

2021 年
第 1 期
总第 87 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

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

目 录

2021 年第 1 期（总第 87 期）

【考研动态】2020 年全年研究生教育招生 110.7 万人....	1
2021 年研考双月历.....	1
考研择校指南.....	4
专业硕士与学术硕士的 11 个区别.....	8
跨考的 22 考研儿该如何系统准备?.....	12
22 考研瞧仔细！超详细的英语复习攻略来了！	14
关于高效学习方法的清单.....	16

【考研动态】 2020 年全年研究生教育招生 110.7 万人

2月28日，国家统计局发布2020年国民经济和社会发展统计公报。公报显示，全年研究生教育招生110.7万人，在学研究生314.0万人，毕业生72.9万人。普通本专科招生967.5万人，在校生3285.3万人，毕业生797.2万人。中等职业教育招生644.7万人，在校生1663.4万人，毕业生484.9万人。普通高中招生876.4万人，在校生2494.5万人，毕业生786.5万人。初中招生1632.1万人，在校生4914.1万人，毕业生1535.3万人。普通小学招生1808.1万人，在校生10725.4万人，毕业生1640.3万人。特殊教育招生14.9万人，在校生88.1万人，毕业生12.1万人。学前教育在园幼儿4818.3万人。九年义务教育巩固率为95.2%，高中阶段毛入学率为91.2%。

来源：教育部 2021年3月1日

2021 年研考双月历

2021年全国硕士研究生招生考试初试日前已落下帷幕，研究生切记要继续关注查询成绩、准备复试、申请调剂等事宜。作者结合往年研考情况，梳理了2021年的研考日程安排，以双月历的形式呈现。2021年研究生和2022年研究生可结合自身实际情况，合理规划，顺利完成研考各环节工作。

2021 年 1 月—2 月 复试准备 查询成绩

2021 年考生

初试过后，考生要全力准备复试。可先了解目标学校往年的复试信息，如有机会可向在读的研究生学姐学长了解其当年研考复试的情形。考生准备复试，不仅要做好专业知识的复习，还要多练习语言表达，树立自信。考生要在这段时间了解调剂的概念，查看学校往年的调剂信息，做好针对性准备。

如果考生觉得初试发挥不理想，可着手准备求职简历，尝试寻找适合的实习或工作机会，边等成绩边积累工作经验。

研考初试成绩一般在2月中下旬陆续公布。考生可通过中国研究生招生信息网、省级教育招生考试机构或招生单位公布的方式查询初试成绩。

2022年考生

新一届考生可征求学长学姐的复习建议，着手准备复习，可研究往年研考题型，了解往年考试的重点难点，以期对研考公共课和专业课试题有整体认识；开始搜集备考资料，购买备考辅导书；制订复习计划，尤其要用好寒假这段时间，有序推进复习进程。

2021年3月—4月 参加复试 申请调剂

2021年考生

考生在这两个月面临的两件大事是复试和调剂。自主划线院校一般会在3月陆续公布初试成绩与基本要求，之后组织复试。考生要提前了解报考院校及学院发布的复试时间、地点和具体安排等信息，积极准备复试。教育部也会公布全国初试成绩基本要求。之后非自主划线院校会组织复试、调剂。

去年4月下旬，考虑到当时北京市新冠肺炎疫情防控的总体情况和要求，北京教育考试院发布相关文件，决定北京地区不宜组织现场复试。各单位根据学科特点和专业要求，在确保公平和可操作性的前提下，可采用网络远程、异地现场以及委托其他高校组织等三种复试形式，具体方式由各招生单位自主确定。北京教育考试院研招办相关负责人提醒，鉴于2021年北京疫情，考生也要在线上复试方面做好相应准备，及时关注报考单位官方网站、官方微博及微信公众号中发布的相关信息，按要求参加复试。

考生要提前详细了解往年调剂流程、常见问题及注意事项等，及时关注研招网调剂服务系统的开通时间，把握调剂机会，获取研招单位调剂信息，主动联系拟调剂研招单位，争取最好的调剂结果。

2022年考生

对准备考研的考生来说，如果是在校大学生，就要处理好日常上课和研考复

习的关系；如果是在职考生，则要处理好工作和复习备考的关系。

正就读大二的考生面临的压力并不小，因为既要完成学业，也要抽时间系统备考。考生要全面了解院校和专业信息，初步确定研考目标。院校、专业选择是研考的关键一步。提早确定专业方向和院校，会使专业课复习更有针对性。可结合自身实际情况，综合考虑拟报考学校所在城市、专业发展、师资情况、就业前景等因素。

2021年5月—6月 一轮复习 夯实基础

2022年考生

5月，大多数考生要全面开始第一轮研考复习。要夯实基础，扎扎实实看一遍书，不要急于做模拟题。对政治、英语、数学三个公共课科目，考生要细致备考。对英语科目，考生要注重积累英语词汇，提升英语综合能力。对政治科目，考生不能放松备考，要不断温故知新，也要及时补充和更新知识。对数学科目，考生要多练多算，总结答题规律。

