



國際法學院  
SCHOOL OF TRANSNATIONAL LAW



Efforts enable everything  
努力实现一切

# 〔保研〕 一本通

你和保研的距离，**只差这本书**

阮小路◎主编

- ✓ 最直观的保研经验
- ✓ 最经典的保研案例
- ✓ 最优秀的保研前辈
- ✓ 最实际的保研指导



經濟日報 出版社

# 〔保研〕 一本通

你和保研的距离，**只差这本书**

阮小路◎主编



经济日报出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

保研一本通 / 阮小路主编. —北京: 经济日报出版社, 2017. 3

ISBN 978-7-5196-0108-9

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 (2017) 第058272号

## 保研一本通

|        |                                       |
|--------|---------------------------------------|
| 主 编    | 阮小路                                   |
| 责任编辑   | 杨保华 王曼珩                               |
| 责任校对   | 郝媛媛                                   |
| 出版发行   | 经济日报出版社                               |
| 地 址    | 北京市西城区白纸坊东街2号 ( 邮政编码: 100054 )        |
| 电 话    | 010-63584556 ( 编辑部 ) 63516959 ( 发行部 ) |
| 网 址    | www.edpbook.com.cn                    |
| E-mail | edpbook@126.com                       |
| 经 销    | 全国新华书店                                |
| 印 刷    | 北京天宇万达印刷有限公司                          |
| 开 本    | 1/16                                  |
| 印 张    | 30.5                                  |
| 字 数    | 598千字                                 |
| 版 次    | 2017年4月第一版                            |
| 印 次    | 2017年4月第一次印刷                          |
| 书 号    | ISBN 978-7-5196-0108-9                |
| 定 价    | 59.00元                                |

版权所有 翻印必究

## 编委会

主 编 阮小路

执行主编 王 月 杜梦婷

副 主 编 孔 超 刘彦廷 郑毅超 孟 雪 陈裔欣 王猛涛  
吴雨泽

编 委 (按姓氏笔画排列)

井晓阳 卢 丹 曲素素 衣博文 池宪念 李朝林

杨 睿 何 净 陈 婷 南 菁 莫 璇 唐冬冬

陶龙琦 樊 攀 孙河涛 徐赫骏 吴一鸣

特邀编辑 (按姓氏笔画排列)

王淑娜 吴建羲 张 颖 黄安琪

## 序

2009年我大学毕业后开始在北大从事招生工作，保研论坛也是那一年成立的；2013年年底我们开始组织编写了《保研一本通》，恰好赶上2014年保研政策发生了大变化，教育部从那一年起不再限制内保外保，那一年我创立了易保研，专注于为保研学生提供申请服务的品牌。2015年4月，我们出版了经管领域内第一本保研辅导书籍《经管保研宝典》；今年，我们决定要把《保研一本通》进行翻新，去掉一些过时的政策，增加一些新的案例，旨在为保研学生提供更好的指导。

保研论坛的口号是“Efforts enable everything”，即“努力实现一切”。毫无疑问，保研学生是中国大学里最努力最优秀的一群学生。和考研的一考定前程相比较，保研（又称推荐免试）这一制度，能够从积累的学习成绩、科研经历、竞赛成绩等方面综合去考量学生，更能够客观考察学生是否能够达到高等院校的培养要求。从事实而言，北大、清华、上交、复旦、人大等国内顶尖高校研究生院招生更愿意从保研学生里去选择；从数据而言，教育部每年分配给各高校的保研指标名额也是逐年上升的。从2010年至2016年，保研指标已经上升了近60%。也就是说，一个学生进入大学本科阶段不努力、堕落、打游戏、吃喝玩乐，研究生进入顶尖名校的机会会越来越小。而对于努力、成绩好的学生则会有更多种选择。故而，《保研一本通》的出版，与其说是教给学生如何保研上名校的方法，不如说是旨在传递一种态度，即在大学期间积极向上，努力为自己的人生、为自己的将来做准备的态度。

本书从理论篇、学习规划篇、实战篇、经验篇、总结篇五个角度多维度展现保研政策以及成功保研应当做的准备。我们不仅提取了前一年的案例，也对过往多年的案例进行了总结，使学生能够直观地感受保研申请全过程。同时本书也总结了易保研这3年来在学生的保研申请辅导过程中经常关注的一些问题，将这些经验更低成本地展现出来，使得更多学生能够受益，在保研申请的过程中不再迷茫。

