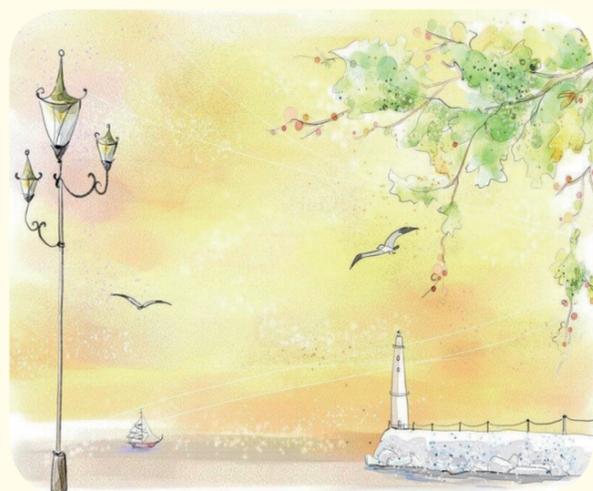


2021 年
第 4 期
总第 90 期

考研资讯



电子版下载:

图书馆网站→读者服务→考研资讯



昆明学院图书馆编制

欢迎报考昆明学院硕士研究生

昆明学院多年来高度重视学科建设和人才培养，涵盖了“经济学、法学、教育学、文学、历史学、理学、工学、农学、医学、管理学、艺术学”11个学科门类，是云南省学科门类最齐全的高校。2008年获得学士学位授予权，2011年5个学科立项为云南省“十二五”硕士学位授权建设学科，2017年学校被列入云南省新增硕士学位授予立项建设单位。2018年成为硕士学位授予单位。昆明学院目前有硕士学位授权点3个，分别是中国语言文学一级学科、物理学一级学科和农业专业硕士；省级硕士学位授权建设学科6个，分别是护理、旅游管理、国际商务、教育、体育和数学。

想要了解更多，请查询学校研究生部网站，有关专业、研究方向具体内容等相关问题，请致电相关学院咨询（联系电话见招生专业目录）。

昆明学院代码：11393

联系部门：昆明学院研究生处招生办公室

地址：昆明学院办公楼 201 室

邮政编码：650214

网址：<http://yjs.kmu.edu.cn/>

电话：0871-65098140

主办单位：昆明学院图书馆

主编：孙晓坤

编辑：王洁、柴艳玲

联系地址：图书馆 E203 室

联系电话：65098463

图书馆网站：<http://lib.kmu.edu.cn>

电子版下载地址：图书馆网站→读者服务→考研资讯



昆明学院代码：11393 咨询电话：0871-65098140

昆明学院 KUNMING UNIVERSITY 研究生处（研究生工作部） 明德至善 知行利物

学校首页 首页 机构简介+ 硕士招生 通知公告+ 培养相关+ 思想教育+ 文件下载

最新内容

昆明学院2021年硕士研究生招生章程 [详细信息]

昆明学院2021年退役大学生士兵专项计划硕士研究生招生章程 [详细信息]

昆明学院2021年退役大学生士兵专项计划硕士研究生招生章程 10/19

昆明学院关于2021年硕士研究生招生考试初试成绩查询及成绩.. 02/25

昆明学院2021年研究生招生考试监督举报方式公示 12/18

目 录

2021 年第 4 期（总第 90 期）

拟录取研考生近期要做好这几件事.....	1
考研英语专业：行业需求分析.....	2
教育硕士与教育学硕士的区别.....	7
中国语言文学专业考研复习方法.....	9
考研选择日语的四大优势.....	11
放不下手机？11 个方法教你应对手机依赖症！	13
高效管理时间的七个方法.....	16
3 个方法把不懂的知识点搞明白.....	17
考研选专业必须考虑的 5 个方面.....	18

拟录取研考生近期要做好这几件事

高校近期纷纷发布 2021 级拟录取研究生有关事项办理的通知。已被高校拟录取的研考生近期要关注以下事项的办理,一起来看。

档案转移

一般来说,学校会调取拟录取考生的档案。拟录取考生要仔细阅读学校的相关通知,明确自己是否需要档案转移以及如何进行档案转移工作。

档案转移工作通常是由拟录取学院给考生寄送调档函,邮寄地址一般为考生网报时填报的个人通信地址。部分院校会有负责老师提前和考生确认调档函邮寄地址。若拟录取考生通信地址有变更,要及时与拟录取学院联系。考生收到调档函后要及时与人事档案保管单位联系调档,并根据调档函要求寄至拟录取学院。

定向协议书

拟录取类别为“定向就业”的拟录取考生还要处理定向协议书事宜。定向协议书一般会由拟录取学院寄送给考生本人。考生收到定向协议书后要及时按照要求完成相关工作。

党、团组织关系转移

拟录取考生为党员(含预备党员)的,要做好党组织关系转移工作。一般需要考生开具党组织关系转移介绍信,新生报到入学后交至学院党委(党总支)办理组织关系转入手续。拟录取考生为共青团员的,要开具团组织关系转移介绍信,入学报到后由校团委组织部、学院团委(团支部)统一安排处理。具体党、团组织转移介绍信开具方式,拟录取考生可密切关注拟录取院系的通知,按要求进行办理。