对专业课的复习，考生要紧跟目标院校的专业课方向，有针对性地收集复习资料，包括往年专业课试题和老师的讲义、论文、专著等。部分学校还会发布当年的考试备考大纲，考生可及时关注，也可登录相关院校网站查找上年度备考书目，或向在读研究生借阅备考资料。要在前期占有资料的基础上总结形成自己的笔记，构建专业课复习的知识框架。

6月，考生要兼顾期末考试和研考复习的时间安排。跨专业考研的考生不要因为研考复习而忽略本科专业期末考试的准备。考生还可以在6月制订一份暑假备考计划，考虑是自主复习还是报辅导班，是在校复习还是回家备考，复习时间如何安排等。

来源：北京考试研考 2021年1月11日

考研择校指南

考研择校向来是一个让考生头疼的大事儿。对于一些成绩突出的同学，首选自然是顶级名校的“王牌”专业，而对于剩余大部分考生来说，选择哪所考研院校着实是让人纠结的难题。如果选择恰当，即使成绩不太理想依然有机会进入梦想殿堂，而选择失误，就会与理想院校擦肩而过。考生在择校环节一定要谨慎考虑。为了帮助大家更精准地选择考研院校，避免择校误区，本文就让我们从多个角度来阐述如何选择适合自己的院校，大家可以根据实际情况来确定目标院校。

一、择校前你需要了解什么

1. 了解报考目标的竞争态势及录取原则

为了确保报考的学校是较为保险的，考生需要对报考目标做到非常的了解，包括学术氛围、导师质量、历年分数、历年的报录比、招生人数等等。同时要了解报考的院校是否有特殊的录取原则，包括考试科目、命题范围等。

2. 选择有价值的院校

在选定考研目标时，除了要确保能考上之外，还要让研究生读得有价值。有价值体现为经过两三年的学习，能够从进修过程中得到收获。这个收获一方面表现为知识上的收获，另外一方面是通过这个学历为你将来的就业增加一些附加值。

3. 选择就业理想区域的学校

学校所处区域关系着考生就读期间接触的平台、视界还有将来的就业和发展。到自己打算就业的区域去读研是最好的选择。学生可利用读研的时间，多结交朋友，为自己踏上社会搭建关系网，同时熟悉这个城市，为未来的挑战做准备。

二、做个理智的“名校控”

在考研大军中，有一类考生可以称为“名校一族”。这类考生非名校不报、非名校不考。他们中有的人明明可以上一个普通院校，但却选择再次考研；有的人为了考上心目中的名校，毕业后不找工作，已经成为专职考研一族多年；有的人为了考上名校的研究生，在大学期间不惜放弃兴趣爱好以及一切社会活动而专注于攻克名校考研题……这种对名校的痴情可以用“名校情结”来形容。这些名

校一族为什么对名校如此痴情呢？他们到底为了什么呢？总结起来，大概可以分为以下几种情况：

1. 提升自我型

有的考生之所以考研是希望通过进一步深造提升自己，希望自己能在该学科领域有所建树。这类考生在报考学校时会更加看重学校的教学条件。

2. 实用主义型

就业门槛促使有的毕业生在考研时选择名校。在这类考生眼里，名校意味着毕业后更好的工作机会、更高的薪酬待遇、更加宽广的人际交往圈。

3. 虚荣型

有的考生对名校痴情仅仅是想要证明自己有能力，觉得考上名校比较有面子，能让老师、父母、朋友对自己刮目相看，这是虚荣心的一种表现。

4. 自我妨碍型

那些各方面能力非常一般但却非名校不考、非名校不报的考生可能在潜意识里就是自我妨碍，目的在于为自己可能的失败找借口。

5. 综合型

既属于自我提升型，也属于实用主义型；既属于实用主义型，也属于自我妨碍型等；既属于自我提升型，也属于虚荣型。

6. 名校优势值得追求

名校之所以受到追捧，是因为它确实存在着许多令人无法抗拒的优势条件：师资力量雄厚，名师如云；教学质量过硬，学风正，环境氛围好；学校名气大，将来就业更容易获得青睐，走上社会有优势，等等。如果你真的有很深的名校情结，对名校充满了强烈渴望，并且报考专业与你的兴趣特长和人生方向相符的话，那么强烈支持你为了梦想去追！

7. 专业实力应重于品牌效应

进入研究生阶段，学习将更加专业化、更注重专业技能的培养。因此，对于报考专业的综合考察，如师资力量和科研水平等，应该放在第一位，甚至应该重于对院校品牌的考量。比如一所普通院校，名气一般，但就你要报考的专业来说