在编写此书的过程中，我们得到了国内多所知名研究生院校的支持，在此尤其感谢北京大学国际法学院、复旦大学管理学院、上海交通大学高级金融学院、香港中文大学（深圳）。

保研论坛站长、易保研创始人 阮小路

2017年1月2日

## 前言

保研，教育部官方通常称为“推荐免试”，是指本科毕业班同学通过在读学校的推荐，不用参加全国硕士研究生入学统一考试即可读研。保研一般需要具备两个条件：1. 本科阶段成绩优异，拿到本科所在学校的推荐免试资格；2. 通过所申请的研究生学校的初审和复试，成功拿到预录取资格。

计划保研的同学一般需要关注以下几个时间点：1. 每年的四五月份，是夏令营招生集中季。在大家对择校和专业选择陷入迷茫的时候，通过参加夏令营亲身体验是最好的扫除迷茫的方式，可以帮助自己尽早确定目标院校和专业。2. 每年八月底或九月中上旬，各校研招办会发布下一年度招生简章，公布招生计划人数和保研比例。3. 九月上中旬，各本科学校陆续公布获得推荐免试资格的学生名单，并将获取免试资格的学生信息上传学信网。4. 九月中下旬，中国研究生招生信息网推荐免试系统正式开放申请，已经获取推荐免试资格的同学可以通过研招网推免系统填写志愿和接受拟录取。特别需要注意的是，有些高校有独立的推免系统，会提前开放申请并安排面试。比如北京大学就有自己的推免系统，所有拟保送北大的同学都需要提前在北大系统里申请，然后邮寄资料和参加面试。不过面试合格接受拟录取后学生还是需要在研招网系统里再走一遍流程。

根据在高校招生的工作经验，我想对有意保研的本科生们提出几点建议：1. 本科阶段巩固专业课的学习，脚踏实地提高课程成绩。成绩是最直接反应学习态度和学习能力的因素，虽然本科院校推免资格选拔方式和标准不一，有的看重社会实践，有的看重论文发表，有的专门组织推免考试，但是研究生院校在夏令营或推免选拔时一般还是会看重本科阶段的课程成绩。2. 慎重选择学校和专业。在充分了解自身兴趣和需求的前提下，通过咨询往年保研成功的师兄师姐以及研读论坛或相关书籍上的经验贴等对相关院校和专业进行充分调研，包括学科设置、课程安排和就业前景等。3. 大三阶段积极申请相关院校的夏令营活动。通过亲眼所见和亲身体验提前感受相关院校的教育氛围和人才培养价值观，从而做出最适合自己的选择。4. 跨专业保研并没有你想象的那么艰难。如果对本科专业不感兴趣或有更想尝试的领域，不妨大胆尝试。某些领域的复合型人才在当前社会炙手可热。比如，北京大学国际法学院拥有理工科背景的毕业生在就业市场，尤其是顶尖律所的知产部门非常受欢迎。5. 保研成功后请保持积极奋进的状态，在大四相对清闲的一年时间里，平衡好生活和学习，为研究生生涯做好铺垫。尽管能够

拿到保研资格的同学在本科阶段都是各校的顶尖学子，进入研究生阶段后如果学习懈怠，还是很容易被学习刻苦的考研同学超越。而研究生阶段的成绩可能会直接影响毕业后的就业。

在保研指导方面，保研论坛一直走在业界前沿。自2009年至今，有大量国内优秀学子通过保研论坛获取保研资讯和师兄师姐的经验分享，从而成功保送到理想的院校和专业。北京大学国际法学院自保研论坛开创之初就通过该平台发布夏令营和推免生招生信息，通过该渠道招收到众多顶尖学子来深造学习，他们中很多人已经毕业，在顶尖的国内外律所、跨国企业、NGO或政府部门工作，在理想的岗位上发光发热。《保研一本通》是保研论坛主导发行的保研指导用书，书中包含了大量真实的保研经典案例。该书于2014年初次出版后有效弥补了市场上关于保研指导用书稀缺的境况，帮助大量优秀学子成功保研。此次更新再版，重新梳理保研政策和更新案例等，将为更多学子在择校、选专业和选导师方面答疑解惑，帮助大家成功保送到梦想的学府和专业继续研究生阶段的学习。

北京大学国际法学院招生主任 钟小金

## 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、有抱负的莘莘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，成为本书组织和编写的中坚力量。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……2014年5月，凝聚了无数心血的《保研一本通》终于出版了。

从《保研一本通》出版至今，保研的政策每一年都会有相应的调整，保研的形式也在不断地变化。为此，我们开始着手《保研一本通》的翻新工作，将过时的政策和制度进行更新，添加了更多刚刚参加完保研的同学的案例。希望这本小书可以更好地帮助和服务大家，给大家提供有用的指导。

