

# 考研训练营的探索与实践

## ——以南京某高校工科学院为例

宋欣

南京航空航天大学

**[摘要]**在选择考研学生人数不断增多, 考研成功率不断降低的背景下, 探索出一条考研学生教育培养的路径, 打造考研训练营。充分利用大数据和网络平台, 发挥专业教师、校友群体、优秀学生党员的优势, 帮助考研学生了解专业前景、明确目标方向、正确认识自我、提升应试成绩。通过目标确认、信息检索、基础知识提升、个人技能提升、压力舒缓、经验总结等六个模块, 贯穿全年对学生进行靶向指导, 切实提升学风建设成效。

**[关键词]** 考研训练营; 探索; 实践

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.11.843

在大学本科教育从“精英教育”走向“大众教育”的背景下, 社会对高层次人才的需求激增, 学历层次、知识技能成为激烈竞争中决胜的重要条件, 越来越多的大学生选择考研。2020年全国硕士研究生招生考试报考人数首次突破300万人, 较上一年度增长约17.59%, 2021年考研人数更是再创新高, 预计可达400万人。南京某高校工科学院选择考研升学的毕业生占比50%, 最终仅有25%的学生考取研究生。录取的压力使得考研学生出现学习、心理等方面的问题, 因此考研学生的教育和培养也成为学风建设中的重要一环。

由此, 整合资源打造考研训练营。形成一套规范化的、系统化的全年全过程跟踪培养工作体系, 从而更好地提升考研成功率, 提高学风建设实效。形成一条全新的体制机制, 为学风建设工作的开展提供理论支持和实践路径。

### 一、考研训练营的前期准备

#### (一) 初步调研

对大三年级学生考研意向进行初步调研, 广泛了解计划考研的学生人数、目标院校、专业方向、成绩现状、实际需求等, 以问卷调查等多种方式分析评估各类问题的重点难点。

以工科学院为例, 在有效调查问卷中发现, 初步意向为考研的学生人数占比86%以上, 不到半数的学生选择考取本校本专业, 选取不同地区更高层次院校研究生的学生人数占比不超过1/4。同学们在考研准备方面的需求稍有不同, 但集中在以下几个方面:

1. 考研方向与复习方向咨询讲座; 2. 学长学姐考研经验分享; 3. 考研复习时间安排; 4. 其他院校与其他专业的宣讲; 5. 专业课重难点梳理; 6. 导师信息

#### (二) 信息整合分析

对学院历年考研情况、其他高校考研招录情况、调剂信息等进行数据整合分析。

#### (三) 重点对焦

结合调研和数据分析情况, 确定全年项目开展的具体实施方案。

### 二、考研训练营具体方案

考研训练营包含目标确认、信息检索、基础知识提升、个人技能提升、压力舒缓、经验总结等六个模块, 涵盖了从考研意愿确定、考研信息检索到基础知识掌握、考场模拟等考研全年全过程的跟踪培养模式。

考研训练营聚焦考研学生的目标确定、基础学习、心理状态等方面, 开展系统的、有针对性的靶向指导。集合专业导师、校友群体、心理中心、优秀党员、辅导员等多方力量, 陪伴考研学生度过关键一年, 为学生提供前景介绍、经验分享、心理疏导等支持, 为学生实现目标保驾护航, 形成

育人合力。形成的基础课程微课、报考信息检索库、调剂信息检索库等成果可通过网络等媒体进行宣传分享; 训练营培养出来的考研成功案例, 通过考研笔记、学习方法分享等将育人经验传承给一届一届考研学生。培养模式具有可复制的规律性, 可根据考研学生逐年的实际情况进行具体调整, 成效易推广。

训练营的主要措施和创新举措如下:

#### (一) 建好一个考研信息库

随着考研训练营的常态化开展, 结合信息检索、线上微课、经验总结等模块, 建立“考研信息库”, 内容涵盖各高校历年报考信息、基础课程辅导、考研笔记、优秀榜样事迹等内容, 利用线上线下平台进行整理宣传, 为考研训练营的持续开展提供信息支撑。

