

FANGUO SHAN YUEGUO LING

DAXUESHENG KAOYAN QUANGONGLUE



本书所强调的重点，就是让大家结合自身特点来制订各种不同的考研应对策略和技巧，并从中发现最适合自己的的一套方法。

翻过山越过山岭

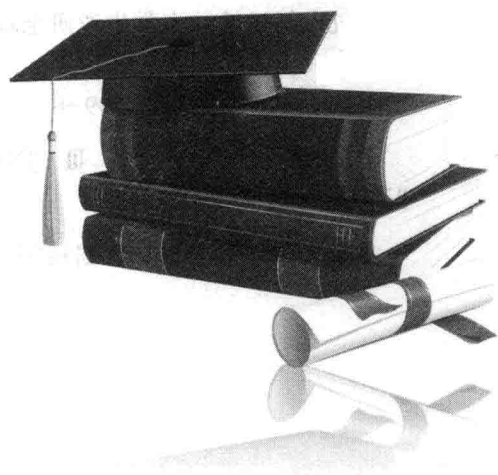
——大学生考研全攻略

周文敏◎编著

- ◎ 明确考研目的，了解更好的应对策略，了解取得好成绩的有效方法。
- ◎ 破解考研桎梏，再造竞争优势。

大学生
成长手册

北京工业大学出版社



翻过山越过山岭

——大学生考研全攻略

周文敏◎编著

北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

翻过山越过岭：大学生考研全攻略 / 周文敏编著. —北京：
北京工业大学出版社，2014.3

ISBN 978-7-5639-3799-8

I. ①翻… II. ①周… III. ①研究生—入学考试—经验—中国
IV. ①G643

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 025831 号

翻过山越过岭——大学生考研全攻略

编 著：周文敏

责任编辑：戴奇钰

封面设计：翼之扬设计

出版发行：北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 邮编：100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人：郝 勇

经销单位：全国各地新华书店

承印单位：九洲财鑫印刷有限公司

开 本：787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张：16.5

字 数：229 千字

版 次：2014 年 4 月第 1 版

印 次：2014 年 4 月第 1 次印刷

标准书号：ISBN 978-7-5639-3799-8

定 价：28.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题，请寄本社发行部调换 010-67391106)

前 言

大学是人生新的起点和转折点，如何度过大学时光，将在很大程度上决定一个人今后的发展。在当前日趋激烈的人才市场竞争中，大学生在校期间培养的素质和能力成为其就业竞争的核心。

大学四年的时光稍纵即逝，留给我们的不仅仅是记忆，更多的是需要我们思索下一站在哪里。大学毕业面临着很多种选择，包括就业、出国留学、考公务员、考研等。但是哪一条路更适合你，只有你自己最清楚。

本书编写的主要目的是帮助在校大学生顺利度过大学生活，并成功实现考研计划。更高的学历能带给我们满足感和成就感，使我们有充分的理由挤出时间来认真对待考研事宜。如果没有考研的压力，我们很难促使自己这样花时间去。而更深层的教育机会能让我们在某个学科或领域成为专家，并在将来有更好的表现。

当然，也有些大学生哪怕已经准备考研，还是情愿将时间花在其他任何事情上，也不愿意去复习考研。但能意识到考研能为我们带来的好处，并且不断地这样提醒自己，就能使自己一直保持获得成功所需的动力。



翻过山越过岭

——大学生考研全攻略

本书所要强调的是，想获得更好的考研成果，是有“法”可循的，这种更好的考研成果，并不仅仅指更高的考试成绩，还包括对考研更清晰的认识和对该过程更好的掌控，即：

更加明确考研的目的；

了解更好的应对策略；

了解取得好成绩的有效方法。

在本书中，我们运用大学教育的相关理论和知识，用典型的案例引导，为当代大学生考研提供系统化、实用化、全程化和针对性强的大学生考研攻略，对大学生加强学习、理解知识，形成正确的考研思想具有很大的借鉴价值。即使你准备采取最基本、最普遍的方式来准备考研，本书也能使考试成功的可能性达到最大。

对于不同的学生来说，在准备考研时最有效的应对策略往往各不相同。本书所强调的重点，就是让大家结合自身特点来思考各种不同的考研应对策略和技巧，并从中发现最适合自己的那套方法。本书提供了许多简单而快捷的方式，以便帮助你找到最适合自己的方法，获得考研的成功。

目 录

第一章 决定考研前要做的准备工作

准备报考研究生的在校大学生要提早做好准备，除了思想认识上的准备，还包括信息的收集。考研是一个充分准备的过程，每个人都要放平心态，以一种“兵马未动粮草先行”的做法，为自己考研之路画上浓墨重彩的一笔。

