



苏州大学3月份复习规划

目录

一、专业课复习规划.....	2
(一) 总体安排.....	2
1、【3月份无考研专业课程】的同学.....	2
2、【3月份有考研专业课程】的同学.....	2
(二) 卫生统计学.....	3
(二) 流行病学.....	错误！未定义书签。
(三) 流统复习注意事项.....	3
(四) 三大卫生/儿少/毒理等.....	4
二、英语复习规划.....	5
(一) 总体安排.....	5
1、单词.....	5
2、长难句.....	6
3、阅读.....	7
三、政治复习规划.....	8
四、红宝书上册系列丛书.....	8
(一) 考研规划本——“追光日记”.....	8
(二) 一本通硕——“公卫考研一本通”.....	9
(三) 基础课程配套纸质讲义——“基础课程讲义”.....	9
五、复习常见问题及注意事项.....	9
Q1: 感觉外界干扰很多，要上课/实习/上班，有时间看书的时候也看不进去？.....	9
Q2: 马上开学/实习/上班，感觉复习时间不充裕，根本不知道如何权衡其他事情与考研？.....	10
Q3: 课程较多的话应该注重上课还是考研？如何平衡？.....	11
Q4: 看到别的同学进度比我快、复习得比我好，我很焦虑怎么办？... 11	



亲爱的同学，21 考研初试成绩已经陆续公布，相信大家已经陆续听到了、看到了研习社晒的各大院校的“高分大佬”，看到微博、朋友圈人均 390+ 的考研成绩是否心生羡慕？希望明年自己也可以交上满意的答卷呢？要相信在我们共同努力下，明年你也可以取得令自己满意的成绩！

“仰望星空，更要脚踏实地”，21 考研进入尾声，代表 22 考研的你要认真准备起来了啦~1 月和 2 月结束，小可爱们的第一个复习阶段结束，迎来开学、复工和实习的你复习应该要注意些什么呢？为使大家能够好好把握 3 月份的复习时间安排，班班特别提醒大家注意以下事项：

一、专业课复习规划

进入 3 月份，我们的复习还是主要放在流行病和卫生统计学上，复习时间需要延长，针对 3 月份是否上课及课程里有不同考研科目的同学，班班给你们提供了不同的复习总安排，根据自己在职/上课/实习的具体情况，选择适合自己的总安排，在宏观把握之后再根据班班的复习建议安排具体的周计划、日计划。

（一）总体安排

1、【3 月份无考研专业课程】的同学

（1）复习时长 6~8 个小时：复习统计 2.0h + 流行病 2.0h + 英语 2~4h

（2）复习时长 5~7 个小时：统计 1.5h + 流行病 1.5h + 英语 2~4h

（3）复习时长 4~5 个小时：统计 1.5h + 流行病 1.5h + 英语 1~2h

不考统计的同学，主要学习流行病，每天至少 2h，剩余时间可以根据视频课程学习营养/职业卫生，在课本上做好笔记，以便后期背诵所需。

2、【3 月份有考研专业课程】的同学

（1）正在上【三大卫生/儿少/毒理+流行病】的同学：三大卫生/儿少/毒理跟着学校进度走，但是需要把流行病单拎出来，不能跟着学校进度走。**6 月份之前至少 2 轮流行病的复习。**



(2) 正在上【三大卫生/儿少/毒理】的同学：三大卫生/儿少/毒理跟着学校进度走，统计和流病就直接跟着班班制定的学习计划来，**6月份之前至少2轮统计和流病的复习。**

(3) 正在上【三大卫生/儿少/毒理+流病+统计】的同学：三大卫生/儿少/毒理跟着学校进度走，统计和流病的进度要比学校快，自己先进行复习，学校上课内容作为一个补充。

(二) 卫生统计/流病

1、第一轮复习：3月第一周，2022版基础课程上线，已经提前复习并预习过课本的同学，可以开始结合“人卫流统基础课程进行复习”，人卫统计课程分教学领学版本/基础课程版本两个版本课程，分别由大苏老师，天宇老师主讲。流病课程分基础课程版本/教材领学版本，分别由小嘉老师，大花老师主讲。**各位同学首先学习导学课程，知晓统计/流病到底是什么？整本书的框架大概是什么？熟悉统计的逻辑，不明白的知识点在书上标记。**两个版本人卫统计/流病课程相辅相成，希望各位同学调整好复习时间，都进行学习。

