

人大外交学专业考研资料，人大外交学考研真题，人大外交学考研参考书

中国人民大学国际关系学院考研

2021 年人大外交学考研复习指导

专业课参考书、竞争分析、复习资料



一、中国人民大学外交学考研考试内容招考统计

专业	招生人数		初试内容	复试面试
	统考生	推免生		
030208 外交学	2017年6人	2017年12人	①101 思想政治理论 (100分) ② 外语 (100分) ③625 政治学原理 (150分) ④810 国际类综合 (150分)	①笔试：当代国际关系理论与实践 (100分)，外语 (50分) ②面试：专业课面试 (100分)、外语面试(50分)、综合素质(50分)
	2018年7人	2018年12人		
	2019年10人	2019年12人		
	2020年9人	2020年9人		

人大考研资料信息、辅导课程咨询 陈老师 电话微信:15311481034 QQ:547063862

陈老师分析：

1、人大外交学专业考研的报录比一般在 12:1—15:1（表格中推免人数不含特殊计划：工保、文艺等）

2、人大国关学院的国际政治专业、国际关系专业、外交学专业、国际政治经济学专业考研初试考试内容完全相同，复试的笔试内容也一样，面试由各专业自主进行。

3、在人大国关学院的考研中，大部分年份初试成绩排名比较靠前的这部分考生中，公共课拉开的分差较小，两门专业课拉开的分差比较大。想要进入人大国关学院的复试，需要两门公共课拿到 145 分左右的分数。两门专业课的平均分要达到 110 分-115 分。**专业课的复习备考中“信息”和“方向”比单纯的时间投入和努力程度更重要。**

4、人大外交学专业近几年进入复试的最低分分别为：2017 年 385 分，2018 年 352 分，2019 年 372 分，2020 年 372 分。

5、初试 810 国际类综合科目的考试内容包括：**国际政治学概论、国际关系史、当代中国外交**三大部分。

6、总成绩= (初试成绩/500) *70%*100+ (复试成绩/350) *30%*100

7、人大外交学系是国际关系学院从事专业教学和科研的基本单位之一，全系现有教师 14 人，其中教授 7 人，副教授 5 人，讲师 2 人。在中国外交、中美关系和外交学理论等研究领域具有重大的影响。外交学系教师参与编辑出版“当代世界与中国丛书”和“当代中国对外战略”学术专著系列丛书，并参加了“21 世纪国际政治系列教材”的编写工作，现已出版《当代中国外交概论》、《现代外交学概论》、《外交礼仪》、《外交学》等教材。

人大外交学专业研究生培养目标：

(1) 掌握马克思主义的基本理论和专业知识，热爱祖国，具有良好的道德品质、较强的事

业心、创新能力和献身精神，愿为社会主义现代化建设服务的高层次、高素质的专门人才。

(2) 掌握本学科内经典的专业文献、坚实的基础理论知识，具有从事科学研究工作的能力，熟练掌握一门外语。

(3) 培养掌握比较全面的国际知识、具有开阔的国际视野、较强的交际与沟通能力的人才；

(4) 培养适合从事外交、外事、外贸、外宣以及对外文化交流等实际工作或有关国际问题的研究与教学工作的复合型人才。

人大外交学专业重点导师及研究方向介绍：

金灿荣：外交政策研究、美国问题研究

黄大慧：中国周边外交与周边安全研究、日本问题与中日关系研

李庆四：美国政治制度与对外关系、中美关系与中国外交等

王义桅：一带一路研究、欧洲一体化、北约研究、公共外交、中国外交

崔守军：发展中国家政治经济（侧重中东、拉美与非洲）、中国与发展中国家关系

陈小沁：国际能源安全与大国能源战略、俄罗斯、中亚国家对外关系

金正昆：外交学、传播学、礼仪学

8、受到疫情影响 2020 年人大国学院的考研复试是通过网络远程形式进行，考试内容给和流程上没有太多的差别，考试形式和要求上与往年的线下复试差别较大。

(1) 复试需要提交的材料，全部转成电子版发送到学院指定的邮箱

(2) 考生在双机位的监控下完成考试作答，其中笔试作答完毕后拍照答题纸上传。“第一机位”采集考生音、视频源（考生正前方）；“第二机位”采集考生“第一机位”显示器及考生所处环境的整体情况（远端）。“第二机位”须可自由移动，考试过程中考生须根据考官指令随时变换机位位置。“双机位”涉及的硬件设备的电脑桌面以及手机不得存放考试相关的电子资料。

