



**Efforts Enable
Everything**
努力实现一切

主 编◎阮小路
执行主编◎孔超 王月

EEGuide 保研一本通

全面、权威、专业、科学、实用的系统性保研指导

- ★ 保研论坛官方出品
- ★ 全程全方位的保研指南
- ★ 35篇名校保研学子的成功案例
- ★ 众多名校保研学子精心编写的保研秘籍

保研一本通

主 编◎阮小路
执行主编◎孔超 王月

图书在版编目(CIP)数据

保研一本通/阮小路主编. —长春: 吉林大学出版社,
2014. 4

ISBN 978 - 7 - 5677 - 1530 - 1

I. ①保… II. ①阮… III. ①研究生—入学考试—自
学参考资料 IV. ①G643

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 075835 号

书 名: 保研一本通
作 者: 阮小路 主编

责任编辑、责任校对: 刘子贵 邵宇彤
吉林大学出版社出版、发行
开本: 710×1000 毫米 1/16
印张: 28.5 字数: 580 千字
ISBN 978 - 7 - 5677 - 1530 - 1

封面设计: 中尚图
北京博艺印刷包装有限公司 印刷
2014 年 5 月 第 1 版
2014 年 5 月 第 1 次印刷
定价: 59.00 元

版权所有 翻印必究
社址: 长春市明德路 501 号 邮编: 130021
发行部电话: 0431 - 89580026
网址: <http://www.jlup.com.cn>
E-mail: jlup@mail.jlu.edu.cn

序

保研，又称推荐免试，是国内研究生入学选拔方式的一种，即以学生综合素质作为考量对象，使一定比例优秀学子以一种类似于欧美高校申请制的形式免试攻读大陆高校研究生。保研的比例有多少，或者说保研有多难？以2009级本科就读学生为例，当年普通高考招生人数在629万左右，其中一本招生人数约57万，而2013年全国研究生统一招生中，推荐免试名额总数约为9.5万，也就是说，这9.5万名学生是经历了高考和大学三年学习的两轮筛选，才最终凭借优异的成绩和突出的科研实践表现，获得以免试申请的形式攻读大陆地区硕士研究生的机会。而这大学三年的考核，相比高考入学时对于综合素质与能力的考核，则细化复杂得多。当然，在经过重重努力，获得保研资格后的学生，求学路又会宽阔许多，他们不仅能够选择多所心仪院校，而且还可以尝试跨专业保送。交出一份有着光鲜的GPA成绩排名、细致整洁的科研实践经历的简历，对大多数保研学子而言，也许并不能代表成功，但却能够证明一种态度，一种努力向上的态度。

关注保研这类学生群体是我在五年前刚接触招生工作开始的。2008年年底，我开始从事招生工作，2009年暑期发起组织了所在院系的第一期保研夏令营。那个时候，作为招生老师的我，每数着一份学生的申请材料，就跟数着工资一样兴奋。我想，大部分的招生老师，都渴望自己招到的学生履历表上闪闪发光的。所以，那个时候，我会主动从别的院系调材料找学生，也会主动打电话去发掘学生。当然，主动出击去找优秀的学生，我觉得这以后在国内，即使是非常好的大学，也会是个趋势，毕竟人才是第一竞争力。由于这个工作经历，我对保研论坛这样一群学生是极其欣赏和极富感情的。我也向国内外名校的一些管理者们推荐过这样一群学生。在未来，不仅清北复交在争抢这些保研的学生，国外的名校也会把目光瞄向这样一群优秀的保研学生，我想这一切只是因为他们的努力。

