应用了艾宾浩斯曲线的原理。我在这个时候会把我反复背不下来的东西记在笔记上。就这样把所有书和手机 App 的材料都过完后,我就开始做模拟题了。我不得不说的是,模拟题的帮助性远比学习材料大。所以我不建议在书上花费的时间过多,因为反正花的时间再多,做题也没什么太大提高,对考试的影响就更加小了。

我前后做过 7 套完整的 Academic Review 的模拟考试题,1 套官方的模拟考试题和选择性地做了 1 套 Academic Review 的模拟考试题(因为木有时间+偷懒)。重要的事情再说一遍,模拟考试题的帮助性非常非常得大!!而且模拟考试题的难度一般比真题高一些,据有限的经验观察,模拟考试题的分数会比最终考试分数低个 10%左右。我的模拟考试分数在前几套时有一个明显的上升趋势,分别从一开始的 65%到 67%,再到 69%,然后后面就一直稳定在 71%-72%了,最好的一次也就是 75%,而我最终考试的分数接近 80%,以此也可以有限地说明一下模拟考试题的预测力。我在做模拟题时,有一个专门的笔记,把所有的错题都总结出来,然后反复背。我模拟题的上升原因主要跟我背了手机 App 上那 5 套模拟题有关,我每背一套,基本上分数就上升 1-2%,直到最后稳定下来。所以,再重复一遍,模拟考试题非常得重要!

做题还有一个很重要的策略是监测自己在 8 个领域里的优势和劣势,可以看看自己每次模拟考试在哪几个领域里错的特别多,然后就重点学习那几个领域。这样做的好处就是有的放矢,节省时间。我最后一套模拟题就是用的这种方式挑选出我薄弱的领域,然后专门做那个领域的题。

至于官方那套模拟题是否有必要去做,我个人的体会是,它有效地帮助我缓解了考试焦虑,因为在我得知做以前的真题我也能通过的时候,我就比较放心地去订考试日期了,所以对我来说,这场暴露还是值那个钱的。

还有一个问题就是背书,到底有多少内容要真的背下来?有多少内容达到能再认的程度就行?如果你记忆力非常好,时间又多,当然是背的越多越好。然而考试都是多项选择题,我觉得大部分内容能达到再认的程度就够了。我自己大概是 70%左右的手机 app 内容(不是

那几本书上的)是背下来的,剩下的实在记不住了。

学习时间

到底学多久比较合适?这是一个具有高度个体差异的问题,有人调查发现,总学习时间在 200-299 小时之间的人的考试通过率是 81%,在超过 400 小时后,通过率下降到了 69% (<http://www.apa.org/gradpsych/2012/11/eppp-myths.aspx>),朋友们,我就不用 APA 引文格式了。就我个人而言,我平均每天 3 小时左右的学习时间,总时长 150-200 之间。

考试体验

EPPP (part 1)是一个考试体验不太好的考试,我自己的经验和我周围人的经验表明,无论准备的有多好,在考试的时候你都是没有把握会过的,而且有很多时候题目都是你没见过的,所以很多时候都在猜。这个感受在做官方模拟题的时候我就体验了一把,因此那次暴露非常有帮助。

总结说来就是,如果考试的时候你觉得很多东西没见过,没关系,大家都是一样的感受,尽情去猜吧,相信直觉的威力!毕竟,这考试的首考通过率有 82%

(<http://www.apa.org/gradpsych/2012/11/eppp-myths.aspx>)。而且你也可以在 ASPPB 官方查到每个博士项目的考试通过率

(https://cdn.ymaws.com/www.asppb.net/resource/resmgr/eppp_/2017_Doctoral_Report.pdf),实际上,这考试没那么难的,尽管那群人会想尽办法让你在考试的时候觉得很难。

熟悉考场

EPPP 的执考都要去本地的 Pearson 考试中心,要提前预订考位。我在考前看了一个油管上对考试中心及流程的视频介绍 (https://www.youtube.com/watch?v=ly3QqIES_4w),觉得还蛮能缓解考试焦虑的。

EPPP (Part 2)

2020 年启动,官方简介在这里 <https://www.asppb.net/page/EPPPPart2-Skills>。

最后,祝大家好运!