

GPA LAB · 快速开始

考研择校数据与复习规划 | 快速开始

从判断到执行：可核验、可编辑、可复用的行动资料

版本 2026.09

政策与项目要求以申请当期官方文件为准

版本：2026.09

事实核验基准日：2026-08-30

使用边界：面向中国大陆高校学生的全国硕士研究生招生考试规划。所有官方要求以教育部、研招网和目标招生单位当年正式公告为准。

产品适用说明

这套资料适合正在回答三个问题的人：我该报什么、我接下来怎么学、信息变化时我怎样重新判断。它不替你决定学校，也不把历史数据转换为录取概率。60 条记录是覆盖十个学科方向的官方信息快照样例，作用是示范“怎样采、怎样核、怎样留空”，不是完整院校库。工作簿中的分数是个人匹配排序，不是学校评价，更不是结果预测。

【政策事实】2026 年全国硕士研究生招生工作由教育部管理规定统一框定，具体专业、考试科目、招生计划、复试和调剂仍由招生单位按授权发布；全日制与非全日制执行国家统一的考试招生政策和标准。[来源:KY-GEN-C001]

【策略建议】先确定一个主报考组合，再保留一个科目高度重合的备选组合。主组合用于建立完整复习闭环，备选组合用于处理目录变化、个人约束变化或复盘后发现的重大不匹配。不要同时维护大量科目不相容的方向。

【规划估算】第一次完整使用约需 120–180 分钟：20 分钟填写个人约束，50–70 分钟核验 4–6 个候选，30 分钟评分，20–40 分钟排出下一周任务。这个时间只是安排建议，与成绩提升幅度无关。

先读清三类标记：

- “政策事实”：能够回到官方网页核验，必须带适用周期。
- “策略建议”：帮助选择或执行的方法，不是招生单位门槛。
- “规划估算”：依赖个人输入的时间或资源配置，缺输入时应留空。

如果你只剩十分钟，先做四件事：写下报考专业代码；打开目标学校当年专业目录；确认学习方式和四门初试科目；在“个人约束与目标”中写出不可接受项。任何一项无法确认，都先标记“需核验”，不要根据帖子或记忆填值。

第四章 择校的四层框架

择校四层框架

四层依次是资格与科目、资源与机会成本、数据可信度、个人偏好。顺序不能颠倒：不满足前置条件的项目即使城市和学校偏好很高，也不进入软评分；核心科目切换成本无法承受时，也不能靠主观喜欢抵消。

第一层回答“能不能报、考什么”。字段包括前置资格、专业代码、方向、学位类型、学习方式、初试科目、特殊计划与备注。第二层回答“能不能持续准备”。字段包括剩余时间、科目基础、资料可得性、预算、地点、课程与工作冲突。第三层回答“我们知道多少”。字段包括目录、计划、推免、统考、复试、报录、学费和学制的来源状态。第四层才回答“我更愿意去哪”。

第一层：资格与考试组合

打开正式目录逐项核对，不从专业名称猜考试科目。中山大学 2026 计算机相关目录显示学硕和专硕在英语、数学代码上可能不同，且均需核对 408；样例只用于展示方法。[来源:KY-CS-C001] 机械工程样例同样显示学术与专业学位可能采用不同外语、数学和专业课组合。[来源:KY-ME-C001]

把“接受/不接受/需核验”用于五个硬门槛。只有官方事实齐全且个人明确接受时，才进入下一层。“需核验”不是委婉的接受；它意味着评分器应显示信息不足。尤其注意非全日制定向要求、工作年限、同等学力附加条件和跨专业备注。

第二层：资源与机会成本

机会成本不只是一笔钱。科目切换成本衡量需要重建多少知识；时间成本衡量与课程、实习和毕业任务的冲突；金钱成本包含备考和就读；不确定性成本衡量关键事实缺失和规则波动。四项分数越高表示成本越大。

对每个项目写“最小可行准备路径”：从今天到下次诊断要完成什么，现有材料能复用多少，需要舍弃什么。若新增项目只带来学校名称变化而科目完全相同，边际成本可能较低；若专业课、数学类型或学习方式改变，边际成本可能很高。用具体任务估算，不用感觉。