对于保研该如何准备、如何申请，我想许多学生甚至在大一刚入学的时候就已经开始向师兄师姐咨询。保研论坛上每年也不乏类似的咨询帖和交流帖，但从严格意义上来说，能够一一介绍保研如何准备，获得保研资格后如何申请，保研申请成功之后又该如何度过大四末读研前的书籍在市面上却是罕有的。之所以编写这本《保研一本通》，最初的想法是整合保研论坛多年的经验，将其编纂成一本对于保研学子申请具有有效指引和帮助的辅助类书籍。在具体编写过程中，也融入了团队成员保研经历的体会，增加了不少以个人定位选择为主题的保研指引。《保研一本通》的团队成员按照各自所长进行分工，尽可能地把各自的经验

都归纳在书中，编成了一套较具参考意义的指导意见书，也希望这本书，能够给有意向保研的你带来真正的帮助。

每个保研的学生背后都有一段精彩，这段精彩并不一定代表着未来，却代表着他们在求学时代的专注与努力。希望所有《保研一本通》的读者能够在读完这本书后有所收获，并能够最终申请到自己满意的学校与专业，而更重要的是，能够在自己完成求学的道路后，继续努力创造与创新，成为时代的建设者和社会的精英。

保研论坛站长、本书主编 阮小路

2014年2月25日

前言

国内高等院校实行推荐免试攻读研究生的制度始于1985年，至今已经走过了近30年的历程。一届届优秀的保研学子，见证了推免生制度的不断发展与完善，也见证了推免生名额与接收数量的逐年增加。然而，市面上可见的保研指导书籍却寥寥无几，历届保研信息和经验除了保研论坛等网络传播外，往往都是上下届之间口口相传，导致了保研资讯相对封闭，保研学子困惑颇多。有感于此，2013年秋，经北大国际法学院阮小路老师、清华医学院孔超师兄共同发起，本着奉献传承之心，借助保研论坛平台，《保研一本通》团队（“EEGuiders”：保研引路人）和本书编委会先后组建，吸纳了一大批成功保研名校的优秀学子，共同着手本书的编写工作。

所谓“知己知彼，百战百胜”，“摸着石头过河”的经历总让一届又一届保研人心有余悸。保研不仅是一场实力战，也是一场信息战，更是一场心理战。我们编写本书的目的，就在于将一批优秀学子在校期间的学习实践方法、保研真实经历整理成系统性的可借鉴的文字，传递给更多的保研人。EEGuiders的使命，亦在于此。当然，保研看似只是夏令营或复试那短短的几天，但更多的是台下十年功的厚积薄发。“业精于勤荒于嬉，行成于思毁于随”，也许你正处于大一大二，也许你正将踏上保研之路，希望读罢这本书的你能够吸取经验和能量，潜心准备，秣马厉兵，九转功成。

在全书的编写过程中，书稿从初稿到定稿经过了多次修改完善，编委会先后召开过数十次头脑风暴会议，讨论本书的框架、撰写、征稿、审改、编辑和出版，并与来稿作者反复沟通交流，完善经验篇稿件。经过多渠道广泛征稿、编者认真撰写，编委会成员全身心投入，凝聚着近百位保研同学心血的《保研一本通》才最终出版面世。

愿这本小书如润物细无声的春雨，浸润千千万万保研后来者的心田。如果我们的努力能够对想要保研的你们起到哪怕一点点的帮助，我们也会非常欣慰。也期待今后各届成功保研的学子能够继续关注本书，加入我们团队，让《保研一本通》的精神薪火相传，让更多优秀的学弟学妹走进更高的学术殿堂，实现自己的梦想！

编委会寄语

这是一本从内容编写到编辑审改再到出版发行，完全由在校大学生自主完成的书，取其名《保研一本通》。本书的编写团队由来自全国几十所高校的众多优秀学子组成，他们刚刚经历了保研，但并没有纵情放松，而是静下心来执笔书写自己的大学青春、保研经历、反思感悟，为的是给今后保研的学弟学妹们以参考借鉴。

保研这一路走来，实属不易。无论是在校前三年的努力付出，还是保研前夕的多方准备，抑或是最终保研面试时的身心历练，每一步都不可迈错，每一步又都有章可循。有人说保研是“偶然中的必然”，有人说保研是“苦心人，天不负”，然而经历之后再回头去看，这其实是一场对自身积累和各方面能力的综合考验！