却是一流水平，不仅教学实力雄厚，而且社会认可度高，将之与一个名牌院校的一般专业相比，显然前者更应得到你的青睐。

8. 别让单纯的虚荣害了你

有一个不可否认的现象：每年报考名校的考生中，有一部分是出于跟风心理。这部分考生对于考研没有明确规划，并不知道自己到底想要什么，单纯出于“要考就考最好”的虚荣心理而报考了名校。勇气固然可嘉，但如果缺乏了实际考量，很有可能空忙碌一场。任何目标，都应该是建立在对自身兴趣和优势理性评估的基础上，避免掉入虚荣的陷阱。

三、避免择校的误区

1. 盲目追求高校排名

目前社会上到处流传着各类高校的排行榜，排名方式五花八门，排名结果也各不一样。实际上，名目众多的排名脱离了社会认可与实际水平，并没有什么实际的价值和参考作用。在择校时我们更多的是要关注该所学校的某个专业在社会上的地位。希望各位同学仔细考虑，最后能做出自己最正确的选择，考上自己理想的院校学到真正的东西。

2. 盲目追求黄金考研地区

发达城市的名校拥有强大的师资力量、先进的硬件设施和良好的研究环境，因此考研竞争尤为激烈，报录比通常是几十比一甚至几百比一。因此，我们在择校时应学会在多种因素之间寻找平衡点，根据自身实力选报合适的专业、导师和学校，不要“唯城市论”。所报高校地理位置的好与不好是相对的，只有根据自身实力作出的选择才是最好的选择。

3. 忽略高校师资配置

一些院校经过合并之后师资水平大不如前，这其中的原因有很大部分就是因为学生扩招后师资没有跟上，原先的师资水平已经不能适应现在的师资要求了。所以选择导师带的人数少的学校还是好的，可以得到老师的亲传，这样才能学到一生受用的真正本领，人数太多，到毕业的时候导师连自己的学生长什么样还不知道，跟自学没有区别，浪费了时间。

四、多角度考虑 选择目标院校

1. 院校的文化、资源

一个学校的文化氛围和学术氛围往往能够影响一个人的气质和发展。就像清华被誉为理工的天地，而北大是文综的圣殿一样，一定要结合自己的专业特质，个人的文化素养。同时学校的图书资源，研究资源，导师资源等也同样重要。导师的选择也很重要，找对导师求学才更省力。导师的重要性不在于学术本身，而在于他能为考生的学术之路提供大量的帮助。

2. 院校选择符合考研目标

考生在考研中一般会存在这样的心态：一种是必须考上好专业好学校的；另外一种是只要能考上就行的。前者完全可以依据自己的喜好和未来的发展需要，而后者则更加注意权衡选择，尽量增加成功的概率。所以考生必须首先明确自己要什么，想要达到什么样的目标，然后再根据各招生单位提供的有效信息来进行综合比较，找到自己理想中的学校。

3. 切合个人实际情况

考研不容易，读研的机会成本很高，一定要选一个能够实现个人抱负的大学，这样备考有动力，读研也有激情。理想的目标院校应该是建立在个人能力与个人抱负的交叉点上。所以建议大家对于考研目标院校的选择一定要量力而行，要确保有机会考上，可以根据自身条件结合预报学校、城市的客观现实冷静剖析，全方位考虑，争取做出最理想、最理性的选择。

4. 调剂机会

考研是可以调剂的。它可以在同一专业的不同学校之间进行调剂，也可以在同一学校的不同专业之间调剂，还可以跨院校跨专业调剂。因此，对考研来说，调剂是一个潜在的读研机会。报考热门院校冷门专业，在同一专业之内，可以获得更多的调剂到非热门院校的机会，甚至也会有调剂到冷门院校热门专业的机会。此外，冷门院校热门专业的调剂机会相对较少。

5. 科研院所 你不知道的优势

第一，与一般高校相比，科研院所的录取率高，录取程序也更公正。第二，

科研院所的培养侧重实践，实践经验更易提高。与一般高校的培养模式相比，科研院所更加侧重实践操作。第三，研究生待遇高。由于科研院所培养学生的经费大多是来自于所承接的项目，所以学生在读研期间相当于“半工半读”，除了获得一些生活补贴之外，导师额外还会有许多补贴。

6. 就业前景

北上广等大城市人才就业竞争激烈，越来越多的公司更加看重工作经验，刚毕业的硕士生直接就业的难度较大。而正在发展中的广大中西部地区却少有人问津，这种反差也是造成研究生就业形势严峻的主要原因。所以考生应该摆正心态，在就业上理性选择，可以把目光放在一些中小城市，硕士学历在那里会受重视，同样机会就多，成功的几率也大。

在选择目标院校的时候，我们主张根据所学专业的特点以及自身的兴趣爱好、学习情况来选择，而不是为了某些外在的、非理性的因素。考研不易，考名校更不易，在如此重要的人生抉择面前，建议大家理性选择，既不盲目自大，制定不切实际的目标，亦不妄自菲薄，与理想失之交臂。青春年华之所以绚烂，正是建立在奋斗的基础之上，祝大家目标明确、马到功成！