#### (二) 搭好一个互助交流平台

以微信公众号为基础, 搭好一个考研训练营的互助交流平台。利用线上平台传播速度快、数据资源广、受众群体大等优势, 录播基础课程微课、发布信息检索内容、促成奋进考研团等, 通过线上平台进行推广, 强化学风建设育人实效。

#### (三) 构建好一个跟踪式培养体系

构建好一个涵盖目标确认、信息检索、基础知识提升、个人技能提升、压力舒缓、经验总结等六个模块的考研全年全过程的跟踪培养体系。以提高学风建设成效, 切实提升考研成功率为根本目的, 聚焦考研学生的目标确定、基础学习等方面, 开展系统的、有针对性的靶向指导。

#### (四) 形成一个全员向好的学习氛围

考研训练营的开展, 在为考研学生提供学业支持的同时, 帮助低年级学生形成职业生涯规划意识, 树立明确的发展方向, 形成一个互帮互助, 共同进步, 全员向好的学习氛围。以点带面, 提升学院整体的学习氛围, 增强学院学风建设成效。

按计划全面开展各项工作, 推进重点工作开展, 在实践中探索, 完善体系建设, 形成系统报告, 为项目常态化开展提供意见和参考。全年计划如表1。

### 三、项目实践成果优势

项目实践以来, 育人成效显著, 主要包含以下几个方面:

#### (一) 从线下到线上, 创新育人载体

开展线上微课, 将研究生入学考试中涉及的基础课程、专业课程等录制成微课, 视频播放量近1000次, 成效显著; 利用互联网进行信息检索, 将历年分数线、考试科目、调剂信息、导师简介等整理成系列推送, 帮助考研学生明确方向, 找准定位。