为了指导和帮助更多有理想、有抱负的学子合理做好保研选择，顺利走过保研之路，2013年12月，编写《保研一本通》的想法诞生了！这是一本由公益性教育论坛——保研论坛（<http://www.eeban.com>）发起编写的保研全程指导书籍，并借助论坛的资源优势，迅速集聚起一批志同道合之友——本书组织和编写中的中坚力量。他们自称EEGuiders，甘愿奉献保研后本该无忧无虑轻松闲适的时间，用心凝练一言一语；他们邀请和采访无数保研的同路人，共同分享保研过程中的一点一滴；他们所学各异，尽管都不是专业编辑，却用最严苛的标准反复审阅书中的一字一句。记不清编委会一共召开过多少次会议，也记不清大年三十、初一十五这些本该享受佳节的日子有多少人还在心系书稿……至此，历时整整3个月，一本凝聚了无数心血的《保研一本通》，终于以这般姿态呈现在大家面前。

曾几何时，保研是那么陌生和未知。然而《保研一本通》第一篇——理论篇，全面介绍了保研的形势和保研所涉及的相关名词，整合了教育部及各院校对于保研的政策，讲解了各种不同的保研方式和流程，可以使大家快速建立起对保研的初步认识。

曾几何时，保研是那么遥远和无措。然而《保研一本通》第二篇——学习规划篇，系统总结了本科期间各专业大类学习方法、外语学习技巧、科研论文及综合实践方案供大家参考，希望能够助大家学习、科研和实践一臂之力，为顺利保研打下坚实的基础。

曾几何时，保研是那么复杂和无助。然而《保研一本通》第三篇——实战篇，为即将保研的学生提供了保研申请和参加复试的流程图式的指导，并将其归

纳成系统可操作的保研方案。即使你对保研一无所知，也能据此顺利走完保研全程。

曾几何时，保研是那么神秘和遥远。然而《保研一本通》第四篇——经验篇，收纳了35篇保送清北复交等高等院校优秀学子的成功案例，涵盖文、理、工、医科等各专业，作者真实讲述了他们的保研经历和亲身感悟。这些鲜活的案例不仅是学长学姐走过保研之路的真情倾诉，更是他们奋斗在追求梦想之路上的精彩写照。

保研后，真的是过着猪一般的生活吗？《保研一本通》第五篇——总结篇，讲述了合理规划保研后生活的重要性，为大家提供了仍有待于努力奋斗的生活方案，并用学长学姐的经验之谈，在考级考证、毕业设计（论文）、综合实践和工作实习等方面给出意见和参考。

本书的宗旨在于为优秀学子提供包括自身准备、择导择校、选择专业等在内的保研指导，希望最优秀的学子能够保送至最理想的院校，最优秀的导师能够招募到最合适的学生！

本书的编写和顺利出版，离不开多方的帮助和保研论坛广大网友的支持。感谢北京大学法学院卢丹师兄，不仅参与发起了本书的编写，还对本书的框架拟定、部分篇章的内容提出了很多有益的指导意见。感谢“医学生团队（MST）”的热情供稿，感谢王凌、申冬冬等保研论坛版主对书稿提出的宝贵意见。此外，在编者招募的过程中，编委会还收到了来自全国多所高校不同专业的保研同学的供稿，由于篇幅所限，未能一一用稿，在此一并表示衷心的感谢！

