

【空卡原创资料】

复试课第 10 节：怎么做简历

# 考 研 复 试 手 册

课程目录

板块	标题		内容	课时
复试 导学	1. 复试导学		初步了解复试（流程形式）+课程如何使用	5min
	2. 复试综合指导		①复试加分项 ②复试形式、评分表、准备材料、常见Q&A	15min
	3. 复习规划（精确到每天）		50天复试规划、30天复试规划、课程安排	3min
复试 英语	4. 中文+英文自我介绍		①英语万能模板 ②4种类型介绍（学渣版、学霸版、跨考版、在职版）③中文自我介绍	35min
	5. 生活英语（万能模板）		①复试英语提问自查表 ②高频口语问题（一个秒所有）	7min
	6. 专业英语（结构化问答）		①提问回答逻辑（政治思维角度教你回答）②结构化的过渡句、万能句	10min
	7. 英语复试一张纸(出分后发)		真的只背一个，懒人适用！	8min
	8. 传统18种常见回答		内容较多，作为补充资料	5min
联系 导师	9. 怎么选导师？		①挑导师方法（自用）②大学老师职称科普	12min
	10. 怎么做简历？		①50份简历模板 ②三无考研人简历 ③可加分证书 ④可加分兴趣爱好	4min
	11. 邮件模板		①邮件格式 ②自荐内容框架+模板 ③面对不同的导师回复，如何应对？	6min
复试 礼仪	12. 礼仪&穿着		①穿着 ②礼仪（结构化回答） ③加分减分细节	4min
复试 专业课	13. 专业课笔试（技巧）		①专业课问题解答思路（文科类、工科类...）	6min
	14. 专业课面试（结构化）		①专业词汇及加分表达 ②结构化回答思维逻辑	10min
综合 面试	15. 刁难问题问答			8min
独家！	16. 【985文科博导+211工科硕导】亲授经验 ①自我介绍如何出彩？②没有学术经历怎么办？③专业复试自救（遇到不会的）			7min
调剂	17. 调剂流程+规划	流程表、重要时间、25新规解析、怎么给研究生院打电话、常见QA		40min
读研	18. 三年读研规划：研一、二、三计划+目标+毕业要求			6min
	19. 期刊科普			6min
	20. 高质量论文获取（中文）			2min
	21. 高质量论文获取（英文）			2min
	22. 降重方法			1min
	23. 文献整理方法、文献引用方法（如何做文献笔记）			5min
	24. 论文投稿流程（含回复意见信模版）			1min
	25. 辅助工具	①专业公众号、②科研软件		2min
合计		考研复试课程		2h40min
		调剂课程时长		40min
		读研课程时长		25min

《考研复试手册》

第十节联系导师——怎么做简历

目录

一、写简历原则 ..... 2

1、简洁有序，一页即可。 ..... 2

2、不刻意立人设，不造假。 ..... 2

3、有量化和数据意识 ..... 2

4、写简历前最好进行 SWOT 分析 ..... 2

★二、简历表格（照着填） ..... 3

三、简历上的加分技能/证书 ..... 5

四、三无考研人如何美化简历 ..... 6

1、什么是“三无”考研人 ..... 6

2、如何美化简历 ..... 6

★五、【空卡】主推复试简历 ..... 7

六、50 份简历模板资料（赠送） ..... 10

## 一、写简历原则

### 1、简洁有序，一页即可。

挑重点写，别啥都写上去，什么身高体重，当了体育委员、参加了学校的校运会... 这种无关紧要，不能体现你科研能力、团队合作精神等老师最想要看到的信息就尽量别往上写。

### 2、不刻意立人设，不造假。

对自己所写内容不能过度包装。可以美化，但别写的很虚，不然面试时导师一问你就露馅了，最后留下不好的印象甚至复试落选，得不偿失。

### 3、有量化和数据意识

所谓量化和数据，即用数量去描述自己的成果、经历，比如在实习中完成了一份多少页的报告，在竞赛合作中自己的贡献占比多少，作为活动组织者举办过多少次活动、有多少人参加等等。

