
研究生如何进行时间管理？

作者：马臻 来源：科学网博客

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/topnews/18558.html>

本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！

研究生如何进行时间管理？时间管理对研究生究竟有什么用？

也许你会说，每天“老师让我做什么，我就做什么”，不就行了？但现实情况是：

第一，有的老师不给研究生足够的指导，对研究生的科研和毕业进程没有上心。因此研究生都有主观能动性，能够积极主动地把握好自己的读研和科研节奏，而不能一味地等待导师布置任务或者过问学生完成学业的进展。

第二，在学校里，评判你读研进展如何的标准和理想化的学术训练是两回事。理想化的学术训练是指花大量时间读文献、练基本功、参加学术交流，使自己达到“学富五车”的境界，但读研是在有限的时间完成有限的任务、达到合理的目标，最终评判你能否毕业的，是“输出”，即能否写出优良的学位论文并发表科研论文，而不是理想化的面面俱到的学习。

第三，职业发展和完成学业互相争抢时间。研究生完成学业需要花时间，而职业发展(包括听职业发展讲座、实习、找工作)也需要时间，很多同学有可能“顾此失彼”。因此，研究生需要高超的时间管理能力来处理好在完成学业和职业发展两方面的时间分配。

第四，研究生也要考虑走上工作岗位以后的发展，即走上工作岗位后，需要很强的时间管理能力，因此必须在读研期间在时间管理方面养成一些好的习惯。

时间管理有窍门。

一，以终为始，把握好大方向

每个学生都有自己的价值观、兴趣、特长和经历、过去取得的成绩记录;于是，在进校前或者进校后，应该梳理自己的价值观、兴趣、特长、经历、成绩记录等，确立自己的目标：毕业后究竟是去学术界还是企业?准备从事和所学专业无关的工作，还是从事和本专业相关的工作?把这些事情想清楚后，自己做事情就会有方向，就能够节约时间。以往，有很多学生没有想清楚这一点，他们在校期间盲目地做个这个、做了那个，最终很多精力都白费了。

二，要有计划，不能混到哪里算哪里

。在我的电脑里，有一个WORD文档，里面按周一到周日的顺序编成一个表格。表格的第一行写着周一到周五，第二行的每一个格子写着具体的日期，第三行写着下一周具体的日期。学校经常会发通知安排工作，我自己也有需要做的事。于是我把需要做的事记在表格对应的日期下面。

当这件事完成后，我就拿起鼠标，把这件事在表格中删除。我还把需要做的事情记录在一张A4纸，做完后就拿笔划掉，这样顿时有种成就感，也不会忘记需要做的事，也不会刻意记忆。我还用手机日历和提醒功能帮助提醒自己。

三，要记录每天做了什么

。我有个WORD文档，这个文档每一页分为三栏，每一栏都竖着设置了一些格子，每个格子里都一条条地记录我做了什么。这样，我对自己每天做了什么事有个大概的了解，不容易忘记，也无需刻意记忆。过了一段时间，进行反思总结。

四，多利用假期时间，发挥假期的调节作用

。不知你观察过没有，大多数本科生的努力程度随时间的变化都是这样的：平时轻松一点，到期中期末考试前夕努力起来，到寒假、暑假重新放松。在读研期间，很多学生到了毕业前夕紧张起来。研究生要占据有利地形，可以“人闲我忙”，即别人懈怠时我抓紧做科研，课题组别的学生不用仪器时我抓紧时间用仪器。这样，到了读研阶段的后期，“人忙我闲”，即别人忙着写毕业论文时，自己可以有充足的时间找工作、参加企业见习。

五，把事情分为四个象限，区分对待

。横坐标是紧急或者不紧急，纵坐标是重要或者不重要，那么事情可以分为四个象限：重要且紧急、重要但不紧急、不重要但紧急、不重要且不紧急。对研究生来说，“重要且紧急”的事情包括毕业前夕需要赶工学位论文，“重要但不紧急”的事情包括毕业前一年提前写学位论文、撰写科研论文，“不重要但紧急”的事情包括辅导员临时让学生在今天下午参加一个会议，“不重要且不紧急”的事情包括到校外参加一个自己不大感兴趣的讲座。时间管理的方法是把自已的主要精力放在“重要但不紧急”的事情上，以防这样的事情日后变成“重要且紧急”的事情。自己的次要精力要放在“重要且紧急”的事情上。但对于不重要的事情，那就少花时间，或者让“代理”去做。

六，可以让“代理”来做事

。如果你注意观察周围的导师，那么就会发现他们会利用“代理”来做事，比如让研究生做财务的事、准备基金项目进展报告。研究生也可以利用“代理”来做事，比如借助电商、快递小哥、网上银行来把一些生活杂事快速做完，而不必亲自做一些生活杂事。

七，见缝插针地合理利用时间

。我以前曾经送小孩参加英语学习班。把小孩送过去后，我就在旁边的茶馆一边喝茶，一边使用手提电脑办公，这样效率还挺高的。研究生也要想一想：在等待时、睡觉前，能否利用碎片化的时间？