部分高校也会要求拟录取考生通过线上系统进行党、团组织关系转移。拟录取考生要仔细阅读拟录取院校要求,做好党、团组织关系转移工作。

户口转移

拟录取考生可自行决定是否将户口迁至学校集体临时户口。若需户口转移,要按照学校通知做好相应的迁移手续办理。

需要注意的是,拟录取考生在进行户口转移前要提前阅读学校通知,明确自己是

否属于可以办理户口转移的拟录取考生类别。有疑问的及时与学校联系。

录取通知书寄送

在录取通知书寄送方面，拟录取考生要关注学校通知中对于寄送地址的要求。部分高校在寄送录取通知书前会与考生核对地址，或要求考生在通信信息系统核对寄送地址。寄送地址有变的，要及时与拟录取院校联系修改。

拟录取考生还要留意学校预计寄送录取通知书的时间，在相应时间段及时跟进录取通知书的寄送情况。

温馨提醒

由于诈骗案件多发、花样繁多，为避免上当受骗，拟录取考生要以报考院校的官方网站发布的信息为准。对于涉及缴费、汇款等要求，要仔细核实，有疑问时咨询报考院系或学校招生办公室，以免上当受骗。

来源：北京考试研考 2021 年 5 月 27 日

考研英语专业：行业需求分析

着社会各界对英语语言理解的加深，非英语专业人士的英语水平在快速提高，英语专业的毕业生由于知识结构单一，在就业竞争中压力越来越大。英语专业人才市场是否已经饱和，就业市场需要何种英语人才，英语专业毕业生出路在何方？

一、专业热度分析

英语语言文学专业是进入十大热门专业的典型文科学类。该专业的热门与我国加入 WTO 以及国际化进程息息相关。

新浪网的一份调查显示：中国现有在岗聘任的翻译专业人员约 6 万人，翻译从业人员保守估计达 50 万人，而有关抽样调查显示该数字可能达到 100 万。同声传译、会议口译等翻译职位也急需高端人才，同声传译更是以每天 3000 元~7000 元的高价位居“金领”地位。

就算不当翻译，进入其他行业，英语专业人才都是一副标准白领形象：就业

环境好，不是进外企就是进高校；提升速度快，很容易成为总裁、经理秘书，然后迅速被提升到更高职位；待遇优厚，旁人渴望不可及的出国机会唾手可得。这些都让英语专业人才分外吃香。

二、就业“虚热”分析

“虚热”一：

英语专业好就业

从改革开放初期急需大量翻译人才到如今英语人才市场已经日趋饱和。现在各大高校的英语专业学生人数庞大，而就业市场却一再压缩。

高等学校外语专业教学指导委员会所进行的调查显示：传统英语专业人才培养计划所培养的学生，由于只具备单一的英语技能，已经不能满足用人单位的需要，人才市场对单一类型英语毕业生的需求日渐减少。

不久前在武汉市举行的一场招聘会上，许多外企并未刻意选择英语专业的毕业生，而旅游、经济类的企业更青睐有专业知识的复合型人才。除了教师，专职翻译和语言研究等职业，对大多数行业而言，英语只是必备的辅助工具，不是专业技能。)

英语专业本科就业方向较为宽广，进入教学单位的人居多，还有少部分去了沿海从事外贸实务。对于英语专业的研究生来讲，就业面反而没有本科生广，比如语言学多从事教学科研。就业面变窄，对英语专业的考生来说不是个好消息。

“虚热”二：

英语专业就业薪酬高

很多人眼里，英语专业的学生薪酬待遇一定很高。尤其是在大型场合做翻译，光鲜亮丽的外表，薪酬不菲，享受休假。同声传译，会议口译等方向的薪酬待遇的确很好，但机会有限，而且并不是所有的方向都有较高的待遇。

拿翻译来说，此专业分为笔译和口译。口译比笔译的待遇要好，一般都是按小时计算，曾经有教口译的老师建议：如果想做自由职业，大可以选择口译，在一次大型会议上做口译的薪酬可以够几个月的生活开支。

但口译对翻译人员的要求很高，既需要有扎实的英语基本功，还要有随机应

变的能力，耐高压的心理素质。从事口译的人员在培养能力时更为艰辛，往往一段录音要翻来覆去听上百遍，直到听完就能立刻流利地翻译出来为止，所以口译的薪酬待遇高也在情理之中。

口译的门槛比较高，通常需要从业人员有较丰富的经验。一般的大型会议不会找刚迈出大学门槛的口译人才，除非你在学习期间就有很多的实战经验，已经小有一番名气。

笔译一般是按字数来算薪酬。在北京等一线城市，一般笔译岗位月薪都是3000元~4000元左右。小语种的待遇会稍高。

英语专业学生毕业后更多走向教学岗位。从事教学的薪酬与所处的地区以及学校有关。如果是在一线城市的中学任教，月薪3000元~6000元；在中小城市的中学任教，月薪大致在2000元~3000元。