来源：中国研究生招生网

专业硕士与学术硕士的 11 个区别

2021 年考研备考已经启动，对于考研学子而言，了解专业学位与学术学位的区别，是报考的第一步。专业学位研究生的学习方式分为两种，即全日制与非全日制。与此不同的是，学术学位研究生一般都是全日制的。在这里，笔者带领大家认识全日制专业学位与全日制学术学位(以下简称专业学位(专业硕士)与学术学位(学术硕士))的 11 点区别，以帮助大家选择合适的学习方式，规划好学业和职业。

什么是专业学位？

专业学位(professional degree)，是随着现代科技与社会的快速发展，针

对社会特定职业领域的需要，培养具有较强的专业能力和职业素养、能够创造性地从事实际工作的高层次应用型专门人才而设置的一种学位类型。专业学位具有相对独立的教育模式，具有特定的职业指向性，是职业性与学术性的高度统一。

下面一起来看一下，专业硕士与学术硕士的区别：

第一，培养目标不同。

专业硕士与学术硕士处于同一层次，培养规格各有侧重，在培养目标上有明显差异。

专业硕士教育的突出特点是学术型与职业性紧密结合，获得专业学位的人，主要不是从事学术研究，而是从事具有明显职业背景的工作，如工程师、医师、教师、律师、会计师等。这是一种以专业实践为导向，重视实践和应用，培养在专业和专门技术上受到正规的、高水平训练的高层次人才的培养方式。

学术硕士按学科设立，其以学术研究为导向，偏重理论和研究，培养大学教师和科研机构的研究人员。

第二，培养方式不同。

专业硕士课程设置以实际应用为导向，以职业需求为目标，以综合素养和应用知识与能力的提高为核心。教学内容强调理论性与应用性课程的有机结合，突出案例分析和实践研究；教学过程重视运用团队学习、案例分析、现场研究、模拟训练等方法；注重培养学生研究实践问题的意识和能力。在具体的学习过程中，要求有为期至少半年的实践环节，实践学分比重较学术学位更大。

学术硕士的课程设置侧重于加强基础理论的学习，重点培养学生从事科学研究创新工作的能力和素质。

第三，报考条件不同。

专业硕士，部分专业报考要求和学术硕士相同，但其中的工商管理、公共管理、工程管理、旅游管理、工程硕士中的项目管理、教育硕士中的教育管理、体育硕士中的竞赛组织专业，报考条件为：大学本科毕业后有3年以上工作经验的人员；或获得国家承认的高职高专毕业学历后，有5年以上工作经验，达到与大学本科毕业生同等学力的人员；或已获硕士学位或博士学位并有2年以上工作经

验的人员。

学术硕士报考条件为：国家承认学历的应届本科毕业生(含普通高校、成人高校、普通高校举办的成人高等学历教育应届本科毕业生)及自学考试和网络教育届时可毕业本科生，录取当年9月1日前须取得国家承认的本科毕业证书；具有国家承认的大学本科毕业学历的人员；获得国家承认的高职高专毕业学历后满2年(从毕业后到录取当年9月1日，下同)或2年以上的，以及国家承认学历的本科结业生，符合招生单位根据本单位的培养目标对考生提出的具体学业要求的人员，按本科毕业生同等学力身份报考；已获硕士、博士学位的人员。

第四，招生专业不同。

专业硕士，招生专业比较有针对性，仅包括金融、应用统计、税务、国际商务、保险、资产评估、审计、法律、社会工作、警务、教育、体育、汉语国际教育、应用心理、翻译、新闻与传播、出版、文物与博物馆、建筑学、工程、城市规划、农业推广、兽医、风景园林、林业、临床医学、口腔医学、公共卫生、护理、药学、中药学、中医、军事、工商管理、公共管理、会计、旅游管理、图书情报、工程管理、艺术等，共计40个专业。

学术硕士，招生专业包括哲学、经济学、法学、教育学、文学、历史学、理学、工学、农学、医学、军事学、管理学、艺术学13大学科，及其下设的一级学科、二级学科，涵盖所有的专业方向。

第五，调剂要求不同。

考生调剂基本条件，初试科目与调入专业初试科目相同或相近，其中统考科目原则上应相同。学硕的考试科目一般可以涵盖专硕的初试科目或者达到专硕的考试难度，因此调剂一般为学硕向专硕调剂。专硕的考试科目和考试难度决定了它几乎没有调剂到学硕的可能性。即，学术硕士可以调剂到专业硕士，但专业硕士不能调剂到学术硕士。

但要注意临床医学类专业硕士则相反。报考临床医学类专业硕士研究生的考生可按相关政策调剂到其他专业，报考其他专业(含医学学术学位)的考生不可调剂到临床医学类专业学位。

