研究生在实验室，情商比智商更重要

作者：梁宋平 来源：中国科学报微信公众号

本文原地址：https://www.iikx.com/news/progress/27421.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！

研究生在实验室，情商比智商更重要
。很多研究生导师似乎都有相近的体会，对于进入实验室的相对成熟的研究生来说，智商的差别似乎并不大，情商的差别倒是比较明显，而且对研究生的学习和研究过程影响更大，因此，研究生的情商比智商更重要。

据英国《简明不列颠百科全书·智力商数》词条所载：将一般人的平均智商定为100，人们的智商是以平均数字100和标准差15为正态分布的。根据这套测验，正常人的智商大多在85到115之间。

情商是一种自我情绪控
制能力的指数，但有时候难于下一个确切的定
义。
情商主要反映一个人感受、理解、运用、表达、控制和调节自己情感的能力，以及处理自己与他人之间的情感关系的能力。包括是否有共情心、能理解他人、有信心、乐观、坚持、善于与人沟通、不怕挫折、乐于助人、有团队精神等。

如今，人们面对的是快节奏的生活，高负荷的工作和复杂的人际关系，没有较高的情商是难以获得成功的。美国著名学者与作家丹尼尔·戈尔曼在他的名著《情商：为什么情商比智商更重要》一书中说：“我们根据经验知道，在进行行为和决策时，情绪的作用等于甚至常常超过思维的作用，我们过于强调智商在人类生活中的价值和意义。不管怎样，当情绪占据支配地位时，智力可能毫无意义。”该书中甚至提出“一个人的成功=1%的智商+99%的情商”。

进入实验室的研究生都是20多岁的较成熟的青年人，在这样的年龄阶段，人与人之间的智商差别，至少说在大多数情况下表现出来的智商差别都并不明显。从很多导师的经验和许多研究生以后发展结果来看，能否成为一名有成就的优秀研究生更重要的是取决于其情商，也就是取决于这位年轻人的意志品质、执着精神、豁达开朗、积极向上的性格，尊重他人、能吃亏让人、善于与人相处的能力、与别人交流的能力、说话办事有分寸，有团队精神、有区分大事或小事的能力、不为周围物质环境诱惑影响，等等。

我们来看看实验室里哪些方面可以表现出情商的重要性，或者说哪些情商的表现可以帮助研究生更顺利地完成学业。

实验室里与人相处难免会出现各种矛盾，特别是研究生较多的实验室。例如使用仪器的争先恐后、设备损坏的责任追究、实验样品的相互影响、实验台面的争相占用，会使研究生之间产生不满

甚至激怒的情绪，人有情绪肯定会自然表达，这是与人的某种本能相关的。

但情商可以让人的情绪有分寸地表达，有控制地表达，从而不会使因小事的矛盾进一步激化。有时候吃亏让人，反而会带来延期的回报。人群中每个人皆有差别，人性有其弱点，难免遇到极端自私，斤斤计较，甚至损人利己之人，在有宽容之心的同时，防人之心不可无，也可能是一种情商的意义。

对于探索自然科学的人来说，最重要的品质是追求真理，做真的实验，出真的结果，写真的论文。科学实验、学术研究应当是一种清雅纯正的境界，要有纯真孩童的赤子之心，动力来自对大自然的热爱，对大自然奥秘的迷恋。

淡泊名利，甘为清苦，耐得寂寞，只受自己内心的精神和心灵趋使，不为周围环境和浮躁之风所染，潜心做好实验和科研，这些说来容易做来难。然而，当社会上很多人在市场经济的左右下为金钱和虚荣而喜怒哀乐时，你会从探索自然中得到别人不可能得到的快乐，这也是一种重要情商的回报。

对于今天的科学研究来说，团队精神是十分重要的，你进入到这个实验室，它是为共同研究方向和目标相互合作的一个集体、一个团队。高水平的实验室才可能产生高水平的研究成果，只有团队成功才可能有你个人论文的成功。你帮助实验室，实验室也会帮助你，你乐于助人，会有更多的人乐于助你。你应当明白，要完成一篇好的学位论文一定需要很多人的帮助。

如果进入实验室后，你以个人为中心，大小事不愿出力，事事计较个人利益，那么，你将会遇到困难、麻烦，你绝不会有好心情。一句话，实验室是一个大家，你要把自己融会在其中，让所有的人，包括老师和同学想到你的存在对实验室和大家是一种价值。

