



考研复试「上岸」指南

提前了解考查内容

精心准备自我介绍材料

模拟面试从容应对

本报记者 黎鹏 通讯员 邓山河

刚开学就「不在状态」？快速「收心」有妙招

本报记者 徐慧玲

在许多高校教师和在读研究生看来，考研复试一定要找准方向、突出重点。海南大学经济学院教授刘家诚表示，考生首先要精心准备一份自我介绍材料，除了姓名、年龄、籍贯等必要信息外，还要在有限的时间内展现自己在学业、社会活动、科研活动等方面的优势和亮点。

“建议考生准备一份简短

语，除了练习用英语回答一些常见问题外，还要学会用英语阐述自己对专业知识的理解。”张钦楠说。

不少在读研究生认为，复试时给考官留下良好的第一印象，是非常重要的“加分项”。张华建议，考生在复试时要注意仪容仪表，举止文明、谦虚有礼、保持微笑，给考官留下积极向上的印象。

模拟面试，有助于考生熟悉面试环节、锻炼表达能力、缓解紧张情绪。“我建议考生可以在师友的帮助下，多次模拟面试全过程，及时获得师友的意见和反馈。”林思羽说。

上海交通大学新闻与传播专业硕士研究生周景怡建

议，面试时，考生可以通过“倒金字塔结构”回答问题。首先，亮出自己的立场和观点，再根据重要性依次阐述理由，把最吸引的亮点和观点放在前面。

张华表示，考生回答专业问题时，要思路清晰、谨慎严

肃，如果遇到自己不熟悉的问

题，要实事求是，切勿胡编乱造、凭空作答。

多名在读研究生都建议，考生应在有限的备考时间里让复习效率最大化，以全力以赴、顺其自然的心态去迎接复试。

“开学综合征”是指开学前后，部分儿童和青少年出现焦虑、紧张、恐惧等情绪反应，还可能伴有头疼、胃疼、恶心、腹泻等症状。“开学综合征”的出现，往往和学生们对新学期的学习、生活不适应有关。

“晚上睡不着，早上叫不醒，上课状态不佳。”说起儿子开学后的状态，海口市民黄妮有些无奈，“孩子在寒假里经常玩游戏、追剧。开学前一周，我们就引导孩子积极调整作息习惯，但是效果并不明显。”

国家二级心理咨询师、三亚市吉阳区未成年人心理辅导站负责人任重告诉海南日报记者，近期，不少家长带着孩子到心理辅导站咨询，大多数人因为学业压力等引发焦虑、失眠、低落、易怒情绪，经常表现为上课时注意力无法集中、网络成瘾等。

开学初期，学生出现的生理或心理异常不容忽视。根据多年的

教学经验，三亚市吉阳区丹州小学副校长周珍发现，患有“开学综合征”的学生，上课精神不集中，总是游离于课堂教学之外，完成作业的效率低，“迟迟不能进入学习状态的学生，可能会越来越不自信，严重影响学习效果。”

有专家提醒，对于有些孩子来说，“开学综合征”可能只是表象。孩子可能一直有潜在的焦虑或抑郁情绪，只是因为开学这一时间节

点才完全暴露出来。

“孩子的情绪问题与家长也有

很大关系。开学初期，孩子无法及时调整状态，家长若一味批评指责，很容易让孩子的心情更加沮丧。”国家二级心理咨询师、三亚市心理学会副理事长索显玲说，家长应平和对待，不要急躁，通过“积极强化法”来帮助孩子摆脱“开学综合征”，要看到孩子身上的闪光点，给予充分的肯定和积极的心理暗



考研复试小贴士

1. 跨专业者忌“死学”

不要忽略前沿动态知识，一定要多联系实际，学以致用。

2. 回答问题有条理

根据试题先找出一个论点，然后组织论据，最后陈述总结。

3. 老套问题新答法

用新颖方式阐述自己的观点，给考官留下深刻印象。

4. 专业经典莫忽视

有重点地阅读一些专业经典著作。

5. 理论、时事相结合

多翻阅专业期刊，同时对年度业内热点事件要有一定了解。

6. 适当“卖弄”学术词

表达观点时使用一些专业词语。

7. 态度诚恳心态正

要有良好心态，态度要端正，不要不懂装懂。

8. 敢于开口说英语

在英语口语表达上没有最优秀，在考场中要敢于开口说英语。

9. “我就是个研究生”

要从研究生的角度分析问题，对问题进行整合、分析、举一反三。

(徐珊珊 编)

■ 我的寒假征文选登

特殊的春节红包

■ 张歆翌

今年春节，我收到一个特殊红包，虽然钱不多，但是很有故事。

这个红包来自我的家乡——定安高林村，这里是海南历史上唯一的探花张岳崧的故里。每次过年，大人们都会带我回去感受家乡的变化。

今年春节，我像往年一样，将自己获得的奖状和证书带回家乡。因为村里有个坚持了20年的好传统。过年时，大家都集中在村里的张氏祠堂举行春节座谈会。张岳崧教育基金会在这里为学习有进步的孩子发奖状和红包。

