

考研经验分享

一、个人信息篇

本科专业：生物科学

考取：华南师范大学

座右铭：少年不惧岁月长，彼方尚有荣光在。

二、问答

(1) 考研期间一天时间规划

每天早上先学英语，首先背单词，同时检测上一天或上一个阶段的背诵情况，接着看一节语法或者阅读课，之后选择一门专业课，大概学习 2-2.5h，中午适当午休，下午做 1-2 篇的英语阅读，并进行翻译和分析，进度可以自行控制，但最好每天都要做，剩余的时间看一会政治，下午学习时间大概是 3-3.5h。晚上选学习另一门专业课，学习 2.5-3h，最后 0.5h 对当天的内容做一下总结，没有完成的查漏补缺，完成的优化第二天的计划，尽量做到作息、学习时间规律，中间可以自行调整休息，每周可抽出一天时间适当减少任务，调整状态。

(2) 排遣内心不良情绪

从考研开始到考研结束，产生不良情绪是常事。如果产生不良情绪，我会把自己从充满压力的环境中抽离出来，到自习室外，围绕静湖走走，放松一下。在这过程中，舍友或研友的陪伴也很重要。如果压力很大，我会向我的室友们说出我心中担忧。真的很感谢他们，总是在我压力大的时候安抚我，鼓励我，为我出谋划策，让我有继续往前的勇气。

(3) 什么渠道获取考研信息和学习资料

考研信息可以去研招网、知乎、微信公众号、报考院校的考研超话等地方获取。对于公共课来说学习资料可以去找各位考研老师的学习视频，在此推荐一个微信公众号“给力考研资料”，也可以关注英语和政治考研老师的微信公众号，比如唐迟、徐涛、腿姐等老师，他们的公众号每天会有各种知识点带学。专业课的学习资料可以去微博、考研群、知乎等地方找上岸的学长学姐咨询。

(4) 不同科目的高效学习方法

想要保持高效的学习状态，最重要的是要调整好心态，保证充足的睡眠，让脑子处于一个清醒的状态，才能学得更好。英语学习是一个日积月累的过程，首先要扎扎实实地背好考研单词，最好是背考研真题里面的单词。英语阅读的话，技巧比较多，可以选

择一个考研老师，比如唐迟老师，学习做题技巧，自己先做一篇真题，做完再看他的讲解视频，会有醍醐灌顶的感觉。英语作文的话要总结出自己的模板，后期可以每日默写一篇。政治资料主要是参考肖秀荣老师的，前期基础知识学习可以边看徐涛老师的视频，边做1000题，后期可以跟腿姐的冲刺班，真的很有用，腿姐的公众号还有一个月带背，很实用。专业课就多咨询上岸的学长学姐哪些是重点，做真题，做总结，自己也非常有必要预测一下哪些知识点是必考的，好好准备。

(5) 有什么考研心得

1、考研是一场“马拉松”，前期需要干劲，中期需要坚持，后期需要戒骄戒躁。从考研开始，英语就要一直坚持背单词，除了阅读外，其余题型可以暑假后开始。政治学习可以暑假再开始。专业学习也要长期坚持，教材需要看3遍或者4遍，另外，要好好利用真题，因为其中包含报考院校考试的侧重点，在了解其中的侧重点后，后期需要着重去看这些内容。

