



■ 考研不足30天,接续着破晓黎明的最后一程  
■ 去年此时,他们在做什么? 请查收“冲刺”经验

# 听听哈工大学霸“成功上岸”的故事

□ 阚思邈 本报记者 王铁军

又到一年考研季,距离2025年全国硕士研究生招生考试仅剩不到30天时间了,这一个月里蕴藏着绵绵不绝的奋斗之力,接续着从茫茫黑夜到破晓黎明的最后一程。去年此时,“成功上岸”的哈尔滨工业大学学子正在做什么? 又是怎样的心情? 一起来查收他们的“冲刺”经验吧!

## 航天学院2024级硕士研究生 成嘉奇

### ▲“上岸”故事▲

2023年11月12日,哈工大图书馆。那一天,我很早就来到图书馆,扫码预约时留下了一张照片。诚然,考研是一种磨炼,我很感激这段旅程,感谢那段时光,感谢在路上陪伴着我的伙伴、兄弟、挚友和父母,同样也感谢那个没有放弃的自己! 这一切的一切,让我能够坐在这里,写下这段话。接下来的路还有很长,未来是属于我们的! 加油,我在哈工大等你!

### ▲“上岸”学长说▲

持久战到最后拼的不是双方的实

力,而是毅力——最后一口气能不能吊住、最后一根弦能不能绷住。做好计划,把头低下,走着走着,你会发现,天亮了。

做事不怕难、不怕累,怕的是没有反馈,如同一个无底洞,不知道什么时候才是尽头。我们可以尽量细化每天的学习目标,以源源不断的正反馈达到一个稳态的平衡,才能不断激励你继续前行。面对考研压力,很多同学会焦虑、会失眠,对此,我的方法是——做,一刻不停地做,做到你没有力气胡思乱想为止。这样每天就能够更加安心地入眠,也可以进行短时低强度的有氧运动,放松你的精神世界,提高你的身体状态。

## 物理学院2024级硕士研究生 杜宇轩

### ▲“上岸”故事▲

2023年12月22日,东北林业大学。这应该是我最后一次在图书馆学习到深夜。第二天就要去看考场,之后就会在酒店里复习,直至考研。

对于我来说,这标志着一段旅途的结束。从决定考研时的意气风发,再到旅途下半程遇到重重困难后的焦虑踟蹰与自我怀疑,我很高兴走到了终点。我会想起在备考后半程发现学习进度和规划相去甚远,是怎么通过每天严格完成当天确定的任务,来克服内心的惶恐和不安;会想起在面对关于考研结果的不确定性时,明白了关于人生道路多样性的可能,知道持之以恒的努力会带来战胜一切困难的勇气。对于我来

说,这既是备考之路的结束,也是未来人生旅程的开始,它记录着一路的坎坷磨练,也代表着自信自强、永不放弃的决心。

### ▲“上岸”学长说▲

这段时间,不仅是对知识掌握程度的考验,更是对我们心态的考验。在做好系统性知识梳理和查缺补漏的同时,我们也要调整心态去迎接这场大考。这场考试并不决定未来的人生,它是对于过去一年努力的验收,也检验着我们为了去人生目标而奋斗的决心。相信天道酬勤,相信所有的努力都会有回报。经过一年的努力,相信我们都有了足够的能力和信心去迎接这场考试,去面对未来人生的挑战!

## 材料科学与工程学院2024级硕士研究生 马安阳

### ▲“上岸”故事▲

2023年11月29日,吉林大学。那一天,长春漫天大雪,我比往常更早起床去图书馆自习。与往常不同,今天的教室空无一人,我居然是第一个来教室的人。靠窗的位子边暖气热腾腾的,我望着外面的飘雪对未来全是憧憬。考研是一个人的战斗,尽管面前还有尚未解决的难题,尽管我知道路上荆棘丛生,但总能到达顶峰! 我在哈工大等你!

### ▲“上岸”学长说▲

王勃有言:老当益壮,宁移白首之心? 穷且益坚,不坠青云之志! 我们不是夕阳,而是年轻着,没有什么比努力更幸福的事了。相信自己,保持勇气与初心,做自己从未做过的事吧!