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——案例篇，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、法等各专业，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选择，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了宝贵意见。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

2017年1月4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                         | 005 |
| 1.3 保研申请条件                       | 005 |
| 1.4 为什么要保研?                      | 006 |
| 1.5 名词初了解                        | 007 |
| 第2章 保研政策面面观                      | 012 |
| 2.1 教育部推免政策                      | 012 |
| 2.2 2016年各高校推荐本校推免生与接收外校推免生的政策规定 | 023 |
| 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 |



|                       |     |
|-----------------------|-----|
| <b>第5章 科研, 从入门到精通</b> | 070 |
| 5.1 科研需要的能力           | 070 |
| 5.2 科研规划              | 071 |
| 5.3 参与科研项目            | 074 |
| 5.4 撰写与发表论文           | 083 |
| 5.5 典型案例              | 087 |
| <b>第6章 换种模式学外语</b>    | 096 |
| 6.1 英语学习方法            | 096 |
| 6.2 英语学习资源            | 099 |
| 6.3 英语在保研中的考查         | 104 |
| 6.4 第二外语学习            | 108 |
| <b>第7章 以保研为导向的实践</b>  | 112 |
| 7.1 学生工作              | 112 |
| 7.2 社会实践              | 118 |

## 实战篇 保研过程分步解析

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| <b>第8章 保研申请流程及注意事项</b>  | 126 |
| 8.1 时间总表(以2016年的推免流程为例) | 126 |
| 8.2 前期预热                | 128 |
| 8.3 申请并参加保研夏令营          | 129 |
| 8.4 获得本校推免资格            | 139 |
| 8.5 向接收学校补交材料           | 141 |
| 8.6 根据需要参与9月份全国正常推免     | 142 |
| 8.7 补录、推免名单公示及后续填报系统    | 143 |
| <b>第9章 量身定制保研目标</b>     | 153 |
| 9.1 校我双方综合定位            | 153 |
| 9.2 目标初选                | 160 |
| 9.3 信念坚守                | 168 |

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| <b>第10章 打好“信息战”和“沟通牌”</b> | 173 |
| 10.1 招生咨询                 | 173 |
| 10.2 如何联系导师               | 175 |
| <b>第11章 保研资料全准备</b>       | 187 |
| 11.1 高校申请材料要求             | 187 |
| 11.2 个人陈述                 | 188 |
| 11.3 专家推荐信                | 193 |
| 11.4 个人简历                 | 197 |
| <b>第12章 揭开复试的神秘面纱</b>     | 206 |
| 12.1 复试前的准备               | 206 |
| 12.2 面试技巧及注意事项            | 208 |
| 12.3 亲临复试现场               | 209 |

## 经验篇 保研成功案例

|                                                       |     |
|-------------------------------------------------------|-----|
| <b>第13章 经济学保研案例</b>                                   | 221 |
| 案例1: 天道酬勤, 厚积薄发<br>(中央财经大学保送至清华大学 理论经济学 学硕)           | 221 |
| 案例2: 你的眼中有星辰大海<br>(西南财经大学保送至北京大学 税务 专硕)               | 226 |
| 案例3: 时光不语, 静待花开<br>(西北大学保送至北京大学 政治经济学 直博)             | 233 |
| 案例4: 等风来<br>(对外经济贸易大学保送至北京大学 金融学 学硕)                  | 237 |
| 案例5: 保研的路, 从来都是踏遍荆棘终见彩虹<br>(哈尔滨工程大学保送至对外经济贸易大学 金融 专硕) | 241 |
| 案例6: 念念不忘, 必有回响<br>(中南财经政法大学保送至上海财经大学 应用统计 专硕)        | 245 |



