

## 20260326-推免讲座

### 写在开始之前

---

9月23日，接到了同济大学的复试通知，25号待录取通知下达后，保研这个副本，就要告一段落了。我内心平静，并无波澜。又将在四平校园里度过三年青春时光，很高兴，很轻松。

这一路从懵懵懂懂走来，对各种保研的“黑话”和专有名词从起初的听说、了解到切身经历，才真正理解。很多看似不合理、不人性化等等的设计和操作，如今回头看去豁然开朗，当然，唯一确定的是我活在自己的偏见里，可能是我只阅读了部分的真相。

这里我想先梳理一下保研的基本流程，但关于保研的规划点到为止，每个人都有自己的目标和权衡，社交媒体上贩卖焦虑的帖子以及保研经验分享乏善可陈，抓人眼球的封面和标题不过是博取流量从而盈利的手段。我更想特别地，平静地给每位下选择保研这条路的学生们分享的是一些基本框架，每所大学对应学院的公开文件都有详细的文件指导，信息检索能力也是推免生很重要的能力。

我觉得保研可以和找工作类比，首先，你要有一份属于自己的简历，介绍一下自己，主要围绕：**成绩、科研经历、语言能力等等**，这里的顺序按重要性从高到低划分。

本次我将从两条线讲保研，一是保研的基本知识，二是如何保研，比如各年级的时间规划等等。

### 一、保研的基本知识

#### 1、什么是保研？

全称**推荐优秀应届本科毕业生免试攻读硕士学位研究生**，官方简称为**推免**，是中国研究生招生体系中的重要组成部分，是高校根据应届本科毕业生的综合表现（如学业成绩、科研能力、竞赛获奖等）择优推荐，使其无需参加全国硕士研究生统一入学考试（考研初试），直接进入招生单位复试环节，通过考核后即可被录取为研究生的选拔制度。

我总结为：

**获得推免资格 + 获得接收资格 = 保研**

#### 2、什么是推免资格？

推免资格，全称**推荐优秀应届本科毕业生免试攻读硕士学位研究生资格**，是本科院校根据教育部规定，按“**综合评价、择优推荐**”原则对本校优秀应届本科生进行遴选后，确认其具备**免除**

**全国硕士研究生统一入学考试（初试）** 资格并可向招生单位推荐的官方认证。

换句话说，推免资格是本科母校给你开的一张认证，有了它才能开启后面的旅程。

为什么我认为成绩是最重要的呢？因为这是大多数大学分配推免资格的重要参考。以我的本科学校学院为例，**我们推免资格折算分数时，GPA占比85%**，同时核心课程还要额外分配更高的权重，也就是说，**GPA只要拉的越高，推免资格获取可能性越大。**

其他参与折算的还有科研竞赛、志愿服务和论文专利成果，一般来说我们能拿到的加分只有科研竞赛，如挑战杯、数学建模以及和专业相关的竞赛，而且这些成绩我们学院是可以直接拉出来不需要自己再去提交证明材料，很大程度上杜绝了弄虚作假等破坏公平的可能。

没有竞赛和科研成果加分的同学也不用担心，因为其占比不大，只要确保GPA稳住，推免资格一般都是可以拿到的，具体要看你的学校和学院的安排。

- **正常推免（普通推免，核心途径）：**最普遍的获取方式，核心依据本科阶段学业成绩、综合测评排名（学业成绩占比通常 85% 以上），需无不及格科目、无学术不端及违纪处分，英语达到学校要求（CET-4≥425 分及以上），通过学院审核、公示后，获得推免资格，不限制后续深造院校（本校或外校均可），是大部分推免生的选择。

**除了正常流程的推免资格获取，还有其他的途径获取推免资格：**

- **支教保研（专项推免）：**属于教育部专项推免名额，不占用学校普通推免指标，同济大学每年会招募一定数量（如 2026 届计划招募 30 人左右）具备推免基本条件的应届本科生，自愿前往中西部地区县级及以下中小学开展为期 1 年的基础教育志愿服务，完成支教任务、考核合格后，可获得推免资格，返校攻读硕士学位，要求绩点不低于 3.5，中共党员（含预备党员）、有丰富志愿服务经历者优先遴选。
- **科研创新保研（专项推免）：**针对本科阶段在科研、创新创业领域有突出成果的学生，无需完全依赖学业排名，符合同济大学推免基本条件，且拥有核心科研成果（如发表学术论文、获得国家发明专利）、国家级学科竞赛高等级奖项（如“挑战杯”“互联网+”等）或主持/核心参与重大科研项目并结题，经学校审核认定后，可获得推免资格，是科研能力突出学生的优选途径。
- **退役大学生士兵专项推免：**面向退役复学的应届本科生，符合国家及同济大学相关规定，服役期间表现优秀，复学后学业达标、无违纪处分，可享受专项推免名额，同济大会附加 30 分特殊贡献分，大幅降低推免门槛，推荐名额由学校另行下达，需通过学校专项遴选流程。
- **基层就业相关推免（补充途径）：**针对自愿毕业后到中西部、艰苦边远地区基层单位就业的学生，符合同济大学推免基本条件，可享受推免名额倾斜，具体要求需关注学校当年推免工作通知，属于结合国家政策的补充推免途径。