像北京这样的大城市有很多的语言培训机构，如新东方，英孚教育等，这样的培训机构工作压力大，劳动强度大，但收入一般不错。以新东方课为例，最高课酬可以达到每小时1000元，但这取决于讲师名气、开设的课型。刚入门的小老师，不知要花多少年才能达到如此级别。

“虚热”三：

读研能提升英语能力，增加就业筹码

很多英语专业的考生选择读研，一方面是由于觉得自己本科期间学英语学得不扎实，想借读研来提升自己的英语水平，另一方面也是想要增加自己的就业筹码，但这样的观点可能与现实不相符。

读研并不一定能提高英语水平。据高校英语专业研究生反映，读研期间的学习重点，已经不是提升英语水平本身，比如词汇、语法等都不在课程教授范围中，而需要学生在课余时间自主学习。

英语语言专业读研更为强调专业方向。如英语教学法专业课程都是围绕英语教学设置，语言学教学重点围绕语言的规律展开，翻译更加注重实践。如果考生觉得自己本科期间英语基础知识学得不好，而希望在读研期间有所提高，就不免会失望了。

至于增加就业筹码，也要看日后从事的具体岗位。如果一个单位对英语的需求不高，那么就算是有研究生文凭，也无济于事。

三、结论与启示

(一) 结合爱好，按职业规划选择报考方向

英语专业读研的方向很细，广大考生要根据自己的爱好和将来的职业规划来找到自己的报考专业。

语言文学、语言学、英语教学研究等方向的学生，毕业后可以从事教学科研工作，尤其语言文学方向的就业范围更广，政府、商务公司、媒体等单位也非常欢迎这些毕业生。

如果想进入外贸、新闻媒体等，可以报考英美文化研究、翻译、商务英语或是国际新闻方向的研究生。特别提醒，国际新闻不属于传统英语教学，是个较新的专业方向。

商务英语主要是培养经济类的复合型人才，毕业后去外企的几率较大。我们采访到的北京师范大学英美文化专业 2012 年毕业的一名本科学生，在研究生阶段进入对外经贸大学学习商务英语，现签约中粮，从事外贸业务，待遇很好之外还能解决留京户口问题。

如果想挑战高薪职位，同声传译是很好的选择。但是行业竞争很激烈，每年报考的人数都是最多的，尤其是北外等名校的同传。想要从业同传的考生，除了中英文功底都要好之外，还要能精力高度集中，灵活应变，承受得住高压。

(二) “一心二用”，多才多艺

在单一的知识型人才日趋饱和的情况下，复合型人才则是各大企业争相抢夺的资源。英语专业的学生要“一心二用”，多才多艺。

“一心二用”就是除了在专业知识上有所精进外，还要趁势多给自己充电，学习一门其他专业的知识，不一定要达到精通的级别，但至少要了解基本入门知识。比如做专业笔译，除了阅读文学方面的书籍，还需要大量掌握科技英语或是商务英语方面的专有词汇。如果考生平时不注意积累这方面的知识，就会在翻译中出现很多问题。

一名接受采访的 2010 年英语专业毕业生，现在深圳中海油工作。她开始找工作是在一家连锁大酒店，做了一段时间后觉得与专业相差太远，积累了一段工作经验后，跳槽到中海油，主要从事外贸方面的实务。她坦言，刚开始做外贸，收发邮件都是全英文，而且有很多专业词汇都不懂意思。在公司待了一个多月，基本上摸清了专有词汇的含义，现在工作起来十分轻松，月薪 5000 元，还有年终奖。可见，平时如果就积累些其他专业的知识，在求职或是工作中会省心不少。

兴趣是最好的老师，现在管理上很讲究爱好。英语专业的考生在爱好本专业的同时，也应该拓宽自己的兴趣。05 届毕业的某生，就读于中央民族大学外语专业，平时成绩并不怎么出色，但他特别喜欢汽车，老师鼓励他钻研汽车方面的词汇。由着自己的爱好，他对汽车行业英语深有体会。毕业之际，很快就被一家大型汽车企业相中，待遇非常优厚。

(三) 实践出真知

目前比较紧缺的翻译人才主要是会议口译、法庭口译、商务口译、联络陪同口译、文书翻译。从事笔译的一大好处是工作时间比较自由，可以完全按自己的时间表来调整，在规定时间内交稿即可。如果平时多从事一些翻译，或是考取笔译证书，在找工作时会增色不少。翻译薪金一般都是按字数计算，具体薪金的多少也与译者本人的名气，翻译质量等有关。