第六，入学难度不同。

对于大部分专业来说，专业硕士较学术硕士难度略低。专业硕士公共课英语科目多考英语二，难度相对较小；学术硕士公共课英语科目考英语一，难度比较大。专业硕士多数不考公共课数学科目或考数学三、经济类联考综合能力，难度相对较小；学术硕士公共课数学科目考数学一、数学二、数学三、数学(农)或招生单位自命题理学数学，难度较大。

第七，学费标准不同。

全日制专业硕士收费标准，按不高于本校现行普通专业学术型自筹经费研究生收费标准确定(没有普通专业学术型自筹经费研究生的学校，应参照当地其他院校同类专业的有关收费标准确定)。

从2014年秋季学期起，学术硕士收费标准，原则上每年硕士生不超过8000元、博士生不超过10000元。

第八，学制不同。

具体表现为，专业硕士学制一般为2-3年，学术硕士学制一般为3年。具体情况依各招生单位当年政策为准。

第九，导师制度不同。

专业硕士，实行双导师制。根据教育部相关文件精神，各专业学位研究生培养单位要建立健全校外双导师制，以校内导师指导为主，校外导师应参与实践过程、项目研究、课程与论文等多个环节的指导工作。在培养过程中校内导师以教授理论知识、学术指导为主，而校外导师则以培养技能、指导实践为主。

学术硕士，实行单导师制。在基本职能方面，研究生导师对学生进行研究生课程教学、课题研究指导与学位论文指导。在导学内容方面，研究生导师对其研究生在读研期间的全过程进行指导。研究生论文完成后，指导教师要对研究生作出客观、全面、准确的评价，并负责向导师组申请审查同意，提交院学位评定委员会，申请组织答辩。

第十，学位论文不同。

专业硕士的论文，必须强化应用导向，形式可多种多样。鼓励采用调研报告、

规划设计、产品开发、案例分析、项目管理、文学艺术作品等多种形式。

学术硕士的学位论文，强调科学理论研究与原创学术创新，形式相对传统，一般为学术性论文。

第十一，读博方式不同。

专业硕士，一般不能硕博连读或直博，硕士毕业后若进行考博，请咨询招生单位了解相关政策。

学术硕士，可以通过自己的导师直接读博，不用参加全国统考，也就是我们所说的直博或者硕博连读。

来源：中国研究生招生信息网

作者：孙丹丹

跨考的 22 考研儿该如何系统准备？

勇于跨考的小伙伴都是非常棒滴，跨考小伙伴的心理压力以及现实压力都会更大一些，但是每年仍有不少小伙伴选择跨考。步入三月，准备考研的同学应该陆陆续续开始备考，而跨考的你，是否已经找到方向并有所规划了呢？

首先我们先稳个心神：跨考有没有歧视

关于考研的歧视命题不止跨考，二本会不会被歧视、本科成绩差会不会被歧视，大家都很怕歧视呀，因为歧视意味着不公。我们不能说这样或那样的歧视是空穴来风，只是我们也不能被流传的言论无端吓到，一句话对于考研：实力是第一衡量标准。

第一跨考有劣势但是也有优势，跨考同学至少多一门专业基础，更丰富的专业背景对你开展学术研究是有帮助的。其次，相比于歧视，你更需要担心的是自身实力，初试复试表现都非常优秀，考核分数摆在那里，老师没必要刷下你。

一二月已过，不知各位准备跨考的小伙伴是否已经确定好专业与院校，多多搜集信息，报录比、地理位置、专业实力等等都需要好好考虑。

其次，确定目标，规划复习内容

跨考的复习规划与非跨考同学其实区别不大，只是跨考同学的专业复习上会有更大难度，所以能够早做准备是最好，给自己更多时间啃下专业。在确定跨考专业时也避免选择门槛很高、需要很扎实的专业基础的专业，这样可能会给自己增加不少难度。

制定细致且可能的复习计划：

①确定每日复习时长&复习内容（具体规划依据个人情况决定）

基础阶段（3-5月）：9h左右，第一轮专业

强化阶段（6-9月）：10h及以上，非常关键的阶段

冲刺阶段（10-12月）：10h及以上，12月开始逐渐调整作息

②合理利用时间，依据各科重要程度来分配时间比例，不少小伙伴可能还有本科阶段的课程要修，所以合理分配时间非常重要；此外，合理确定任务，量化你需要完成的任务，比如落实到每天，我需要看完几章专业书、背多少英语单词，落实到周，我需要看完哪本专业书或背到哪几章单词，更宏观一点，过完这个月，我的复习进度应该走到哪里，将每个阶段的目标明确化，踏实的走完一轮会有慢慢成就感，真的，感觉自己博学了好多。

最后，复习策略，每个阶段复习内容与强度都不一样，公共课专业课的复习比重也不同。有关英语的复习攻略可查看下面文章《22 考研瞧仔细！超详细的英语复习攻略来了！》。

政治复习在基础阶段基本不会涉及，暑假黄金期之后才逐渐安排上政治，建议选择一位老师跟着其视频走，单纯自己看政治书是比较低效且枯燥的，边看视频边刷题，政治选择题分值大，而多选题难度大，所以在强化阶段的政治复习基本是看视频+刷选择题，政治大题可以先不着急，等到冲刺阶段集中攻坚疯狂背诵。