**3、什么是接收资格？**

推免接收资格（简称**接收资格**），是**招生单位（目标院校 / 科研院所）**对已获得本科院校**推免资格**的优秀应届本科生，通过**复试考核**后确认的**正式录取资格**，是保研流程中“推荐 - 接收”双向选择机制的**接收端结果**。

想要拿到接收资格，一般需要关注两类通知：一是夏令营、二是预推免，两种活动都是争取获得目标院校的接收资格。这里我主要介绍夏令营，因为其选拔流程和方式和预推免很类似。夏令营一般报名时间在4~8月份，有些院校9月也开放夏令营。夏令营的报名要求和入营资格这里就不赘述了，可自行参考相关文件。

- **夏令营：**

夏令营一般含两个步骤：一是学校的相关老师进行分享，向同学们介绍院校的前沿研究和相关领域的前沿知识，二是考核。

以我们学院为例，考核分为笔试和面试，笔试一般会考你专业的**基础知识和英语水平**，面试主要围绕你本科期间的科研经历展开。参加完笔试面试后，根据两项成绩求和，排在前多少位，可获取“优秀营员”称号。其中院校的夏令营分为两种，一种是**优秀营员直接获取接收资格**，我们称为**强com**；另一种**优秀营员并无效力**，不会直接获得推免资格，我们称之为**弱com**。但这并不意味着**弱com**夏令营就没有参加的必要，这里我们先按下不表，之后再讲。

对于强com的院校来说，学生拿到优秀营员就可以联系导师（或者提前联系）进行双选，好处是可以提前确定好导师，老师的名额都是有限的，先到先得。

- **预推免：**

预推免的形式和流程和夏令营基本一致。由于预推免在夏令营后，一般只能调剂给有名额的导师，而且录取后直博占比很大。

- **九推（十推）：**

如果以上两个接收资格的获取方式目标院校都没有开放，还有一次机会。2025年研招网的推免申请系统开放的时间相比往年提前了几天，9月22号开放注册，填报平行志愿，**9月25日前院校发送复试通推免系统开放到十月**，在关闭之前还都有机会接到补录通知，不过也同时面临着失败风险，压力较大。

这三天就是一个报名窗口。最初推免只有这一种方式，在推免系统开放权限后，类似找公司投简历，这个时候要投你自己的简历。采取前两种方式的同学由于已经参加完笔试面试了，类似复试，那么负责老师会优先向这两批同学发送复试通知。最后如果有同学没有来，或者是老师的学生没有招满，那么会开放出来几个名额，这个时候其他报名的同学就可以**捡漏**，收到复试通知，多数是提前联系好导师给你留位置，或者是根据你在研招网里填写的信息，前者占大多数。这也牵扯到联系导师的问题，后面会单出一篇大学和老师交流的文章讲这个，敬请期待。

- **直博：**

保研可以选择直接攻读博士学位，也就是我们说的小博士，往往直博会有额外附加的要求，比如六级会有要求，。

注意：

手里先拿稳一个offer，再去向上争取，并不矛盾。这就涉及到每年必聊的鸽与被鸽的问题：如果接到通知，确保自己能录取更好学校，一定要及时向拟定录取报考学院给出答复，否则对其他参与的同学不公平。有些大学的一些学院非常重视这个，每年都开鸽子的户，通报批评。我当然不提倡这种做法，但如有碰到这种情况，自己做取舍。

#### 4、确认志愿：

完成上述获取本科院校推免资格和获取目标院校的接收资格之后，恭喜你！也成功打赢了保研这个副本。最后只需要在系统里及时接受录取即可～

最后我想说的，和影视飓风Tim爸妈告诉Tim他的一样：

\*\*一是，凡事都有盈亏，不能求全。

二是：慢慢走，走的比较快。少抄近路，多思考，多感受。

## 二、如何保研

这里我以自己的三年的心路历程为例，聊一聊自己的准备前后的过程和得失。

年级：2022级

专业：测绘工程与应用物理双学士学位

GPA：4.3/5.0

专业排名：2/5

### 1、保研时间线



### 2、联系导师

这里联系导师分成两类：一是向内，即和本校老师联系，二是向外，即和目标院校老师取得联系。推荐的方法有发邮件、线下拜访、发微信。

22年我进入同济的理科实验班，当时已经开始大类招生，我的专业大类可去的方向有数学、应用物理、工程力学、化学等理科方向。当时我觉得还是对工科比较感兴趣，在领开学礼包的时候碰巧学院的安老师在发学院的介绍资料和双学位的小册子。我就过去和老师聊了几句，加了联络群参加了招生的线上宣讲，一周后遂决定直接分流进这个双学位专业。很巧的是，当时面试我的就是现在我将来的研究生导师。

