博士生朝九晚五，一周工作40小时，可以实现吗？

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：https://www.iikx.com/news/progress/39713.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！

博士生朝九晚五，一周工作40小时，可以实现吗？。编译｜侯慧静

“ 以为自己读博很辛苦，结果每周工作40小时。 ”

“ 虚假的博士生，一天工作12~16小时；真实的博士生，一天工作4~6小时；真正的卷，每天干满实打实的8~10小时。 ”

在社交媒体上类似这样围绕“ 博士科研时长 ”的讨论不在少数。

有博士生提问，一天工作几小时才能顺利毕业。有人从科学角度分析，一天全神贯注做4~5小时的研究是人类精力的极限；还有“ J人 ”博士生按照“ 科研淡季 ”“ 科研旺季 ”分类列出自己的工作时间表。

《自然》杂志2025年的全球博士生调查发现，50%的受访者认为所在大学存在长时间工作文化。许多博士生渴望实现朝九晚五的博士生生活，但真正达成工作生活两平衡的人却寥寥无几。

博士生究竟该如何分配每日工作时间？近日，《自然》采访了13位每周工作时间小于40小时的全日制博士生（其中包括已毕业的），讲述了他们的时间分配经验与观察。

不必朝九晚五，享受时间的灵活性

Victoria Crozier曾在硕士阶段试过传统的朝九晚五模式，但效果并不理想。

“ 我的身体更习惯晚睡晚起。早起让我感觉特别疲惫，这种状态下学习最后也只是坐在书桌前假装工作，什么也没完成，心理压力还越来越大。 ”Crozier反思道。

博士的工作时间看似非常灵活，实则受到会议投稿进度、田野调查、实验进度、论文修改周期等的影响。

比如，博士二年级的Kate?ina Bez á nyiov á 就读于捷克布拉格查理大学动物学专业，经常面临很多与正常工作时间相悖的野外考察任务，而且遇到多日行程还需要尽可能节省成本，更不可能按照常规工作时间外出。

Crozier对此分析指出，八小时工作制和每周四十小时工作制原本是为工作任务同质化的工厂设计

，未必适合每日任务截然不同的学术工作。因此，博士生不需要严格按照时间表工作，也无须与他人保持一致。

那么，这种灵活性的“正确打开方式”是什么呢？

博士四年级的Bigten Kikoba认为应该避免长时间连续工作。他在坦桑尼亚的多多马大学攻读健康信息学专业。Kikoba将自己的研究项目拆解为项目申请、实地考察、资料整理等多个阶段，根据研究阶段规划时间用量。撰写项目申请书阶段，他早晚各工作3小时；实地考察阶段，每天在医疗机构待七小时，完成访谈任务，观察人们如何使用健康管理信息系统。每次实地考察结束后，他还会花1~2小时回顾笔记和录音。

“虽然实地考察阶段的工作强度很大，但时间固定、可预测，不会破坏我对时间的掌控感。”Kikoba表示。

也有博士生会设置周中固定休息日，借此保持规律的每周工作作息。博士二年级的Claudia Pisanti在意大利的博洛尼亚大学读物理学专业，她将周三上午设置为周中休息时间，其余工作日从早上9点半工作到晚上7点。她认为，这种“中场休息”的方法能保证自己更加集中精力地工作一整周，周末也不会筋疲力尽。

现在，Crozier是加拿大萨斯喀彻温大学生态学博士四年级学生。她习惯在等待别人反馈时休息，不害怕灵活的工作安排，也不担心会浪费时间。

当然，这种灵活性也有学科差异。对于在墨西哥国立理工学院从事数学研究的Julio Enciso来说，他几乎不需要依赖实验室，仅凭电脑、纸笔或黑板便能随时随地开展工作，这反而让他更容易维持一种类似朝九晚五的稳定作息。

做更为具体的时间规划

构建一份时间表的大框架并不难，真正的挑战在于如何细化那些足以决定进度成败的任务。

Bez á nyiov á 认为，要清楚自己的工作重点以及完成子任务所需的时间。她经常处理易降解或被污染的样品，所以一般会厘清实验的首要任务，根据优先级和难易程度安排实验。这样即便某些环节超出预期，她也能通过计划，提前预留出充足的等待时间。

不少博士生善于借助工具完成任务拆解。博士二年级的Luke Nel正在南非的纳尔逊·曼德拉大学学习古生态学专业，平时他习惯使用甘特图（一种做计划、看进度的常用图表）将任务列成清单，精确制订研究计划并逐项完成。