今年，我获得了一张奖状和一个红包。这个特殊的红包，虽然只有40元，却象征着村民对祖先张岳崧崇学重教精神的传承，让我对新的一年有了更多信心。

村里为什么会有张岳崧教育基金会呢？听长辈们说，20年前，村里有个孩子因家里太穷，面临辍学。过年时，在村长的倡议下，全村人踊跃捐款帮助这个孩子回到校园。从那时起，每年春节，全村人都聚在祠堂座谈，捐款帮助困难家庭的孩子读书，给学习有进步的孩子发红包奖励。

领奖时，有个大哥哥告诉我，他过去很贪玩。看到身边的小伙伴陆续领到村里发的红包、听到很多张岳崧勤奋学习的故事后，他暗下决心：“过年时，我也要领到红包。”在长辈的鼓励下，他努力学习，连续好几年都如愿以偿领到村里发的红包，最后还考上了大学。工作后，他将第一个月的工资捐给张岳崧教育基金会，用来帮助更多的孩子。

我被大哥哥的故事感动了。走在回家的村道上，看着旁边的劝学语录——“大贵莫过学道，至乐无如读书”，攥着这个特殊红包的我也暗暗下了决心。

(作者系海南师范大学附属小学六年级三班学生)

寒假「网」事

■ 李悠南

今年寒假，作为一名“新海南人家庭”的孩子，我体验了一次充满海味的“拉网”之旅。

大年初二，我们全家到万宁度假。大年初三一大早，我便被爸爸从温暖的被窝里“提溜”起来。“快！跟我去个地方！”爸爸神秘兮兮地催促着。十分钟后，睡眼惺忪的我被拉到海边。

“这不就是大海吗？我在海南生长大，至于赶一个大早来看海吗？”我的话音刚落，就顺着爸爸手指的方向，看到了沙滩上十几个戴着斗笠的渔民，他们一起在拉一条黑色绳子。我顿时来了精神，“爸爸，他们在干嘛？”“拉网捕鱼！”爸爸说。

我跑过去仔细看了看，有些渔民将渔网挂上绳子系在腰上，倒退的时候用腰部力量拉扯渔网。海滩上不少游客加入了拉网的队伍，我也挤进去感受了一下。渔网似乎被一股巨大的力量定在海中，感觉比学校的拔河比赛费劲多了。

有个渔民说，他们撒网前，会先观察近海边是否有鱼。当海面出现一条“黑线”时，就说明鱼群来了。他们先拉住网的一端，然后让另外一些人划船到大约五百米远的海面继续撒网。

拉网的时间远比我想象的要久。五分钟、半小时、一个小时……“哇！”在人们的欢呼声中，渔网离开大海，被拉到岸边，终于收网啦！

这一网带来了许多海洋的馈赠。一些小鱼从网洞里蹦出来，围观的游客都十分兴奋。仔细一看，网里有鱼、虾和八爪鱼等，有些人捡起跳到沙滩上的小鱼。渔民提醒游客将小鱼放回大海，让它们继续生长，这样来年才会有鱼可捞。人们听到后，纷纷将小鱼小虾放回大海，这也许就是人类与大自然和谐相处的古老法则吧！

(作者系海口市滨海九小西海岸校区五年级七班学生，指导教师：王进)

寒假诗词之旅

■ 邝齐家

就像人们在冬日里期盼春天一样，这个寒假，我期盼着央视《2023中国诗词大会》的开播，再次开启寒假诗词之旅。

我从小就喜欢诗词。在学习诗词的过程中，我能学到很多和历史人物有关的知识。我从中体会到杜甫“国破山河在，城春草木深”的悲情和怅然，感受到李清照“生当作人杰，死亦为鬼雄”的豪情壮志，以及李白“天生我材必有用，千金散尽还复来”的自信和豪迈。苏东坡被贬海南三年，他不仅没有抱怨，反而深深爱上了这个海岛，并写下千古名句——“我本儋耳人，寄生西蜀州”。

每一季的诗词大会，都给我带来许多惊喜和感动。武亦姝姐姐凭借丰富的诗词储备量，获得了《中国诗词大会》第二季总冠军。外卖小哥雷海为在送餐间隙背古诗，最终获得了《中国诗词大会》第三季总冠军，诠释了“大雪压青松，青松挺且直”这句诗的深刻含义。我从这些参赛选手身上学到了一个人生道理：只要执着追求，就能实现自己的梦想。正所谓“有志者，事竟成；苦心人，天不负”。

虽然《2023中国诗词大会》节目已经结束了，但我的诗词之旅还在路上……

[作者系海口市滨海九小滨海校区三(1)班学生]

截至2月7日(活动截稿之日)，海南日报教育周刊“我的寒假”征文活动收到了大量投稿。这些稿件描述了学生们眼中的多彩寒假生活，洋溢着真情，充满了童趣。

限于版面篇幅，本刊从2月初开始选登优秀征文。今天，本次征文活动画上圆满的句号，感谢小读者们对活动的参与和支持。

编后