
顺利读完博士经验总结和必备攻略！

作者：Editage意得辑 来源：科学网博客

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/topnews/9192.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！



顺利读完博士的经验总结和必备攻略有哪些？读博的主要挑战是耗时长：完成博士课程的平均时长是 7.3 年。当然，不同的专业持续时长略有不同：自然科学的博士修完课程大约需要 5 到 6 年，但社会学、人文学和教育学博士往往更久一些。

读博是个漫长的过程，一路走来让人焦心，痛苦和沮丧是常有的事，常常令人心身俱疲。不仅如此，你的付出与回报往往不成正比，实现最终目标似乎遥遥无期，这让你更难坚持下去。

1. 为什么读博耗时如此久？

通常情况下，博士生在前两三年主要是上课，三年后撰写开题报告，并参加博士综合考试。

一般来说，在这一阶段还会担任助教(TA)或助理研究员(RA)，这往往也会占用一定的时间和精力。通过综合考试后，就可以开始准备研究和论文了。

根据研究设计和数据分析的难易程度，这一过程往往需要两三年，甚至更久。此外，心理学和教育学等专业还要求学生实习后方可毕业。

不得不承认，在短期内完成所有这些任务的确不轻松。如果你碰巧还遇上了一些个人问题或者一位难对付的导师，那读博这场马拉松看起来似乎是没有尽头了！

不过，你一定要调整好自己的节奏，这一点很重要，因为只有这样，你才能保有动力、克服困难、顺利读完博士，同时尽可能的保证自己身体健康、精神健全。

2.提前做好准备。

和其他旷日持久的学习一样，确保顺利读完博士的第一步就是提前做好准备，这意味着你要接受一切，包括读博并不轻松这个事实，但同时也要“尽人事”。

在读博前，务必让自己、家人和朋友做好准备。对大部分博士生而言，读博所处的人生阶段往往也是需要担负个人责任的时候，所以一定要和家人及朋友沟通，课业可能会占据你的大部分时间，或许无法像以前一样花那么多时间陪伴他们。

如果你需要养育小孩或者赡养老人，确保你无法抽出时间时，有人可以帮你一把。

做出一些小小的改变，养成健康且自律的生活方式。如果你是硕士毕业后直接读博，那吃即食食物和熬夜仍会是你的日常。

不过，既然你已经开始博士生涯了，就必须试着换一种更为平衡、健康的生活方式，注意自己的饮食和睡眠，多做运动，以便以健康的身体开始博士生涯。

3.尽早让自己有一技之长。

我们通常认为，博士生只用做研究，但大部分博士还需要上课。上课不仅能帮助你更好地学习专业知识，还能助你掌握开展研究和撰写论文的技能。

如果你能聪明地在这方面投入时间，到实际开展研究时，你会轻松很多。正是你花费的这些提升技能的时间，在你开展研究时会提升效率。

举个例子，Natascha Chtena 在她极具洞察力的文章“博士课程：如果时光倒流，我想给自己的一些建议”中建议在读博早期就学会速读法：“目的是让自己熟悉作者和论据，并将其运用到更广泛的情景中，如此一来，我不必一周内一行一行去读 500 多页的文献。”

她还建议在第一季就学会使用文献管理工具，以储备有用的笔记和写满注释的 PDF，便于展开研究。

4.确保每一项任务都是为了实现最终的研究目标。

在上课期间，你投入越多时间和精力到研究活动中，就能获得越多的经验。把每一次作业都当成论文终稿一样认真对待。这将让你拥有足够多的实践经验，帮助你在写论文时更加自信。

此外，如果可以选择的话，尽量选研究助理而不是助教，因为研究助理可以让你获得更多做实验的机会，一旦你开始自己的研究，就会感到受益颇多。另一方面，从学习的角度来说，助教并没有太多的附加价值。

在《泰晤士高等教育》一篇名为“通往博士的务实之路”的文章中，Tim Marler 和 Dean Young 建议博士生尽量减少教学工作：“尽管你有志于在高等学府谋一份差事，但在研究生院教课教得好

只不过是浪费时间……因为在学术界，教课教得好只是衡量一个人是否成功的第三层标准，对这个领域而言算不上成功。”

5.找到你自己的节奏。

你身边总会有人看起来擅长做任何事：他们可能真的很聪明、非常积极主动、或者只是足够幸运，但一切就是那么水到渠成地发生了。

或许你会不经意地把你自己和她们做对比，然后感到失落或愧疚。但其实你不需要和任何人做比较，你得知道自己有多优秀，重要的是找到自己的节奏。

只要你完成了自己的任务，坚持学习，稳步提升自己，一切都会好起来的。当然，你必须制定一份清晰的计划，明确短期目标以及每项任务的完成期限。

但如果别人比你取得了更大的进步，不要无谓地生气。人和人是不一样的，处理工作的方式也不尽相同。

请接受你的特别，不断修订你的计划，以适应你自己的风格和节奏。

6.你得逼自己一把，但也别太狠。

读博最难的地方在于，你需要不停把自己逼到极限。虽然努力没有捷径可走，但请照顾好你自己，因为这种生活还会持续很多年。

长期持续过劳对你的身心都会造成损害，最终使你筋疲力竭。当任务堆积如山、实验失败、论文需要大改，你的导师也开始给你施压时，你最能真切地感受到。

为了控制这种压力感，你必须照顾好自己。尽管实验结果难以预料，你还得面对一个又一个任务的截止日期，但一定要按时吃饭，每周至少有一两天睡够七八个小时，确保正常的作息時間。

另外，每天可以做一小会运动，最好是户外运动，虽然可能只是 15 分钟的慢跑，但至少你呼吸了新鲜空气，你的思路又清晰了一些。

在路上……

最后，紧盯目标不放松，最重要的是，别轻言放弃。如有必要，为自己的私事腾出一点时间和空间。如果你的健康或个人生活出了点问题，你可能需要放慢节奏。但这些路障只会让你越挫越勇。

每一次胜利，无论大小，都值得庆祝，留住对研究的那份热情。最终，当你拿到博士学位时，就会发现一路的坎坷都是值得的!

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](https://www.iikx.com)转发