
直面100位学术新手的困境，“好学生”的失控感从何而来？

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/42337.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！

直面100位学术新手的困境，“好学生”的失控感从何而来？。文 | 《中国科学报》见习记者侯慧静

2018年，思敏（笔名）以本科专业综合第一名的成绩直博进入浙江大学。那时，她对博士生活满怀期待，甚至暗下决心，一定要刻苦努力，做一名科研上的“佼佼者”。

然而，真实进入科研世界后，她熟悉的成长法则完全失效——学习不再有清晰的范围，努力不一定得到收获，师生关系也不再是简单的教授知识和学习知识的关系。

五年时间，她被打碎重组，不再笃信“努力就会有回报”，也不再执着于要一个唯一正确的答案。从前习惯了考试、排名和标准答案的她，开始学着面对一个充满不确定性的世界。

临近毕业，她开始做自媒体，讲述自己读博时经历的至暗时刻，也分享论文写作和科研中的具体经验。三年里，已有100多位学生向她求助。有人询问如何写论文，有人不知如何处理导学关系，也有人在屏幕的另一边忍不住哽咽。她发现，许多读研问题背后都缠绕着情绪、自我评价和思维方式的困境。

如今，思敏将自己与100余名读研求助者的故事写进新书《读研玩家通关攻略：从新手村到毕业典礼》，希望更多人看到现在的研究生在读研中的困境，也希望这些研究生能够发现并完成自己的“人生课题”。

读博第一年的清明节，思敏在实验室待到了深夜。离开时已经接近零点，校园里一片昏暗。她骑着车回宿舍，路上几乎看不到人。

那时，她愿意比别人投入更多时间，晚上11点离开实验室是常态，周末和节假日也很少休息。她觉得，只要把时间用在科研上，总会得到些什么。

但科研没有给她熟悉的正反馈。

一篇文献，她读上一周还是看不懂——学术英语晦涩，公式不知道如何推导，甚至连一篇论文的研究思路都很难弄明白。

组会上，她认真汇报自己这周学了什么软件、读了多少文献、掌握了什么知识，导师却问她：“你为什么还在学习？为什么还迟迟没有推进课题？”

思敏当时觉得委屈，作为一个刚踏入新领域的本科毕业生，什么都不会难道不应该从学习开始吗？她觉得，一切都“失控”了。

2020年，一起进入课题组的硕士生陆续发了论文，开始准备毕业，而她才处于博士阶段的中期。身边的人忙着面试、拿offer、收拾东西，准备进入人生的下一个阶段。朋友圈里，曾经和她站在相似起点上的同龄人也开始订婚、结婚，开始一步步走向成家立业。

别人的人生似乎都在有序地向前推进，只有她每天依旧往返于宿舍、食堂和实验室，坐在工位上，钻研那几个无尽头的研究课题。第一篇论文还没有发表，甚至不知道能否顺利毕业。

“刚入学，我的人生就进入了低谷，直到第一篇小论文发表，情况才有所好转。”思敏回忆，似乎只有拿到世俗的认可，才能有客观事实证明，她有能力发文章，读博的选择没有做错。

思敏在书中的思考。

后来，思敏也常遇到哭泣的学生。“他们明明有导师，但因为被放养，只能以‘学术孤儿’自称。”

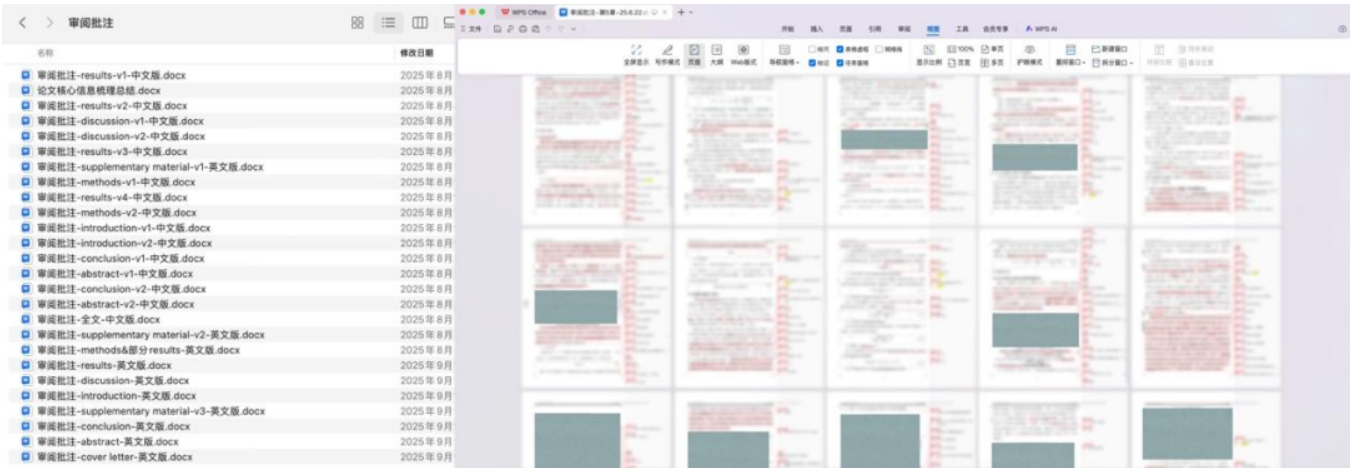
她至今还记得一位深陷情绪泥沼的学生。“他正在服药，每天能够保持清醒的时间很短。有时我讲的内容比较长，他需要比别人更多的时间来作出反应。那一刻，我真的太心疼了。”