很多用人单位在招聘翻译时都看重实习或者实践经历。考生在平时的学习中可以参加一些大型的翻译比赛，如“元培翻译大赛”等。除了参与赛事，还可以进行一些字幕翻译的训练。在电影或电视剧里，可以学到活生生的日常英语，很有趣，既可以锻炼自己的翻译能力，又可以在轻松的气氛里体验国外的文化，一举两得。

来源：起点考研网

教育硕士与教育学硕士的区别

1996年4月，国务院学位委员会通过决议设置教育硕士专业学位(Ed.M)，并于1997年开始招生试点工作。教育硕士专业学位在我国 settings，为中小学教师获取研究生学位开辟了渠道。开设教育硕士专业学位，教师可以系统地学习新知识，掌握学科的前沿，得到教育研究的培养。

学位性质

教育硕士与教育学硕士是两种不同性质的学位，前者是职业性学位，在我国被称为专业学位，后者是学术性学位。专业学位培养目标和培养方式与学术性学位有所不同。学术性学位的培养方式以研究性为主，学位课程只要求学习三到四门，最后以研究论文为主要成果；专业学位则以课程为主，同时也要求撰写论文，一般需要学习十二门必修课和选修课。课程分为公共课和专业课两大部分，公共课为：马克思主义理论、教育学原理、教育心理学、现代教育技术、教育科学研究方法、外国语。专业课依学科教学方向的不同而不同，比如“学科教学——语文”的专业课为：语文教学论、语文教育改革与研究、中国语文教育发展史、汉语言文学研究。

教育硕士专业学位的基本要求

教育硕士专业学位是具有特定教育职业背景的专业性学位，主要培养面向基础教育教学和管理工作需要的高层次人才。教育硕士与现行的教育学硕士在处于同一层次，但规格不同，各有侧重。该学位获得者应具有良好的职业道德，既要掌握某门学科坚实的基础理论和系统的专业知识，又要懂得现代教育基本理论和学科教学或教育管理的理论及方法，具有运用所学的理论和方法解决学科教学或教育管理实践中存在的实际问题的能力，能比较熟练地阅读本专业的的外文资料。按照《中国教育改革和发展纲要》提出的实行学历文凭和职业资格两种证书制度的要求，根据教育硕士专业学位的培养目标，并结合国家经济、科技和教育事业发展的需要，以及本专业学位工作的进展情况，与有关部门协商，逐步使教育硕士专业学位成为普通中学专任教师或中、小学管理人员的任职和担任较高职务的资格条件之一。

教育硕士与教育学硕士的区别

教育硕士与教育学硕士是两种不同性质的学位，前者是职业性学位，在我国被称为专业学位，后者是学术性学位。专业学位培养目标和培养方式与学术性学位有所不同。学术性学位的培养方式以研究性为主，学位课程只要求学习三到四门，最后以研究论文为主要成果。

教育硕士专业学位则以课程为主，同时也要求撰写论文，一般需要学习十二门必修课和选修课。课程分为公共课和专业课两大部分，公共课为：马克思主义理论、教育学原理、教育心理学、现代教育技术、教育科学研究方法、外国语。专业课依学科教学方向的不同而不同，比如“学科教学——语文”的专业课为：语文教学论、语文教育改革与研究、中国语文教育发展史、汉语言文学研究。但两者在学位上处于同一层次。为了适应国家建设和发展的需要，多渠道培养高层次应用型专门人才，国务院学位办公室自 1997 年以来，逐步为在职人员设立了各种专业学位，到现在已有 MPA、法学硕士、教育硕士、MBA 等 10 多个专业学位。硕士学位证书都是由国务院学位办公室统一印制的。硕士专业学位和统招研究生获得的硕士学位是等价的，只是类型不同。专业学位的硕士论文必须结合本专业的工作实际来撰写，属于应用性学位论文，统招硕士生的学位论文强调学术性和理论性，属于学术型学位论文。

教育硕士培养的目的在于培养具有现代教育观念，具备较高理论素养与实践能力的教育管理干部和骨干教师。教育硕士专业学位在我国设置，为中小学教师获取研究生学位开辟了渠道。虽然我国早已建有教师进修制度和机构，但是这种进修往往是零星的、不系统的，开设教育硕士专业学位，教师可以系统地学习新知识，掌握学科的前沿，得到教育研究的培养。

来源：起点考研

中国语言文学专业考研复习方法

考生想报考中国现当代文学、中国古代文学、古典文献学、比较文学与世界文学以及文艺学这五个专业之一，其复习内容都涉及了古代文学、现代文学、当代文学、西方文学、文学理论这五部分复习内容，下面就着重介绍一下这五部分内容涉及的参考书和学习方法。

