一位博士生的求助：读博让我崩溃，该如何顺利毕业？

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：https://www.iikx.com/news/progress/39891.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！

一位博士生的求助：读博让我崩溃，该如何顺利毕业？。编译｜田瑞颖

“我连倒垃圾都无法专心。女朋友和朋友都说，我已经没法正常生活了。”这不是夸张，而是一位粒子物理学博士生的真实处境。

他目前在欧洲中部地区某高校读博士三年级，曾经满怀热情，梦想成为教授。在过去的几年里，他把自己逼得很紧，有时每天工作10到11个小时，每周工作5到6天。但倦怠日积月累，直到8个月前，他“终于崩溃了”。

日前，他给《自然》杂志写信求助，表示自己已经决定放弃学术理想、转向业界工作，但博士还有一年才能毕业，他不知道该从哪里找到继续下去的动力。他想问的是，“该如何缓解倦怠情绪，顺利拿到学位？”

倦怠在学术界非常普遍，研究人员常承受巨大压力。为此，《自然》职业团队咨询了两位心理学研究人员和一位职场策略师，为博士生如何应对倦怠提供了具体可行的建议。

承认倦怠

根据美国波士顿咨询公司2023年的一项调查，来自8个国家的近一半员工表示有倦怠感。根据位于华盛顿特区的分析咨询公司盖洛普发布的《2026年职场状况报告》，64%的员工对工作缺乏投入，40%的人表示每天感到压力。对于科研人员而言，这种倦怠感可能更为普遍。

世界卫生组织将倦怠定义为一种由长期工作压力导致的职业现象，主要表现在三个方面：感到精疲力竭、心理上想远离工作，以及工作效率下降。

乌干达利拉大学的心理学家Amir Kabunga表示，关键在于正视问题。“感谢你承认自己已经倦怠了。”Kabunga认为，这是破题的第一步。

在波兰格但斯克大学研究职业倦怠的科学家Beata Mańkowska看来，在学术或职业早期的热情和强烈投入是理想主义的表现，这是一种无限可能的感觉。“重要的是，你进行了深入而诚实的自我反思。你已经开始清醒地看待自己的处境，从理想主义走向现实主义和明智的判断。”

Mańkowska认为，除了认识到自己的倦怠症状，以及这些症状对工作与生活造成的影响，还能批判性地分析继续追求学术生涯的种种局限，这份清醒值得肯定。

花时间恢复

接下来，就是暂时离开学术环境。

“治疗倦怠的唯一方法是中断压力循环。”《倦怠流行病》一书的作者、来自加拿大的Jennifer Moss认为，“你必须进行一次有意义的休息，只专注于休息和恢复。”

Moss说，由于长期处于高压之下，你不可能以硬撑或更努力地工作来克服倦怠。最好的做法是暂停、休息，然后在头脑清醒的情况下重新评估你的博士学位和职业道路。

但Moss也承认，长时间离开实验室所带来的经济压力，并非所有人都能负担得起。可以与导师和朋友讨论一下，看看有哪些机会可以支持你延长休息时间，要明确表示自己如果得到这些休息时间，后续能更投入、思维更清晰、更高效地工作，对研究和团队都更加有利。

如果你的大学无法提供经济支持，可以找一份兼职工作，这样既能维持生计，又不会在恢复博士项目前对自己要求过高。在Moss看来，这听起来有悖常理，但可以让你感觉自己仍然在高效产出。这对于有高产和完美主义要求的人来说，是个好办法。

除了长时间的休息，Mańkowska还建议把日常休息视作一种投入，以此补足个人身心精力。可以将24小时按照8:8:8原则进行分配：8小时工作，8小时恢复性休闲，8小时睡眠。此外，定期锻炼身体、保持均衡饮食和保证优质睡眠，都是锻造未来韧性的关键。她还建议要在工作和家庭之间建立明确的界限，这既有助于维系人际关系，也能让人远离长期压力。

最重要的是，要认识到你感到倦怠，并不是自己的错。在Moss看来，每个人都把倦怠归为缺乏毅力或抱负，但导致倦怠的实际是工作环境。

Moss认为，许多关于有害生产力的说法已经渗入学术界和职场文化，消除它需要组织层面的改变，“倦怠不是靠洗个澡就能解决的”。

开辟不同的道路

所有的受访专家都发出了这样的警告——如果直接跳回原来的学术模式，而工作环境没有改变，那么你注定会重复压力循环。

“我看到过一些人恢复了全部活力，但这绝不是靠恢复原来的模式实现的。”Mańkowska认为，那些康复并保持良好状态的人做出了根本性的转变——他们不再把职业成就置于健康和个人福祉之上。

优先考虑福祉可以采取多种形式，例如不再每天工作11小时，并进行自我反思。例如，Moss建议每周做一次职业倦怠状态自查，判断倦怠症状是否复发、或是出现了哪些复发迹象。也可以问问自己，在完成特定任务时，是否陷入了无端的紧迫感。评估一项任务是否真正紧迫，有个实用方法：和导师沟通，确定自己每周最重要的三项工作任务。这样既能专注做事，也能避免日常工作超负荷。

从倦怠中恢复后，下一个重大事项是思考完成博士学位是不是自己最好的选择。

3位专家都描述了这样一种情况：走到了这一步还放弃，会让人觉得是浪费时间或失败。这种感觉与“沉没成本谬误”相符。你会觉得自己已经在博士学位上投入了那么多时间，所以必须完成它。

需要重新思考的是，过去的投入时间不应该影响未来的职业选择。这种危险的想法会让人困在原地。“你可以完成，但代价是什么？不应该以牺牲你的幸福为代价。”在Kabunga看来，人生永远排在第一位，仅此而已。

参考信息：

https://doi.org/10.1038/d41586-026-00797-1

作者：田瑞颖 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