(3) 独立应试空间，考生座位 1.5 米范围内不得存放任何书刊、报纸、资料、电子设备等

9、复试提交材料明细：

(1) 身份证明材料（身份证正反面扫描件/照片，准考证扫描件/照片）

(2) 学历学位证明材料

(3) 考生本人签名的《诚信复试承诺书》扫描件

(4) 考生本人签名的《复试考场规则》扫描件

(5) 考生本人微信名片二维码

二、中国人民大学外交学专业考研专业课参考书推荐

考试科目	序号	参考书名称	作者	出版社	重要程度
625 政治学原理	1	《政治学导论》(第四版)	杨光斌	中国人民大学出版社	★★★★★
	2	《政治学原理》(第三版)	景跃进 张小劲	中国人民大学出版社	★★★☆
	3	《中国政治发展的战略选择》	杨光斌	中国人民大学出版社	★★★
	4	《政治学》(第二版)	海伍德	中国人民大学出版社	★★☆
810 国际类综合	1	《国际政治学概论》(第三版)	陈岳	中国人民大学出版社	★★★★★
	2	《国际政治学概论》(第三版)	李少军	上海人民出版社	★★★☆
	3	《国际关系理论流派概论》	白云真 李开盛	浙江人民出版社	★★★
	4	《国际关系史(17世纪中叶到1945年)》(第二版)	王绳祖	法律出版社	★★★★★
	5	《近现代国际关系史》	唐贤兴	复旦大学出版社	★★★★☆
	6	《当代中国外交概论》	李宝俊	中国人民大学出版社	★★★★★
	7	《中国当代外交史(1949-2009)》	谢益显	中国青年出版社	★★★☆

内部资料：人大国关、国政交考研专业课新攻略

人大考研资料信息、辅导课程 咨询 陈老师电话/微信:15311481034 QQ:547063862

陈老师解析：

1、每年绝大部分报考文科类专业的考生，都会面临这个问题。尤其是跨专业、专业基础比较薄弱的考生，一看到如此多的参考书、如此多需要背诵的知识点就不知道该从哪一个环节入手。阅读参考书的时候比较忙乱，看完一本参考书之后合上课本并没有什么收获、甚至不知道自己都看了什么。

产生这种状况的原因大致有两个，第一就是看的还是太少，一遍不行那就再来一遍。第二个原因就是看书的时候没有一条主线的贯穿，无法用一定的逻辑顺序串联起各个章节。

那考生应该如何克服这种问题呢？

首先参考书的目录是一个好东西，要学会使用目录，在开始看正文前先仔细的把目录反复的看几遍。找出每一篇、每一章、每一节都是在讲什么问题，章节之间的联系在什么地方。

其次在看完一个章节的时候，都做一个简单的框架性质的笔记，目的是加深印象，对照着笔记回想相应的内容。注意这个笔记并不是完整版的，也不会用于最后的背诵。

最后，有条件的考生可以让专业课的老师带领你梳理一遍参考书，这样的效率是非常高的。有逻辑顺序、有主线、有主次的阅读。

2、关于参考书的主题内容部分，应该怎么看的问题，可以分成以下几个步骤

(1) 在明细主线、逻辑的基础上初步概览全书。第一遍的时候仍然会有收获很小的感觉，

但不要慌有硬着头皮再来一遍就会好很多。这个环节不用深抠定义、细节，只需要做到从宏观上对参考书有一个把握。检验的标准，就是给你一个知识点能够知道这个知识点所在的章节。

(2) 精读阶段。精读就是一点一点的啃参考书，没有死角、不能有疑惑的读。碰到不理解的就应当即使的解决：可以练习前后章节、可以翻阅资料、可以询问老师。当然并不是要求把所有的参考书都做到精读，很多参考书之间的知识是有重合的，相同知识点的描述是有偏差的，所以一定要把握住核心书面目。