2、考研是一场“信息战”，需要不断地收集更新信息，包括报考院校专业信息、招生信息等。而这些信息可以通过公众号，报考院校的官网和超话以及成功上岸的学长学姐获取。

3、考研是一个长期的过程，那些看似波澜不惊的日复一日，总会在未来的某一天看到坚持的意义。

4、考研不看过往，无论你本科期间期末成绩好坏，是否有科研经历，在考研面前每个人的起点都一样。所以，只要你努力，一切都有可能。

(6) 对学弟学妹说啥

首先，选择很重要。院校选择以及专业选择都十分重要，需要提前搜寻大量信息，分析往年数据，进行对比选择。

其次，规划很重要。一个合理的规划对于考研来说十分重要。每天按时完成规划，会让我们富有成就感，缓解考研产生的焦虑。

最后，一定要坚持！到复习后期，身边可能会有很多人放弃考研去找工作，这个时候坚定自己，不要被他人影响。

学弟学妹们，考研是一个漫长的过程，需要长期的坚持和努力，希望你们最终都能得偿所愿，成功上岸！加油！

考研经验分享

一、个人信息篇

本科专业：生物科学

录取学校：南京师范大学

座右铭：你当前行，温柔自有力量。

二、考研心得：

专业课经验分享（普通生物学，生态学）

普通生物学（陈阅增）：

●三月~五月初：在三月份开始那个学期修了学校的普通生物学选修课，不过老师只是讲了前面的一少部分内容，我用了差不多两个多月看完了第一遍书。第一遍会比较慢，因为要理解新的知识，可能会有些痛苦，而且看完之后的印象也不会很深，想要看完一遍就背诵下来是不可能的。第一遍主要就是理解，这一遍的阅读是地毯式的，可以允许自己有没读懂的地方，但是一定要做好标记。

●六月~九月：第二遍的时候开始了背诵，我会用艾宾浩斯遗忘曲线的表格，第二遍我是一边进行一轮背诵，一边进行第二轮阅读。今天背昨天读的，明天背今天读的，第二遍读会发现和第一遍的感觉完全不一样。我用的是普生教材的浓缩版笔记，主体内容都涵盖。在这一遍的背诵时我会在每天的背诵之前，自己写下要背诵内容那一节的框架图，然后再进行背诵。我记得第二遍的进度大概是一天一节（整理框架+背诵一节，新阅读后一节）背诵任务大概要花 1-2h，阅读要花 2h 左右，普生内容多，我会安排在早上背诵和阅读，背诵排在一天当中最清醒的时间，阅读任务我一般是放在早上的最后一项任务来做，那时间脑子有些疲惫，背东西效果也不好，我就用来看书，进行一些理解性工作。第二轮我大概用了两个多月，是从六月多到暑假结束回来，这一遍要把不懂的尽量搞懂，背诵也要不留死角地背诵，考试之前那段时间会有重点地背，但是考试的时候还是会出一些非重点，这些内容就看你前期准备的怎么样了。

●九月~十二月：九月份到考研之前，就是不停地进行背诵了，第二遍背诵还是可以继续用艾宾浩斯，当你觉得自己的知识在脑子里是变成了一个板块一个板块，逐渐形成框架的时候，你就可以不用再用艾宾浩斯，我大概是十月多吧，没有再用，而是一遍一遍地过。

这里要强调一个很重要的东西那就是普生的练习册，就是淘宝上搜配套练习册，这个册子真的很好，单纯背知识点不做题印象不深也不知道背的东西怎么考，这个练习册

上很多题都在各个院校的试卷上出现过。在复习普生的过程中这个练习册我完完整整做了两遍，第三遍就是看错题，后面就是辅助记忆巩固。第一遍做是和第一轮看书同时进行，只是做题也没有太着重记忆，第二遍做也是和第二轮复习同时进行的，也就是第一轮背诵的时候。练习册当中其实就是普生内容的巩固以及知识的拓展，加深。普生上没有的知识我会自己补充在笔记上，在进行背诵笔记的时候会同时记忆。至于为什么不直接背题目，因为我觉得直接背题目不太成体系，我喜欢系统地学知识，这些题目其实本身就是知识的巩固和延伸，所以我背诵的主体还是我的笔记，习题册作内容的补充巩固。

生态学（牛翠娟）：

●六月~七月初：一个月差不多的时间看完了基础生态学这本书，和刚刚说的普生一样，也是理解为主。这本书有些语言比较晦涩难懂，尽量理解，实在是不懂的也不要作太多停留，做好标记，留在第二遍阅读的时候解决，有些内容如果你一直耗着也没什么用，因为第一遍对知识的掌握程度就在那个水平，再努力理解也没法理解的很到位，这些问题在后期的重复阅读的时候会迎刃而解。