未提前预习过课本的同学，在学习相应章节统计/流病课程之前先预习课本，再听基础课程，以达到事半功倍的效果。基础课程所用教材不同于苏大考纲要求书目，并不会影响复习，统计学方法都是相同的。用苏大版本的同学，可以找视频对应章节进行学习。

2、第二轮复习：看书+基础课视频+画思维导图+做题（书后习题、练习册）。本轮做题时只需要掌握**选择、判断题目**即可，利用大黄蜂题库 app 刷题，用题目来理解课本。挖掘知识点、考点。不要关注正确率，而是关注题目可以让你对哪些知识点更熟悉。

3、第三轮复习：回归课本，仔细看书，整理名解、简答题目，常见常用的公式、知识点要进行浅记忆。

(三) 流统复习注意事项

1、流病和统计学习基础课程之前，先学习导学课程，了解整本书的逻辑框架，后续学习过程中需要自己对学习章节先**独立看书预习，千万不要在初期复习的时**



候未进行课本相应章节预习就直接利用视频课看重点内容，省去自己思考的环节，对后面的复习会产生“事倍功半”的效果!!! 流统第一遍看书的时候一定要细致！并且一定要将不明白的知识点用笔标记下来。

2、在搭建知识框架的过程中，预习完相应章节之后，借助基础课程所讲解的知识逻辑，手绘思维导图、表格等，帮助自己梳理知识点之间的关联，相信大家会清晰许多，尤其是统计，每一遍复习都会让你有全新的感悟。

3、统计和流病目前重点是理解，公式暂时不用记。即使到了后期，复杂公式也不用记忆。我们统计重在应用，所以不需要知道公式是怎么推导出来的，各个重点公式的使用条件才更重要。

4、配合做配套习题册。现在只做单选，习题册上的选择题的所有选项务必认真理解。配合习题册做题的时候，不理解的题目也是一定先标记下来，第二遍看书上不会的知识点也用笔标记下来！

★ 很多同学特别是跨专业学生觉得目前统计很容易遗忘，这是常态，不用焦躁!! 知识的理解和掌握是循序渐进（前提是你每一遍都是认真理解而不是走马观花）。每次合上书前可以回忆或者是看一下今天看的内容。二轮复习之后周末可以结合课件把本周复习的内容再系统复习一遍。

5、流统复习“四不要”

(1) 三轮复习前不要做太多笔记，等知道重难点、考点的时候，才是做笔记的时机，现阶段标注一些知识点就可以。

(2) 不要因为某些考点，某些难点停止不前。有不会的知识点很正常。目前先挖掘，等三轮过后再填坑。

(3) 不要过分注重运算。统计我们有很多运算软件，不要求你的高超的运算能力。复杂的运算量极大的公式也不用你强行记忆，考试的时候通常是禁止携带计算器的。

(4) 专业课遇到的问题特别是统计、流病不要第一轮复习时直接问。结合基础视频课程，学会独立思考，而且每一遍都会对知识有新的理解。

(四) 三大卫生/儿少/毒理等



1、复习进度：如果学校开设了相关课程跟着学校进度走；如果是在职及未开设相应课程的同学**目前不需要复习这些科目**；

2、复习内容：以真题为重点，尽量复习全面；

3、复习目标：将进度内的章节，不断看熟悉，尽量做到熟知课本框架，知识点补充全面。

4、（以下指学校开设了相关课程的同学）复习步骤：

①第一步，周一至周五，跟着老师的进度走，当天任务当天解决。

- ✓ 每天复习当天学过的内容；
- ✓ 把选择题做完，主观题等回归课本；
- ✓ 快速浏览课本。

②第二步：周六周日，将本周学过的内容，利用基础课视频重新看一遍。

★ 注意：听课之前要先看一遍课本，对课本有一个理解，用笔先勾画重点内容。

听课时在课本上补充知识点。视频课后会有练习题，没有难度，自己练习即可，是为了检测课堂效果，不需要答疑，不明白的可以去听一遍课程

③第三步：每周都留出至少半小时的时间，翻看之前学过的章节。

划重点：专业课的具体复习规划要与班班讨论后制定!!!