(3) 做一份属于自己的笔记。前人的笔记我们可以借鉴、有的甚至可以直接拿来背诵。但这些都不能直接代替你做笔记的过程，哪怕是别人的笔记抄一份，也算是一个内化的过程。

(4) 背诵。背诵是所有人文社科类的专业考生都需要做的一件事，如何的背诵一定是有方法的，当然每个人也都有自己惯常的方法、技巧。但哪些东西需要背，是一个更为重要的事情，所以一定要明确背诵的内容才可以。

3、并不是所有的参考书都需要背诵的，基本没人能做到全部背诵，真有人做到了那他99%的可能性是考不上的。因为他的复习已经走偏了。尤其是对于报考人大国学院的考生来说，试题灵活性是很大的。考察的不仅仅是考生知识记忆的扎实程度，更有热点的关注程度、答题的系统性、自己观点的扩展.....

三、人大外交学专业考研专业课真题

2019年人民大学国际关系学院考研真题

625 政治学原理

一、简答题

1. 马克思主义政治学方法论
2. 全球化对现代国家主. 权的影响
3. 美国总统制现状
4. 国家. 意识. 形态. 权. 力的内涵
5. 政治社会化的功能及机制
6. 联邦制和联邦主义的联系。

二、论述题

1. 论述当代中国. 国家. 治理的层次性和治理方式
2. 历史终. 结论、文明. 冲. 突论和人类命运共同体论对人类社会发展的意义

810 国际类综合

一、简答题

1. 列宁的垄断资本主义世界经济体系
2. 简述霸权主义稳定论
3. 简述国际合作中的互惠战略的体现
4. 东方政策和新东方政策
5. 试分析经济相互依存条件下的军事因素及作用
6. 19世纪东方问题内涵和意义
7. 20世纪50年代到60年代，中国对非援助的概况和特征
8. 西方国家为什么不承认中国的市场经济地位

二、论述题

1. 从国关理论角度论述一战的起源
2. 美国NSC-68的成因、内容及影响
3. 结合史实解读论述“当前中国处在近代以来最好的发展时期，世界处于百年未有之大变局”的论断。

2020年人民大学国际关系学院考研真题

625 政治学原理

一、简答题

1. 简述政治科学的研究对象和研究方法的内容
2. 简述马克斯韦伯的政治统治理性类型理论
3. 简述现代国家建构的危机
4. 简述三权分立与议行合一原则的内容和影响
5. 简述政党分化对政治稳定的影响
6. 简述精英主义和多元民主主义对政治冷漠的看法

二、论述题

1. 论述政治文化与人民有信仰国家有力量民族有希望的联系
2. 论述西方法治主义的历史渊源和基本原则

810 国际类综合

一、简述题（每题10分，共80分）

1. 简述共和自由主义的主要观点

2. 简述列宁关于战争与和平的观点
3. 简述新现实主义的两极稳定论
4. 简述主流国际关系理论对无. 政. 府状态的观点
5. 简述神圣. 同盟的建立与作用
6. 简述肯尼迪“灵活反应战略”的缘起、内容与影响
7. 简述中英关于 xiang. 港问题的联合声明的主要内容与意义
8. 简述中日邦交正常化过程中美国因素的影响与作用

二、论述题（第一题 30 分，后两题 20 分，共 70 分）

1. 结合国际关系理论与现实，分析科技因素对国际政治的影响。
2. 试析冷战时期美苏长期对抗为何持续，但未升级为热战。
3. 试论 mao. 泽 dong “三个世界划分”理论及现实意义。

四、人大国际关系、国际政治考研专业课复习资料



五、人大国际政治、国际关系考研专业课真题作答示例

简答题：社会资本的内涵、特征和基本要素（2012年真题）

内涵：

社会资本是指社会群体内部的成员在相互联系的过程中所产生的信任和规范，他们能够提高社会效率，提高投资于物质资本和人力资本的收益。社会资本可以克服集体行动的困境，减少生活交往和市场经济中的制度费用。