八，避免做节外生枝的事

。读研期间以学业、科研和毕业、就业为重，应当“求稳”，即把主要精力集中于上述事务，不要做一些节外生枝的事，比如去外地“野游”等。我的妻子在国外读研期间，曾有一次帮国内的亲友在圣诞夜排队买打折的包包，结果得了重感冒，耽误了一个星期学业。我在2021年春节前夕去上海郊外玩，跨过铁丝网进入一废弃农场，结果发生意外，摔成骨裂，休养了三个月。

九，要学会说“不”，即学会拒绝他人

。拒绝提供自己力不能及的帮助，拒绝参加不必要的聚会和其他活动。

十，效率低下时，可以休息，休息是为了更

好地工作

。有一些研究生带病工作，这有可能造成实验失误。当自己身体不适时，应及时就医、休息。效率低下时，可出去购物、体育锻炼、听音乐、睡午觉。



从信忠保老师的一篇博文谈起.

2016年4月14日，北京林业大学副教授信忠保在他的科学网博客发布了一篇博文《给研究生朋友的一些建议》，呈现了十多条建议。以下，我针对几条我特别认同的、深有体会的建议补充讲解。

信忠保说：“

要有读研的整体规划安排。很多研究生，都是随大流读了研，缺乏明确的读研规划。读研期间，要么什么都不想做，要么什么都想做，结果都不理想。毕竟是成年人了，应该对人生有所规划。

”

这番话说得很好。“什么都不想做”就是没有做事的积极性，无精打采。而“什么都想做”，就是心很活，一会儿参加社团活动，一会儿到校外做兼职。而导师希望研究生能有一条主线，那就

是“认真读研，顺利毕业”。

研究生加入我的课题组，我都会问：“你毕业后准备干什么？”有的硕士生回答说毕业后准备在上海找工作，有的博士生说准备进高校当老师。我会启发学生：一定要想清楚自己毕业后想干什么，并且要细化——什么样的工作？不要到了毕业前夕一会儿考公务员，一会儿找企业工作。

人有了目标，就要“直行其道”。信忠保说：“除了顺利毕业和拿到学位之外，如果有了规划，就确定几个目标，然后，围绕这些目标，将复杂的事情分解成小事情，分解成若干阶段。然后与导师充分交流，不断调整和优化，逐步实现自己的目标。”

我对这番话很有同感。博士生告诉我，他的目标是进高校当教师，我就告诉他：要有阶段性的目标，比如进校一年后拿到国家奖学金，进校两年后再次拿到国家奖学金。如果硕士生的目标是毕业后“转行”从事别的行业，我就让他们准备好在研二暑假参加实习，在这之前需要完成毕业所需的科研论文，并且基本完成第二个科研工作。

信忠保还提出，要积极主动与导师沟通学术。他说：“要积极主动地与导师交流和沟通，不能消极地回避导师。与导师沟通不积极，最终致使很多科研事情拖延，最后仓促收拾残局，弄得师生关系紧张。”

我经常对学生们说，学生如果能积极主动，多得到导师的指导，进可以多发论文、拿到高额奖学金，退可以少走弯路，至少保证研究的东西是导师所要的。

我的电子邮箱里有我和研究生的通联记录。有的研究生经常把实验数据发给我看，询问我下一步该怎么做，她还及时地把学位论文一章一章地发给我修改。这样，她即便由于各种原因无法做到出类拔萃，也能顺利毕业。

信忠保还提出，要积极主动地完成科研任务。他说：“发表论文、撰写学位论文，都要安排好规划好，最好能提前完成，给自己和导师留有修改和完善的时间。对导师交代的任务，要严格卡住时间点，要以效率优先，兼顾质量。最好是先整体完成，然后再逐步提高。”

我对这段话非常有同感。我经常对学生们说，发表英文论文后，如果在暑假不想做实验或者暂时没有想出别的科研点子，那么可以把已经发表的英文SCI论文翻译成中文，构成学位论文的一章内容

。这一章就像一个砖块，积累了几个“砖块”后，一本学位论文的主体就完成了。一个博士生按照我的说法去做了，但是，后来我发现他在翻译过程中消耗了很多时间。他解释说，他的一篇英文论文发表时有10页，翻译成中文，按照学位论文的格式排版，这一章也只有20页，他觉得应该在这一章里增加文字，使内容更加丰满。然而，我却说：“你这一章已经有80分了，即使提高到90分，又怎样呢？还需要花很多时间啊。然而，你学位论文的绪论部分还没有写，那一章0分啊！你应该不管三七二十一，把你已经发表的几篇SCI论文翻译成几章内容，先不管排版和校对。然后，花一个月时间猛攻学位论文的绪论部分。先整体完成学位论文，再逐步修改、细化，而不要一开始就在局部‘绣花’！”

更多 科研头条 请访问 <https://www.iikx.com/news/topnews/>

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，[爱科学iikx.com](http://www.iikx.com)转发