二、英语复习规划

（一）总体安排

单词长难句保持学习，阅读着手准备。

1、单词

单词的背诵是贯穿我们整个考研期间的一项任务，不论是什么时候都不能搁置的。

（1）大多数同学的单词还没背完，那么现在仍是你们需要花大量时间去记单词的时候。每天至少花费 **1-1.5h**。

（2）部分同学单词已经复习完一遍了，对考研词汇的大部分已经比较熟悉了，仍然需要每天复习至少 **0.5h**。建议大家每天多利用**零碎时间**记忆单词。



(3) 另外开始做真题阅读的同学需要把**阅读中出现的不熟悉的单词**记录下来，加入到每天记忆的单词列表中。

Q1: 英语单词背了容易忘怎么办呢？

答：针对单词记忆容易遗忘的这一问题的，首先要明白英语是一门积累型的学科，第一遍背诵之后大量遗忘是正常现象，再加上很多同学只背新单词不复习旧单词，等背完前面也忘得差不多了。不过不要担心，随着后期单词的**反复背诵复习**，以及在真题中**反复遇到**这些单词，量变引起质变，后期的词汇量一定会突飞猛进的。同学们可以分割时间进行复习，推荐以 30 分钟为一个时间段，每天按照自己的能力规划好背新单词数和复习旧单词数。利用好零碎时间采取**单词书+APP相结合**的学习方法。总的来说就是需要**及时复习、反复背诵**。

Q2: 单词视频课有必要看吗？会不会浪费时间？

答：单词视频课**趣味性**比较强、且会**有利于背诵**，但是**时长过长**。比较**适用于基础薄弱、对背单词比较抗拒提不起兴趣**的同学。符合这种情况的同学建议倍速观看且感觉兴趣培养差不多了就可以停止；背单词没那么困难的同学建议不看视频课直接背记，毕竟只有我们确实把单词记在脑子里才最踏实。

2、长难句

考研英语长难句是需要**学习**和**训练**并重才能掌握的。目前大部分同学已经完成视频学习这一步了，接下来需要训练了。既可以跟着老师们的书或视频里的题来练也可以直接融合在阅读真题中训练。学习长难句的目的有两个，一是辅助我们做阅读真题；二是辅助我们做翻译真题，但目前的主要用处是前者。所以大家先不纠结于翻译，等后续再结合真题训练。另外，没看完视频的同学注意**做好关键部分的笔记**，有需要的话直接翻笔记，避免二次回看。

Q: 要掌握长难句必须看视频课吗？

答：语法长难句这块内容一直是相对比较困难的，所以才建议大家去看老师们的视频讲解，以期能帮助到你们。要想掌握长难句不是必须要看视频的，最主要的还是要结合自己的实际情况，若是语法基础好，在做阅读真题的过程中长难句



并不是主要障碍的同学就可以不看；若是达不到以上水准还是建议大家去看视频课。

3、阅读

阅读可以说是考研英语复习的重中之重，所以我们一定要认真对待，争取在第一遍做真题时就把该掌握的都努力掌握，比如**逐词记忆、逐句翻译、逐选项排除作者的立场以及各段的中心思想**等等。班班提醒一下大家第一遍做题时**不要过分看重正确率**。后面的二刷三刷作为锦上添花的项目就可以，**切忌第一遍马马虎虎过**，想着二刷三刷再仔细看。以下做阅读的方法供大家参考。

阅读四步骤：

- ①**模拟实战**，（初始阶段 25min，强化阶段 15-18min）做完真题。基本的做题步骤是，先通读题干和选项，然后读完相应段落就解题，然后用 **KK 三步法解题**（即：定位（精准定位），替换（模糊替换），排除（主题为王））。
- ②**做完后，不要对答案**，去看黄皮书或者考研真相的词汇解析，查完以后再做一遍。
- ③**对答案，第一遍做对，第二遍做错的题要重点关注**，第一遍做错，第二遍还做错的题是你的软肋，作为重中之重进行分析。分析做错的原因，比如：单词不认识导致句子理解偏差，长难句不懂，过度引申，定位不准确等等。
- ④**摘抄生词，长难句进行记忆分析**（建议自己准备一个笔记本记下来，和单词一起作为背诵的内容），逐词逐句翻译文章，然后正面分析正确选项，使自己的思路初步贴近出题人的思路。