特征：

(1) 它提高了投资与物质资本和人力资本的收益，使某些目标成为可能，而在缺乏社会资本的情况下，这些目标就无法实现。

(2) 社会资本需要创造和建构。

(3) 社会资本具有自我增强和积累的倾向，那些拥有社会资本的人往往会积累更多的社会资本。

(4) 社会资本是一种公共物品，是个人寄身于社会网络的共享物。

基本要素：

(1) 信任，互惠规范和公民参与而形成的社会网络是两个相互联系的方面，它们产生社会信任。

(2) 规范，是被灌输的，是由模式化、社会化和惩罚来维系的。

(3) 社会网络，包括横向网络和纵向网络。横向网络是由相同地位和权利的人组成的组织。纵向网络是指以行政体系所构成的命令性组织。

简答题：新自由制度主义关于国际合作的基本观点（2009年真题）

分析：这道题教材上没讲，教材就把新自由和现实对比了一下，在复习的早期建议大家广泛地涉猎一些教材，如果时间充足甚至应该看看一些理论原著，像新自由主义的代表作之一的《霸权之后世界政治经济中的合作与纷争》，看了这本书你就知道，其实教材关于国际合作的很多论述都是来源于新自由制度主义的观点。

参考作答：

1、新自由制度主义认为合作与冲突是混合在一起的，合作只有在冲突或潜在的冲突状态中才得以出现。合作是一个政策互相协调和调整的过程；国际合作是正常、经常发生的现象，主要由于国际制度的保障。

2、该理论假定国家是追求绝对收益而非相对收益，只要国家能够通过合作获得收益，就可以合作。世界政治体系是个自助体系，其中存在着大量阻碍合作的制度缺陷。

3、核心观点：国际制度促进合作。国际制度是国际体系的最主要特征，导致国家出现

不同行为和不同行为取向的原因是国际体系的制度化程度。国际制度不是限制而是赋予各国民政府以权力，通过改变国家以自我利益为基础的决策环境来促进其合作的：

(1) 改变国家间的信息不对称状况，使国家获得进行合作所必需的重要信息，降低了国际政治的不确定性；

(2) 确立了权利界定的原则和权利行使的范围，提供了权利争议的解决秩序，鼓励不太合作的行为转向合作行为；

(3) 改变国家对外行为的成本收益，降低合法交易的成本，增加非法交易的成本，使国家遵守合作协议。

六、中国人民大学国际关系学院考研报考分析

1、专业综述：人大国际关系学院国关类专业的实力肯定是非常强的，有陈岳这样的超级大牛，也有时殷弘这样的学术中坚，另外原北大国关的宋伟老师（参与出题）也在去年调到了人大。就业方面，人大国关学院的名头也是非常响亮的，当然具体到个人的就业最具相关性的还是个人的能力。

2、关于跨专业报考：跨专业报考国关类的专业，要比本专业的考生在复习准备的时候困难一些。但考研的考试内容与大学里学习的知识差别是非常大的，本专业考生具有的优势也不是非常大，每年报考国关类的学生中有三分之一都是跨专业的，没有专业基础。能否顺利考上，关键还是看谁的复习更具有针对性、效率更高。育明教育考研课程辅导班的学生中，每年跨专业考入北大国关学院、人大国关学院的考生比比皆是，所以提醒广大的考生：不应该因为跨专业的原因就放弃自己想要报考的专业和学校。

3、关于竞争大小：报考人大国际政治还需要考虑到一个竞争的大小。一般年份报录比会在 12:1，竞争还是非常激烈的。但相比较北大国际政治 18:1 左右的报录比，人大国关的竞争还是在接受的范围内。毕竟，国关的这三驾马车，每一个都不能说好考。育明教育小陈老师提醒各位考生，如果做好了报考人大国际关系学院的打算，那就需要全力以赴、不留遗憾。

4、人大国关考研是否公平、是否有歧视

每年都有很多的考生在咨询我们的过程中问到一下关于考研考试、录取公平性的问题：“陈老师，人大考研公平吗？”“陈老师，人大国关考研有没有黑幕和暗箱操作啊”“有没有歧视非 211 普通学校，有没有歧视二本，有没有歧视三本”。在这里陈老师结合辅导经验回答大家的此类疑问：人的研究生考试录取还是很公平的，只有一个原则就是“择优录取”。本科的学历背景也是“优”的一部分，本科学校不占优势的考生更应该把所有的心思放到如何提升考试成绩、如何提升自身综合能力上。我们辅导班每年都有很多二本、三本的

