

**适合阅读人群：**

大一所有活在梦里尚未有志向的同学。

大二及大三成绩中等及偏上对保研没有信心的同学。

所有年级对保研的基本情况缺乏认知的同学。

嘿偷偷自我感觉良好可以保研但对实际情况不清楚的同学。

---

## “学渣需要两个转变”

基本情况：本科西安电子科技大学物理与光电工程学院、电子科学与技术专业，学号 1605012 0098。大一学年正式发布的转专业专业排名 50/211，特殊加权学分成绩 82.75。大四正式推免综合排名 15/217，特殊加权学分成绩 86.37，综合测评成绩 87.37（加分项：数模省一 0.5、物理学术竞赛西北一等奖 0.5）。

非跨专业，预录取复旦大学信息科学与工程学院，光科学与工程系光学工程专业，直博。

可以推论，以我大一糟糕的成绩，如果继续放纵下去，根本没有机会保研。有句话老话不能输在起跑线上，很多同学根本起跑线在哪都不太清楚...这两个转变能够让你知道起跑线在哪...以下两个转变仅适用于拯救学渣，学霸绕道

### 转变一：“成绩转变”——期末考试的时候你得抓紧自己啊

大一时候所有科目（除了高数）我都是乱学的。

5 个学分的大物 66 分，1 个学分的体育 73 分。直到大二我还因为上课睡觉被老师叫起来..但我的成绩转变也出现在大二。嘿抱着可以发作业本认识新同学、和老师套近乎不被挂科的心态，我当了个科目的课代表，其他考试我不努力这个课考试我得努力要不多丢人。平时学习为 0，课堂听讲为 0，期末复习全力以赴，越学越着迷，竟然考了 97 的高分，从那以后新世界好像打开了。一个学渣突然发现了奥秘，大学考试就和傻瓜考试一样（有点过分了），不就是背一背，想考多少分考不出来..这个小故事，一下突破了高分的瓶颈，让我从此以后再也没有考得难看的必修怎么也不低于 85（没有证实哈我瞎吹的）。

这也不足以是全部的动力。我大二的时候，还发生一件事。我亲戚那会大三，他说自己差一点就保研了，因为分数还是差一点。我替他感到惋惜的同时，感觉自己还有努力的余地。不管未来是否选择继续读书，应该给自己多准备一个选择，不至于今后被逼无奈无路可走。这对我影响很大。

在大二结束的暑假在家我用我妈的工作簿认真算了一下目前的均分：嘿，大三努力把好像有戏。

**敲重点：**一.期末考试没有多难，就算平时不学，掌握考试秘诀，也能考高分。二.大一决定读研还是工作为之过早，但是保持高分，为将来的自己多留一个选择有何不可。

## 转变二：“思想转变”——时候到了，你得开始思考毕业后，我干啥去啊？

有了目标，才有奋斗的源泉啊。这有了源泉，一切困难才有解决的动力啊。大四就这四个单选可供选择：保研，考研，出国，找工作。要保研你得开始看看微信公众号“保研论坛”啊；要工作你得开始自学专业技能搞一些项目啊；要出国你得开始搞英语看要求啊；总之，你得开始为自己定的目标奋斗...你说你没目标，那你去外面吹吹风，冷静冷静，别一天到晚趟床上啊...（突然愤慨）大概在大三上学期，我开始严肃思考：工作 or 上学？有些人选择很容易，但有些人真不是这么容易选择。我一边不放松学业，一边开始主动了解工作的相关的资讯，大三咨询过很多老师和朋友，逐渐给自己找到很多读研的理由。目标物体越来越清晰。