当时有一位老师问了我一个问题，具体的问题内容我不太清楚了，但是大概意思是，选这个专业要修两个学位的课程，压力比较大，问我有没有做好准备。我当时的心态就是，来学习的，多学点儿，多在图书馆用功就可以了。我认为自己是可以cover住的。在后来的学习过程中，双学位的压力确实比较大，印象最深的是有学期最多期末考了小10门期末考，最后俩月几乎每天都在图书馆和南北楼瑞安楼衷和楼。

### • 关于GPA

GPA，是大学生都要面对的评价指标。它加权量化了你的各个科目成绩，用一个数字来让自己或者别人，直观地反映你的“学习成绩”。大二的时候学生工作认识的一位学长成功保研到同济，我和他聊了很长时间，他告诉我GPA很重要，占推免的评价分数的85%到大二我的GPA到了4.2，排名30多，和往届推免的位次差不多，我感觉接下来几个学期努努力刷GPA，是可以争取到推免资格的。

各个学科的高分技巧都不相同，我总结下来拿高分主要有三个关键点：

- 一是态度要认真，越高学分的课程越不能马虎，态度很重要；
- 二是专注，最后期末周考试前复习要提前规划好，不能轻敌；
- 三是要勇敢：勇敢问老师问题，勇敢和学长学姐求复习资料，勇敢面对自己的薄弱科目。

专业课课下多花功夫，平时作业都认认真真做，我当时就是有一门专业课课程作业做的很好，老师很认可，后面我就和这位老师联系，拜托老师写了推荐信。思政课能多举举手回答问题就多回答一下问题，很多同学在课上见一次之后永远不会再见第二次了，别有心理负担害怕答的不好丢人。

### • 关于竞赛

类别	赛事名称	级别
创新创业类	中国国际大学生创新大赛	A+
	“挑战杯”全国大学生课外学术科技作品竞赛（含专项赛）	A+
	“挑战杯”中国大学生创业计划大赛	A+
	全国大学生创新创业训练计划年会	A+
	中美青年创客大赛	C
	“学创杯”全国大学生创业综合模拟大赛	C
	全国大学生电子商务“创新、创意及创业”挑战赛	C

当时我也了解到，**竞赛和科研经历**会对面试很有益，之前任课老师说面试的时候很尴尬，不知道聊一些什么。此时学校的SITP项目正是一个很好的契机。我一共有两段科研经历，第一段是尝试，在大二我和两位双学位的同学组队，搞了个分类的项目，了解了这个科研的流程，开始尝试**讲故事**。大三上我和另一位导师做项目，做InSAR数据处理的算法，用了很多Matlab，为了做好这个项目，我深入学了一下Matlab，很巧的是毕设的项目就用很多这门语言，正好我会，后面约导师线下聊的时候就很加分。

推免的时候，如果有学院指定的赛事拿到好的名次和大奖，会很加分，

到大三下学期，前五学期GPA来到了4.3几，我的成绩是双学位专业第二，所有测绘工程专业里排第20（90人左右）。25年上半年学期我打了电工杯的数模、测绘科技论文竞赛，但是当时由于双学位课程确实很需要时间精力，没有打大小挑，后面想如果打一打也挺好，没打也没事。竞赛没有拿到很好的结果，有点遗憾。

转眼到了暑期，紧接着就是准备推荐信和个人陈述，海投夏令营。

- **关于推荐信：**

以我们学院为例，申请夏令营需要有两位副教授以上职称的老师的推荐信，我建议 and 日常相处比较多的班主任、任课教师那里争取推荐信，优先选**熟悉你的专业课/科研导师**（了解你的能力），而非仅头衔高但无交集的老师。内容核心**结合具体事例夸赞**（课程表现、项目合作、学习态度），不空洞套话；突出自己的学术、科研潜力，300–500字即可。

- **关于笔试：**

夏令营的节奏很快，最后充分准备拿到了优营。准备夏令营的时候，特别感谢上一届的学长和学姐的帮助，把当时准备夏令营的资料发了我一份，我的笔试就是围绕这些资料展开复习的。

- **关于面试：**

本校面的好处就是评委老师几乎都是任课老师或者做项目接触过的老师，其实对自己也可以说是知根知底。当时我的面试过程很愉快，有个小插曲就是英语面试我的考官是我大一班主任，我俩比较熟络我一正经说英语老师就笑，老师一笑给我也整笑了。不过通过也是比较顺利的。