A 古代文学：

袁行霈 高等教育出版社 《中国文学史》

王力 中华书局 《古代汉语》文选部分

张少康 北京大学出版社 《中国文学理论批评史》

游国恩的《中国文学史》(人民文学出版社)，这套教材的优点是重点突出，但太过于陈旧，意识形态性太强(60年代编的)。袁行霈的《中国文学史》这套书在10年之内都会处在核心教材的地位，这4本书是考研的重中之重。王力《古代汉语》的文选部分很经典，学习《中国文学史》时辅以一定的文学作品阅读是非常必要的，可以起到事半功倍的效果。张少康的《中国文学理论批评史》对于考生学习古代文学十分有帮助，例如北师大参考书目并没有包含这本书，许多外校考生也不知道其重要性。从文学院的出题趋势上，中国古代文论一定会考15分左右，连续两年的简答都说明了这点：04年考了公安派的文学主张，05年考了钟嵘的《诗品》。而袁行霈的《中国文学史》编写非常科学，文论部分已经被剔除了，这会误导很多人。《中国文学理论批评史》对清理中国古典文学的发展脉络是非常有好处的。总而言之，古代文学的复习以《中国文学史》为中心，辅以文论和文选为两翼。这种方法也适合其他各部分的复习。

B 现代文学：

钱理群 北京大学出版社 《中国现代文学三十年》

温儒敏 北京大学出版社 《中国现代文学三十年学习指导》

温儒敏 北京大学出版社 《中国现当代文学专题研究》

郭志刚 孙中田 高等教育出版社 《中国现代文学史》

郭志刚《中国现代文学史》是一套非常适合考试的书，但看这本书是远远不

够的，钱理群的《中国现代文学三十年》一定要看，它的脉络很清晰，但知识点也有过于芜杂之弊，这方面考生可以参考北京大学出的两本现代文学的参考书，可以把重点理出来并认真揣摩课后习题。这两本书高校图书馆都可以借到，也可以直接联系北京大学出版社邮寄购买。建议考生对小说、诗歌、散文、和戏剧在现代文学史上的发生和发展做一遍笔记，有利于整理复习思路。

C 当代文学：

刘锡庆 北京师范大学出版社《新中国文学史略》

洪子诚 北京大学出版社《中国当代文学史》

当代文学并没有多少内容，其症结在于中国 49 年来的文学停滞，新时期文学创作拿不出太大的成果，从而没有多少研究价值；但是余华和儿童文学一定要关注，至于目前的一些文学现象可以思考一下，例如竹影青瞳。刘锡庆的《新中国文学史略》编写得比较一般，它的不足之处用洪子诚的《中国当代文学史》来弥补。两本书可以一章章的参照看。此外北大出版社也有当代文学方面的参考书。

D 西方文学：

赵澧 人民文学出版社《外国文学史》欧美部分

郑克鲁 高等教育出版社《外国文学史》欧美部分

郑克鲁 复旦大学出版社《外国文学史作品选》

郑克鲁的《外国文学史》非常经典和科学。举例来说，北师大 03 年的《神曲》的历史价值以及 04 年的莎士比亚的戏剧创作都是郑克鲁《外国文学史》的原题。另外不少院校还指定了朱维之的《外国文学史》，该书分亚非卷和欧美卷，知识体系完整，可以全面了解中西方各个历史时期的作家作品。

E 文艺理论

童庆炳 高等教育出版社《文学理论教程》

童庆炳 高等教育出版社《文学理论教程教学参考书》

陈惇 刘象愚 北京师范大学出版社《比较文学概论》

在复习上，童庆炳《文学理论教程》肯定是指定书目中出题最密集的一本书了，这本书通篇都是考点。考生须配合参考书，一章章对照看，认真做课后的习

题，历年都有原题在参考书上。

《比较文学概论》写得非常细致，内容相对简单。

最后，对于历年试题的分析，有一个非常实用的方法，把历年试题(无论名解简答论述)一个个地抄在相关章节，此后你在复习的时候你可先把真题做一遍，然后模仿真题的风格给自己出题。久而久之，你复习时会很容易发现“考点”，从而有针对性的复习。

对于跨专业的考生，可参考华东师范大学出版社的《外国文学考试自学指导》。这是一本自考用书，很旧，但是它仍涵盖了外国文学的90%考试点;最关键的是，它的名词解释和简答可以为基础薄弱的考生提供范例。无论是答作品风格、艺术成就、作品主要内容和艺术特色，还是解作家创作特色、两三部作品的比较和发展等等，都可以在这本《外国文学考试自学指导》上找到模式。

来源：起点考研网

考研选择日语的四大优势

近些年来国内研究生不断扩招，随之而来的是报考人数也不断增加。不管考哪个专业的考生，都至少会参加一门外语考试。而专业为外语的考生，则更需要参加第二外语考试。以下是中公考研小编为大家整理的“考研选择日语203的四大优势”的相关信息，希望对大家有帮助！

大三开始备考的考生一般都会开始思考选择外语的语种的问题。一般来讲，绝大多数考生会选择英语参加考研考试。但不得不承认，有些同学对英语学习没有兴趣和信心，加之英语的考研考试的确难度不小，很多同学考了多年总是倒在英语这个门槛上。难道外语考试就非英语不行么?不少同学纷纷把目光转到其他语种上。