和学生的通话通常安排在晚上。有时候聊完，思敏却迟迟睡不着；有时候睡着了，又会做噩梦，梦见自己重新回到读博的某个痛苦瞬间。她逐渐意识到，有更多人正处于“失控”中。

100多名读研求助者

思敏做辅导时，会给学生一个自我介绍模板来让他们列明问题清单。比如，学的什么专业，课题进展如何，自我剖析存在哪些核心问题，希望解决哪方面的问题。

“最初的问题一般都是具体的科研问题。有人不知道论文怎么写，有人不会读文献，也有人不知道怎么和导师沟通。但随着交谈深入，一些常见的自我怀疑就会逐渐浮现，比如‘我是否适合科研、是不是不够努力、是不是不够聪明、读研是不是一个错误选择、是不是让导师失望……’。”思敏告诉《中国科学报》。



思敏指导学生论文时的审阅批注。

100多人中，有人来自国内顶尖高校，也有人在海外读书。有人已经读了几年研，科研却迟迟没有入门；也有人刚进入研究生阶段，面对读研的新世界感到惶恐无措。

思敏发现，他们的“失控”程度远超想象。

曾有一位刚入学的学妹来找思敏，具体咨询的内容她已记不清，但有个插曲她至今印象深刻。“辅导结束后，她在屏幕那边犹豫，最后下定决心对我说，‘学姐我想和你说一个秘密。我每天去实验室的第一件事就是去隔壁看看其他人已经在工位上工作了没。我知道我这样做不对……但我忍不住’”。

思敏感到震惊，她没想到同辈压力已经渗透到如此细节的日常中。不仅要比科研成果，还力求在每一件细微的小事上都要超越别人，将自己的目光全部放在身边人身上。

还有一种失控源自导学关系。

2024年，思敏为一个学妹辅导毕业论文。“她将毕业论文给导师后，导师跟她说，‘你这个研究重做吧’，让她申请再延后半年毕业。”

实际上，当时已经是她最后一次送审机会。如果这次再不送审，她只能结业，而导师完全没意识到这一点。后来，在思敏的辅导下，她的毕业论文全A通过盲审。“如果用心指导的话，她是通过盲审的。但导师指出问题后只要求学生重写，没有站在学生的角度看看现有论文能尽量怎样修改，甚至不了解学生的学业进度。”

一位同学的论文经思敏辅导后以AA通过盲审。

还有时，学生的失控难寻根源。

去年五一，她收到了一位延毕学生的求助小作文。文中写道：“我知道我应该完成自己的毕业论文，每天都想着今天应该写了，但也只是躺在床上，脑子里有计划，但始终没有坐在电脑前。”

“他的论文写不出来，到手的offer也要泡汤。透过他的文字，我看到的是一个心如死灰的青年，毕业论文已经成为他人生中的一道坎。前几年的读研负反馈已经完全耗干了他的心力，以至于心理状态严重阻碍行动，无力应对论文写作。”思敏回忆。

她还辅导过一个论文盲审成绩为D的学生。“他一直觉得自己的论文怎么整都没救了。直到最后一次送审截止日期前，时间已经很紧迫了，他依旧不想提交送审，因为觉得没希望的事做了也没用。”