#### (二) 从独行侠到考研团, 形成育人新格局

资深前辈做考研动员, 邀请专业教师进行学科宣讲, 邀请

| 模块     | 目标点  | 项目       | 活动描述   | 起始时间    |
|--------|--|----------|--|---------|
| 目标确认   | 1. 了解学生考研意向、考研目标；<br>2. 帮助学生明确考研目标。  | 前期调研     | 通过问卷，调研学生中考研人数、目标院校、目标专业、现阶段成绩、实际需求等。  | 3-4月    |
|        |  | 考研动员会    | 帮助学生分析历年考研形式、就业形式以及自身的成绩、能力现状，进而明确目标方向。  | 5-6月    |
|        |  | 学科介绍     | 邀请专业导师对研究生各个学科方向、专业发展前景、主要研究内容等进行系统详实的介绍，帮助学生理清思路。   | 5-6月    |
|        |  | 优秀学生经验分享 | 邀请考研成功的学长学姐分享考研经验，从学习方法、日程安排、学校定位等进行分享，以自身经历出发，更易引起学生共鸣。                                   | 全年      |
| 信息检索   | 1. 通过互联网和大数据，指导学生高效检索信息；<br>2. 建立相关内容信息库，以便后续信息整理分析。   | 报考信息     | 包含目标院校历年分数线、考试科目、教材版本、报录比等信息查询，建立相关信息库。  | 5-6月    |
|        |  | 导师信息     | 通过网站检索导师信息进行操作讲解，同时建立对口专业导师信息库。  | 9月      |
|        |  | 调剂信息     | 注重信息实效性，及时整理发布对口院校调剂信息。  | 3-4月    |
| 基础知识提升 | 1. 面向全体同学，通过重点科目答疑、模考等方式，掌握自身学习进度；<br>2. 聚焦基础知识薄弱的考研学生，通过线上辅导帮助学生夯实学习基础；<br>3. 针对自律能力较差学生，促成考研团，进行线上打卡等活动，互相监督，共同进步。 | 重点科目答疑   | 定期邀请基础课程成绩较好的优秀学生开展线下答疑，帮助学生解决学习过程中的困惑。  | 贯穿8-12月 |
|        |  | 线上辅导     | 开展线上基础课程微课录制，从通识基础课程的高数、线代、英语等，到专业课程的电路、自动控制原理等课程，涵盖全部考研科目，帮助学生夯实基础知识。                     | 贯穿8-12月 |
|        |  | 奋进考研团    | 促成奋进考研团，将各科基础相对薄弱的同学召集在不同的打卡群中，每日将学习内容在群内打卡，互相督促，共同进步；建立线上自习室，方便考研同学在线上进行学习交流，将孤军奋战变为团队作战。 | 贯穿8-12月 |
|        |  | 模拟考试     | 在临近考研初试的时间里每两周进行一次模拟考试，完全模拟考研环境和考研时间，帮助学生更快熟悉考研节奏，调整心态。                                    | 11-12月  |
| 个人技能提升 | 1. 提升学生的面试能力和面试技巧，通过模拟补齐短板；<br>2. 指导学生制作学术类型的简历。   | 模拟面试     | 邀请考研优秀校友、研究生学长等进行复试的面试模拟，帮助学生了解复试面试流程和面试技巧。  | 3月      |
|        |  | 简历制作     | 邀请专业人士等指导学生制作面试简历，帮助学生在简历中突出所长。  | 2-3月    |
| 压力舒缓   | 1. 面向全体考研学生，定期走访学生宿舍，为学生送去暖心关爱；<br>2. 针对难以调节压力的同学，开展考研缓压角，帮助学生排解压力。  | 暖心关爱     | 定期走访学生宿舍，从学习用品到水果零食，为学生送去暖心关爱。   | 12月     |
|        |  | 缓压角      | 学生可预约专业老师、学长学姐、心理辅导员等在缓压角进行交流，缓解压力；缓压角设置各类解压神奇，学生可预约时间自行前往舒缓压力。                            | 全年      |
| 经验总结   | 1. 将考研笔记留存下来，方便低年级同学传阅学习；<br>2. 将考研的经验以文字的形式留存下来，供低年级同学学习感悟。   | 笔记漂流     | 进行考研优秀笔记展品，将获评的优秀笔记留存在训练营，方便低年级同学传阅学习。   | 4月      |
|        |  | 榜样库      | 将优秀学生的考研经验以文字的形式留存下来，在线上进行宣传，将好的经验做法惠及到更多学生，建立考研榜样库。                                       | 4-6月    |

优秀学生做经验分享，帮助考研学生确定目标、理清思路、找准方法；组织导师、心理辅导员、学长学姐为考研学生做好压力舒缓和心理辅导；促成奋斗打卡团，将基础薄弱的考研学生聚集在打卡团中，每日学习打卡，互相督促，共同进步。

### （三）从助人到助己，拓宽育人思路

组织低年级优秀学生党员、积极分子等担任“考研训练营”工作团队成员，服务考研学生的同时提高自身软实力，在录制微课中夯实自身专业基础；在信息检索中确定自身发展方向；在调研分析中补齐自身技能短板。

### （四）从理论到实践，提高育人实效

在初试前一个月，按照考试要求定期开展模拟考试，在实践中检验学习效果；在复试前两个月，开展复试简历制作讲座，现场指导学生进行简历制作，在实践中认识自我；在复试

前一个月，组织往届考研校友开展模拟面试，在实践中提升应试能力。

### （五）从创新到传承，延续育人成果

请考研成绩优异的同学将笔记留存下来，方便低年级同学传阅学习；将考研的经验以文字的形式留存下来，供低年级同学学习感悟。教育效果辐射范围加大，成果显著。

### 参考文献：

[1] 湛喋. 考研培训教育产业化的SWOT分析[J]. 当代经济, 2019, (07).

作者简介：宋欣(1993.5—)，女，汉，吉林长春，南京航空航天大学，硕士，助教，思想政治教育。