在学习方面，用具体的排名数字来体现学业成绩的优异。例如，写清楚“专业成绩排名年级第 x 名，在本专业 xx 名学生中位列前 xx%”，这比简单地写“成绩优异”更有冲击力和说服力。还可以列举出具体课程的分数，如“高等数学 95 分、专业核心课程平均绩点 4.0”，让导师直观地了解你的学习能力。@空卡空卡空空卡

### 4、写简历前最好进行 SWOT 分析

“SWOT 分析”即分析 Strengths (优势)、Weaknesses (劣势)、Opportunities (机会) 和 Threats (威胁)。通过对自己的全方位分析来决定简历内容。

<b>Strengths——发挥自身优势</b> 专业成绩优异？ 学术成果丰富？ 专业实践经历？ 个人技能（包括语言、软件等）？	<b>Weaknesses——直面自身劣势</b> 成绩短板？ 科研经验相对不足？ 实践经历匮乏/与报考专业相关性不大？ 技能短板？
<b>Opportunities——探索外在机会</b> 学科发展前景？ 师资力量？ 行业发展前景？ 政策支持？	<b>Threats——抵御外在威胁</b> 报考人数多？ 竞争对手实力强劲？ 行业标准变化？ 学术环境变化？

★二、简历表格（照着填）

基本信息	<div>①姓名：高启盛</div> <div>⑤籍贯：xx 省京海市 也可以写现居地，不做要求</div> <div>②性别：男</div> <div>⑥电话：158****1908</div> <div>③出生年月：2002. 02</div> <div>⑦邮箱：82****43@163. com</div> <div>④民族：汉</div> <div>⑧政治面貌：中共党员 不是党员/预备党员就不写</div>												
报考信息	<div>报考学校+报考专业+初试成绩</div> <div>报考院校：xxxx 报考专业：xxxx 调剂简历写上一志愿报考院校和专业</div> <table><tr><td>初试成绩</td><td>政治</td><td>英语</td><td>业务课一</td><td>业务课二</td><td>总分 / 排名</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table> <div>排名不高就不写排名，只写总分</div>	初试成绩	政治	英语	业务课一	业务课二	总分 / 排名						
初试成绩	政治	英语	业务课一	业务课二	总分 / 排名								
教育经历	<div>①学校+专业+时间：京海理工大学 水利工程 xxxx 年 9 月-xxxx 年 6 月</div> <div>②主修课程：结构力学（95 分）、理论力学（92 分）....</div> <div>③毕业设计：《xxxx》研究背景及目的：...，创新点：...</div> <div>✓ 尽量写报考专业相关的课</div> <div>✓ 挑几个成绩最好的写。分高的（&gt;90）可以写上分数</div> <div>✓ 毕业设计有亮点可以写</div>												
科研经历	<div>【总】项目名称+担任角色/主要工作+时间</div> <div>【论文】《论文题目》 一作 xxxx 年 xx 月</div> <div>【专著】《专著题目》 资料搜集 xxxx 年 xx 月</div> <div>【项目】《项目名称》 负责人 xxxx 年 xx 月</div> <div>挑 1-2 个写就行，结合自身情况，只写最精华部分 项目少可以多一点/没项目可换成本科毕业论文</div> <div>【分】具体科研内容</div> <div>【项目简介】研究对象+研究方法+研究目的+研究意义 一句话概括</div> <div>【资料搜集】负责项目前期的资料收集工作/使用 python 软件抓取了 xxx（项目数据）/担任组长并带领组员爬梳 xxx（项目的相关资料）。</div> <div>【实验过程】用 xxx（材料/仪器）进行 xxx（实验），得出 xxx（结论）。</div> <div>【数据处理】利用 xxx 软件对数据进行预处理/优化/分析... 根据自身情况填写</div> <div>【文章撰写】系统性了解先行文献后，基于 xxx（研究方法/研究步骤/研究数据），完成了该书第 xx 章的撰写，共计 xx 万字。</div> <div>【投稿发布】同样基于自身情况，选一个写</div> <div>已发布→文章已发表于《期刊名称》，已于 xx 年第 x 期见刊。</div>												