学生顺利考进北大国关、人大国关、外交学院、北师大等，所以只要分数高、能力强，哪管你是几本的学校。

5、是否需要去人大国学院听课

就应付考试来说，基本不用。每年成功考入人大国关的考生中大部分人都没有去听课。很多北京之外的学生，也没有条件来听课。

当然，如果大家的备考时间非常充分也有相应的条件，可以去听听课。建议生可以去听一下以下陈老师和杨老师的课。

学院导师的课程肯定都不是考研导向的，所以去听的收益并不集中，老师讲的内容绝大部分都是与考研不沾边的，且听课耗费的用来复习考研的时间太多，从成本收益分析的角度看的话，陈老师建议你，可以选适当的课程去听几次，但不要沉溺于此。

6、关于考研专业课辅导班：

考研专业课的辅导班，确实有他存在的必要性。辅导班的课程为咱们考生节约了大量的复习时间，让好钢用在刀刃上。同时辅导班所积累下来的经验和实时的信息也都会切实的帮助到考生。但大家在选择辅导班的时候一定要详细了解、综合比对，千万不要选一些不靠谱的辅导学校，这不仅仅是浪费金钱更是对我们时间和前途的消耗。当然，也并不是说不参加辅导班的学生就考不上，每个考生的专业基础、学习习惯、获取到的帮助都是不一样的，不能一概而论。欢迎各位考生来我们辅导班实地了解一下我们的教学环境、师资力量、历届学员的情况，针对国关类专业的考研专业课辅导，我们有巨大的信心让学员获取理性的成绩。

七、人大外交学考研复习资料

考研英语复习规划

打牢基础是考研英语基础阶段复习的主要任务，所以大家应该在每天的复习当中，重点完成对词汇和语法基础知识的复习，建议小伙伴们合理安排复习时间和复习计划，按照计划有序复习，循序渐进，收获良好的复习效果。今天一起来了解一下 2020 考研基础阶段复习要点，希望能“拯救”你~

2019 年考研轰轰烈烈但已落下帷幕，陆续收到了很多同学预录取的喜讯，为大家感到由衷的高兴和开心。作为 2020 考研学子，除了分享学长学姐的喜悦之外，更多的是要思考一下自己的考研规划，如何做好考研的复习工作。

考研英语主要是分为五个复习阶段：基础—强化—提高—模考—冲刺。基础阶段顾名思义就是打基础的阶段，对于考研英语来说，最主要的就是要学好考研单词以及考研语法。考研单词主要是要完成好考研大纲规定的相关单词、词缀以及专有名词的学习以及积累。考研

语法主要是要解决长难句的，在最短的时间内理清楚句子的主干，理解句子的含义。基础阶段是从现在开始直到七月份之前，整个这段时间都是基础阶段。目前我们就处在基础阶段，必须全力以赴做好这个阶段的学习和准备工作。那么这个阶段的复习应该怎么安排呢？

首先，要认真背单词，做好词汇的基本功。词汇是基础阶段的复习重点，在备考的基础阶段，要花重点在单词的学习上。考研大纲规定的词汇量是 5500+116 前后缀+161 专有名词。在备考阶段，要寻找科学有效的方法来解决单词，提高学习单词的效率。在备考过程中，除了要掌握单词之外，还要学习相应的词缀的知识以及必备的专有名词，按照考研的词汇要求进行备考和学习。词汇的学习时间紧，任务重，要合理规划好时间，掌握科学有效学习方法，提高学习效率，打好词汇的基本功。

其次，要学习考研语法，做好长难句分析工作。考研的语法跟大家之前认知中的语法不是太一样，并不是按照初高中的语法来进行学习的。考研的语法主要解决的就是长难句的分析问题，提高学生对于长难句应对能力，正确找到句子的主干，从而进行理解。在学习语法时，重点要学习的是每个句子成分的识别以及翻译，在正确认识的基础上做好翻译和理解的工作。长难句分析能力对于解决阅读理解文章特别重要，要重视考研语法的学习。

最后，要进行核心期刊论文杂志的阅读，培养英语思维以及英语习惯。考研英语的文章全来自于核心期刊论文杂志的，而且文章都是外国人写出来的。在基础阶段的备考中，可以每天找固定的时间进行文献的阅读，在不断阅读的过程中逐渐培训自己的英语语言习惯以及英语思维，提高对于考研英语文章的理解和接受能力。