专业课是最最重要，尤其是跨考同学基本等同于学一门新专业，有难度，所以基础阶段一定要把专业打牢，抓考纲，记笔记，搭建宏观框架，以理解弄懂为最终目的，不以速度为唯一标准，专业一二轮复习及基本还不涉及背诵，关键是了解并理解该专业是什么以及考什么。强化阶段就是各显神通了，该背背该写写，

刷真题，找薄弱点，总结解题方法。专业课冲刺的阶段适当模考一两次（有可能的话），查漏补缺。

跨考同学不要有太大压力，困难是存在的，但是解决方法也是有滴，放平心态、做好规划，并坚持践行。

来源：考研帮 2021 年 3 月 2 日

22 考研瞧仔细！超详细的英语复习攻略来了！

每年的考研英语都有机会上一次热搜，21 考研英语上了不止一次，难是真的难（英语好的友友请忽略此话），看看每年的单科均分就可知晓。但是不复习不行，单科不过线也不能顺利进入复试，掂量一下自己的英语水准，是不是需要一份英语复习攻略。

首先，甩出一个宏观性英语复试规划。

准备阶段（1-2 月）：了解你需要考的是英语一还是英语二，准备好相应的资料。

基础阶段（3-5 月）：你现在在这里啦~此阶段是夯实基础阶段，攻坚英语单词，尤其是核心词汇，积累词汇量为刷真题做准备。

强化阶段（6-9 月）：暑假黄金期，此时复习内容已经越来越多，除了单词，英语真题可以刷起来，真题中的生词也要掌握，至于是否要看英语视频依据跟人情况而来，衡量你的方法与你复习的收益是否相当。

冲刺阶段（10-12 月）：把最后压箱底的英语真题安排上，模考一下，市面上其他模考题可以不做，真题就挺好，英语作文也得准备啦！

第二，基础阶段。

目标：储备单词+学会分析长难句

前期单词记忆是关键，要不然根本看不懂，都不用加什么复杂结构就可以难倒你。单词背诵各有各的窍门，总之以记住为最终目的。

众所周知，考研词汇有高频词、低频词还有超纲词汇，按照词频顺序来记忆

是可以考虑的办法之一，大纲规定的考研词汇共计 5000 多，但是词汇的重要程度是不同的，有些常见有些可能没见过，所以在复习的初期可以先记忆高频词汇，先搞定核心的词汇帮助自己树立信心；随后我们安排上低频词汇，结合真题放在句子中记忆效果更佳；最后解决零频词或者是超纲词汇，这部分单词出现较少所以放在最后，先掌握最实用的，保证做阅读时不被气昏头。

考研英语以及翻译都会涉及到长难句，现阶段可以每天过一个长难句，一个就好不求多，句子是无限的，理解其中的门道是关键。至于是否要读外文期刊根据个人情况来，精力足够并且能有所收获可以试试看。

第三，强化阶段。

目标：巩固单词+刷真题阅读，总结薄弱点&方法论

考研词汇还挺多的，而且背了又忘，所以记单词将贯穿你整个考研复习阶段，且中途不要中断，断断续续容易遗忘。

刷真题：真题有不同题型（记得了解分值），除作文与完型（这个题型因正确率很玄学，所以不太被重视）之外，刷真题基本以阅读、翻译为主，阅读为重点，分值大且难，逐步滴安排翻译&新题型，不用太早去做。在做阅读的过程中会逐步发现阅读题型的门道，常问提醒主要是：中心思想、例证、作者态度、词汇、细节、推理判断，通过刷真题了解自己的薄弱之处是什么，是单词不够还是长难句不会，或者是容易落题目的陷阱，一定要清楚自己的弱点并针对性解决薄弱项，及时总结错误&方法，不要闷头刷题。

市面上针对考研英语的视频班很多，是否要看视频请依据个人情况来，毕竟看视频也是需要占用时间的。

第四，冲刺阶段。

目标：作文技巧&模板、完型、模考

还是要巩固单词，同时还是要刷真题，最后这个阶段作文也必须安排上，大小作文的写作模板要准备好，不建议太晚准备，毕竟后续还有政治大题要背，各项任务挤在一起可能会影响复习情绪。适时进行模考，查漏补缺。

英语基础较弱的小伙伴不要慌张，现在还有时间，找对方法并坚持，刷透真

题，你的英语会蹭蹭蹭进步。

来源：考研帮 2021 年 3 月 2 日

关于高效学习方法的清单

武术家李小龙说过一句话：我不怕遇到练习过 10000 种腿法的对手，但害怕遇到只将一种腿法练习 10000 次的强敌，学习也一样。考题不怕你看过多少本书、做过多少练习，但害怕你把每一本书的重点、每一道习题的解题思路都记住，从而举一反三，揭开它的真面目。