**敲重点：**思想转变就是至少大一、大二、大三，有意识地给自己明确目标，在选择的分叉路口越来越坚定。你明白目标了，知道自己要做什么及为什么要做了，做事情不再浑浑噩噩。

---

---

## 接下来，分享我的保研过程：

有了这两个转变准备，要开始做事情了。

**保研**，全称推荐优秀应届本科毕业生免试攻读硕士学位研究生，又称“推免”。根据学校下发名额划定资格分界线(大四的九月中旬)，具有保研资格的同学，自由提前选择申请夏令营、面试、联系学校及老师，自由争取学校，不分保内外，各凭本事上学，最终在系统上填写志愿。

推免过程大家的问题可太多了：我能否保研？如何上名校？夏令营面试流程？可以转专业吗？是否一定要竞赛？英语差可以吗？推免遇到困难？推免的时间点？我遇到的问题？我的优势？我的复旦实际经历？

一起接着往下看！

### 问我得最多得问题是：我现在的成绩能否保研？

你需要一直想尽办法自己了解两件事情：1.目前自己的成绩，严格按官方计算方式（找直系学长要保研专业排名课程），算算在专业排名多少，均分多少。2.专业保研政策如何？ 每年是按照 10%，15%，还是上了 80 分就可？找上一届的保研数据表格，自己分析。看看能不能，不能就趁早现实，能就开始努力。

### 问题：如何能保上名校？流程是什么？

在我看来，高校重视专业知识，其次就是综合素质。建议关注“保研论坛”或者其他论坛，看看同专业学长姐有什么经历，模仿就行了。

前期是准备阶段，刷均分，越高越好，参加竞赛、项目，时间到了投夏令营。可以从排名考前的清北依序往下投。但要注意学校越好，越要对口投，避免跨专业投最后变炮灰夏令营都进不去。夏令营申请会刷下一大批投简历的人：专业排名靠后的（至少 20 以内吧实验班除外）、均分太低的、没有提前联系导师的（华科国光必须提前联系老师）、非 985 非 211（绝大部分高校对双非歧视很严重，亲身经历我有个一起面试的室友专业第一、面试也还行老师实话和她说双非让她很吃亏）。

开设夏令营的院校会发放一大批优秀营员，意味着九月推免你想来就能来。**没进夏令营，基本意味你无缘这个学校。（个人观点）**夏令营和九月复试不一样，你再没有三天的机会感受这个学校的氛围，没有机会慢慢了解每一位老师。我身边比我优秀的朋友太多太多，比我优秀的学弟学妹也太多太多。让我给进名校的建议我也给不了，看个人见识和胆识。眼观四方，耳听八方，见机行事。

### 问题：夏令营面试流程是什么？

多种形式，不同学校、专业惯例不同：笔试+面试，面试，交流+笔试，交流。只有交流的学校提供机会，让你了解学校和联系老师。面试内容大体上是：读专业英文文献或英文自我介绍或中文自我介绍+专业知识提问。专业知识从易到难，从易着手，步步深入，可能细到具体章节的知识点。内容是你学过的科目且是接收院系的研究方向相关的。想去竞争力大的学校专业务必做好专业知识复习准备。面试是重中之重，需要分学校讨论，要自己做好了解功课。

### 问题：可以转专业吗？

部分同学在保研初期会想跨专业保研，但是如果操作不当很容易翻车。什么意思呢？如果没有特别的地方，例如新专业的专利、论文等，新专业的自我学习，在投简历的时候第一步可能就被刷了。其次，面试如果没有扎实的新专业知识，很容易一问三不知，那就没戏了。有了清晰的打算和准备再尝试跨专业。小幅度的、在原专业范围内的跨专业是可行的。

### 问题：如何参加竞赛？

**竞赛合适人群：**成绩差尝试竞赛保研（学校有专门的文件规定 xx 竞赛 xx 奖直接推免）/想竞赛加点分够上保研/能保研但想锦上添花/闲着没事干。满足其一就可以参加竞赛了。

在大二下学期 5 月份我开始着手竞赛，一直到大三下学期 6 月份我参加了数模校赛、国赛、小美赛（不是很必要）、美赛、英语竞赛、物理学术校赛、物理学术西北赛。我的竞赛初心有三点：第一竞赛能加点分够上保研的车队；第二到时候申请学校简历上总得有东西写。第三闲着也是闲着，别在床上躺着。在一次保研交流会上我发现优秀的学长学姐们简历上都有数模二字，还不得弄弄清楚数模是什么。（大二的孩子：数模就是数学建模竞赛，获奖级别有校级，省级，国家级。省级开始推免有加分项，国家一等奖直接保研）。想上数