最后，感谢编委会的每一位成员，奉献自己的保研后时间，为这本书的出版同心同德，尽心尽力，执手偕行直至今日。相信这本书的出版是我们共同努力和真诚友谊的最好见证！

由于编者水平有限，书中难免有疏漏和不妥之处，恳请读者批评指正。诚挚欢迎读者为本书提出更好的意见！

《保研一本通》编委会

《保研一本通》总团队

2014年2月25日

目 录

【理论篇】 保研需知道

第1章 保研初印象	002
1.1 保研历史和现状	002
1.2 保研分类	006
1.3 保研申请条件	006
1.4 为什么要保研?	007
1.5 名词初了解	008
第2章 保研政策面面观	013
2.1 教育部推免政策	013
2.2 2013年各高校推荐本校推免生与接收外校推免生的政策规定	022
第3章 条条道路通保研	031
3.1 普通保研(含赴外招生)	031
3.2 夏令营	033
3.3 校际互推	037
3.4 支教保研	038
3.5 补偿名额	039
3.6 计划单列	040

【学习规划篇】 如何学习与参加实践活动

第4章 方法是学习的利器	046
4.1 人文社科艺术类	046
4.2 理工科类	056

第5章 科研,从入门到精通	068
5.1 科研必备能力	068
5.2 科研规划	069
5.3 参与科研项目	072
5.4 撰写与发表论文	081
5.5 典型案例	085
第6章 换种模式学外语	094
6.1 英语学习方法	094
6.2 英语学习资源	097
6.3 英语在保研中的考查	102
6.4 第二外语学习	106
第7章 以保研为导向的实践	110
7.1 学生工作	110
7.2 社会实践	115

【实战篇】 保研过程分步解析

第8章 保研申请流程及注意事项	124
8.1 时间总表	124
8.2 前期预热	126
8.3 申请并参加保研夏令营	127
8.4 获得本校推免资格	138
8.5 向接收学校补交材料,获得接收函	140
8.6 根据需要参与9月份全国正常推免	141
8.7 补录、推免名单公示及后续报名	143
第9章 量身定制保研目标	147
9.1 校我双方综合定位	147
9.2 目标初选	154
9.3 信念坚守	161

第10章 打好“信息战”和“沟通牌”	168
10.1 招生咨询	168
10.2 如何联系导师	170
第11章 保研资料全准备	182
11.1 高校申请材料要求	182
11.2 个人陈述	183
11.3 专家推荐信	188
11.4 个人简历	192
第12章 揭开复试的神秘面纱	201
12.1 复试前的准备	201
12.2 面试技巧及注意事项	203
12.3 亲临复试现场	203
第13章 后续工作通览	209
13.1 提交接收函	209
13.2 领取校验码与寄送登记表	209
13.3 网上报名全流程	210
13.4 报名信息的现场确认	213
13.5 与导师的后续沟通	214
13.6 录取通知书的领取	215

【经验篇】 保研成功案例

第14章 人文社科类保研案例	218
案例1: 仓促地赶在保研路上 (中央民族大学保送至中央财经大学 财政学 学硕)	218
案例2: My Summer, My Dream (北京科技大学保送至北京大学汇丰商学院 金融学 学硕)	223
案例3: 保研三步曲 (郑州大学保送至华东理工大学 金融学 学硕)	231

案例4: 选择是一种修行	
(中国政法大学保送至清华大学 法律(非法学) 专硕)	236
案例5: 量体裁衣, 厚积薄发	
(中国政法大学保送至本校 国际经济法 学硕)	242
案例6: 忘记背后, 努力面前, 向着标杆直跑	
(安徽大学保送至南京大学 政治学理论 学硕)	245
案例7: 没有一条道路是重复的	
(安徽大学保送至北京大学 社会学 学硕)	250
案例8: 愿你踏实走过这一路	
(山东大学保送至中国人民大学 中国古代文学 学硕)	255
案例9: 不忘初心, 方得始终	
(山东大学(威海)保送至北京大学 日语 专硕)	260
案例10: 学会淡然面对保研	
(中国传媒大学保送至本校 新闻学 学硕)	265
案例11: 不积跬步, 无以千里	
(河北大学保送至湖南大学 新闻传播学 学硕)	270
案例12: 保研是一场持久战	
(华南理工大学保送至中国传媒大学 广告学 学硕)	276

