

文/冯长根

怎样指导博士生打下走向成功的坚实基础(13)

——帮助博士生改变情绪低落的状态

上文^[1]讲了博士生导师怎样指导学生从挫折感中走出来,本文谈谈相关的话题:帮助博士生改变情绪低落的状态。

这实际上是激发学生积极性的问题,即如何才能始终保持学生的动力和工作速度?我记得自己当博士生时,情绪的低落对科研的影响很大。当然,反过来也一样。实际上,即使在正常的情况下,一部分博士生进校初期的那种热情也是会逐渐减退的。当人们不得不把时间和精力成年累月地用到同一个问题上时,这种现象就会出现。同时,博士生们往往会因为生活中的烦恼和压力(诸如贷款和贫穷)、孤独、论文课题上的挫折、论文课题的写作,以及就业方面的不利消息而陷入情绪低落期。

导师可以帮助学生调整抑郁的情绪。上文已经谈了如何帮助学生在遇到挫折时得以恢复。但是,也有一些问题是导师一时没有认识到或者没法排解的。关注并尽力给学生指导,应该成为博士生导师遇到此类问题的首选“药方”。得不到导师的建议、导师的指导不足、没有给学生指明方向,往往导致更糟的状况。

导师应该留心博士生是否因为实验失败而丧失积极性。有时候,博士生在文献调研到许多文献时,会有害怕情绪,通常会想:我还能有创新吗?更不用说在没有查到文献时会有担忧。这种情绪源于学生对“创新”的极端化理解,以及对文献调研目的的异化。在另一些学生中,你会发现他们总是小心翼翼地“护卫”着自己负责的那些研究工作,遮遮掩掩,吞吞吐吐,因为他们害怕别人的工作导致他们自己的研究不值得再继续下去,一是担心别人的工作太接近自己的工作,使他的工作变为“非原创”或退居次席,二是担心别人拿出什么东西来(特别是这个人已为此而获博士学位时),并由此而表明他们自己的研究路线是错误的。在化学和生物领域的一些课题中,成功的标准往往是合成新的化合物,因此,这里的博士生们就必须一直尝试下去,直到成果出来为止,不管需要多长时间,有时这会让他们感到恐惧。当然,当实验室的研究开始产生有用

的结论时,他们之前的担忧和不踏实的情绪就会一扫而光。对于导师来说,在学生悲观失望时,应该帮助学生看到整个研究团体已经取得的成绩。放眼整个领域的研究活动有利于博士生保持积极性,在这方面导师有可以调动的许多资源,比如同一个实验室里其他人的工作、前人的工作、导师本人的成就、新毕业的同领域博士生的研究。组织学生论坛,让博士生参加学术交流都会有利于打开学生的实验思路。博士后对学生们是一种榜样,因为他们已经完成了博士论文,天天看到他们,学生们会觉得他们自己也会有出头之日。

导师应该在指导方面尽量减少那些使学生情绪低落的情况。导师休假或出差会对师生感情和整个研究项目的前后连贯带来影响。导师离职或者导师到另外的单位任职,学生又无法一起转校,影响就更大些。许多年以前,某大学有一位教授出国了,他的一位博士生后来就转到了我这里,但攻博的课题变了,这对学生带来了不少困难。比这更糟的情况是导师发生意外或者去世,因为这时师生关系的中断还伴有悲痛的情绪。副导师、博士生指导小组等方法是好方法。我就是采用的副导师法。在指导方面对学生提升学术积极性的一种好方法是建立学术网络。试想,如果同一个导师以前指导过的学生和正在指导的学生彼此认识,如果新来的学生已经阅读了前几届学生的优秀论文,那么导师和团队的风格就不会因为导师的出差、休假、出国开会,以至更换而产生断裂。

生活的烦恼特别是困窘会使人情绪沮丧。这是一个好导师应该关心的问题。导师在帮助学生这类问题上是可以有所作为的。导师还有必要提醒学生注意休息,情绪和身体状况的关联度很大。当然,即使学生的身体状态很好,他们也可能萎靡不振。一个原因是学生在博士生以前形成的学习习惯——那时有老师讲课,有外部设定的交作业期限和课程安排表——这种按部就班且在此前行得通的学习习惯,对于三、四年长的独立研究显得非常不够。这种习惯的消极后果是,任务拖到规定期限之后还未完成,研究工作进展缓

慢,交上来的文稿质量不行。遇到这种情况,导师有必要劝告学生改变学习、工作习惯。可以告诉学生,每个人的工作习惯(包括导师自己),也是通过不断尝试才找到适合自己的方式。他们还可能认识不到每周工作40到50个小时的必要性,而对导师来说,这是不言而喻的。很重要的一条,是让学生认识到每天都需要全身心地投入。在本刊系列“主编心语”——“研究生如何夯实成功科研生涯的基础”中,有好几篇谈到了关于学习与工作方式、时间管理。

现在要谈谈博士生的孤独感。许多博士生会产生这种感觉。这是对学生最有害的问题。博士生常常只认导师不认识的老师,博士工作的独立性(任何一项有意义的科研必通过个体的大脑思考而进行),都可能导致学生不跟别人讨论他的工作。即使是人满为患的实验室,大家也是独自工作,人人如此。他们跟周围没有联系,为了研究而工作。“冷板凳”的概念也许就是这样产生的。这些感受所产生的影响会减少学生们当初的热情,减缓工作速度,甚至使工作驻足不前。导师和系里可以做一些努力来减轻学生的孤独感。应该使学生认识到,学术上的孤独感是必要的、可取的。但是,没有必要为此造成情感上和社交上的孤独感。鼓励学生参加校、系的公共活动有益于改善孤独感。每学年定期召开关于博士生发表论文、答辩的座谈会,可以作为各种研究性讨论会的补充。导师还可以尝试使博士生们和系里的教职工见面。创造一些条件让学生可以集中在一起。学生们能够获得支持的重要来源就是一个有影响的论坛组织,其中有专门的博士生学术会议就更好。我所在的学科组每两年召开3个不同的国际会议,使学生得到不少好处。有些学科有博士生加入学术性社团的传统,这值得推广,如果要把博士生培养成为一名专家,他就必须尽早地加入一个专业网络。

参考文献

- [1] 冯长根. 怎样指导博士生打下走向成功的坚实基础(12)[J]. 科技导报, 2011, 29(24): 83.