英语是注重基础的学科，基础阶段的备考对于整个考研英语意义重大，务必做好基础阶段的复习。

想必，政治在考研的科目里面都是令学生们最头痛的，那么考研的政治怎么才能高效的复习呢？怎么才能得高分呢？这都是令多数学生困惑的难题。那么，我们首先明确考研政治究竟是要考什么，它的题型和分制如何。

考研政治复习规划

考研的政治总分是一百分，考试时间三个小时，它的题型分为选择题和简答题；选择题分为单选题和多选题，总分 50 分。单选总共 16 道，每道题一分，总共 16 分；多选 17 道，每题二分，共 34 分，所以你应该能够看出多选题的重要性了。另外，简答题共五道大题，每道十分共 50 分，占据总分的一半。考研政治的内容总共包括五个部分：马克思主义基本原理概论，毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系，中国近现代史纲要，形势与政策，思想道德修养与法律基础，当代世界经济与政治。一般每一个部分对应的是一个简答题。而每个部分在总分当中所占的分值也是不一样的，马原大概占 24%，毛概占 30%，思修约占 15%，

史纲大概 15%，当代世界经济与政治，其中包括形势与政策，约占 16%。所以相比之下，相信大家都能够看出马原和毛概的重要性。

其中马原是比较抽象的，侧重于理解，若是理解了之后背起来就会觉得非常的得心应手。要注意，毛概和史纲一定要联系起来复习，然后注重他们的框架与记忆，背起来会很简单。除马原外的四个部分，主要靠背诵记忆和押题了。考研政治一般 8 月份开始复习，大约四个月的时间就足够了，但是毕竟它属于文科类的知识，如果太早复习的话会很容易忘记，所以没必要去浪费时间，但是太晚复习的话，还有专业课需要看，时间太紧张也是不好的。所以小编建议基础好的同学在 8 月 15 号开始接触，不好的 8 月份开始就行了，前期的话每天 1.5 到 3 个小时是比较合理的。以下呢，是能让同学们考高分的四阶段复习法，毫不夸张的说，如果实打实的用这个方法进行复习，零基础的同学也能考上 75 分！

01 第一阶段

复习时间 8 月到 9 月 15 号或 8 月 15 到 9 月 15 号，属于初级阶。，这个阶段的复习时间大概是每天 1.5 到 3 个小时，大约 50 个选择题，开视频的话可以倍速的播放。然后要去买一本精讲精练的考研政治书，认认真真的仔细看，可以不需要背和记忆，然后看完一章接着去做这一张对应的题目。不要在书上做题可以找一张 a4 打印纸或者其他纸，然后把答案写在纸上。

注意，写选择题不能看书，一定要做完再看书，做完后对答案看答案解析，标记错题，然后搞清楚做错的原因，并标记好。不用因为第一次错的太多而灰心丧气，因为第一遍做错的很多题的并不止你一个人，事实上单选题如果有 60% 的正确率，就是相当不错了，而多选的正确率 50% 也是正常的呢，就算是正确率还低也不要紧。

02 第二阶段

复习时间 9 月 15 到 10 月 15，这个时候要去看考研政治的大纲解析加上考研辅导书 1000 题了，再加上相应的真题讲解。每天两个小时进行二遍刷辅导书中的题目，这样每天大约 50 个选择题就差不多了。

还有重要的一点！大约 9 月中旬以后，教育部考试中心编著的考研政治大纲解析就出来了，很多人是根本不知道这本考研政治大纲解析重要性的，这本书是最基础的考研政治书，内容十分的详细，所有的辅导材料都是这本书的浓缩版和精简版，而且大纲解析是出题人的命题依据，看大纲解析，对于你理解和巩固知识点非常重要，这本书一定要必看！必看！必看！重要的事情重复三遍，所有辅导资料都无法代替大纲解析，特别是基础不好的人，更要重视这本书了。