Ps. 写出细节：是个啥+做了啥+收获了啥

	<p><b>待发布</b>→文章已被《期刊名称》录用，预计 xx 年 xx 月刊出。</p> <p><b>未发布</b>→文章已定稿，目前正在积极投稿中/文章目前处于投稿后返修阶段，根据编辑老师和审核专家的意见进行修改。</p> <p><b>【科研感悟】保底话术，选写，没有可写的了再写</b></p> <p><b>能力提升</b>→文献综述能力/辩证思考能力/问题意识/数据分析能力得到了锻炼。</p> <p><b>视野拓展</b>→对于 xxx（项目主题/项目关键词）有了概念性认识和深入洞察/对于 xxx（研究领域）有了进一步的思考与体悟，拓展学科视野。</p> <p><b>团队协作</b>→在数据收集和分析过程中，团队协作和沟通能力得到提升</p>
荣誉奖项	<p><b>优先级：国家级&gt;省级&gt;校级&gt;院级；专业奖项&gt;其他奖项。</b></p> <p><b>格式：奖项名称+时间 结合你的获奖情况写</b></p> <p><b>【国家级竞赛】</b>直接搜：2024 年全国普通高校学科竞赛排行榜榜单（共 84 项）手册附件也有</p> <p><b>【奖学金/荣誉类】</b>国家奖学金、校级奖学金、三好学生、优秀毕业生...</p> <p>Eg：全国大学生水利创新设计大赛一等奖 2022 年 8 月 <b>学科类竞赛</b></p> <p>华南理工大学“三好学生”荣誉称号 2023 年 9 月 <b>其他奖项</b></p> <p>第八届中国国际“互联网+”大学生创新创业大赛铜奖 2023 年 4 月 <b>创赛</b></p>
技能特长	<p>①职业资格证书：高中数学教师资格证/法律职业资格、初级会计师、注册会计师（CPA）、一级建造师、二级建造师、特许金融分析师（CFA）</p> <p>②语言能力证书：CET6（578 分）/CET4（610 分）/普通话二级甲等</p> <p>③计算机能力证书：计算机二级证书</p> <p>④其他技能/特长：熟练掌握 SPSS、Origin（科研相关）软件</p> <p><b>下文有可加分技能证书，可参考</b></p>
自我评价 plus (选写) 常见词+专业素养	<p><b>【科研热情】</b>善于探索和发现+对 xxx 专业领域怀有好奇心/饱满热情。</p> <p><b>【专业扎实】</b>学习认真刻苦+系统学习了 xxx 专业相关知识，在 xxx 项目中掌握了 xxx 科研能力，在 xxx 实习中积累了丰富的 xxx 专业实践经历。</p> <p><b>【个人能力】</b>具有较强的执行力/沟通力/组织协调能力/应变能力...</p> <p><b>【未来展望】</b>期待能够在 xxx 专业领域有更深入的学习和研究。</p>



### 三、简历上的加分技能/证书

英语证书	四六级、专四专八、雅思托福... 毕竟 sci 是英文的，导师都会优先考虑
论文或者专利	有这种作品的，老师都会抢学生
专业资格证书	教师资格证、法律职业资格、初级会计师、注册会计师（CPA）、一级建造师、二级建造师、特许金融分析师（CFA）..... Ps：都是妥妥加分项，在老师眼里，至少你不用再花时间考
竞赛或者活动证书 (尤其理工科)	互联网+大赛、大广赛、全国大学生电子设计竞赛... Ps：教育部认证的、省级、校级都可（手册后有附件教育部认证的 84 项大赛）
奖学金证书	国家奖学金、校级奖学金...@空卡空卡空空卡
驾照	最实用，一般人我不告诉 复试时别说，但私下找导师发简历时可以说
可加分科研软件	<b>【分析/制图】</b> Origin（作图）、Adobe illustrator、SPSS（人文社科）、Stata（人文社科）、visio、Python、Matlab（量化数据）、CAD/UG（建模） <b>【文献管理】</b> Endnote、Note Express、Zotero、Mendeley <b>【组会汇报】</b> ppt <b>【图像处理】</b> PS <b>【论文排版】</b> MathType、latex
个人长期坚持的爱好 如果有获奖可以写上 奖项	<b>运动：</b> 跑步、骑车、爬山、滑冰、跆拳道、篮球、乒乓球、羽毛球、游泳、拳击、健身.....@空卡空卡空空卡 <b>棋类：</b> 围棋、象棋、国际象棋、军棋..... <b>舞蹈：</b> 街舞、芭蕾舞、现代舞、爵士舞、民族舞..... <b>乐器：</b> 二胡、吉他、钢琴、小提琴、架子鼓、铜管乐器、民族乐器..... <b>其它：</b> 摄影、唱歌、跳舞、编程、绘画、手工、脱口秀.....