决定考研前要过两关	003
大学生应正确认识考研	005
考研应避免的六大误区	008
该读什么专业的研究生	011
关于跨专业考研	014
不要轻易错过考研的机会	015
选择好学校，还是选择好专业	017
专业选择的三大要素	019
早作准备，不是笨鸟也要先飞	022
考研要收集的信息	023
如何收集考研信息	025



第二章 拥有良好的考研心态

心态决定成败，良好的心态是考研成功的催化剂。考研是一个无烟战场，笑到最后的是赢者，但是只有坚持到了最后，你才有可能笑到最后。不放弃、坚决地走下去，时刻把梦想揣在心里，甚至梦里，那么你就有可能成为笑到最后的人。

要有做苦行僧的心理准备	031
不能一遇到点困难就放弃	033
降低你的焦虑水平	037
缓解焦虑心理	039
持之以恒，坚持到底	042
合理应对外界干扰	044
适当放松，相信自己	046
坚定的意志是成功的必备条件	051

第三章 建立良好的考研人际关系

考研之路并非坦途，我们总会遇到这样或那样的问题。因而，针对不同的问题，我们需要寻求不同对象的理解和帮助。父母、老师、同学、朋友，这些生活在我们周围的人，构成了我们社会支持系统的大部分。要知道，拥有良好的支持源对于考研成功有着不可替代的作用。

尽量争取更多人的帮助	055
------------------	-----



好的学习环境至关重要	057
营造良好的宿舍环境	059
自制力很关键	060
找个“研友”一起复习考试	061
研友选择全攻略	063
怎样找到一位好导师	066

第四章 制订计划与科学利用时间

成功需要目标，制订计划和利用好时间的目的就是为了实现预定目标。必须把规定期限内需要实现的若干目标写出来，确定一个核心目标，并按照重要程度，把目标依次排列，进而制订详细的计划。关键是要严格执行既定计划。

考研计划至关重要	071
加强学习的计划性	073
切勿“眉毛胡子一把抓”	076
大计划与小计划相结合	079

第五章 创新的潜能与开发

考研学习有别于被动接受“灌输”的知识，所谓知识是死的，思维是活的，有创新性思维的考生，才能创造性地解答问题。从大的方面来说，创新性是甄别研究生优劣的一大重要指标，在考试选拔方式上自然要体现出来，所以，有意识地培养创造性解决问题的能力，也成为你考研进程中



翻过山越过岭

——大学生考研全攻略

不可或缺的重要一环。

测试自己的创新智商	085
创新的重要性及特点	086
创新的重要条件	089
激发创新潜能	091
提高创新智商	092
激发创新潜能的训练	095

第六章 增强对知识的记忆力

任何人的学习活动都必须经过记忆、理解。准备考研的大学生，增强对知识点的记忆力至关重要。记忆作为一种心理和认知活动，要清楚其制约因素和激活因素。这就要求你必须从多个方面、多种角度入手，才能真正提高记忆效能。

记忆力与记忆规律	099
认识沉睡中的记忆功能	102
记忆的基本方法	103
记忆力的培养	109
记忆也要讲卫生	111
增强记忆的七个诀窍	113
拓展记忆的策略	116
感官特殊记忆法	120
激发记忆力相关脑细胞的训练	122



第七章 逻辑思维的开发技巧

具备良好的思维品质，是活跃思维和理解掌握教材的重要条件。思维的品质不仅是评判我们思维能力的指标，也是培养我们思维能力的着眼点。

测试自己的逻辑智商	127
提高思维能力的技巧	128
应用思维规律，促进学习材料的理解	132
培养良好的思维品质	134
提高思维能力训练	136

第八章 掌握科学的学习方法

学习方法在考研过程中的作用是非常大的。学会学习，最主要的是掌握科学的学习方法。古人讲，工欲善其事，必先利其器。学习主体想要提高学习效率和取得较好的学习效果，就必须选择和制定适合自身的科学的、先进的学习方法。

学习方法的特点和作用	141
基础学习法	143
概念学习法	145
重复学习法	146
质疑学习法	149



翻过山越过岭

——大学生考研全攻略

比较学习法	152
聚焦学习法	154

第九章 提高自己的学习能力

在学习中，掌握知识是学习的较低阶段，而提高智能则是学习的较高阶段。有了比较丰富的知识，并不等于有了较高的智能。假如一个人只让自己的头脑成为一座单纯的知识仓库，而不注意在理解、掌握和运用知识的过程中自觉培养智能，反过来还会降低获得知识的速度和使用知识的效率。

学习能力发展的基本途径	159
从举一反三到无师自通	160
学习存在的主要问题	162
明确学习的目的	165
掌握学习的四项技能	167
提高学习能力	169
提高学习能力的三种训练	173
提高学习效率最关键的五个秘诀	175
提高学习效率的其他技巧	177
学习与注意力	179
掌握科学学习方法的保障	181
成功学习的有效策略	183