第15章 理学保研案例 280

案例1: 看清自己, 选择未来	
(南开大学保送至清华大学 凝聚物理实验 直博)	280
案例2: 保研, 从夏令营开始	
(山东大学保送至北京大学 化学 硕博连读)	284
案例3: 圆四年前梦, 偿十年前志	
(某211高校保送至北京师范大学 化学 直博)	289
案例4: 保研如实验	
(北京科技大学保送至PTN-BBS联合培养博士研究生项目(北京大学) 生物学 直博)	293
案例5: 夏令营, “辛路历成”的独特旅行	
(东北林业大学保送至中国科学院心理研究所 生物信息学 学硕)	298
案例6: 听从内心, 无悔青春	
(云南大学保送至中国科学院生态环境研究中心 生态学 硕博连读)	303

第16章 工学保研案例	310
案例1: 认识自我, 从容选择 (南昌大学保送至华中科技大学 计算机应用技术 学硕)	310
案例2: 把青春献给最喜欢的学校 (西安电子科技大学保送至清华大学 电路与系统 直博)	314
案例3: 心怀梦想, 便能披荆斩棘 (电子科技大学保送至北京大学 微电子学与固体电子学 学硕)	320
案例4: 总想为你唱支歌 (北方工业大学保送至中国科学院计算技术研究所 计算机应用技术 直博)	326
案例5: 一波三折, 曲径通幽 (东华大学保送至复旦大学 计算机软件与理论 学硕)	331
案例6: 我的保研八字诀: 早做准备, 拒绝放弃 (华中科技大学保送至清华大学 建筑学院土木工程 学硕)	336
案例7: 机会只留给有准备的人 (南昌大学保送至天津大学 水利水电工程 学硕)	342
案例8: 走出去, 风景也很美 (北京科技大学保送至清华大学 环境科学与工程 直博)	346
第17章 医学保研案例	352
案例1: 宝剑锋从磨砺出 (华中科技大学保送至中国人民解放军第二军医大学 骨科学 学硕)	352
案例2: 努力换来主动 (华中科技大学保送至军事医学科学院微生物流行病学研究所 免疫学 学硕)	357
案例3: 保研, 学会多给自己一条路 (华中科技大学保送至清华大学 药物化学 直博)	361
第18章 管理类保研案例	366
案例1: 理要想透, 事要做细, 心要放平 (西南财经大学保送至清华大学 会计学 直博)	366
案例2: 站在离梦想最近的地方 (北京交通大学保送至北京大学 管理科学与工程 直博)	370

案例3: 保研·暖色调 (北京体育大学保送至北京大学汇丰商学院 管理学与金融工程 (双硕士项目) 学硕)	374
案例4: 勿忘初心, 坚持到底 (北京林业大学保送至南京大学 企业管理 直博)	380
第19章 学生工作和志愿服务保研案例	384
案例1: 走向工保 (某211高校保送至本校 热能与动力工程 直博)	384
案例2: 志愿服务, 青春无悔 (华中科技大学保内 企业管理 学硕)	388

【总结篇】 后保研时代

第20章 后保研时代, 你准备好了吗?	396
20.1 考级考证	396
20.2 毕业设计	402
20.3 社会实践	406
20.4 课余生活	411
20.5 保研后学习资源分享	412
第21章 后保研时代的思考	413
附录: 2014年普通高等学校推荐优秀应届本科毕业生免试攻读研究生名额 方案	419
后记: 每一个保研学生背后都有一段精彩	430
《保研一本通》团队成员寄语	432

【理论篇】



保研需知道

什么是保研？

具备怎样的条件才能保研？

保研的过程中会经历哪些环节？

保研的具体流程又是怎样的呢？

相信对保研充满好奇和期待的你，一定会有许许多多疑问想要知道答案。在理论篇里，我们将带你初步了解保研的分类、现状、政策、申请条件和操作流程，一起来看看“保研”究竟是什么样子吧！

