

攀登计划及其后续发展

胡钊阳

清华大学

重庆南开中学

<https://github.com/zhaoyanghu2008/nkphys/>

2025 年 12 月 21 日

目录

1 简介	1
1.1 学物理	1
1.2 转工科	1
1.3 其他	2
2 备考	2
3 上大学前	2
4 大学	2
4.1 选课	2
4.1.1 旁听/PF/正常选课	2
4.2 科研	2
4.2.1 进组	2
4.2.2 暑研	2
4.3 转工科	2
4.4 升学	2
4.4.1 保研	2
4.4.2 出国	3

1 简介

攀登计划主要是作为一个入学计划。

每届招 60 人，分两个班，需要高考过特控线（2025 年重庆物理类是 498 分）

之后的出路可简单分为学物理和去工科，少部分会去数学等方向，去工科一般在大二下去确定具体方向和修对应方向的专业课，如果不太摆烂提前做好规划的话是可以保研的。

1.1 学物理

学物理：(i) 国内：物理系，天文系，清华高研院，校外（如中科院、北京大学等）；(ii) 出国

1.2 转工科

去工科应用类

1.3 其他

例如去学数学

2 备考

这个不是这篇文章的主题。但是四大力学和数学物理方法还是推荐学一遍。之前学竞赛的时候听到一个说法“别人要学一学期的课，你一周/半个月肯定学不好”，然而实际上大部分的课都是 4 学分的，即教学 64 学时，相当于 48 小时，然后练习的也不多，课后习题就只是选做，远不及学竞赛是刷的四大力学习题书，说这个的目的不是说四大力学简单，而是想表达学竞赛时也可以把四大力学学好。如果学有余力且精力十分充足以及基础（普物和四大）很扎实，可以考虑宇宙学，广相，固体物理，高量，量子场论等课程，但我觉得没有太大必要专门花力气去学，虽然现学现考很可能考里面的内容。最重要的还是保持一个好的做题手感和一个正确的心态。

3 上大学前

如果是想学物理的话，过攀登到大学入学这段时间是很珍贵的，如果你有一个相对不错的四大力学和数学基础的话，可以直接进入高阶内容（如 GR、QFT 等）的学习，具体的事项我计划在另一个文档中列出，此类内容网上应该也有一些，例如 Gerard't Hooft 的网站<https://goodtheorist.science/>。可以看仓库里“攀登计划”文件夹中的开课目录，可以先想想大一上应该上什么课。

4 大学

4.1 选课

在低年级时你选的课应该是服务于你现在的需求（无论是学物理还是去工科），其次才是契合培养方案，培养方案只需要在毕业修完即可。本科指导性教学计划仅在选课系统中有区别（除大一上以外）区别在于选课属性，选课属性的差别仅在于预选阶段的优先级。

4.1.1 旁听/PF/正常选课

如果不考虑对 GPA 的影响，拿 3.0 应该是比 Pass 会更好

4.2 科研

4.2.1 进组

4.2.2 暑研

学堂班¹会资助一次暑研的钱，如果还要暑研的话可以看校级其他计划或自费，每次大约 5 万至 10 万元人民币。

4.3 转工科

4.4 升学

4.4.1 保研

如下为最低要求，除此之外最好在大三升大四的夏令营前找到导师

学生申请推荐免试攻读研究生应符合以下条件²:

(1) 纳入国家普通本科招生计划录取的 2025 届应届毕业生;

¹ 学堂班：一个对想学物理的学生设立的校内计划，不是实体的班级，对学生能力有一定的要求

² 以 2025 届要求为例

- (2) 诚实守信，学风端正，品行优良，遵守法律法规和校规校纪，未因学业违纪受过处分，如受其它处分已解除；
- (3) 符合推荐单位制定的推荐办法和具体要求，原则上不低于以下基本条件：① 全部课程平均学分绩或必修及限选课程平均学分绩成绩排名达到院系内专业前 80%；② 必修及限选课程出现考核不合格的记录 ≤ 2 门次；③ 已通过体育 (1)-(4)。
- (4) 本人承诺若被接收为推荐免试研究生，在研究生入学之前不开具出国成绩单。

4.4.2 出国

一般而言需要 3 篇推荐信，多于 4 封可能会被视为多余。