第十章 考研复习策略

本章提供了一些你可以采用的复习策略，能让你的复习更有效率，同时，还列出了一些专门针对各科目的复习方法，供考生在进行各科复习时有针对性地借鉴。

如何将复习变得有趣	189
选择合适的复习资料	190
长期复习和短期复习	192
复习的准备工作	193
复习时的基本技巧	195
考研的日常生活与自我激励	197
制定复习时间表	199
特意进行分块复习	200
熟悉考卷	202
复习材料的整理	204
针对政治的复习	205
针对英语的复习	207
针对数学的复习	210
专业课的复习	212
考研辅导班不是万能钥匙	214



第十一章 从容应对考试

当考试临近，有些学生在为考试做最后冲刺，而有些人则忙着弥补失去的时间。不管你是其中哪一种，本章内容都会对你有所帮助。

参加考试和复试时要注意的几个问题	219
临考前的冲刺复习	221
临考前的注意事项	223
有效利用考试时间	227
选择题目	228
解答考题	230
常见问题解答	233
简答题的答题技巧	235
技术型题目的优秀回答	237
应对考官	239
顺利通过复试关卡	241
如何争取调剂录取	247



第一章 决定考研前要做的准备工作

准备报考研究生的在校大学生要提早做好准备，除了思想认识上的准备，还包括信息的收集。考研是一个充分准备的过程，每个人都要放平心态，以一种“兵马未动粮草先行”的做法，为自己考研之路画上浓墨重彩的一笔。



决定考研前要过两关

说到考研，不少人就把它同痛苦，寂寞，郁闷等词同等看待，其实，这完全就是彻底错误的观念！考研人必须彻底抛弃这样的想法！因为这对即将考研的人来说，有百害而无一利，如果你觉得考研是这样的话，或许在你头脑中对考研的印象，从一开始就是错误的、负面的！应该积极思考考研的优势一面，记住，一定要在头脑中想到考研成功给你带来的成就和价值的提升，当你认真思考一段时间后，你会发现原来考研是如此的让人激动不已！它并不是一件苦差事，相反，它会给我们带来很多，是人生中最宝贵最有意义的事情之一！

决定考研之前，首先要过两关。下面我们来具体谈谈：

1. 战略第一关

重要指数：★★★★★

关于考研的第一关，或许也是最重要的一关，是必须想清楚为什么要考研。需要强调的是，这是最重要的，对整个考研结果起决定性作用的事情。道理很简单，因为，当你决定考研后，理所当然地会开始繁重的学习任务，但是如果考研的目的不明确，没有想清楚，或是没有考虑周到的话，那么你可能会在将来的学习过程中相当的被动，而且很有可能放弃考研！

部分人抱着试试的心理去考研，其实，这些人一开始就是错误的，试想考研这么重要的一件事，没有认真地准备，积极地复习，没有付出，仅仅去试试，怎么可能成功？如果那样就可以成功的话，那大家都不用考了。其实，这根本就是在浪费时间！大部分同学都是想考研成功的人，



翻过山越过岭

——大学生考研全攻略

相信你也并不是那种想碰运气考研的人，而是想通过努力获得成功的。

2. 战略第二关

重要指数：★★★

当你立下决心考研的“誓言”后，那么考什么学校，考什么专业是你思考的第二关。考研的确很难，难的不仅是考试，还有其他你没有经历过的。下面先谈一下学校的选择。考研人心中一样有心仪的学校，就像每个人心中都有那么一个梦寐以求的人一样，为了她，我们可以废寝忘食，不怕任何辛苦，但是有些人终究是一定不适合你的，无论你费多大力气，想尽一切办法，你们注定还是不能在一起，因为没有那个缘分，所以也就不能一味苦苦地追寻，以免落得以失败告终。同理，面对考研，选择大学的时候，我们应该选适合自己的。不好高骛远，不盲目攀比，不急不躁，一步一个脚印，这才是最后考研成功的保证。不要打肿脸充胖子，过得飘飘然的，每天沉睡在上名牌大学的美梦中，不过，这梦会过得很快，当你下了考场会发现，美梦竟成恶梦！

选择好了理想的学校，就开始思考专业，不同的人会有不同的选择。如果你数学不好，可以去考一些文科类的研究生，这样会省去你偏科带来的不利。但是英语必须要学好。推荐大家一定要去大学研究生院的网页浏览，看看最新的招生信息，招生政策，历史数据等，很多学校的研究生网站做得很细致，他们会把学校历年的招生情况，报名人数，录取人数，录取比例以及一些相关的辅导班信息放在网上，这样会给同学们很清楚的指导，真正让大家做到有备无患，心中有个数。

【考研全攻略】

记住，一定要在头脑中想到考研成功给你带来的成就和价值提升，当你认真思考一段时间后，你会发现原来考研是如此的让人激动不已！