## 四、三无考研人如何美化简历

### 1、什么是“三无”考研人

“三无考生”主要指：在本科期间，**无优异成绩、无科研/竞赛经历、无奖项**，表现十分平凡的同学。这类同学在进入复试的时候相对来说是不太占优势，甚至会被问到很多刁钻的问题。

但放心，大多数人都是一样没什么科研/竞赛经历和奖项，所以在写简历的时候可以稍稍美化一下。毕竟我们做简历目的是展示自己比较好的一面，即使你没有什么特别能拿得出手的，在评委老师面前也要扬长避短，让老师觉得你并不差。@空卡空卡空卡

### 2、如何美化简历

基本信息	参照前表
报考信息	
教育经历	
毕业论文	前表 <b>科研经历</b> 部分换成你的 <b>毕业论文</b> ，参照前表写
技能特长	职业资格证书：高中数学教师资格证/初级经济师… 语言能力证书：CET6/CET4/普通话二级甲等… 计算机能力证书：计算机二级证书… 其他技能/特长：熟练掌握 SPSS、Origin（科研相关）软件 <b>不会的寒假学</b>
自我评价 plus	<b>【科研热情】</b> 善于探索 and 发现+对 xxx 专业领域怀有好奇心/饱满热情。 <b>【专业扎实】</b> 学习认真刻苦+系统学习了 xxx 专业相关知识，在 xxx 项目中掌握了 xxx 科研能力，在 xxx 实习中积累了丰富的 xxx 专业实践经历。 <b>【个人能力】</b> 具有较强的执行力/沟通力/组织协调能力/应变能力… <b>【未来展望】</b> 期待能够在 xxx 专业领域有更深入的学习和研究。

① 个人信息中如果你是党员那请一定要写上。

② 初试成绩如果排名靠前可以写上 x/xx，如果排名靠后就算了，但是要给出具体的成绩

③ 没有科研经历可以写毕设，尽量提前把自己的毕设题目、研究背景、任务目标、涉及的软件或实验知识了解到位，在简历上可以写毕设题目、你所做的内容、创新点等。在面试时若你没有科研/竞赛经历，那么你的毕设是有极大可能被问的，所以一定要熟悉，提前做好。

④ 在个人经历这一块可以多写一些，比如你参加过的集体活动、个人活动，包括社会兼职，专业实习，社团活动，志愿者经历等，各种大学活动都可以写。@空卡空卡空卡

⑤ 绩点如果不是很高就放排名，不写具体数字，或者说自己前 xx%，但绝对不能编或骗。

⑥ 可以写上本科期间的专业核心课程，如果是高分的话可以写上成绩。

⑦ 技能特长这块可以写自己能熟练使用 office 应用，如果在学术方面以外你有某些特长，比如书法、绘画、舞蹈呀等等，都可以写上去，还有从之前提到的英语，如果四六级成绩不低，那你可以写出具体分数，否则就写“通过了 CET-4、CET-6，有良好的英语水平”。