03 第三阶段

复习时间 10 月 16 到 11 月 15 号，还是每天两个小时的复习三刷选择题，这个阶段要二次看考研大纲的解析，同时第三遍做真题看解析，可以在选择题书上做标记的错题分析做错的原因，标记在题号上面，再看答案解析，然后看大纲是怎么解释这个问题的，如果大纲上没涉及，那就多看看答案解析，这类是属于扩展题，将这几年真题的选择题出了形势政治的做一遍，要知道真题选择题的出题套路。当重点都标记出来之后。着重将重点内容记一下，两遍过后你就会发现你的知识体系会有一个质的飞跃。

04 第四阶段

11 月 16 号到考研前一天，这个时候就要每天花更多的时间来去复习了，大概每天 2.5 到 3 个小时是最好的，仍然要做的还是去刷选择题，刷做过的选择题，记住千万不要再去刷新题了。然后再进行简答题的背诵。

如果这四个阶段都按质量完成，那么你在考研当天就可以进行的发挥了，那将是你的王者时刻，取得好成绩也都是意料之中的事情。

优秀考研上岸考生复习经验

如果从现在开始规划考研复习，暑假前每天 4 小时，暑假开始每天 8 小时，正常的学校和专业都能考上。

哪些是不正常的呢？我没有名单，但可以大致确定：一是清北的许多专业，二是二梯队院校的王牌专业，三是保送比例特别高，基本只招 2-3 个统考专业的专业。

网上不乏“每天 14 小时，3 个月考上 top x 学校研究生”之类的言论，但对于大部分人来说根本做不到，能保持每天 8 小时，连续半年，基本已经足够。

下面说正题。如何做到呢？在我看来，要从以下几个方面要求自己。

一、专注。

实施战略管理的第一步是什么呢？是放弃。放弃其他的道路和想法，专注于从事一个战略。

把考研当做一个战略，那第一步就是要放弃其他事情。包括找工作、本专业课程的学习、双学位、三天两头的聚会、暑假，等等。也不是一点都不接触这些事情，而是说这些事情绝对不能在一丝一毫上影响考研战略的实施。

你可以花 2 天时间找个工作先定下来，但不能三天两头投简历和面试；（不挂科的前提下）可以在期末前去上一下本专业或双学位的课程，但不建议每节课都去；你可以在中秋节跟同学聚会吃个饭，但不能天天被人喊去喝酒；你可以暑假回家休息 3、5 天，但不能在家赖一个月。

人的精力是有限的！考研是个系统性的工程，需要在相当长一段时间内专注于此时，花费较多精力才能完成的事情。只有当你把内心那些乱七八糟的事情都放下，才能装更多考研的东西。不管是休息也好、运动也好，都是为了以更好的精神状态投入到考研中去。

试想，你早上走到自习室准备复习考研，九点半听到一场宣讲会心动了，去看完宣讲会之后快中午了，下午又修改一下自己的简历投过去，第二天心理惦记了半天，第三天去面试了一下，后面还可能有二面、三面等。这种情况下，我相信，你根本没有时间花在考研复习上。即使每天能抽出 3 个小时，那这 2-3 个小时的效率跟一直专注于考研的人是没法比的。

本校的课程也可以提前跟老师沟通下考研缺课的事情，如果遇到讲道理的老师，或许会默许你的行为；即使老师要求比较严，应该也会考虑你的情况，考前几天用力复习下，应该也不至于挂科。

社交方面，尽量保持少量几个人的联系。不要每天还有一群狐朋狗友喊你打球、喝酒、打游戏啥的，太分心了，这时候要明白什么重要，要果断拒绝！但也尽量不要隔绝与外界的联系，保持几个要好的朋友，在你复习的心烦意乱的时候，跟他们打打电话聊聊天，可以排忧解闷；并且在部分必须做的事情上，还可以及时给你提供信息。

二、规划

即使不细化到每天做啥，但每个月、每周大致看哪些内容，要完成什么任务，肯定是要有个规划的。而且规划不能放在脑子里，要写在笔记本上。规划的好处在于，让你不用仔细回想就知道还有什么任务没做；另一方面，规划也是一种自我监督，当天的任务若没完成，加班加点也要强制做完。这种自律还是要争取做到的。其实我很赞同知乎一位大神（@高太爷）说的：当你做出坚持原则的决定时，内心非常挣扎；但当你完成的时候，内心会充满快乐和满

