

文/李成,张京娟

博士新生:正视压力,积极面对



本文作者 李成,北京航空航天大学仪器科学与光电工程学院,讲师,博士研究生辅导员。
本文作者 张京娟,北京航空航天大学仪器科学与光电工程学院,讲师,研究生指导主任。
栏目主持人 程基伟,北京航空航天大学毕业生就业教育指导研究专家。电子信箱:chengjw@buaa.edu.cn。

每年9月都会迎来一批博士新生。在当今的社会里,博士无疑是人们心目中非常神圣的一个头衔,许多人出于就业、深造、出国或升迁等原因选择读博。这其中有些人是精心计划的,还有一些人则是盲目随从的。当你成为一名博士生时,除怀有对未来生活的美好憧憬之外,更重要的是为接下来的博士生活做好思想准备,正视博士学习阶段将遇到的诸多难解之感。

1. 正视落差,准备好了吗?

多年来,我国的博士生招生以20%左右的比例递增,2007年授予的博士学位数为4.14万人,年授予博士学位总量已进入世界前列,预计到2010年将位居世界第一。作为其中的一员,当你接到博士研究生录取通知书时,感到更多的是兴奋还是矛盾或复杂?周围人是否曾对你说过“读博等于赌博”或者“研究生是延久生”?总之,博士新生要能够正视与预期不同的落差问题,提前准备好应对压力的积极心态。

1) 学业压力

博士生的学习通常分为课程学习、论文选题、课题研究、撰写学位论文和答辩等阶段。其中,重要的是高水平文章的发表和论文答辩。目前,国内各高校相继出台了取得博士学位必须发表被SCI收录论文的政策。并且,需有至少两位校外相关专业教授参加的对论文的匿名评审。只有在对学位论文、工作内容及研究成果(论文、专利、专著等)的综合评定成绩达到一定分数时才有资格参加答辩。若因学业不抓紧而未达到毕业要求,答辩将被推迟或不能通过。一些学生只能带着遗憾阔

别自己生活了多年的校园。

2) 就业压力

1991年,中国开始逐步实行“双向选择、自主择业”的就业模式。在优化人才资源配置、提高人力资源使用效率的同时,也导致了毕业生市场中的“就业挤压”现象。当初“供不应求”的博士毕业生现如今也要任人挑选,面临择业面更窄、职业发展前途未卜的沉重压力。随着博士生队伍的逐年庞大,高校和科研单位倾向于吸收有海外留学经历或国内博士后经历的人员,加剧了博士毕业生的就业困难。许多企事业单位也多招聘具有工作经验的员工,在与之竞争时,原本是博士毕业生最大竞争资本的学历可能会成为“劣势”。

3) 生活压力

博士生的年龄一般偏大,既要考虑学业,还要承担家庭和生活责任。随着就业压力和竞争的日益激烈,不仅要承受身心劳累,还要面临情绪上的迷茫,将博士学位作为就业筹码或许是一种无奈,但这无疑将造成学习和工作的冲突。那些同届的本科、硕士同学都已工作,并拥有高于他们的收入和丰富的生活。虽然绝大多数博士对自己毕业后的发展有着详细的规划和美好的设想,但也会在心理上形成暂时的落差。近年来,高校博士生自杀的报道频频出现,媒体从各个层面进行的报道虽然已引起社会的相当关注,但在一定程度上也反映出博士生心理脆弱、业余活动匮乏,以及缺少必要倾诉渠道等问题。

2. 梳理心态、积极面对

国家的自主创新离不开博士生的积极参与,有更广阔的空间等待着博士生去探索。博士新生不能因为与预期设想的暂时落差而轻言放弃,必须积极面对。

1) 安心科研

科学研究本身是一件艰苦而又枯燥的事情,不可能有过多的时间自在潇洒。若要取得成果,必须忍受寂寞。新现象和新发现源于大量的实验和细心的观察,而长时间沉迷于外界的虚幻和对落差的不满,最终失去的将不仅仅是时间。与其抱怨单调乏味的博士生活,不如安心做好科研,踏踏实实做些事情,切不可因为一些眼前的蝇头小利而偏离正确的方向。特别地,可利用高校和社会提供的学术资源和资金,通过自主申请或参与基金项目培养创新能力,如《科技导报》实施的“博士生创新研究资

助计划”^[1],全国博士生学术论坛和各类国内外学术会议,以及博士创新基金等。

2) 主动求教

博士生必须合理地处理与导师之间的关系,这是一个相互的过程。一些博士生会抱怨:“导师对学生进行放羊式管理,每天都很难见到他们,也不知道要做什么。”这一方面反映了一些导师忙于处理事务而忽视了对学生的指导,另一方面也折射出一些博士生仍然是被动地学习,过份依赖于导师。实际上,导师更多地是对研究方向和思路的把握,涉及的具体问题学生比导师更清楚,这才有利于独立科研能力的培养。还有一些博士生可能因为性格内向与导师保持距离,不去主动接触而等待导师询问。通常,导师都希望学生能够按时顺利毕业,但往往是主动性较强的学生收获较大。这是因为他们能够从导师那里获得更多的研究思路和方法。因此,博士生要多与导师主动联系,即使他们忙于学校或院系的职务。

3) 丰富生活

身心健康是科研工作的基础。毛泽东早年在《体育之研究》一文中就曾指出:“体者,载知识之车而寓道德之舍也”^[2]。因此,承担着学业和生活压力的博士生需要利用业余时间多参加文娱项目、社会实践、科技洽谈和学术会议等以丰富生活。读书是丰富生活必不可少的渠道。“读万卷书,行万里路。”在学期间,不仅要熟读本专业领域内的经典教材,也应浏览些文史类著作,通过专业知识与生活历练的同行,实现学业与生活的双丰收。

3. 结束语

记得一首歌中唱到“阳光总在风雨后”,读博士、做学问也是如此,不经过前期的迷茫和摸索,就不能够真正体会“博士”的内涵。正如一位网友所言,博士的称谓,既不会使你卑微,也不会为你增添光辉,这只是一个正常的求学过程,你的所得取决于你对社会的贡献和你走向社会后的自我奋斗,而不仅仅因为你头上的博士帽^[3]。

参考文献

- [1] 《科技导报》实施“博士生创新研究资助计划”[J]. 科技导报, 2008, 26(19): 20.
- [2] 江茹莉, 徐国富. 博士生的体育教育现状与发展对策[J]. 教育与职业, 2008, 36: 178-179.
- [3] 远潇. 博士生也是弱势群体 [J]. 文化博览, 2007(8): 22-23. (责任编辑 朱宇)