其实考研可以使用的语种，除英语外还有日语、俄语、法语、德语等。但就其被接受的程度而言，日语和俄语仅次于英语。也就是有更多的学校和专业接受日语和俄语考生。而其他小语种所受的限制就比较多了，能够报考的学校和专业

极为有限。

对于英语专业考研的同学来说，选择二外语种参加考研时，需要考虑的不外有以下几个因素：

- 1、学习该语言的难易度。
- 2、选择这门外语考试是否容易出得分？
- 3、学习二外的未来实用性。
- 4、是否对学习这门外语感兴趣？

那么我们就进一步分析下这四个要素。

众所周知，日语同汉语有着密不可分的联系。日文中的大量汉字给中国人学习日语提供了天然的便利条件。这个优势在考试的时候体现得尤为明显。以全球日语学习者都会参加的“日本语能力考试”为例，这个考试 N2、N1 高级别过者基本都是华人和韩国人。其主要原因是因为华人的汉字基础和韩语与日语在语法上的相似。

选择日语是否容易在考研考试中得到得分呢？笔者对 10 年全国统考外语成绩进行了对比。发现每年日语的平均分比英语的平均分要高出 5-10 分。这就意味着选择日语考试的学生会比英语考生要在总分上占有更大优势。

再来说说实用性。国内外企中，日企的比例占到了 11%，也就是说，如果学习了日语，在就职时你会更有优势。加之中日两国作为近邻和两个最大的经济体，其政治、经济、文化上的联系是绝对密不可分的。学会日语会让你的未来有更广阔的空间。

关于兴趣这一点，完全是个人的选择。但如果你本来就对日本动漫、影视、音乐等的爱好者，也许你比其他人更容易接受这种新的语言。

“考研我用日本语”第二层含义则是，首选日语为第一外语，用日语成绩作为替代英语考研的外语成绩。这个具备了更大的普适性，因为它不再仅仅限于是英语专业学生考学生考研了。而是所有专业学生假定考研，而着实倒在了英语之后，不妨就换一个思路，来选择日语替代英语考研。

来源：起点考研

放不下手机？11 个方法教你应对手机依赖症！

考研之路注定与孤独为伴，没有朋友时不时的聚餐，甚至有时连一起吃饭的小伙伴都找不到。为了排解考研孤单，很多同学会寄托于手机，在复习期间刷刷手机缓解压力，但往往控制不住时间，该怎么克服手机控的毛病呢？帮帮来为大家带来 11 个神奇的“药方”，一起来看看吧！

1、干脆点，断掉网

在学习的时候，就专心学习，要养成不上网的习惯。而想要不上网，一种破釜沉舟的方法就是：断开网络。而且既要关掉无线网也要关掉移动数据网络，只有这样，才能断了你刷手机的念想。也只有这样，才能更快地进入学习状态。

如果确实遇到需要使用网络查资料的情况，也不要轻易就打开手机网络。大家可以试着把问题记在便利贴上，然后在休息时间集中处理这些问题。总之，把学习和玩手机尽量分开就行了。

2、心机 Boy/Girl 都在使用微博小号

考研期间，大家可能需要在微博上关注导师动态、考研资讯、考研资料分享等信息，但是微博里面资讯实在太多，且其中的信息流是不断更新的，很容易就浪费大量时间。怎么解决这一矛盾呢？

有一个方法就是，注册一个微博小号，里面只关注一些对考研有帮助的账号（比方考研帮啦），且考研期间只用这个小号。相信没有「微博搞笑排行榜」、「冷笑话精选」、「papi 酱」，而只有一些考研动态的微博，你们也不会太沉迷的。如果你嫌注册小号太麻烦，可以给考研相关的账号添加一个自定义分组，且考研期间微博就只刷这个分组里面的内容。

3、忍住！微信、QQ 不要太活跃

大家有没有发现，玩手机的时间，大部分都是花在这些即时通讯软件上的，尤其是企鹅的这两个应用。因为聊天是非常耗时间的，特别是跟熟人聊天时，自己可能都没留意到，但是聊天记录轻易就达到了几十页。

所以，考研的小伙伴们一定要谨慎使用即时通讯软件，不要频繁的发布状态，因为你发了一个朋友圈，就会时刻关注有哪些人评论了，有哪些人点赞了，而这

每一次查看，都是占用的你的复习时间；也不要频繁的查看微信，看有哪些人在找你，因为其实你并没有那么忙，你的朋友也并不会因为你没跟他们聊天而活不下去，既然选择了考研，复习才是王道。

4、学习时手机不放在身边

学习时，大家不要把手机放在身边，不然很多人不经意的就会把手伸向手机，然后玩起来也是一发不可收拾。

也可以选择把手机放在自习室的个人储物柜里面，或者把手机放在包里，只在吃饭等休息时间拿出来；还有一招，就是找一个研友，互相保管对方的手机，且不告诉对方你的手机密码，这样你的手机也是不在自己身边的。