模国赛车队的同学，每个学年第二学期选修数模，去上数模课，不仅可以入门，还能找到队友。接着再来场校赛，就知道是个怎么回事。暑假在学校参加一下数模培训，9月份就能参加国赛了。一场国赛同时能评出省级、国家级奖项。美赛时间在2月份。美赛也叫美国大学生数学建模竞赛。英文书写，竞赛赛制和国赛相同，注意评判标准不同。今年开始取消M奖直接保研，但是H奖往上仍然还是有保研加分。

**国赛和美赛这两个竞赛是保研加分的大头。另一个大头就是数学竞赛、高数竞赛、英语竞赛**，注意：英语竞赛全称为全国大学生英语竞赛，校内参赛，决出的名次是国家级，按照国家级标准加分。参赛方式和时间自己另外关注，关注方式有班级（专业）通知群、学校官网、自行百度。还有就是TI杯、创新创业大赛、电赛这些竞赛。每个学院有自己的竞赛加分文件，自行找学长姐要即可。

**问题：英语重要吗？英语很差怎么办？**

六级没过没有保研资格。不要忽略这一点。保研前最后一次考试机会是大三下学期六月份。剩余的就是自行发挥，见机行事。面试有自我介绍或者读专业英文文献，朝这个方向努力。

**问题：我遇到的最大的问题是什么？不确定能否保研&不知道读什么学校和专业**

大三时，我知道专业去年保了19个，自己算出来的分数恰好在20-25左右。整个保研过程，一直到9月17日下午，正式排名和名额分配都下发时，才完全确认有保研资格。这中间准备同时准备过考研、优研、保研，经历假装无所事事、心不在焉又担惊受怕的状态。

第二个问题也很困扰人，过程中我搜集了很多资料。自己慢慢看吧。专业和导师是3~5年的事情，定了就不能改了，所以值得认真慎重考虑。自己把困扰的问题，分门别类地找对应的人解决。我知道一个面对学校和专业，无从下手的解决办法：回归初心，从初心出发，你最看重的因素是什么，这也选择。

**问题：保研遇到疑惑或者困难怎么办？**

最好能有一两个比较熟的直系保研学长学姐，能在各个关口给你最有效的建议。其次就是和有望解决这个问题的同学，老师，爸妈，多沟通，多交流。在这里感谢我的老乡直系学长，从我大三开始就，不停地鼓励我，“吹捧”我，让我不那么自卑，保持一个不清醒的自我认识。能有一个无条件鼓励的人是多么幸福！

**问题：我很关心推免资格确定的时间点、保研的日程有哪些？(以今年西电物光院为例)**

- 1、大三下学期，5月24日，学院出专业前五学期排名。（其他学院早几周）。五月份出的又叫优研排名，优研和保研的参与排名科目十分接近，可以用来参考9月正式出的前六学期加权分数排名。 **十分重要：**自己搜集往年专业保研名额信息，预估自个能否保研。
- 2、拿到排名证明以后，开始关注各大高校夏令营信息，陆续申请夏令营。
- 3、5-8月，通过审核参加夏令营，确定学校和导师，拿到对方的接收资格。

- 4、7月中下旬，学院正式出推免排名的课程一览表（每年不变）。
- 5、8月31日，加权分数排名签字，竞赛加分项材料上交。
- 6、9月13日，加权分数+加分项=综合排名正式公布。
- 7、9月17日，专业保送名额分配下发，获得推免的同学开始在教务处公式。正式确立保研资格。
- 8、9月，再次与确定的学习和老师互相联系，确定意向，完成9月28日推免系统填报。预录取结束。
- 9、大四结束时收到正式录取通知书。