●七月初~八月底：第二轮阅读+第一轮背诵！普生因为内容非常多，做笔记会很费时间，但是生态内容相对少，在这一轮当中我一遍读一遍做了一本笔记，就是把书本的核心内容提炼出来，我直接做在了A4纸上，后期补充知识点什么的也是在纸上然后穿插进去，会很方便。起初我也买了学姐的笔记，但是我感觉还是自己梳理一遍背诵起来更容易，生态的内容不多，自己整理笔记完全来得及，学姐的可以作为参考，而且我觉得自己写一遍之后的印象会更深刻，框架也更容易形成。我把笔记扫描成了电子版，有时候在外面也可以用零碎时间看一看。

●九月~十二月：这段时间和普生一样，继续背诵巩固，我直接拿着自己写的笔记背，有新的理解就加在笔记里。后期我还做了各个学校的真题，南师大的期末考试题，把书本没有的内容、一些答题思路的拓宽都补充在了笔记里。在期间我还快速浏览了李博的生态学这本书，内容大致一样，但是也有一些小知识点有所不同，我也会补充在笔记。如果真的想学好一门专业课设计的知识，就要变着法地去见一些新题，一些内容的新说法，在做过这些事之后，你对这门专业课的理解和别人就不在一个深度了，专业课才是决定你能否高分的关键，而每个人都在背专业课，怎么样才能得高分脱颖而出呢？这也是我备考期间一直思考的东西，最后我的结论就是，仅仅背那些资料的内容是不够的，要成体系，要有框架，要融会贯通。

生态学也有配套的练习册，里面的题目也不错，虽然不会像普生一样直接上原题，但是也可以检测对知识的掌握，了解这个考点会怎么考。这个练习册我做了两遍差不多。

考研经验分享

一、个人信息篇

本科专业：生科

录取学校：江西师范大学

座右铭：不卑不亢，不慌不忙

二、考研心得

从6月份确定考研，到7月份正式开始准备，再到12月27日考完试，算算也有5个月得准备时间了。对于大多数准备考研的人来说5个月的时间并不长，我自己属于犹豫豫的人，也知道自己没有长时间高强度学习的毅力，不过好在结果还是美好的。

在准备期间，起初我给自己定的目标是每天学习5个小时，我用的是番茄ToDo，每天学习完看着自己的学习时长总是有一种满足感。但是渐渐的发现要背的东西越来越多，好像每天并没有背到什么东西，并且存在背了又忘的情况。于是，我开始增多每日的学习时长，5个半小时、6个小时最后增到了一天8个半小时左右。我们专业大四9~11月要去学校实习，学习的时间明显没那么紧凑，但是在空闲的时间我会在安排的自习室里学习。

我的目标院校是考英语2、政治、333、普通生物学。

具体内容大概是：政治先以看视频为主，我跟着徐涛的强化班，看完了视频看精讲精练后写肖1000题，之后就是肖八肖四；英语以背单词为主，早上背了之后睡前回想一遍，想不起来第二天继续背，可以少量做点真题，大概每天1篇阅读左右，之后就是重复做真题，主要是想出题人的想法，让自己的思路尽量靠着正确答案；333先看凯程的强化课看一遍，然后看第二遍的时候边背，然后是背第二遍、第三遍……；普生我先整体看一遍课本，然后做配套的练习册和目标学校的真题，针对不记得的地方再去看书。

自我感觉我的心态挺好的，没有出现焦虑的概况，在记不下来的时候确实会有点难受，这时候我就会选择换一门科目，这个方法很有用，不过前提是还想继续学下去。我觉得吧，选择了考研就争取上岸吧，试一试的心态不仅会浪费时间，也会打击你的自信。我相信，每一个努力的人都会有回报的！