⑧ 除了上述版块还可以写兴趣爱好、自我评价（自己的优缺点）以及对未来读研的规划等。

这里再提醒一下大家，复试综合面试中老师可能会出一些刁难的问题考验大家的心理素质，比如



本科成绩为什么不高/为什么挂科？尤其是三无考研人，简历上虽然没写但仍有被追问的可能。这些问题我都给你们准备好了，在复试课第 15 节，可以去看。@空卡空卡空空卡

## ★五、【空卡】主推复试简历

放在资料里——【主推】空卡速成课同款简历模版的压缩包（均是 word 版）

个人简历

①务必选个简洁的模板

②邮箱注册个163的，显得专业一点

③照片要显精神

姓 名	高启盛	籍 贯	XX 省京海市														
出生年月	2000.02	政治面貌	党员														
联系电话	158****1908（小灵通）	联系邮箱	82****43@163.com														
教育背景	<table><tr><td>初试成绩</td><td>政治</td><td>英语</td><td>业务课一</td><td>业务课二</td><td>总分 / 排名</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>					初试成绩	政治	英语	业务课一	业务课二	总分 / 排名						
	初试成绩	政治	英语	业务课一	业务课二	总分 / 排名											
	<div>2019-09 ~ 2023-06                      京海理工大学                      水利工程</div> <p>主修课程：结构力学，理论力学，工程水文学，水力学，材料力学，钢筋混凝土，工程经济学，水工建筑物，测量学，岩土力学，材料力学等。</p> <div>④成绩好的、研究生相关的课程，尽量往前写</div>																
科研经历	<div>《对土石坝的渗流进行数值模拟及稳定性分析》                      2000.01 - 至今</div> <p>项目简介：土石坝是世界坝工建设的优选坝型，但由于土石坝存在渗流现象，可能导致溃坝及水库失事影响大坝安全。因此针对土石坝渗流数值模拟过程，进行细致的分析研究。</p> <div>• 主要任务：确定浸润线位置、渗透坡降、渗透流速分布和渗流量，结合土石坝建设的安全及经济要素，合理选择的渗流控制措施；</div> <div>• 软件经验：ANSYS 软件、SPAW 软件、技术分析软件 GeoStudio.....</div> <div>⑤没有科研经历 就像这样写你的本科毕设论文</div>																
研究兴趣	<div>• 自密实混凝土与堆石混凝土；</div> <div>• 水工结构减震控制；</div> <div>• 工程振动环境安全监测。</div> <div>⑥去查你目标导师的 【基金项目/科研课题】，往里填</div>																
技能特长	<div>• 熟练掌握英语，通过 CET-4。</div> <div>• 熟练使用计算机，通过计算机二级考试，有一定的编程及数据分析基础。</div> <div>• 熟练使用 office 等办公软件，擅长文字、PPT 之类的总结交流。</div> <div>• 通过普通话考试一级乙等</div> <div>⑦除了常用技能，还可以写各专业常用的软件</div>																
自我评价	<p>4 年的本科学习生涯，让我坚定了自己成为一名水利系科研人员的决心。此次主动联系导师，是因为我对老师的研究方向十分感兴趣，特来毛遂自荐，想跟着您进行“水工结构减震控制”相关课题研究，在此领域有所建树，从而进一步提高自身水平。</p> <p>在本科期间，我有 2 年学生会的工作经验，期间培养了低调沉稳、踏实前进的工作习惯、强烈的团队合作意识，以及一定的抗压能力；虽然偶尔会有一点点缺乏自信，但相信一定能够在研究生阶段的学习里得到提高！</p> <div>⑧比较水，其他版块内容多可以不写</div>																

个人简历

标题别忘了，注意规范

证  
件  
照

基本信息

姓 名：李华

民 族：汉

电 话：135\*\*\*\*5000

邮 箱：lihua@163.com

出生年月：2001.05

住 址：广东省广州市海珠区

政治面貌：中共党员不是党员可不写

毕业院校：江西理工大学

报考信息

报考院校：华南理工大学

报考专业：水利工程专业

报考属性：专业学位研究生

初试成绩	政治	英语	业务课一	业务课二	总分
	68	85	79	84	316

教育背景

2021.09-2025.06

江西理工大学

水利工程（本科）

主修课程：结构力学，水力学，理论力学，工程水文学，材料力学，钢筋混凝土，工程经济学，水工建筑物，测量学，岩土力学，材料力学

毕业论文：运\*\*8\*(对土石坝的渗流进行数值模拟及稳定性分析)毕业论文可以在这里写上

校园经历

2022.09-2023.06

江西理工大学学生会

宣传部部长

主导策划并执行多项校园文化活动的宣传方案，如迎新晚会、校园文化节，活动参与人数累计超过1万人次。

带领宣传部团队完成各类校园活动的宣传策划工作，包括海报设计、推文撰写、视频制作等。

与学生会其他部门紧密合作，确保各项活动宣传的及时性和有效性，有效协调资源，优化宣传流程。

技能证书

普通话一级甲等：

大学英语四/六级（CET-4/6），良好的听说读写能力，快速浏览英语专业文件及书籍；

通过全国计算机二级考试，熟练运用 office 相关软件。

四六级分高（>500）可以列出来

自我评价

为人沉稳，心态好，能和身边的人很好相处学习勤奋，有很强的进取心，做事认真负责，有强烈的团队合作意识，性格开朗，乐观向上，能够吃苦耐劳，对新鲜事物充满好奇心，但有时候缺乏自信，希望通过研究生阶段的学习使自己各方面得到提高，让自己更加优秀！