### 问题：我的保研优势是什么？我的复旦实际经历？

从大三下，四月份我开始关注保研更新的信息，上百度、知乎、微信公众号“保研论坛”搜集信息。我是拿着 c9 大学排名依次投递入营申请的，投递规则已经提醒过：学校越好，没有优势谨慎跨专业。夏令营审核过了中科大、浙大、华科、复旦，复旦和浙大的优秀营员，九月复试我去了北大的物理院近代光学。详细说一下复旦。上海离我家近，我在投递简历的时候就很开心复旦开设了我的专业夏令营，心里祈祷能给我机会参营。后来通知我是候补第7位，前面有同学放弃会通知我。后来通知我让我去了。去了以后发现生源还可以，有厦门大学、中南大学、成电以及其他普通 211，不算太差。**是否值得去，我的判断依据是该专业的生源。**来之前我其实是没有复习的（蜜汁自信），（后来问了别人，大家都是复习来的）面试前一天晚上我才写自我介绍到2点左右（批斗自我）。不知道为什么我那次在复旦的夏令营全程特别开心，十分亢奋与鸡血，参观实验室全程在抢答。因为复旦的学长都特别 nice，因为认识的室友第一天就给我带了山西特产，因为复旦的卫生间的门竟然是复古式的重木门，还因为认识了爱游泳的小帅哥，还因为我们一起在风里坐在操场上复习。...这样的铺垫让我面试的时候特别放松与自然。（上一次中科大面我特别紧张吸取教训）。我进去的时候老师先让我念一段专业英语文献（我提前看了和光子有关的英语单词，恰好用上），并没有问特别复杂难记的知识，但比较多，比较细，（学光学的知道，问了我干涉衍射的异同，数值孔径是什么，公式），和我的专业很相关。有个老师当场就腼腆地说：你挺好的，挺喜欢你的，看看要不要来我这？我也不懂，也许是我比较开朗的性格。

不，我其实是懂的。面试前一天晚上，我知道自己没有复习，于是开始给自己做心理建设，事已至此，面试的时候怎么也要让人感觉我准备好了，给自己在纸上写了很多心理暗示：我有缺点就是专业知识没复习，我也有优点我爱笑爱说话，使劲说话就行了...类似这样的心理建设。）后来在 nice 的学长的帮助下，帮忙引荐了一位导师。**所以，面试前的自我暗示，和心理建设直接决定现场表现，十分重要。**

以上就是关于保研内容。

我站在已保研的视角写，难免与实际需求有所出入，多多包涵。

很多政策问题仅仅适用于【西电】，不适用于其他学校仅限参考。

---

---

过程中，有太多扶了我一把的人。我希望大家除了最硬核的 **tips** 之外，更要关注我的转变总结，更要感知身边人的警醒与忠告。

因为每个人的内核不同、驱动力不同，我的经历不可能完全复刻。我清晰地明白我遇到几个转折点，改变了我很长一个阶段，可以分享给大家。其一，大二时候我在一个大三的点名会从某位导员口里听到“别让自己闲下来”几个字，让我在迷茫的时候知道如何主动应对。其二，是我那位亲戚亲身的经历告诉我至少把学习搞好，好像在迷雾中给了一座灯塔。其三，是某位老师在课堂上说“老师是你们最大的资源”，从那以后我开始学会“利用”（请教）老师，一有疑问就厚脸皮地请教过无数老师。不仅如此，请教过许多人，只要感想就敢做。其四，熊老师曾经告诉我，大学时期是犯错的代价最低的时候，使劲出错，使劲造作吧，出了大学，你犯错的代价可能要用过万的金钱来衡量。

嗯我的转折点还在继续..