学科教学（生物）考研经验分享

一、个人信息篇

本科专业：生物科学

上岸学校：陕西师范大学

专业方向：学科教学（生物）

二、备考方法篇

（一）政治

政治可以从七月份开始学习，前期跟徐涛老师的课程，同时刷 1000 题就可以了，9 月份听完徐涛老师的强化班之后可以跟着腿姐的技巧班学干货，同时多看背诵手册，并二刷 1000 题。当然继续跟徐涛老师也是可以的，每个老师各有优势，根据自己的情况选择就好。11 月份到考前做肖四肖八的选择题，吃透每套题目。学有余力可以再做腿姐、徐涛预测卷的选择题。背诵肖四的大题或者背诵腿姐整理的背诵资料。

（二）英语

英语最重要的是背单词，每天都要背单词直到考完，几天不背就会全完的。可以根据自己的情况选择一本适合自己的单词书和老师，要用巧办法不要死记硬背。前期主要是背单词、学语法、分析长难句，等到五六月份就可以开始做真题了，主要是做阅读题，每一篇文章的每个句子都要认真分析成分，会翻译。真题一定要认真对待，其他的题可以不做。另外要珍惜第一遍刷真题，因为第二遍刷题时会有记忆，效果不如第一次做。到了十月份可以开始准备作文的背诵了，我是背诵了王江涛老师的高分作文二十篇，小作文和大作文个十篇，背完之后一定要默写，只有默写了才知道自己的问题在哪里，背作文和默写作文一直要持续到考前，不能间断，否则就会忘记。背诵到三四遍时就可以尝试着写作文了，刚开始会很痛苦，很久才能写出一篇，甚至写不出来，没关系的，多练练就会好的。考前的最后一个月里可以模拟考试近三四年的英语真题。严格按照考试时间进行，并预估分数，查缺补漏。

（三）教育综合

首先是教育综合的备考计划，1 月-4 月学习凯程去年的基础班并做笔记，4 月-6 月学习了凯程去年的强化班，同时开始了第一遍的背诵；7 月-8 月，学习了凯程今年的强化班，并开始第二遍背诵；9 月-12 月看了凯程的真题班和冲刺班，并进行第 3、4、5、6 遍背诵。备考资料也都用的是凯程的，总的来说我是全程跟着凯程走的，我的进度是

和凯程安排的差不多甚至更快一点吧。因为我开始的比较早，寒假就已经开始着手复习333了，到3月底基础班已经全部看完了，并且做了笔记。但是大家也不用着急，我认为基础班可看可不看，笔记也做也不做，我当时虽然做了笔记，但是最后背诵的时间没有用，还是买的凯程的框架笔记来背诵的。因为之后会进行很多次删减，显得我的笔记比较乱，后面就没有用过了。关于陕师大的333很多人都会纠结是按333复习还是311复习？我认为按照陕师大333大纲学。陕师大333大纲内容在311里面都能找到，但是333里面有一部分内容没有，所以买资料的时候买311的会更全面，买333的也可以，适当补充一些内容就行，看大家自己的选择。另外我想说不要过于在意自己背的遍数，要追求背书的质量。我身边有朋友只背了四遍但是背的很扎实，最后也考的不错。最后呢希望大家不要死记硬背，注重理解。现在的考题是越来越灵活了，单纯考背诵的题越来越少了，所以一定要理解知识点，理解之后题目怎么变换你都能答。况且理解之后更好背，也不容易遗忘。