时间分配：每两天 1-2 篇，建议从 2000 年阅读开始做起。（买到 2000 之前题目的同学可以后续有时间了再做之前的）

Q：考研英语复习和四六级复习冲突吗？想备考四六级可以暂时放下考研英语吗？

答：考研英语和四六级有区别但又有联系。**两者的区别有：**第一，难度不同，英语一的难度大概在六级之上，但是考研英语的难度每年变化不大。第二，考试目的不同，四六级是等级测试考试，考研英语是选拔性考试。第三，考试内容（题



型)有差别,四六级主要侧重生活实际方面,考研英语更侧重于学术方面,有专业名词,且考研英语无听力测试。但**两者其实不是二选一,而是通过有计划的复习,可以同时可以准备这两门考试**。比如我们可以在四六级考试前 1-2 个月在日常复习中加入四六级真题训练以及单词背诵,可以适当减少考研词汇的背诵,但**切忌完全不看。但是如果**想等考完四六级再重新捡起来看,到这个时候你可能发现之前学的也都忘了而且手特别生,又需要重新适应一段时间,得不偿失。在面對考研英语与四六级这两种考试时,我们应当明确不同,扬长避短;有的放矢,针对练习;着眼真题,实战模拟。这样,无论是考研还是四六级,都不再是难事!

三、政治复习规划

政治我们是安排在**暑假期间**集中复习的,完全来得及,小可爱们不用担心。目前把英语和专业课基础打扎实就可以了。

四、红宝书上册系列丛书

红宝书上册系列丛书主要内容包括追光日记、一本通硕、基础课程讲义。**在此强调版权问题,任何同学不能私自转卖转发研习社的资料,否则,可是要追究法律责任的!**(严肃脸)

★ 关于收货问题:班班会在 3 月第一周陆续和大家重新收集地址,发货时间也会届时通知大家的,所以一定要多多留意群消息和班班私发给大家的消息哦~

(一) 考研规划本——“追光日记”

“追光日记”是提供给公卫研习社学员填写日计划、周计划和月计划的。

- 1、需要通过填写“追光日记”向班班汇报今日各科任务完成情况、未完成项、未完成原因等;
- 2、每次随访前,需要提交“追光日记”中填写好的“每周学习计划”安排完成情况以及后面各科学习目标,班班会结合你的打卡记录和学习进度来为你调整下月复习计划;



3、每月班会前需要填写“追光日记”中的“本月问题与反思”和“本月突破和收获”给班班，班班将结合你上月打卡情况、上月任务完成度、自我总结来介绍下月复习注意事项。

（二）一本通硕——“公共卫生一本通”

如果你是刚进班或对公共卫生考研相关问题还有些疑问的，那可以在进行前期复习的同时，看看研习社为大家准备的《一本通硕》，内容大致覆盖包含“公共卫生相关政策篇”、“公共卫生推免保送篇”、“公共卫生院校择校篇”、“跨考篇”、“初试备考攻略篇”、“复试篇”和“调剂篇”等。研习社通过多年的带班经验，将考研这一年你会遇到的各种各样地问题都已经写进这《公共卫生一本通》中，你的大部分问题都能在这本书上得到解答。

当然，报考院校最新、最全的信息还是来源于班主任，在后面的备考中一定要多多和班主任沟通并关注自己报考院校的信息调整。当然，不要忘了关注公众号“公共卫生帮”，公众号也会及时更新公卫最新咨询。

（三）基础课程配套纸质讲义——“基础课程讲义”