随着考研到来,大家可能或多或少对自己的进程和前途感到焦虑。焦虑并不可怕,恰恰证明你的用心与付出。我们在面对困难时,看到成绩,看到光明,你总会战胜一个又一个挑战!

## 经济与管理学院2024级硕士研究生 杨卓洁

### ▲“上岸”故事▲

2023年11月23日,山东大学。此时已进入最后冲刺阶段,但感觉自己的数学仍然很薄弱,有些担心。既希望考研的数学难——这样不至于被拉开太大分差,又害怕数学难——可能不会。于是启动题海战术,将每天大部分时间都投入到数学题中,正反两面都写满,每天的演草纸大概有二三十张。终于,考研成绩从一战数学39分到二战118分。虽然仍然不是很高,但为自己的进步感到高兴。我也认识到,行动是消除焦虑的最好办法。让行动走在思想前面,做“思想上的矮子,行动上的巨人”。

### ▲“上岸”学姐说▲

进退维谷之日,正是别有洞天之时。请各位务必一而再、再而三、三而不竭地将梦想高高托举。

用行动消除焦虑。举步之际无需周全,焦虑无措的时候,可以从手边一件小事做起:刷一套卷子或是听一节课。做好能做的,剩下的交给时间。合理安排时间,查漏补缺,统筹兼顾。专注自己的薄弱点——这是充分利用冲刺阶段,将其“性价比”拉满的最好方式。保持学习节奏,坚持就是胜利。不激进不退缩,在进与退之间保持平衡。能力没有上限,但努力能决定下限,你的付出必有回报。

## 仪器科学与工程学院2024级硕士研究生 徐皓铭

### ▲“上岸”故事▲

2023年11月23日,哈工大A01公寓楼。夜里,哈尔滨下了很大一场雪。清晨,特意没有走暖廊。在前往图书馆的路上,万物银装素裹,世界清晰明亮。我惊喜地望着大自然的鬼斧神工,雪后的空气让人神清气爽,那一瞬,临近考研的沉闷与疲惫一扫而空。如今又到了距离考研一个月的日子,一年过去了,那场洁白的雪恍如昨日,清新可爱。平安顺遂,一切如愿。祝福你们!

### ▲“上岸”学长说▲

距离考研不足30天,备考也进入到

了冲刺阶段,再坚持一下,一切为之努力的事都会迎来你所期待的结果。你们将突破乌云重重,身披霞光万道,顺利“上岸”,期待在哈工大这片沃土上开启你人生的新阶段。

冲刺阶段里,要每天做题保证自己的手感,最好是一次性做一整套题,既能锻炼对时间的合理分配,也能熟悉题型形成肌肉记忆,在上考场后才能发挥的更完美。在最后的冲刺阶段,背诵也尤为重要,能够保证在上考场前记住更多的知识点,达到事半功倍的效果。这个阶段需要巩固所有学过的内容,保证在考试的时候不犯低级失误。

## 建筑与设计学院2024级硕士研究生 姜逸榕

### ▲“上岸”故事▲

2023年11月23日,哈工大图书馆。阳光洒落的冬日,希望也会随之降临。考研后期的一个清晨,我抬手拍下了这张照片。考研是人生一段独一无二的经历,感谢这段经历,让我变得勇敢坚强,感谢每一个在考研路上拉我一把的家人和朋友,也感谢坚持到最后的自己,让我能够再次坐在图书馆写下这段话。每个人的生命里都有最艰难的那一年,将人生变得美好而辽阔。请相信,按部就班就是伟大,闷声耕作,来年收获。我在哈工大等你!

发生。焦虑和压力不可避免,状态不好的时候,就去窗边看看风景、吹吹风吧。定时复盘,按时回顾自己前一阶段的学习与掌握情况,及时调整学习计划与状态,捋清思路,更好地对症下药,高效复习。保重身体,建议大家最好每天抽一点时间简单地运动一下,同时注意保暖。熬过这个寒冬,马上就是花开的季节了!

一起为2025考研人加油!

### ▲“上岸”学姐说▲

冲刺阶段,我能够感同身受每一位考研人的辛苦与焦虑,看不清未来的日子。请再坚持一下,天快要亮了,不要迷失方向!

保持心态,不对抗情绪,允许一切