5、做好时间安排表

很多同学在考研复习的时候，还陷入到玩手机的一个重要原因，就是没有一个明确的时间安排表，不是很清楚一天要完成的内容。

所以，我们在考研复习的时候，可以在前一天睡前整理出第二天应该完成的内容，然后在第二天复习的时候，严格按照计划表完成复习任务。这样可以有效地帮助我们克服手机依赖症。

6、卸载一些 APP

APP 本来是为了我们更好地去使用手机软件，但是正是因为这些方便实用的手机软件，让很多朋友有了手机依赖症。

所以，我们在考研复习时，可以暂时卸掉一些 APP，比如打游戏的、快手或是抖音等 APP，因为很多人有手机依赖症，原因是自制力不强，一旦打起游戏，看起短视频，就根本没法停下来。既然自制力一时半会儿不能锻炼好，我们就把这些比较占用时间的 APP 给卸掉。无形之中，可以帮助我们克服手机依赖症。

7、培养更多的兴趣爱好

很多同学有手机依赖症，源于自己并没有什么可以不使用手机的爱好。那么，我们可以发展更多的兴趣爱好，比如读书、看电影、跑步、旅游等，这样我们就把自己从手机依赖症解放出来，还能接触到更多的人和事，视野得到了开阔，说不定还能交到很多好朋友，心情也会更加愉快，身体也更加健康了！

8、每天一个小目标

这个小目标可不是“挣一个亿”呢，而是我们每天都给自己定一个小目标，那就是每天都比前一天少碰几次手机，循序渐进地让自己少依赖手机，能够更加集中精神去做好考研复习工作。毕竟，控制并能解决我们的手机依赖症，不是一天就能做到的，我们也不能“揠苗助长”，否则会加重我们的手机依赖症，得不偿失。

9、积极的心理暗示

我们有时候拿起手机，往往是处于下意识的原因，并不是多么有目的地去使用手机做什么的，这个时候，拿起手机，翻翻手机里的APP，有点像医学、心理学的安慰剂。所以，我们在克服手机依赖症的时候，也要更重视积极的心理暗示，给自己积极的鼓励，让自己有信心克服自己的手机依赖症，多把时间和精力放在考研复习上。

10、用学习软件帮助自己

现在的APP五花八门，很多APP都带有学习计时功能，学习的时候，点开，它就开始记录我们的学习时间，并且可以给不同的任务规定不同的时间，从而保证在这个时间里认真的学习。这些APP可以量化我们的学习时间，有效地督促我们多学习，无形当中也可以克服我们的手机依赖症，提高我们考研复习效率。

11、要不就换个手机吧

很多同学表示，对智能手机的依赖症实在太顽固了！删了APP，还要去下载；有了新的兴趣爱好，也要刷刷手机；跟朋友聚会，也会忍不住再刷刷手机。面对这么顽固的手机依赖症，只能建议同学们换一个非智能机吧，尤其是考研复习阶段，这样可以有效减少我们刷手机的时间和频率，能够让我们静心复习。

希望大家能够在考研复习的过程之中，尽量克服自己的手机依赖症，多把时间和精力放在考研复习上，提高我们的考研复习效率，让我们都能考上理想的学校与专业。

来源：考研帮 2021年6月1日

高效管理时间的七个方法

考研复习要学会高效管理时间，做好规划，把握主动性，新东方在线下面分享 7 个方法，希望 2022 考研小伙伴能够提升复习效率，做好考研规划。

一、改变你的想法

美国心理学之父威廉·詹姆士对时间行为学的研究发现这样两种对待时间的态度：“这件工作必须完成，但它实在讨厌，所以我能拖便尽量拖”和“这不是件令人愉快的工作，但它必须完成，所以我得马上动手，好让自己能早些摆脱它”。

当你有了动机，迅速踏出第一步是很重要的。不要想立刻推翻自己的整个习惯，只需强迫自己现在就去你拖延的某件事。然后，从明早开始，每天都从你的工作清单中选出最不想做的事情先做。

二、学会列清单

把自己要做的每一件事情都写下来，这样做首先能让你随时都明确自己手头上的任务。不要轻信自己可以用脑子把每件事情都记住，而当你看到自己长长的单子时，也会产生紧迫感。

三、遵循 20：80 定律

生活中肯定会有一些突发困扰和迫不及待要解决的问题，如果你发现自己天天都在处理这些事情，那表示你的时间管理并不理想。成功者花最多时间在做最重要，而不是最紧急的事情上，然而一般人都是做紧急但不重要的事。

四、安排不被干扰的时间

每天至少要有半小时到一小时的“不被干扰”时间。假如你能有一个小时完全不受任何人干扰，自己关在自己的空间里面思考或者工作。这一个小时可以抵过你一天的工作效率，甚至有时候这一小时比你三天工作的效率还要好。

五、严格规定完成期限

巴金森在其所著的《巴金森法则》中，写下这段话：“你有多少时间完成工作，工作就会自动变成需要那么多时间。”如果你有一整天的时间可以做某项工作，你就会花一天的时间去做它。而如果你只有一小时的时间可以做这项工作，