足，并且对未来充满信心。（其实在我看来，每一次的坚持原则，都会使你的自律程度得到提升；而每一次的放弃原则，都会使你离自律越来越远。）

三、画饼

画饼的作用，从专业角度来说，叫做“强化目标”。

长期的复习，很容易出现携带、动摇的心态，有时候会觉得复习进度这么慢还能考上么、选择题错这么多咋办、这个学校值得我下这么大劲么，当信心动摇的时候，是要给自己画个饼，自我激励一下的。

建议可以关注一下该学校或学院的微信公众号，一般情况下他们会发布开展了xx活动、获得了xx奖项，这种新闻是有一种激励作用的。负面的新闻，尽量选择忽略。

比如我在考研的时候，看到一个新闻说，该系的一个教授被中纪委请去给纪委领导班子讲课了。当时就觉得这个学校好厉害，好感也自然增加，复习就更有动力。

也可以采取其他方式来增强自己的动力。我当时每本书上都写一句特别喜欢的诗：会当凌绝顶，一览众山小。既然决心要去做某事，就要抱着做到最好的态度；既然要爬山，就一定要去看看最高处的风景是什么样子。

四、放松

适当放松，劳逸结合，但不能过度放松。适当放松可以恢复精力，保持状态；过度放松则会丢失掉一直保持着的复习状态，再找回来是要花不少时间和精力成本的。

可以看《生活大爆炸》这样的美剧，一集20分钟，上集跟下集关系不大；但不要看电视剧，看了第1集还想看第2集那种。（答主考研期间，每天十点自习完到住处，看1集生活大爆炸，精神好的话看2集，然后洗澡睡觉。期间刷完了7季生活大爆炸……）

平时喜欢的运动这个时候也还可以从事，但时间一定要控制，比如我以前天天晚上跟同学打篮球，到考研时候就周日下午打一次；

每天自习完可以跑跑步，根据个人情况，也不必跑太多；

六点钟吃完晚饭散会步也是个不错的方法，一方面促进消化，另一方面散步还可以思考事情，调整心情，这个时候往往思维比较活跃，能找出不足的地方，或增加新的想法。

五、学姐学长们是这样做！

10个小时完全够了，太多了自己骗自己。我们要的是效率，不是时间，更不是自己感动自己。天天在那里从6点到晚上12点，没有任何用。1个小时可以做完两个小时的事情才好。

△ 首先：

- 1、记住锻炼，每天早上起来跑半个小时以上，考研病了就不好了。（许多人说早上不适合，晚上回去换衣服也可以，自己合理安排时间）
- 2、一般吃完早餐，中饭，晚餐，学着散步半小时，想一下前面知识点，注意午睡
- 3、不要电子产品，不要太多劣质朋友，不要太多差的研友

△ 我是这样安排：

- 1、早上6点起床，跑步洗澡吃早饭散步，8点开始学习
- 2、11点半吃午饭，散步。午睡
- 3、1点半到5点半，学习，接着开始晚饭，散步休息思考
- 4、7点到10点，学习，接着去散步，回忆思考
- 5、11点回寝室睡觉

△ 注意效率，注意效率！有人说专业课可以逃课，班上开会什么就不去啊。人生要会舍得，把自己安排很满，其实不好。

△ 至于部分学医实习的，大家都实习，如果你持续学习你会有更大优势。

△ 最后的关键：不要手机、不要损友、不要杂事、不要三角恋、不要其他破事！

@小鹿学姐

17年考研，总分424。可以这么说，我每天都保持超过10个小时的时间学习。怎么学？这还不简单。

△ 暑假(7-9月)：

数学 8.00-15.00 中间要睡个午觉，主要是看视频和巩固看视频写的笔记

英语 15.00-20.00 主要是背单词+看真题

20.00-21.00 巩固一天所学

21.00-23.00 休息

△ 开学(9-12月)：

数学 8.00-15.00 中间要午休一个小时

英语 15.00-17.00

专业课 18.00-21.00

政治 21.00-23.00

23.00-24.00 巩固一天所学

△ 高效学习最重要的方法，在我看来就是要有一个计划，把这份时间安排表贴在桌子上，每天按时按点完成，完成不了就不睡觉，这样用不了几天你就可以适应这种节奏了。

Ps：最重要的是放下手机