尊敬的评审老师：

您好！我是同济大学测绘与地理信息学院 2022 级测绘工程与应用物理双学位专业的郑盛国，怀着对遥感科学领域的热忱与对北京大学学术殿堂的向往，我郑重申请贵校遥感科学与技术专业定量与智能遥感方向推免攻读硕士研究生，下面是我的个人陈述。

清华大学的王大院士曾说：“科研如登山，需要悟性勇气和韧性”。为了将课堂所学融入科研实践，我参与了两项校级创新创业项目。在《基于高分辨率 HiRISE 影像的“天问三号”着陆区典型地貌特征识别与分析》项目中，我负责火星影像的预处理与地貌提取算法验证和比较工作。目前，我正在开展《基于地理加权回归的 InSAR 大气延迟改正方法研究》，尝试用更精准的改正模型消除大气误差对形变监测的影响。这些经历让我明白：遥感科学的价值，在于用技术解决现实问题。

为了靠近这个梦想，我在本科四年里始终以严谨的态度深耕专业，用双学位的知识为自己搭建起“测绘 + 物理”的立体知识体系。在测绘工程课程中，我系统学习了遥感技术原理、地理信息系统、大地测量等核心内容，像打磨精密仪器般反复钻研每一个知识点；在应用物理课程里，我深入学习电动力学、量子力学等基础学科，探寻遥感数据背后的物理本质。记得在安璐老师教授的《遥感物理基础》课上，为了完成一道复杂的作业题，我泡在图书馆查阅了十余篇外文文献，还尝试用 Python 编程验证传统数学计算的结果——当屏幕上的曲线与理论值符合的很好时，我忽然领悟到了科学的魅力，就藏在这种“理论与实践碰撞出的火花”里。这份执着让我的成绩始终稳居专业前列（专业排名第 2，排名基数 5 人），也让我收获了国家励志奖学金、同济大学国泰君安奖助学金等荣誉。同时，我深知英语是连接世界学术前沿的桥梁，通过日复一日的积累，我在六级考试中取得 549 分的成绩，如今已能流畅阅读外文文献，也能尝试用英语撰写研究心得，为未来在北大参与国际学术交流做好了准备。

若能有幸踏入燕园，我对自己的研究生阶段三步规划如下：

第一步是“扎根”——在课程学习中夯实基础。我会优先修读《定量遥感反演原理》《遥感大数据分析智能算法》相关核心课程，吃透遥感数据反演、深度学习与遥感融合的关键技术；同时选修数值分析、矩阵论等课程，让数学成为破解科研难题的“利刃”。我还会常去听学院的学术讲座，从国内外专家的分享中汲取灵感，让自己的知识体系始终与前沿同步。

第二步是“生长”——在科研实践中突破自我。我希望在导师的指导下，围绕“智能算法提升定量遥感精度”展开研究。我会努力像北大前辈们学习，以严谨的态度对待每一组数据、每一次实验，定期与导师、师兄师姐交流，力争在硕士阶段发表 3-4 篇有价值的学术论文。

第三步是“向阳”——在学术交流中拓宽视野。我会积极参与课题组讨论，大胆分享自己的研究思路；也希望能参加国内外学术会议，带着自己的研究成果与同行交流，在思想的碰撞中找到新的突破点。

## • 关于文书：

保研文书核心逻辑：含个人陈述、简历、推荐信：

### 一、通用铁律（所有文书适用）

1. **精准匹配** 不套用同一模板，根据目标专业、学硕/专硕、导师研究方向针对性修改，无关内容一律删除。
2. **真实可查** 严禁造假成绩、奖项、经历，保研核查严格，造假直接取消资格。
3. **量化成果** 用数据说话：专业排名前X%、GPA X.X、获X类竞赛国奖、参与X项科研项目、掌握X类软件。
4. **简洁规范** 无错别字、语法错误，排版整洁正式；文件名统一为「姓名-本科院校-文书类型」。

### 二、个人陈述（PS）

5. **标准结构** 身份与保研意向→学业基础（排名、核心课程）→科研/竞赛经历→专业认知与读研规划→诚意结尾
6. **字数控制** 学硕800-1200字，专硕600-1000字，拒绝冗长。
7. **写作重点** 科研/竞赛用**STAR法则**（情境-任务-行动-成果），侧重能力与收获；读研规划贴合导师研究方向，体现学术潜力，不空谈理想。
8. **严禁事项** 抄袭模板、泛泛而谈、夸大经历、无关个人生活/情感内容。

### 三、个人简历

9. **一页纸原则** 本科生经历无需多页，排版简洁，无花哨设计。
10. **模块优先级** 基本信息→教育背景（GPA、排名、英语成绩）→**科研经历**→**竞赛获奖**→实践/学生工作→专业技能
11. **核心要点** 科研、竞赛前置，学生工作等次要经历精简；短句+动词开头，只保留与保研相关的亮点。