

·读者之声·

做一名“靠谱”的博士生

在我的毕业典礼上,导师对我说“在我的实验室,你不算聪明,但却是最努力的一个,也是最靠谱的一个”。听到这样的评价,回想起4年“悲催”、“辛酸”的博士研究生光景,我泪如泉涌。对于我这样一个外校生,而立之年进入北大攻读博士,期间的种种辛劳付出,遭受的失败与嘲笑,郁结于心中,久久不能释怀,伴随着导师给予的肯定,那一刻所有情绪全部释放。4年博士学习生活,最大的收获是:做科研如同做人,要靠谱。

博士阶段的学习,不是一个铸造的过程,也不是导师打造学生的过程,而是一个自适应过程,是博士生在导师启发下的“自觉”和“悟”。因此,博士生要学会学习,时刻保持自觉和悟的学习状态,从文献中,从实验室同学那里,从导师的话语中学习。这一点非常重要,没有人在任何事情上都具有真知,没有人在任何时候都保持真知。作为一名外校生进入北大攻读博士,面对北大的“土著”们,我常常感到压力和焦虑,他们有绝对的优越感,因为智商的差异在高考那一刻就已见分晓。但我始终相信一点:人的经历或者说经验根本不是智商可以超越的,就像我在30岁的时候反思自己上大学的所作所为,经常会觉得好笑一样。我从实践、从社会、从我周围的人群中总结、学习。博士4年间,我记录了厚厚的5本笔记,里面有导师关于实验设计的意见,有实验室同学讲过的文献,有我看书上网时发现的有用的知识点。我没有“土著”们过目不忘的信息存储能力,但我有一个烂笔头和时刻保持自觉和悟的学习状态。

要尽早确立自己的研究方向,你可以直接去做导师现成的课题,也可以通过文献调研,尤其是从该领域的一些综述性文章中发现契合点(存在的不足),再阅读一些本领域顶尖期刊上的相关文章,基本上可以确定未来的方向了,接下来就是进行预实验。当然中间必然会挫折不断,始终和导师保持沟通交流,寻找原因就很重要。然后改进实验设计和方案。大约半年左右,你就可以上道了。接下来,就初步的实验结果进行分析,做深入,做细,找出后续的研究思路。1年以后,如果你够靠谱,1~2篇英文文章的

数据肯定是有,然后开始文章撰写,修改,第2年末,投出去。按照这样的节奏,再加上写毕业论文的打磨过程,你的科研能力将得以很快提升,综合的学科素养也会慢慢建立起来。

在对待自己的科研和导师时要始终保持不气馁、不抱怨的心态。博士阶段,导师不大可能手把手地教导你,也不可能替你解答所有的研究问题。导师的责任是告诉你,面对这样的问题,我是如何思考的,而你想想怎么做,必须要靠你自己进行大量的文献阅读、调研、总结、分析以及与他人讨论。在调研的基础上就某一科学问题有了自己的想法之后,首先将其成文成形,这一点很重要,然后再主动找导师进行交流沟通。在导师返回自己的意见后,你需要据此进行新一轮的文献调研,修改思路,成文成形,再次与导师沟通。经过多轮次直到一个成熟可行的研究方案形成。在这个过程中,始终保持与导师主动积极交流很重要。你可能会挨批,会感觉不舒服,会沮丧,会没面子甚至觉得丢脸,但千万别因此回避和逃避问题,不作为放之任之。如果你觉得导师说的不对,要提出理性的、建立在文献基础上的反驳,导师绝对不会因为学术上的争辩而愠怒。导师说话的方式、语气你可能接受不了,但你要理解——如果这是导师的一贯性格和方式。毕竟这些与导师的年龄、生活经历、科研经历等都有关系,你指望一个五六十岁的人改变他说话做事的风格,可能有些勉强了。你要做的就是想尽可能好的办法去面对问题、解决问题而不是逃避。记住:你逃避掉的所有问题都会在你毕业的时候找上你,你所期望的问题解决方法会成为你最大的麻烦制造者。科研中的一个实验设计,一篇文献甚至一个标点符号,你都要对其负责,这些细节往往决定你的论文能否被录用。不靠谱,做错了,导师批评你无可厚非,你的导师永远是你的导师,你的一一点一滴都是导师的脸面。我记得自己第1次文献报告和后面的预开题时被导师狠狠地批评过,当时就想找个地洞钻进去,毕竟30多岁的人了,当着师妹师弟的面,羞愧万分。之后导师对我说:“我今天批评你,骂你都是为你好,因为你是我的学生,我要对你负责。过了我这关,你的开题关,答辩关都会很轻松”。博士开题答辩后,

我就真正理解了恩师的苦心。没有绝对差的学生,没有绝对差的导师,你一定要懂你的导师,即使你不聪明,年龄很大,只要做事踏实认真,办事靠谱,也能从北大这样高标准、严要求的学校博士毕业。

此外,计划性和时间观念很重要,一个靠谱的博士生能把握博士期间的每一个关键时期,提前计划,而且是一个切实行动主义者。中期考核、开题、预答辩和答辩的节奏一定要提前规划好,“凡事预则立,不预则废”。你可以制定一个长期的计划和短期的计划,长期计划如一个学期、一个学年要完成哪些任务,短期的就是每周要完成的工作。通常,我会把任务分解到每天,每天早上我会把一天要做的具体工作写在本子上,晚上核对。中间就靠顽强的执行力来监督运作了。你可以仰望星空,但首先要脚踏实地做具体的事情。

最后,要注意保持身心健康。博士生的生活很清苦,与象牙塔外的灯红酒绿相比,每月收入也仅够吃食堂,何言其他。物质方面的清贫不要紧也不要命,因为选择科研,就注定告别大富大贵,何况还是学生。要紧的是面对“苦不堪言”的精神压力时,学会用正确的方式及时进行减压很重要,否则长期沉重的精神压力真的会要命。运动锻炼、倾诉都是很好的减压方式,规律性的锻炼能使人保持充沛的精力和健康的生命体验及自我体验;心情郁闷时要找人倾诉,心理的减负如同治理洪水,“堵”不如“疏”就是这个道理。

当你毕业的时候,要思考你是否可以独立地提出问题,解决问题或写好自己的项目申请书,是否可以用中文或英文做一场让大家都有所收获的报告,是否可以带领一个课题组开展科学研究。如果答案是肯定的,恭喜你!你已经从一名靠谱的“博士生”转变为一名合格的“博士”了。

——北京联合大学师范学院心理系讲师
吴南
(编辑 石萌萌)