总是记不住要背的知识点，刷题数遍，但没有记住其中的解答思路，以此运用到别的课题上，最后就变成“盲刷”了。出现这种情况，并不是你不认真复习，更不要怀疑自己的能力，你只是没有用对方法。以下 6 个高效学习方法，助你考试一臂之力！

一、注意力稳定性理论：必须有目的地预习

注意力稳定性理论：指一个人在一定时间内，比较稳定地把注意集中于某一特定的对象与活动的的能力。以听课质量为例；在听课时大部分时间处在“溜号”状态或者偶尔会出现“溜号”状态，就会导致知识断点比较多，直接影响听课质量。而且注意力具有不能长时间保持稳定的特性，而是周期性起伏变化，通俗讲就是如果课堂上课 45 分钟，真正有效时间大约不到 20 分钟。

因此，要成为学霸，有效的课堂时间必须用来听重点，听难点，听方法思路，而要做到这一点，有目的地提前预习非常重要，必须要带着问题听讲，跟着老师的思路去思考。很多人觉得预习是浪费时间、没有价值，要么不预习，要么稀里糊涂预习，虽然瞪大眼睛听讲，最后只能自证智商确实存在差异！

课堂听重点太重要了，特别是对于上了大学之后，完全放飞自我的大学生，集中精神听讲基本不可能，上课、自习的时候，时不时就刷刷朋友圈、看看新闻，坐立难安。但是尽管大多数时候在开小差，只要我们能非常高效的吸收学习的内容，带着问题听课，一旦老师讲解到问题内容，自然就全神贯注！这就需要我们

在学习新知之前做好预习等准备工作，即所谓“磨刀不误砍柴工”！

二、记忆衰退理论：必须及时复习

德国心理学家艾宾浩斯研究发现，遗忘在学习之后立即开始，而且遗忘的进程并不是均匀的。最初遗忘速度很快，以后逐渐缓慢。人们在学习中的遗忘是有规律的，遗忘的进程很快，并且先快后慢。学得的知识在一天后，如不抓紧复习，就只剩下原来的 25%。随着时间的推移，遗忘的速度减慢，遗忘的数量也就减少。对所学知识和记忆效果及时进行复习和自测是艾宾浩斯记忆法的主要方式。

因此，从时间安排方面讲，复习与自测可以定期的进行也可以随时进行，复习与自测可以结合进行，对学过的知识，一段时间后先自测一下，不会的，或记的不牢的再进行重点复习。具体形式如下：

复习自测

1、及时复习，可以抓住记忆的最好时机；经常自测，可以弄清哪些知识没学好、没记住，哪些地方容易混淆、有误差，以便马上核实校正。

2、及时复习和经常自测，可以培养我们的随机应变能力。在考试中，考题往往变换了角度，与原来学习时的大不一样。如果经常运用自我测验法，对所学知识从多方面理解消化，必然会胸有成竹，临阵不慌。

定期复习

即对自己所学的课程、知识定下复习与自测计划，然后按时执行。

①日测：每天晚上睡觉前，应该将当天所学的知识择其要点复述一下，如条件不允许，默写提纲或干脆默想也行。

②周测：星期天休息，可将一周来所学课程的内容换个角度提出问题，写在一张纸上测验自己，发现存在疑难或模糊之处，马上解决，绝不拖欠。

③单元测验：一个单元学完了，可以自测一下这个单元有哪些主要内容，学完有什么收获，从而及时消化，巩固记忆。

④全书测验：一本书学完后，可以翻开目录，逐次回忆内容，在单元测的基础上，全书测就问题不大了。如果没有时间，可以挑选那些重要内容先进行。

随时测验

即指随时随地测验自己。这种方法用来学外语是非常有效的。先准备一些卡片，正面写上 5 个外语单词，背面写上 5 个相应的汉语词汇，揣在兜里便可随时自测了。自测的方法有两种：①朗读法：在不妨碍别人的情况下，你可以看外语念汉语，看汉语念外语，实在想不出时，翻过来看一看，再认一下。②学写法：学外语不书写是很难记牢的，况且不练书写便无法进行笔译。可以看卡片上的汉语写出相应的外语单词来。但是，很多场合是不允许四平八稳坐着写的，怎么办呢？建议你试一试下面的方法：在礼堂听报告、开大会前、在公共汽车站、在商店排队时，可以用手指朝下在空中写。不带卡片也可以随时自测，看到什么事物，就试着用外语表述出来，或者在头脑中默念一下。这样既利用了点滴时间，又会收到分散复习的好效果。持之以恒，你一定会取得显著地效果。

复习点的确定（根据艾宾浩斯记忆曲线制定）：

1. 第一个记忆周期：5 分钟；
2. 第二个记忆周期：30 分钟
3. 第三个记忆周期：12 小时；
4. 第四个记忆周期：1 天
5. 第五个记忆周期：2 天；
6. 第六个记忆周期：4 天
7. 第七个记忆周期：7 天；
8. 第八个记忆周期：15 天