Leo Maia do Amaral也像Nel一样，将整个项目设置成一个个小的里程碑。此外，他还按场合区分工作类型，给自己营造更舒适的工作环境。比如，他在大学里找了一个专门的地方完成类似写作和审稿的非实验类任务。

“这帮我减少了工作时间，也可以避免将工作带回家。”Amaral总结。他已经获得巴西圣保罗大学的工程与材料科学博士学位。

对于最令人头疼的论文写作，Sandra Kiessling也发展出一套类似的时间规划办法。她根据投稿截

止日期倒推工作计划，规定每天的写作目标，争取写够一定的字数并维持习惯。现在，Kiessling已经获得英国斯塔福德郡大学工程学博士学位。

然而，博士生工作的常态便是多线程工作，不同类型的任务耗费的精力也不同。因此，还需要根据各阶段的工作重点，搭配合适的“配菜”。

博士三年级的Sarah McPhedran在加拿大的迪利研究中心学习免疫学。面对动辄持续两周的实验周期，她会在开始实验前就制定好详细的实验室工时，并利用间隙安插会议等杂务。McPhedran遵循一套简洁的精力平衡原则，如果某段时期实验密集，就刻意减少写作；若临近论文截稿，则避免开启新的实验。

优化工作安排可能需要一些时间，但一定要找到最适合的时间。McPhedran倾向于将高强度任务集中在上午及午后早些时候处理。下午两点左右出现疲劳感，她便会适时休整，等到晚间时段则做无需深度思考的行政事务或常规数据分析。

将自己的身心需求放在第一位

除了精细的时间规划，读博期间最大的挑战往往来自心理状态。Hafida Ayada读博期间遭遇父亲去世，这使他遭受心理折磨，甚至不得不暂停学业。回望这段经历，他总结道：“拥有科研热情，但也绝不可牺牲个人生活、人际关系或心理健康。”

事实上，博士生群体中存在一种常见的心理现象，即“冒名顶替综合征”（Imposter Syndrome）。一个客观看起来很优秀的人，却主观认为自己不够好，总觉得自己是“冒牌货”。它不易被察觉，是一种在精英群体中常见的自我怀疑现象。这种自我怀疑让已取得成果的博士生依然饱受能力不足的焦虑困扰。

McPhedran就此建议，适度的压力能起到激励作用，但过犹不及，应该适当停下来反思现状，调整有利于自己的时间分配模式。

然而，能否实现灵活的工作习惯，不仅取决于个人意志，更受到导师风格与实验室文化的制约。

Bez á nyiov á 的导师关心她的身心健康，认可她的工作付出，时常提醒她休息。Crozier的导师支持学生任意选择工作时段，只要能按时完成任务。Paige Henderson在纽约冷泉港实验室读神经科学博士，他所在的实验室允许居家办公，不必强留实验室。然而，像他们一样幸运的人并不多。

所以，对于更多人来说，“向上管理”是必修课。如果能够做到有效沟通，就能减少很多时间分配的不确定性。就像Nel，他经常与导师保持沟通，平时还会和进度快的博士生交流，学习怎样协调系里的额外工作。

这种管理同样包括学会说“不”。

Bez á nyiov á 很少在深夜或周末回复非紧急邮件。但如果自己的精力尚且充沛，即便是截止日期较远的任务，她也会立刻着手解决。比如，她利用实验室里等待PCR（聚合酶链式反应）实验结果的半小时完成一些未来的任务，省得日后因为deadline而煎熬。

McPhedran认为，总是说“好”可能会导致过度付出或被人利用，设定明确的界限不仅能保护身

心，还能赢得他人的尊重。

管理时间，就是在管理自己的学术寿命。拥有英国STEM博士项目数据库的DiscoverPhDs.com曾分析了2006年至2017年间参加博士毕业论文答辩的14所英国大学的2.6万多名博士候选人。数据显示，五分之一的博士生未能获得博士学位，主因之一便是提前终止学业。另一项纵向研究表明，博士生是否选择辍学与其感受到的时间压力呈正相关。

如何平衡科研时长与个人生活，已经成为每个博士生实现可持续发展的必选“ 课题 ”。合理规划时间、调节身心状态，才能在漫长的学术旅程中从容前行。

朋友们

你从事什么研究领域？

每周工作多长时间呢？

欢迎留言分享

参考资料：

https://www.nature.com/articles/d41586-026-00509-9

https://www.nature.com/collections/fbhgjhaife

https://www.discoverphds.com/advice/doing/phd-failure-rate

https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/0158037X.2024.2314694#abstract

https://research.birmingham.ac.uk/en/publications/a-review-of-the-economic-and-social-value-produced-through-fundin/

作者：侯慧静 来源：科学网微信公众号

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