

人还是有点压力比较好

如果我们将青蛙一下子放到高温的水中,它受不了这突如其来的刺激就会从水中猛然跳出。相反,把它先放入装有冷水的容器,再慢慢加热,青蛙一开始会感到水温的舒适。它后来无法忍受高温时,无力自救,被煮死在热水中。

这个故事启发我们:如果人习惯了安逸舒适的生活,不思进取,缺乏忧患意识,生存能力会慢慢变弱。而那些自始至终都有压力感、紧迫感的人,对一些突如其来的变故和困难则具备应对能力。

在高校,有些青年教师博士毕业(或者做完博士后)留校后一直在科研团队里,“大树底下好乘凉”,没有考核和生存压力,慢慢地适应了“混”的状态,不知不觉就过了40岁。回过头来看,职称还是讲师。数数成果,除了挂名的那些,没什么属于自己的东西。想要拼命一搏时,很多机会都错过了。随着年龄的增长,精力大不如前,想做点事情,也是心有余而力不足了。而有些没有团队依靠的青年教师,一开始就在教学、科研、论文等

各种压力下工作,慢慢形成了一种必须靠个人努力才能生存的习惯。

前不久,一位青年教师告诉我,他博士刚毕业就在一个科研团队里,日子过得很安逸,就只是打打下手,每年不用亲自写科研基金申请书,不用去校外找课题,也不用为年终考核发愁。几年下来,发现自己基本没有大的进步,数数论文还是博士在读期间发的那几篇。后来某一天科研团队重组,他一下不再属于那个团队了,这才慌了神。之后,不得不想办法自己找课题,每年写论文,完成学校的考核任务和指标。日子过得虽然辛苦一点,但几年下来,他发现自己真正成长了,有了属于自己的课题,发表了好的论文,积累了独立科研的经验。他说,庆幸自己早点离开了团队,现在的生活才是自己想要的。

研究生们要在科研上有所提高,也得有压力感和忧患意识。我实验室同一届本科毕业进入研究生学习的学生中,有的只是读硕士,有的直接读了博士。

硕士生第1年上课,第2年做课题,第3年找工作和写毕业论文。由于达到毕业要求的门槛低,他们3年过得很轻松、玩得很high,不用发论文,科研工作可以在项目组里“打酱油”。而“直博生”们一进来就知道需要发表一定数量和水平的学术论文才能毕业,因此时刻不敢松懈。他们大多数时间都在为自己的学业、科研和论文工作发愁。3年里,科研能力和学术水平提升很快,高水平论文发了不少。这时候,读硕士和读博士的同学,已经完全不在一个层面上了。

不少人反映,现在的研究生培养质量在滑坡。一定程度上,这跟“严进宽出”的培养机制有关。研究生努力不努力,都能拿文凭,都能找到工作。但我认为,人还是有点压力比较好。没有压力,哪来动力?

文/彭真明

作者简介 电子科技大学光电信息学院,教授。

克服35岁后撰写科研论文的惰性

我感觉写论文、做科研的状态和科研工作者的精力有关。精力充沛时,才愿意去阅读、去撰写,才有创造力。我一般在早上或者午休结束时,才愿意撰写论文。如果精力跟不上,读论文都没劲,更别说文了。

人过了35岁,有很多因素(比如教学、家庭)会导致精力分散。而且单从科研来说,青年教师通常同时做着不同类型、几个方向的科研。精力下降,而且不能集中,使得个人的创造力远不如从前。

人过了35岁,写论文往往存在动力不足、缺乏好奇心、自我否定的现象。对于写论文感到没劲、没动力,却又舍不得放弃,就这样一日一日地耗着,内心充满了内疚感和自责感。

其实,即使自己头脑清醒、充满激情地完成一个课题的观测取样、测试分析,也需要投入许多个日日夜夜。之后写成一篇论文,然后投稿和修改,整个过程都是个细活儿,需要耐心,消耗大量的意志力,很多时候有种快衰竭的感觉。而且,

论文从无到有,是一个需要自己反复思考、不断认识自我的过程,谈何容易。

那么,青年教师如何克服精力不济的困难,战胜“拖延症”,把论文整理出来呢?以下我简单介绍一些自己的心得。

首先是自己对论文的思路要清楚:一篇论文需要几个图和表,讲一个什么样的故事。将图表准备好后,进行简要的解释。然后,从几个方面对结果进行讨论。梳理完这些之后,论文也基本上就成型了。不能贪多求全,更不能追求完美,只需要知道得到了什么结果,结果是确定的就行了。

第二是找位学者合作开展研究工作,让同行敦促自己,推着自己前进。年龄大了,懒惰是必然的。但是,年龄大了,自尊心往往也上来了。有个人不断地提醒自己,也算是对自己的监督和鞭策。这样会促进论文从无到有,从有到发表的过程,而且还能收获友情和知己,这是多好的一件事情啊。

第三是合理利用时间。要根据个人

每天的精力律动规律,开展不同的科研学术活动。在每天早上或者自己清醒有干劲时,一定要多写、多看论文。如果不在状态,就多做一些数据分析工作,准备一些图表。将初稿打印出来,在纸上开展研究,往往比电脑屏幕上开展更有效率。电脑是个双刃剑,往往看新闻、听歌、聊天,五花八门,太分散注意力,降低工作效率。俯首读自己写的文字,很多问题和缺陷,往往是一目了然的。

总之,青年教师随着年龄的增加,写论文不容易。要承认自己精力的有限,宽容和接纳一个不完美但真实的自己,尽量做好每项和科研有关的事情。焦虑、焦急、内疚、自责等负面情绪都不解决问题。

文/信忠保

作者简介 北京林业大学水土保持学院,副教授。

栏目主持人 马臻,电子邮箱:zhenma@fudan.edu.cn。

(责任编辑 李娜)