思敏花了很长时间给他做心理工作，劝了一晚上让他提交盲审。后来，思敏不知道他有没有将论文提交。但一段时间后，这位学生突然告诉她，论文过了。

一位因“总想满足自己的期望”而内耗的同学与思敏的对话。

思敏一直在思考，为什么学生笃定地认为自己一定过不了。“他过去一直是成绩很好的学生，对自己有很高的要求。对常人来说，60分是及格线，但对从小优秀的学生来说，完美主义情结使他们总将90分当作60分，错误认为90分才能及格——这是一种‘灾难化想象’，沉浸在自己大脑中，忽视现实反馈。”

建立自己的“坐标系”

后来，思敏想明白了，失控是“学生思维”向“科研思维”转换过程中的阵痛。

“过去十几年的求学生涯里，一本教材有目录，一场考试有范围，一道题有标准答案。只要足够认真，把应该掌握的东西一项项学会，最终总能在分数上得到反馈。”思敏说，“但科研不是这样，它是一项探索性的工作，要学的东西永远学不完。没有人告诉你，究竟要读完多少篇文献才算准备好了；也没有人能够提前给出一个确定的答案，证明现在这条路一定走得通。”

为什么越是好学生就越容易在读研阶段怀疑自己？思敏也时常思考这个问题。

她认为，“读研之前，我们的求学之路被禁锢在一条很细的线上。这条线就是每道考题的正确答案，我们只要沿着这条线行走就好了。一旦越出这条线，就拿不到分数，就不是好学生、乖孩子。在经年累月的应试训练中，我们的想法也被禁锢在这条线里，只学会了无限趋近这条线。”

但读研之后，一切变得不一样了。“我们身处的世界从一条一维的线变成一个无边无际的二维平面。我们习惯了遵循正确答案行走，现在没有了正确答案，甚至答案需要我们自己探索，就像突然被丢到白茫茫的大雪中，陷入恐慌是一件非常自然的事。”

在思敏看来，在科研这个探索的过程中，学生需要有自己的想法，需要灵活调动自己的各项能力去解决问题。但前十几年的求学之路缺乏对这种能力的培养，甚至可能会压抑这种能力的发展。

“之前我们被告知的是‘你什么都不用管，什么都别多想，你只要好好学习就行了’，这让很多人成为只会学习只会应试的人，一进入科研世界就会手足无措。很多人无法短时间内适应从‘你需要循规蹈矩，老师教什么就学什么’到‘你需要有自己的思考和判断’的巨变。”思敏说，“因为两个教育阶段是两套不同的要求和评价体系。越符合应试教育阶段的要求，越容易把自己发散的、灵活的、异想天开的那一部分修剪掉。到了读研阶段，很难把那些被剪掉的‘枝杈’再捡回来。”

运作标准发生变化后，刚读研的硕博生需要在新环境中为自己找到定位。“这也是为什么新生很容易出现‘在意导师看法’和‘爱和周围人比较’的情况。”

刚进组时，思敏也经常不自觉地把自己和两类人比较。一类是同期进组的硕博生。她总觉得，自己是博士生，就必须要求自己比硕士生做得更好；另一类是已经毕业的师兄师姐，他们将他们当作参考系，以明确自己在博士阶段的发文章进程。

但她忽视了一个问题，她只是一名直博生，与身边的硕士生同学一样刚从本科身份转变过来，却因为自己的博士生身份要求自己做得比他们更好，这显然不合理。

“辅导了很多学生后我发现，现在的学生一辈子都在与别人比较，甚至把他人的进步看作自己的退步。可比较的前提是大家站在同一起跑线上，这样的比较才有意义。我们都忽视了，读研阶段，我们的学校、专业、实验室、导师不同，资源、课题、指导、人际关系也不同，不可能处于同一起跑线。和他人比较就是一个伪命题，最重要的是和过去的自己比较。”思敏说道。

回到博三，那个还没发出小论文的幽暗时刻，其实在思敏身上，一些改变早已发生。

刚进组时，她不知道该如何读论文，导师让她“批判性地读”，她的第一反应是：“我作为一名科研小白，都把别人的研究当作教科书来读的，我有什么资格批判前人？”

被导师问过“为什么还在学”之后，她发现组会不能只汇报自己学了什么，还要告诉导师，自己学习的东西对课题有哪些帮助，如果不知道该怎么汇报，就去观察师兄师姐是怎么做的。

文献越读越多，原先散乱的论文之间渐渐有了联系。一个领域大致在解决什么问题，前人用过哪些方法，一项研究哪里做得好、哪里还有缺口，她开始说出自己的判断。

做课题遇到问题时，她也不再像刚开始那样，试图从头到尾“学完”一个领域。需要找评价指标，就去看前人的论文用过什么指标；不知道某一部分怎么写，就去找相似论文，看别人怎样处理。