（注：大家可以自己制作艾宾浩斯记忆曲线表，有规律的记忆和复习）

其实验给出的建议是 5 分钟后重复一遍，20 分钟后再重复一遍，1 小时后，12 小时后，1 天后，2 天后，5 天后，8 天后，14 天后就会记得很牢，很难再遗忘。但对于较为繁重的学习，这近乎不太可能，个人的实践是：即时复述很关键（短期记忆转化成长期记忆），12 小时或睡前温习很重要（最好是通过题目巩固），1 天后、2 天后、8 天后三次复习，效果通常就已经非常不错。

三、记忆编码理论：必须动手构建知识树

认知心理学研究指出，记忆效果取决于信息编码方式，“深层次”加工比“浅层次”加工更有利于知识的记忆和提取。换句话说，记忆和理解取决于如何加工信息。加工深度很难衡量、定义，因时而异，但有效的深加工肯定是在记忆内容和已知信息间建立联系，而建立知识树或者思维导图，是最为有效的方式，通过树形结构把知识串联、和组织！

以考试学习为例，书本不是一个一个知识点的无序堆积，而是一个树形结构，一个节点就是一个问题，我们要做的，就是建立并完善这棵知识树，构建思维图，在学习中不断调整、增删节点，不断发展、壮大这棵知识树。

知识树一旦被搭建出来，每一个节点就是一次思考，每一次思考就是与周边知识节点的一次连接，知识之间的联系就越来越紧密，知识树也就越来越有条理，越来越有生命力，很多问题自然而然就能触类旁通、融会贯通，而不是杂乱无章的一团浆糊，毫无头绪！以法硕考试为例，如下图：



这只是关于担保物权这个小知识点的思维导图，而民法内容那么多，把每个知识点都用这个思维导图串联起来，即形成一颗完整且庞大的知识树，从细枝末节到系统全面，即有利于我们理解和掌握这门学科，也有利于我们融会贯通并运用到现实生活中。

四、内隐语言理论：打破学习错觉

很多时候我们自认为学得好，是错将熟悉当做知道。比如我们学习一个章节内容，画了重点记号，甚至还做了笔记，这时我们可能会认为学得很好，对知识点也了如指掌，但如果合上书做个简单的自我检测，瞬间就会忘掉三四成。再比如，问自己一个经典问题：“什么是囚徒困境”？心里是不是很快闪出“两个人”、“博弈”、“策略”等关键词，觉得对这个问题很熟悉，但如果我要求用你完整描述出来，你真的知道吗？

在学习中，对一个知识点进行复习时，我们的内隐语言抓住了几个关键点，就会产生学习错觉，误以为都知道，但知识点不是孤岛，是由逻辑关系构成的，

这需要外部语言去描述、串联，唯有经过外部语言检验，才是真正的掌握理解！

因此，必须将内部语言转换成外部语言。认知心理学推荐生成与测试两种办法：生成效应是指向同学、朋友、家人解释解释所学知识，在解释过程中，主动思考组织知识，构建出知识的逻辑性和条理性。有经验的同学都知道，很多灵感都是在给别人讲题中产生，甚至是请教别人时恍然大悟，另外做讲座之类的对掌握知识非常有用！

五、情绪绩效理论：压力是资源

考场发挥和临场心态是非常重要的！这里涉及到情绪绩效理论，即情绪唤醒水平和绩效间存在着倒U型曲线的关系，情绪太低或太高都会损害绩效。所以适当的压力是有好处的，完全没有压力或压力过高都会影响发挥。要调整好自己的心态，不急功近利、不怀疑否定自己、不轻言放弃，坚持到底、水到渠成、成功属于你。

六、劳逸结合理论：休息也是学习的一种

有很多关于学习与效率的研究，这些研究证实：超过2小时学习效果就逐渐递减，超过4小时根本就没有效果了。因此合理的休息与高效率的学习同等重要，长时间无效学习尤其会让人心生厌恶。

要想长期能够保持稳定的学习效率，就不能一次过度消耗甚至透支，要确保每次学习时精力都能够恢复。对于长期的学习，明智的做法是，控制每天的高强度学习时间，避免精神疲劳或逆反心理，简而言之：（1）短期内，要合理调配好学习与休息，避免过度透支精力和兴趣，要细水长流。（2）长期看，长时间的坚持学习，能够让身心能逐步适应，之后可逐渐增加学习量和学习强度。

此外，研究还证实，学习之后休息或睡一会，能有效提高记忆效果。

著名科学家爱因斯坦认为，成功=刻苦努力+正确方法+少说废话。从这个公式中我们可以知道，正确的方法是成功的要素之一，如果只有刻苦努力的精神和脚踏实地的态度，而没有正确的方法，是很难取得成功的。

作者：长风师兄