好的记忆力、好的理解力属于智商。如果有的人在这方面能力稍低，可以通过情商的训练提高，也可以建立一些好的学习习惯使相应的能力得到提高。

俗话说“好记性不如烂笔头”。训练自己写备忘录、记笔记就是很有帮助的。比如向导师汇报实验进展，或导师约你面谈的时候，将导师的主要意见和建议有心地做笔记，是会有帮助的。如果事后马上整理出备忘发给导师，这一方面可以确认你对导师的要求是否明白，一方面也可以让导师也将明确你是否理解了他的意图，有可能会获得导师的进一步指导，这些备忘也将帮助你可靠地落实在行动中。

听学术报告是研究生经常的活动，也是学习的好机会。很多学术报告人是你导师邀请的与你的研究领域紧密相关的同行专家，听学术报告时带上笔记本是很好的习惯。训练快速记录的能力，记录下给你印象最深的东西，记录下与你的研究最相关的思路、方法和结论，也记录下你的疑问和联想，这对你今后的实验和论文写作都很有意义。如果听报告之后，与报告人做进一步的交流，记录下他的联系方式，不仅对你现在的学习研究，很可能对你今后的学术生涯都有重要意义。

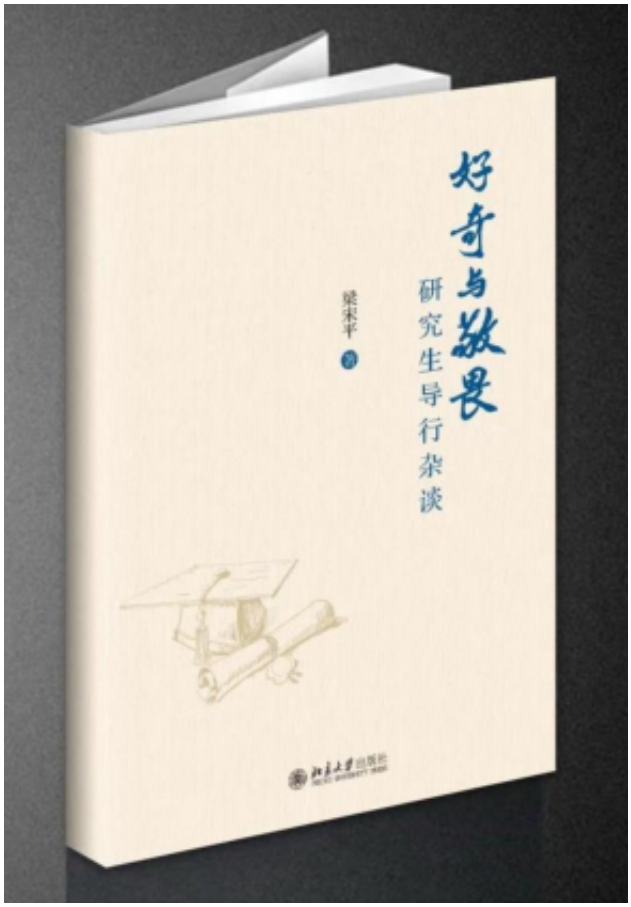
研究生在科研中常常遇到各种困难和压力，有时会有接二连三的失败和挫折，这也会给情绪带来很大的负面影响。但有的研究生有较强的意志品质、执着精神，不放弃、不气馁，沉下心来寻找挫折与失败的原因，坚持继续努力，最终得到柳暗花明的结果。

实验室的研究生偶尔可能会遭遇不幸，如身体的突发疾病与意外伤害、家庭的变故与亲人的离世、失恋的痛苦等，如果这些心理的伤害挥之不去，会导致焦虑和抑郁。这种情况下也是情商修行

的机会，要学会从负面情绪中走出来，做一些自己喜欢的有意义的活动，包括更多投入自己的科研，取代焦虑与抑郁，要相信时间最终能医治情绪上的创伤。

总之，情商的提升，也是研究生修行的任务。不仅对于顺利完成学业有帮助，对今后人生道路与事业上的成功也有重要意义。

(本文摘自《好奇与敬畏——研究生导行杂谈》，有删改)



《好奇与敬畏——研究生导行杂谈》，梁宋平著，北京大学出版社2024年3月出版，定价：55元

文 | 梁宋平(湖南师范大学原副校长、教授)

更多 科学进展 请访问 https://www.iikx.com/news/progress/

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，爱科学iikx.com转发