（四）普通生物学

我的计划是3月-5月看教材，理解每一个知识点，这一遍你会觉得看了跟没看一样，没关系熟能生巧，重要的是你要理解。6月-8月研究真题，并整理知识点，做配套练习题。9月-12月二刷、三刷配套练习，背诵每一章的重点知识。我用的资料是在网上买了整套复习资料包括知识点整理、考研真题、章节练习题、模拟题。还买了普生的配套练习题。关于普生的复习我想说的是要吃透真题，有针对性的复习。因为每个学校的出题风格不一样，你首先要了解这个学校会考什么题型、重点在哪些章节。然后再去有针对性地去复习。我当时研究真题时发现老师比较喜欢考课后习题，所以我是把所有的课后习题都认真做了三遍吧。但是呢，也希望大家不要过于依赖真题，全面复习，不放过任何一个知识点。认真看过真题的同学应该都知道，早年间真题的重复率是很高的，但是近几年来重复率是很低的。所以还是要全面复习。最后还是那句理解大于背诵。我当时是没有把普生的全部知识点都拿着背的，但是我认认真真的理解推导过三五遍的。一直到考前10天左右，我才把我认为最重要的内容背了一下。所以一定要理解知识的来龙去脉。

三、其他问题篇

（1）暑期学习

相信有同学会纠结暑假到底回不回家。我的看法是可以回家，但是你要保证自己在家能按计划按质按量的学习。我当时暑假是回家了。我是觉得很久没回家了，我很想我的家人们，另外天天在自习室学习的日子持续了四个月，会觉得很压抑，想换个环境学习。我坐在回家的火车上就开始规划暑假的学习，我做了两个便签，一个是关于我暑假期间每一科要完成的内容，一个是关于我一天里每个时间段里做什么的规划。其实我心里也有些担心在家会学不进去，但是并没有，我在家照样可以认真学习，顺利完成了我的计划。最后，我还是建议大家能留校的尽量留在学校，学校的学习氛围会比家里好很

多。如果实在不能留校也不要太慌张，在家里照样可以好好学习成功上岸的。

(2) 教育实习

师范生是9月-11月会到学校实习的。我去年这个时候和你们一样觉得实习可能会耽误我考研，不知道怎么应对。真正到了九月份实习时，第一个星期我也挺心烦的，耽误了很多学习进度。但是想想之前的学长学姐也是这样过来的，我当然也可以的。之后我根据自己的实际情况调整了学习计划。白天在实习学校主要就是背书，到了九月份已经没有新的内容了，就是不断地重复、理解、背诵。晚上回到学校就安排一些需要安安静静做的事情，比如看课、做题。所以实习也不可怕的，老师们也很理解我们，安排好时间不会太耽误复习的。越是时间紧张，我们越应该集中精力，做到事半功倍。

生态学考研经验分享

一、个人信息

本科专业：生物科学

上岸学校：华中师范大学

专业：生态学

二、英语复习

英语时间安排

12 月开始：背单词，不能断，坚持到考前

4- 6 月：刷题之前看老师的做题方法。

开始做 00-08 的阅读真题，精读。

6-10 月：刷真题所有的，留近三至五年的真题不做。

10- -11 月：看作文，写作文

11-12 月：计时模拟考试(近三至五年真题)

二) 关于老师和书籍推荐

单词：墨墨背单词 app

长难句：刘晓艳

阅读：唐迟

翻译：唐静

写作：王江涛(主流推荐) (个人喜欢谭剑波，讲课简单易懂，如果英语基础没有那么好的同学可以考虑跟)

完型：避雷宋逸轩 (个人觉得不太喜欢，讲课没什么重点，讲课速度太慢)