第九章 100 天冲刺：倒排、回撤与考场执行

100 天路线节选

一百天路线分成四段：第 100–71 天补关键结构，第 70–41 天强化题型与真题模块，第 40–15 天成套模拟与弱点封闭，最后 14 天减量 and 稳定。分段不是硬性日历，起点由诊断决定；某科基础薄弱时，基础与真题可以并行，而不是等待“全部学完”。

【规划估算】每周至少留半天或两个短时段作为缓冲；每日关键结果不超过三项；每七天做一次计划复盘，每十四天做一次同口径诊断。数值用于控制过载，不表示需要复制同样时长。

第 100 至 71 天：建立最小可行体系

每门科目只保留一个主资料链。列出考试模块，选出能覆盖大多数后续问题的核心前置。数学优先概念与基本计算，英语优先阅读证据和句法，专业课优先大纲主干，政治建立框架。每天安排至少一次不看答案的输出。

第七天做第一次回撤：哪些内容只是看懂、哪些能独立做、哪些在限时下仍不稳定。把“看懂”从完成清单移出，改成闭卷验收。第十四天根据诊断删掉无法产生输出的资料。

第 70 至 41 天：题型循环与真题证据

按题型做“识别—方法—执行—检查”四步卡。识别写触发条件，方法写为何选择，执行写关键步骤，检查写常见错误。英语阅读还要标出原文证据与干扰项机制；政治材料题标出材料与知识的连接；专业课论述题标出定义、机制、例证和边界。

真题不追求神秘规律，而用于了解公开考试材料中的考查方式和个人错误。做完后间隔重做，直到能解释方法。对于自命题科目，资料来源必须合法，不获取或传播受保密规定管理的试题、答案或评分参考。

第 40 至 15 天：成套模拟与封闭缺口

在接近真实时间的环境中完成套卷，记录开场速度、中段疲劳、卡题处理和收尾检查。总分只是一个结果，失分结构更重要。每套卷最多选三项主要修复，不把全部错误同时塞进计划。

当天结束前完成第一周任务。每门科目只设置一个主结果，例如“完成数学函数极限错题分类并二次作答”“完成英语阅读两篇并写出干扰项理由”“完成专业课第一章概念图和十道闭卷自测”。任务必须有数量、截止时间和验收证据。

遇到目录尚未发布时，用上一周期目录只做科目预研，同时在计划中设置“正式目录发布后 24 小时内复核”的触发器。旧目录不得被标注为新周期事实，任何差异都要重新计算切换成本。

行动工具预览

工作簿包含十张业务表，并由构建器自动加入使用说明页。推荐顺序如下：

1. “个人约束与目标”：写硬约束、资源和目标，不做自我美化。
2. “择校数据库”：浏览 60 条官方快照样例，复制空白行建立自己的候选库。
3. “院校评分器”：先硬门槛，后软评分；缺失输入不输出总分。
4. “年度路线图”：把全年拆成可验收阶段。
5. “月计划与周计划”：只承诺能被时间预算支持的任务。
6. “科目进度”：区分学过、会做、限时能做和稳定得分。
7. “真题与错题复盘”：记录错误机制，不只抄正确答案。
8. “模考成绩趋势”：同时看总分、单科和失分结构。
9. “复试与调剂跟踪”：初试后双线记录材料、联系人、状态和截止日。
10. “信息来源登记”：保存所有高易变事实的官方出处。

颜色含义：浅黄为用户输入，浅蓝为公式，浅灰为合成示例。工作表中的“合成示例”不对应真实个人；数据库中的“官方信息快照样例（非录取预测）”不表示全量院校，也不表示未来结果。

评分器的核心顺序是“排除—信息完整—排序”。不要为了得到一个分数而给未知项填零，也不要因为偏好高分用于抵消不接受的学习方式。结果为“信息不足”时，下一步不是猜分，而是补一条官方信息或补一个个人输入。

三个停止信号

出现以下情况，应停止继续比较并先核验：专业代码与名称在两个官方页面不一致；目录与学院公告的初试科目不同；页面只给学校总计划却被当成分专业计划；同一个数字没有单位或周期；第三方文章给出报录比而学校未公开原始统计；招生单位所在地被误判为本科所在地。

