
读博士期间我究竟在读些什么？

作者：黄旭 来源：科学网博客

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/article/4587.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！

读博士期间我究竟在读些什么？

昨晚11点从实验室下班后，偶遇一好友聊了下近段时间的科研生活。时光飞逝，转眼间博士的求学生涯即将结束，彼此满怀感慨。蓦然回首，人生中能有这么一段纯粹的时光太美好。

当初选择读博是因为我想心无旁骛地去做好一件自己喜欢的事情。虽然在征服这座大山的过程中有很多困惑和迷茫，但是这里边夹杂着自己的梦想，无论最后的结果如何，我想我已经赢了。



从读博开始，我学着从挫折中进行一些更深层次的思考，开始倾听自己，学会自省。每当研究不顺，抑郁情绪蔓延时，我会问自己是什么原因让我变得抑郁，如此失落。经过这样的自我治疗后，发现我承受挫折的能力逐渐增强，在面对未知时，我变得更加自信与从容。从这段经历中，我也认识了孤独的苦涩与价值，意识到身边人对我的重要性。这段时光更是满足了我年少仰望星空时，立志做一名科学家的梦想，我的心灵在这历程中如此卓尔不凡。

生活中永远不会缺乏挑战，读博的过程中也是如此。当你决定逆流而上，你就应该准备去做救赎自己的摆渡人。在毕业答辩完成的那刻，回首一路跌荡起伏的读博历程，一个问题萦绕脑海：

当我读博时，我在读些什么？

Nopains, no gains, 这是学术圈的硬道理。读博除了完成科研训练之外，在其他方面的收获也能让你成长为一个更好的自己。

提高逆商，创建独立纯粹的精神世界

博士生面对的压力是多源的，它们来自导师、学校、亲人、同门等等。做科研除了会给我们带来正面的拓荒者的快感外，还有就是负面的焦虑情绪。当研究陷入泥潭中，该如何有效地推进课题？有些博导采取放养的培养方式，在这样的实验室，博士生都不免会出现精神迷茫，甚至是不知所措的痛苦与压抑。这时，你的逆商就显得非常重要，创建自己的精神家园迫在眉睫。只要你的精神世界不荒芜，随时都有可能逆袭，放大到生活中也如此。（逆商：全称逆境商数，一般被译为挫折商或逆境商。它是指人们面对逆境时的反应方式，即面对挫折、摆脱困境和超越困难的能力。）

提高认知交流能力，最大化利用有限资源

做过科研的人也知道，适合做科研的人并不像大众认为的“书呆子”，许多优秀的科学家都是很健谈的。在基金申请和答辩中，如何才能把课题的研究意义充分展示给评委专家，体现了个人的认知交流能力，而这种能力在日常生活中的重要性也是不言而喻的。

假如你博士毕业投身企业界，有一款公司新研发的产品需要你在大众面前进行推广，怎么把晦涩难懂的“科研八股文”转化为简洁明了的“大白话”，让大众消费者接受。

一方面，需要你有足够深的专业知识，准确地阐释该款产品的性能，让大众抓住产品流通的价值所在，应该说过博人看问题都有一定深度；另一方面，这需要最大化利用有限的资源空间，这也体现个人的独立思考能力与格局大小，也是一个从优秀追求卓越的过程。

培养执行力就是你必须自我负责

很多博士生在求知的过程中时常会有一种无助感，在面对未知的课题研究，这样的情绪也是不可避免的。然而，没有人会对你最终负责，你的导师不会，你的师兄师姐不会，只有你自己。

从这个角度上看，读博也是一个学会自我成长的过程。实验过程中遇到困难，你需要寻求解决方案，积极面对沉沦逃避不能解决问题。优秀的科学家通常都很有魄力，他们雷厉风行，拥有超强的执行力。

著名的科学狂人克雷格·文特尔就是典型的代表。千禧年年度科学家文特尔于1946出生在美国犹他州盐湖城的一个平民家庭里。利用6年的时间，他从一个差点毕不了业的高中生成长为生理学与医药学博士。凭着自己执着与坚韧的品质，在后续的研究生涯中，他为完成人类基因组计划做出了卓越的贡献。

学会转变思维方式，寻求更好的解决方法

博士毕业之后如果想继续做研究，必须一步一个脚印地打好科研基础。这里所说的基础一方面就是思维方式的转变。科学就是为了追求揭示事物的真相，无限接近真相需要具备客观的态度，这是正确处理许多事情需要秉持的精神。另外，逻辑思维能力的养成、习惯和应用。简单地讲，就是开始对周边的事务、事件开始进行批判性分析，投入更多的思考与洞察力，从一个全局的视角

来研究这个问题，向看似已经无需改进的事物提出更深刻的见解，从而扬长避短找到更好的解决办法。

更多 论文写作 请访问 <https://www.iikx.com/news/article/>

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