你就会更迅速有效地在一小时内做完它。

六、做好时间日志你花了多少时间

在做哪些事情，把它详细地记录下来，早上出门花了多少时间，搭车花了多少时间，出去拜访客户花了多少时间……把每天花的时间一一记录下来，你会清晰地发现浪费了哪些时间。这和记账是一个道理。当你找到浪费时间的根源，你才有办法改变。

七、理解时间大于金钱

用你的金钱去换取别人的成功经验，一定要抓住一切机会向顶尖人士学习。仔细选择你接触的对象，因为这会节省你很多时间。假设与一个成功者在一起，他花了 40 年时间成功，你跟 10 个这样的人交往，你不是就浓缩了 400 年的经验。

来源：新东方在线

3 个方法把不懂的知识点搞明白

考研复习难免遇到不会的知识点，怎么办？新东方在线分享三个方法途径，帮助大家找到合适的方法：

(一)放到考研群中，寻求帮助

考研复习备考的途中，我们会添加一些考研群。群里有辅导老师，有已经考研成功的学姐学长，大部分是我们自己的考研小伙伴。在复习中遇到问题，找一个周围的同学去当面问，基本上是很难得到答案的。这时候，我们可以把自己困惑知识点的放到考研群中，通常情况都会有人帮助解答。即使得不到答案，我们也可以从交流中得到一定的启迪。

(二)自己查询相关论述

大数据时代，很多问题已经有人提出，只不过你再次遇到，你遇到的问题，或许是一个很常规的问题。这样的问题，只要打开网页，都会找到很多种版本的说法。浏览网页，对该问题说法做一个分析整合，基本上该问题也就清晰了。

(三)参考权威说法——看论文

在复习过程中，并不是每一个问题都是常规问题，触及到比较专业的学术问题，也是情理之中。当我们发现浏览网页不能解答我们的知识困惑的时候，建议到“中国知网”“百度学术”之类的平台上去查询相关的论文。通过论文的学习，可以澄清我们对于某一个知识点的理解。看论文，也能给我们回答论述题一些启迪。

在复习备考中遇到不懂，或是一知半解的知识点，都是很正常点。目前阶段，复习才刚刚开始，遇到不会的知识点，不要选择直接跳过。必要的问题意识，可以帮助我们更好地理解该知识点。实际上，通过上述三种方法，基本上可以解答我们的知识困惑。如果论文也不能帮助我们理解，甚至是没有这一知识点的论文，我们可以考虑该知识点太偏太难，放弃也可以。毕竟这样的知识点，考试的可能性是微乎其微的。

来源：新东方在线

考研选专业必须考虑的 5 个方面

考研择校择专业，你想好目标了。最好早点东，复习更有方向感。新东方在线建议考生选专业必须考虑 5 个方面：

一、不要盲目选取热门行业，要了解就业情况等等，还要综合考虑自身兴趣爱好。

有道是，兴趣是最好的老师，考一门你本来就很喜欢的专业，那么学习起来就会使事半功倍的效果，选取专业的时候，要详细的了解下未来就业形势，毕竟我们考研最重要的原因就是为了就业，同学们可以采取多种途径，无所不用其极的去了解。

二、是否考数学，是非常重要的衡量因素，因为几个月内数学成绩大幅提高是很有难度的。

数学不好可以考虑放弃数学要求高的专业。因数学为 150 分，又是最容易拉分的课程，如准备不好很容易与其他考生拉开几十分的距离。如数学成绩好，学

数学则占有优势。

不考数学的学科：哲学、法学、教育学、文学、历史学、军事学；其他学科并非是全都要考数学，比如管理学中的档案学就不考。具体到学校，需要以学校的招生目录为准。

三、分数线高低以及波动幅度。

成绩好，复习充分的可选择分数线高的；起步晚、基础差的可选择分数线低的。经济类、管理类、文学类分数线居高，哲学、教育学、心理学、工学分数线相对偏低。

34 所是自主定分数线的，这个波动有可能会比较大。

四、跨考专业可能受限。

医学、农学、军事学这几个专业受专业限制，一般是不对本科其他专业招生的，如果有想跨考的最好先了解下往年的招生情况，看看有没有先例。

五、考生类别很重要，不要迷迷糊糊。

统一考试考生类别分为统招本科、同等学力两类。（温馨提示：统招本科考生报考基本无限制）

同等学力考生报考限制要求较多，就专业而言，多数学校要求同等学力考生不能跨专业报考。

注：同等学力是指以下几类：

未取得国家承认的本科学历，但业务水平达到本科生毕业水平的生员；大专毕业工作两年以上或者成人教育应届本科生。成人教育和自学考试本科学历是国家承认的。成人教育本科往届生可以直接以本科生的资格报考。而成人教育应届本科生由于报考时（每年的 11 月中旬）并没有取得本科学历，所以只能以同等学历的资格报考。

来源：新东方在线