三、政治复习

真题：黄皮书

徐涛强化班：建议暑假开始听，十月份之前听完

真题卷：不要买!可以跟徐涛的公众号，免费的

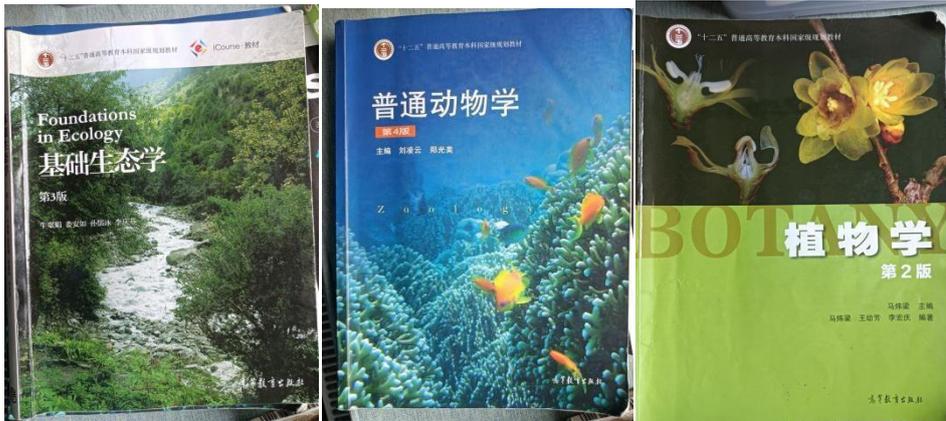
1000 题：十一月之前刷完，之后可二刷

腿姐：技巧班十月可开始，看个人进度(可以不听)，十一月可以开始听腿姐带背(喜马拉雅和微信公众号)

肖四肖八：十一月之后可以开始做分析题

其他押题卷：可以买，只用做选择题(米鹏、腿姐、徐涛)

四，专业课复习



华中师范大学的专业书是这三本，华中师范大学生态学专业的普通生物学的参考书是植物学和动物学，它不是一般的陈阅增的那一本普通生物学。一定要注意参考书，不要买错了。



对应的练习册可以买这两本，在过第一遍的时候就可以配合刷题。

一) 普通生物学

不要太依赖网课视频!一定要回归课本!

笔记: 建议用笔记本写, 最后几个月按进化规律把笔记串起来。

可以做表格, 横向是生物的进化分类, 纵向是这种生物的特征。

可以在手机上做电子备忘录, 把每个专业的知识点分类准备好, 方便在大四实习的时候去学校奔波的路上, 你也可以用手机学习。



类似这种电子的备忘录, 很方便记知识点。

二) 生态学

背书!!不要太多依赖网课视频!

生态学的笔记:可以直接写书上,也可以用笔记本。

生态学和普通生物学都是很有教学逻辑的学科。所以大家在复习的时候头脑里要有大概的树状图,通过他整个进化的逻辑就很好记和背诵。是在生活中看到一些动物和植物,大家也可以去特意的想一下他属于哪一类动物或者植物具有什么样的特征,它的各个系统的一些特点。这样在现实生活中学习就可以加深印象。

三) 时间安排

5-7月:看专业课,了解大致框架。(如果之前学习过植物学、动物学、生态学,可从7月正式开始)

7-9月:回顾书本,重点记忆,并开始适当写练习册和课后题。

9-11月:二刷练习册,系统背诵专业课知识点(要达到闭上眼就有知识点树状图的水平)。

11月到考前:全面背诵,强化记忆,计时模拟考试。

考前一周:调作息,保持考试时间段的兴奋。一定要模拟考试

四) 题型:

普通生物学:名词解释 10*3 分,选择题(或填空) 20*1 分,简答 6*10 分
论述题 2*20 分

生态学:名词解释 10*3 分,简答 6*15 分,论述题 2*15 分

12月初模拟考试,按考试时间计时,一定要把会的都写上去。来时和朋友聊天的时候可以串一下知识点。

五, 关于心态

一定要懂得适当放松,不要想着卷死别人最后把自己卷死了
多运动,早点睡觉,可以睡午觉!身体第一!

最后一个月调作息,保持考试时间段兴奋。比如上午看政治和普通生物学,下午做英语和生态学。其他时间该吃吃该睡睡,实在慌不过可以背书(读出声,读书背单词就是在放松)

专业课可能会考 10 分左右的超纲题,这些分要么是可以常识做出来的,要么就是基本上所有人都拿不到,所以不要慌。好好复习,空闲时可以读一到两篇文献,有小概率会考这种随意发挥的题目。因为我当年考试的时候就考了一道题,就要我阐述一篇跟生态学相关的论文,让我说明他的研究背景和研究目标以及研究成果。

你一定能考上研究生。