第1章 保研初印象

正确、全面、系统地认识保研是我们在开启保研之路伊始的第一要务。“凡事预则立，不预则废”，只有充分地了解保研、熟悉保研，才能为迎接保研路上的种种挑战做好准备。本章将以“保研是什么”为中心，从保研的基本含义、保研近几年的现状、保研分类、保研申请条件等方面，为大家揭开保研的神秘面纱。

1.1 保研历史和现状

普通高等学校推荐优秀应届本科毕业生免试攻读硕士学位研究生（以下简称推免生）制度，是我国硕士研究生招生制度的重要组成部分，是激励广大在校学生勤奋学习、全面发展的有效措施。做好这项工作对于深化研究生招生制度改革，加大拔尖创新人才选拔培养力度，推动高等学校全面实施素质教育具有重要意义。

高等院校实行推荐优秀应届本科毕业生免试攻读硕士学位研究生制度始于1985年^[1]，至今已经走过了近30年的历程。30年来，推免生制度不断发展完善。我国借鉴发达国家的有益经验，不断加强推免生工作制度建设，以切实提高选拔质量为核心，建立起了推免生评价体系和工作机制，坚持德智体全面衡量、综合评价、择优推荐的原则，着重突出对考生创新精神、科研潜质和专业能力倾向的考核，为各招生单位输送了一大批优质生源，为推动研究生招生制度改革和提高研究生教育质量做出了重要贡献。

1994年国家改革研究生招生制度，通过全国统考的方式选拔优秀人才攻读研究生，这就是全国研究生招生考试的开始，也就是从这一年开始才真正有了“考研”的概念。想要了解保研的历史和现状我们还是先从考研说起。

下面我们用一些数据来具体说明。

【1】1984年10月教育部发出《关于做好1985年招收攻读硕士学位研究生工作的通知》，提出应切实贯彻考试与推荐相结合的原则，在全国重点高校进行推荐免试生的试点工作。

表1-1 1994—2014年全国研究生招生数据^[1]

单位：万人

年份	报名人数	报名增长率	录取人数	考录比例
2014	172	- 2.27%	—	—
2013	176	6.30%	53.9	3.3:1
2012	165.6	9.60%	51.7	3.2:1
2011	151.1	7.90%	49.5	3:0:1
2010	140.6	12.80%	47.4	2.8:1
2009	124.6	3.80%	44.9	2.9:1
2008	120	- 6.80%	38.6	3.0:1
2007	128.2	0.80%	36.1	3.5:1
2006	127.12	8.40%	34.2	3.2:1
2005	117.2	24.02%	31	3.6:1
2004	94.5	18.50%	27.3	2.9:1
2003	79.7	27.70%	22	2.9:1
2002	62.4	35.70%	16.4	3.2:1
2001	46	17.30%	13.3	4.2:1
2000	39.2	22.90%	10.3	4.6:1
1999	31.9	16.40%	7.2	4.9:1
1998	27.4	13.20%	5.8	4.7:1
1997	24.2	18.60%	5.1	4.7:1
1996	20.4	31.80%	4.7	4.4:1
1995	15.5	38.40%	4	3.6:1
1994	11.4	—	4.2	2.7:1

上表1-1为1994年至2014年全国研究生的招生录取情况，我们可以看到研究生招生规模不断扩大，从1994年的4.2万人到2013年的53.9万人增长了约13倍，而报名人数从最初的11.4万人增加到2013年的176万人，增长了约15倍。录取比例基本维持在3.5:1左右的水平上。由于研究生报名人数增长（2014年因取消研究生公费制等原因有所下降），不断扩大的招生规模仍难以满足现实需要。

如前所述，自1994年开始实行研究生统考制度，考试录取就成了研究生招生的主要途径。尽管如此，为了保证政策的延续性，继续发掘培养创新性人才，

[1] 数据来源：中国教育在线《2014年全国研究生招生数据调查报告》。