|                                                            |     |
|------------------------------------------------------------|-----|
| <b>第14章 管理学保研案例</b>                                        | 248 |
| 案例1: 不忘初心, 脚踏实地<br>(郑州大学保送至东南大学管理科学与工程 学硕)                 | 248 |
| 案例2: 行不由径, 功不唐捐<br>(山东大学保送至中国人民大学 财务学 硕博连读)                | 253 |
| 案例3: 保研是这三年努力的“Pay Off”<br>(郑州大学保送至上海财经大学 国际商务 专硕)         | 258 |
| 案例4: 仰望星空, 脚踏实地<br>(暨南大学报送至厦门大学 会计学 学硕)                    | 262 |
| 案例5: 行走在保研的长路上<br>(四川农业大学保送至浙江大学 旅游管理 直博)                  | 270 |
| 案例6: 最值得的等待, 最好的结果<br>(华东师范大学保送至复旦大学管理学院 工商管理 硕博连读)        | 277 |
| <b>第15章 工学保研案例</b>                                         | 281 |
| 案例1: 寻路计科<br>(大连理工大学保送至北京大学 计算机软件与理论 直博)                   | 281 |
| 案例2: 码农保研记——换个地方敲代码<br>(中山大学保送至清华大学 自动化 直博)                | 289 |
| 案例3: 天道酬勤<br>(北京工业大学保送至清华大学 航空宇航科学与技术 学硕)                  | 296 |
| 案例4: 追随内心, 勇往直前<br>(西北工业大学保送至浙江大学 航空航天学院 航空推进<br>理论及工程 学硕) | 300 |
| 案例5: 一波三折, 曲径通幽<br>(南京农业大学保送至上海交通大学 机械工程 直博)               | 304 |
| 案例6: 坚持到最后<br>(中国药科大学报送至清华大学 环境学院 环境科学与工程 直博)              | 308 |
| <b>第16章 理学保研案例</b>                                         | 313 |
| 案例1: 保研遇阻碍, 坚持变真爱<br>(华东师范大学保送至北京大学 概率论与数理统计 学硕)           | 313 |
| 案例2: 双非娃如何保研至清北<br>(河北大学保送至清华大学 CLS 直博)                    | 325 |

|                                                                  |     |
|------------------------------------------------------------------|-----|
| 案例3: 看清自己, 选择未来<br>(南开大学保送至清华大学 凝聚物理实验 直博) .....                 | 334 |
| 案例4: 一场没有硝烟的战争<br>(河南大学保送至中国科学院青岛能源所 微生物学 硕博连读) .....            | 338 |
| 案例5: 一切都来得及, 不要轻言放弃<br>(中南大学保送至西安交通大学前沿科学技术研究院<br>材料工程 直博) ..... | 342 |
| <b>第17章 法学保研案例</b> .....                                         | 346 |
| 案例1: 厚积薄发, 水到渠成<br>(华中师范大学保送至中国人民大学 经济法学 学硕) .....               | 346 |
| 案例2: 既然楚天阔, 何以笙箫默<br>(石河子大学保送至中国政法大学 中国法制史 学硕) .....             | 351 |
| 案例3: 只要坚定梦想, 绚烂的花朵终将绽放<br>(云南大学保送至中国人民大学 法律硕士 专硕) .....          | 355 |
| 案例4: 从华政国际法到北大国际法, 有心栽柳柳成荫<br>(华东政法大学保送至北京大学国际法学院 专硕) .....      | 360 |
| <b>第18章 文学保研案例</b> .....                                         | 370 |
| 案例1: Overcome my Summer<br>(中央民族大学保送至中国人民大学新闻学院 新闻学 学硕) .....    | 370 |
| 案例2: 半缘修道半缘君——从NCUT到PKU<br>(北方工业大学保送至北京大学 汉语国际教育 专硕) .....       | 377 |
| 案例3: 脚踏实地, 方能水到渠成<br>(安徽大学保送至南京大学 传播学 学硕) .....                  | 385 |
| 案例4: 保研边缘人的小幸运<br>(海南大学保送至吉林大学文学院 中国现当代文学专业 学硕) .....            | 389 |
| <b>第19章 医学保研案例</b> .....                                         | 392 |
| 案例1: 享受保研之路<br>(武汉大学保送至北京协和医学院 内科学 专硕) .....                     | 392 |
| 案例2: 从西医到北医——不忘初心, 方得始终<br>[西安交通大学保送北京大学 外科学(骨科) 专硕] .....       | 397 |
| 案例3: 追梦的夏天<br>(中山大学中山医学院保送至上海交通大学附属瑞金医院<br>乳腺外科 学硕) .....        | 404 |



|                                          |     |
|------------------------------------------|-----|
| 第20章 学生工作和志愿服务保研案例                       | 409 |
| 案例1: 走向工保<br>(某211高校保送至本校 热能与动力工程 直博)    | 409 |
| 案例2: 志愿服务, 青春无悔<br>(华中科技大学保送至本校 企业管理 学硕) | 412 |

## 总结篇 后保研时代

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 第21章 后保研时代, 你准备好了吗? | 418 |
| 21.1 考级考证           | 418 |
| 21.2 毕业设计           | 424 |
| 21.3 社会实践           | 428 |
| 21.4 课余生活           | 433 |
| 21.5 保研后学习资源分享      | 434 |
| 第22章 后保研时代的思考       | 436 |
| 附录                  | 449 |
| 后记——暗透了, 才能看得到星光    | 464 |
| 《保研一本通》团队成员寄语       | 466 |



## 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！