模板节选

模板库提供十二个可编辑工具：择校信息采集卡、院校对比会议记录、月计划、周计划、每日任务单、阶段复盘、成绩解释话术、复试中文简历、联系导师邮件、调剂咨询邮件、复试项目讲解提纲、调剂材料核对单。每个模板都写用途、使用时机、填写说明、可复制正文、合成示例和禁用表达。

使用模板时先删示例，再用自己的可核验信息替换占位符。邮件主题、称呼、附件、跟进和退出规则都需定制。模板不能创造经历，也不能替代招生单位指定格式。任何官方表格优先于通用模板。

最终 30 天行动清单

第一周完成事实底座：更新目标周期目录、候选池、硬约束和来源。第二周完成能力底座：每科诊断、错题分类、主资料和时间预算。第三周完成执行闭环：周计划、每日任务、二次作答和复盘。第四周完成压力测试：一次同口径模拟、一次候选重排和一次风险清单。

每周结束输出一页复盘：事实变化、能力变化、计划偏差、下周删减。不要只写情绪，也不要忽略情绪；把可行动部分转成任务，把需要支持的部分转成求助或休息安排。

本章工作台

决定是否需要双线；若需要，列共用与专用任务、最低维护量和三个切换条件。用两套案例的结构写自己的 300 字版本，只写事实、约束、诊断、动作和产出。打开模板库选择本周真正需要的两个模板，其余暂不填写。

全书验收标准：政策事实有官方来源和周期；策略与估算明确标识；择校先硬门槛后排序；60 条样例不被当成完整院校库；各科有闭卷证据；复试调剂双线可执行；合成案例标签清楚；任何未知数字为空；报考前安排最后一次官方复核。

附录 A：评分锚点与证据词典

评分之前，为每个分项写 20、40、60、80、100 五个锚点。初试差距的锚点来自同口径诊断和剩余任务：20 表示关键前置大面积缺失且当前时间无法形成最小闭环；40 表示能完成部分基础题但综合输出中断；60 表示主要模块已覆盖、常见题型尚不稳定；80 表示在限时诊断中多数模块稳定、弱点明确；100 只表示当前量表内证据充分，不表示考试必然表现。不要为了拉开候选差异随意调分。

出现以下情况，应停止继续加任务并先减负：计划总时长超过可用时间的八成仍没有缓冲；连续两周完成率低于一半；错题没有二次作答；新资料不断增加但主资料没有完成；睡眠和课程义务已经被挤压。减负优先删低价值资料和重复任务，不先删复盘。

出现以下情况，应重新做方向选择：核心初试科目发生变化且切换成本超过剩余时间；硬门槛变为“不接受”；目标职业与专业培养内容明显不匹配；预算、地点或学习方式发生不可逆变化。重新选择时保留已经形成的通用能力证据，不把前期投入视为必须继续的理由。

来源与版本说明

本版使用教育部、研招网及招生单位官方页面作为事实来源。来源表包含 claim ID、组织、标题、URL、发布日期、访问日期、适用周期、短证据摘要、易变等级、状态与内容位置。“verified”表示在所列日期按页面核验；“official_not_published”表示目标周期尚未发布；空值不等于零。

60 条样例主要记录 2026 目录，同时检查 2027 目标周期信息是否已发布。快照日为 2026-08-30；截至该日仍未发布的 2027 数字写“未公开”，不会把 2026 拟招生数复制到 2027。例：中山大学 2026 目录列明计算机相关专业及初试科目，该事实只用于示范目录核验。[来源:KY-CS-C001] 相应计划数字若明确公开则保留 2026 周期。[来源:KY-CS-C003]

高易变字段包括招生专业、考试科目、拟招生计划、推免与统考口径、复试差额、复试线、学费、学制和调剂要求。报名前、正式目录发布后、初试成绩发布后和调剂系统开放前，都应重新打开官方页面。若链接失效，先在同一官方域名寻找新页面；找不到时撤销当前验证状态。

版本 2026.09 的任务是提供可复核的方法与工具。用户反馈问题时，请同时提供文件名、工作表或章节、claim ID、看到问题的日期、官方新链接和具体差异；只有截图而没有 URL 与周期，无法完成可靠更新。