- 1、基础课程讲义单独成册：今年基础课程讲义进行改版，各个科目将单独成册发给大家，方便各位学员听课时翻阅、分科复习；
- 2、基础课程讲义内容形式：为课本基础知识的梳理、重点内容的总结、难点内容的讲解，需要配合基础课程使用，在听课过程中可将基础版课程讲义上的思维导图、记忆口诀和技巧等补充到课本上；
- 3、大家拿到手的讲义将有《基础讲义-统计（人卫版）》、《基础讲义-流病》、《基础讲义-营养》、《基础讲义-环卫》、《基础讲义-职卫》、《基础讲义-毒理（复旦版）》、《基础讲义-毒理（人卫版）》。

五、复习常见问题及注意事项

Q1：感觉外界干扰很多，要上课/实习/上班，有时间看书的时候也看不进去？

答：首先需要找到自己看不进去的**原因**。



如果是受外物（电子设备等）干扰，那就需要利用**应用锁、番茄 app** 等工具来控制自己，或者干脆把手机放到离自己很远，不方便拿的地方；

如果是精神不集中，可以挑选一些**简单的、自己喜欢的任务先做 30min**，等到自己大概进入状态之后再换较难的任务；

如果是心情焦躁、烦闷，可以约朋友出去吃顿饭或者看场电影或者做一些**体育锻炼**来释放糟糕情绪。

Q2：马上开学/实习/上班，感觉复习时间不充裕，根本不知道如何权衡其他事情与考研？

答：（1）合理安排时间

即将开始实习/上课的同学，要学会自己灵活安排时间，积极给自己争取时间去学习。在这里给实习的同学提供几个学习的建议：①早起；②抓住白天所有的空闲时间；③利用晚上的时间做题。

利用早起的时间背单词或者安排其他学习。白天实习的时候，利用空闲时间背单词、用 1000 题小程序刷题、看答疑文件、刷大黄蜂题库等。到了晚上利用整块的时间学习专业课等。考研是个不断重复的过程，及时复习，避免遗忘。以上建议大家可根据自身实习情况合理调整！

（2）提高学习效率！对于实习或者在职的同学，提高学习的效率就显得尤为重要。班班有几个小建议：

①**列出自己最重要的几个目标**并根据轻重缓急进行重要性**排序**，放在每天可以看到的地方，时刻提醒自己；

②列出自己的**做事原则**，比如一些重要的原则是：跟目标关联不大的事情不要去做；浪费时间又耗费精力的事情不要去做（如网上冲浪）；

③找到自己的**时间规律**，那么如何找到最佳状态呢？你需要把时间做个切分，因为时间跟时间是不一样的。

黄金时间：你**最能集中注意力**的长段时间，适合去做一些**深度思考**的事情，如复习专业课、英语这些需要高度专注的科目；



常规时间：每天基本固定的时间，适合去做一些**需要动一点脑子、但不需要太深度思考**的事情，常规时间可以用来背诵专业课；

碎片时间：这些时间可以用来背单词等。

Q3：课程较多的话应该注重上课还是考研？如何平衡？

答：课程较多的同学，在**保证自己不挂科**的情况，抓紧一切时间去准备考研，还是以**考研为重**!!! 上一些不太重要的课如果可以的话去看一些视频，错题，做题目，而不是背书（背书干扰大），合理安排自己的时间。万一遇到冲突要和老师好好商量，老师一般还是会很理解的！

Q4：看到别的同学进度比我快、复习得比我好，我很焦虑怎么办？

答：**不要和他人比进度**！身边同学所报考的学校不一样，初试的科目不一样，每个人的基础不一样，所以不具有可比性，只要按照自己的复习计划踏踏实实的进行结果肯定是好的。

不要被他人打扰！大家会发现，集中精力专注做一件事情时候，如果被打断，注意力再次集中起来是需要花费很多时间的，很难再顺畅的继续下去。看整本的书，需要静下心来，精力好时候就选择严肃些的书，精力稍差就选择轻松点的书，搭配着来不那么枯燥。

-【公卫研习社-班班组】2021年，班班让你的考研之路，有人带、有人管、有人帮。

-这一路，你将掌握**最全的院校信息、最新的考情动向**。实时跟进你的学习状态、明确你的学习目标、保证你的学习环境，解决你的学习问题！

-哪怕你想要放弃自己，班班也绝不会放弃你！

-**温馨提示**，所有的资料均需在**内部群班主任指导下进行学习**！