“我们读研，好像所有人都被灌输，你的结果只有两个：一个是发小论文，一个是毕业论文通过盲审。”思敏说，“大家的目光都只聚焦在这两件事上，而忽略了自己日常一点一滴的进步。”

在思敏看来，不依赖于外界评价，自己定义自我价值，是未来人生中必须具备的能力。

正因此，读研最大的主题便是“认识自己”。“这样才能将评价权从别人手中夺过来，不会因为导师的一句批评而郁郁寡欢，不会迷失自己的未来方向。读研正好是一个从学生身份逐渐走向社会的过渡阶段，此时能够预先发现问题并逐渐建立自己的判断标准，是一件好事。”

想为后来的人撑把伞

博士毕业以后，思敏不止一次想过一件事：如果读博刚开始的时候就有人告诉她这些事情，会不会好一点？

刚读博时，她不太敢问问题。有时是不知道该从哪里问起，有时是担心问题太初级，被人轻视，也怕给别人添麻烦。她看过不少关于科研的书，希望从里面找到一些具体的答案。但那些书大多从导师的视角出发，讲的是宏观的“学术之道”。道理她都能理解，只是对于一个刚刚进入科研世界的学生来说，它们离手头那些细小又具体的问题似乎还隔着一段距离。

“要是我早知道这些问题的答案就好了。”毕业后再回头看五年的读博经历，这句话常常出现在思敏的脑海里。

她也总能从求助者身上看到过去的自己——有人因为课题迟迟没有进展，开始怀疑自己是不是不适合科研；有人把导师的评价变成衡量自己的唯一标准；有人习惯了做一个好学生，却在进入一个没有标准答案的世界后突然不知道该怎么往前走。

也是在这个过程中，思敏发现，那些曾经被她视作个人困境的东西，其实可以映照出更广阔的群体。

两年后，思敏对上海交通大学出版社的编辑说：“我想写一本关于读研的书。”

编辑问她，具体想写一本什么样的书？她首先想到的是，“一本能真正看见研究生困境的书”。

但仅仅“看见”还不够。

思敏想起自己刚读博时找答案的经历。那时的她并不缺少大道理，真正缺少的是有人告诉她，眼前这个具体的问题该怎么办。因此，她还想写“一本能真正回应研究生困境的书”。

于是，那些她自己踩过的坑、五年里一点点摸索出的经验，以及后来一个个向她求助的研究生带来的问题，逐渐被写入《读研玩家通关攻略：从新手村到毕业典礼》。

“它涵盖了读研生活中把你压得喘不过气的‘三座大山’——学术、人际，以及那些没完没了的

情绪泥潭。”思敏介绍。

她把它称为“自己和那些互联网学弟学妹们来时路的总结”，希望把那些“要是我早知道就好了”，变成“天啊，幸好我现在就知道了”。

但这本书想回答的又不只是怎样读文献、写论文、处理导学关系，或者怎样顺利毕业。

五年的读博经历让思敏逐渐意识到，自己真正需要补上的，还有另一门功课。

读博以前，她习惯于扮演别人期待的角色，也习惯用外界的评价衡量自己的人生。她享受当第一名的感觉，也享受别人眼中那个“优秀的自己”。到了博士阶段，她依旧沿用这套熟悉的评价体系，但迎接她的不是以往阶段性考试带来的正反馈，而是漫长且听不到回声的现实。她才不得不重新面对那些过去没有认真想过的问题：我是谁？我想成为什么样的人？我到底想过什么样的人生？

她后来把这称为读研期间的“人生课题”。“人这一生，就是要不断寻找属于自己的坐标——去定义你是谁、想成为什么样的人、想过什么样的人生。而读研，就是你开启这场寻找的觉醒期。”

科研课题会完成，论文会发表，毕业答辩也终有一天会过去。但思敏觉得，“认识自己”这件事并不会随着毕业结束。读研带给一个人的，不只是专业知识和科研能力。那些失控、怀疑、碰壁和重新建立秩序的过程所带来的，是对自我的重新认知，这才是真正影响一生的。

所以，她想帮助的，也不只是研究生眼前一个个零散的科研问题。

在书的序言里，思敏写道：“如果能帮到现在的某一个你，就像是帮到了过去的那个我自己。”

从自己的五年读博经历，到后来遇见一个又一个正在经历相似困境的人，她最终把做自媒体和写这本书的原因归结成一句很简单的话：

“因为我淋过雨，所以想为你撑把伞。”

*文中图片均由受访者提供

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](https://www.iikx.com)转发