个人简历

证件照

简单干净即可

姓名

毕业院校：四川师范大学大学 心理学

24 岁

13800138000

88008008@163.com

北京市

报考信息

报考院校：南京师范大学

报考专业：心理学

初考成绩：385 分

考生编号：XXXXXXXXXX

单科成绩：外语 80、政治 75、心理学专业综合 230

教育背景

主修课程成绩高 (>90) 可以把分数写出来

2021.09-2025.06

四川师范大学

心理学 (本科)

主修课程：普通心理学、实验心理学、心理统计学、社会心理学、教育心理学等

科研项目

重点写！！

2023.01-2024.08

《青少年心理健康与家庭教养方式的关系研究》

项目负责人

带领团队设计并实施了一项针对成都市青少年的心理健康调查，通过问卷调查和访谈收集数据，分析家庭教养方式对青少年心理健康的影响。运用 SPSS 进行数据分析，发现权威型教养方式对青少年心理健康有显著正向影响。

实习经历

2022.07-2023.08

莱信师范科技大学

心理咨询实习生

参与个体心理咨询的辅助工作，记录咨询过程中的关键信息，协助咨询师进行案例分析，累计参与咨询案例讨论[X]次。

负责单位公众号的心理科普内容创作与发布，撰写并发布心理科普文章[X]篇，总阅读量达[X]次。

技能证书

普通话一级甲等；

大学英语四/六级 (CET-4/6)，良好的听说读写能力，快速浏览英语专业文件及书籍；

通过全国计算机二级考试，熟练运用 office 相关软件。

自我评价

Plus版：常规词+专业素养

专业素养：扎实掌握心理学专业知识，具备较强的心理测评、实验设计与数据分析能力，对心理学研究和应用有浓厚兴趣。

实践能力：通过实习和社团活动积累了丰富的实践经验，能够将理论知识应用于实际问题的解决中。

团队合作：具备良好的团队协作精神，善于与他人沟通合作，曾多次带领团队完成项目并取得优异成绩。

第 9 页



个人简历

姓名	xx	性别	女	出生年月	xxxx. xx	证件照
民族	汉	籍贯	省市/县	政治面貌	中共党员	
联系电话	139****3915		联系邮箱	Xingming@163. com		
毕业院校及专业	xxxx 大学 xxxx 学院 xxxx 专业			外语水平	CET4: xxx 分 CET6: xxx 分	
初试成绩	政治 xx	英语 xx	业务课一 xx	业务课二 xx	总分/排名	
科研经历	【论文】《论文题目 xxxxxxxxxxxx》			一作	xxxx 年 xx 月	
	· 一句话介绍论文内容 · 一句话讲你做了啥/收获了啥					
	【项目】《项目名称 xxxxxxxxxxxx》			负责人	xxxx 年 xx 月	
	· xxxx 结合实际填写					
实习/实践经历	【校外】公司名字 xxxxxxxxxxxx			职位	xxxx 年 xx 月	
	· 一句话讲工作内容 +收获（对 xxx 专业知识有了具象认知/进一步掌握了 xxx 专业相关软件/提升了 xxx 专业技能）					
	【校内】部门名字 xxxxxxxxxxxx			职位	xxxx 年 xx 月	
	· 一句话讲工作内容+收获					
荣誉证书	第 13 届全国大学生广告艺术大赛一等奖			xxxx 年 xx 月		
	xx 大学 2022-2023 学年三好学生荣誉称号			xxxx 年 xx 月		
技能特长	熟练掌握 SPSS、Origin/PS、AE（科研相关/专业技能相关）软件					
自我评价	选填					

六、50 份简历模板资料（赠送）

打包发在课程资料下面了，单独的一个压缩包——【赠送】其他简历模版