博士生涯的17条简单生存法则！

作者：学长 来源：社科学术圈

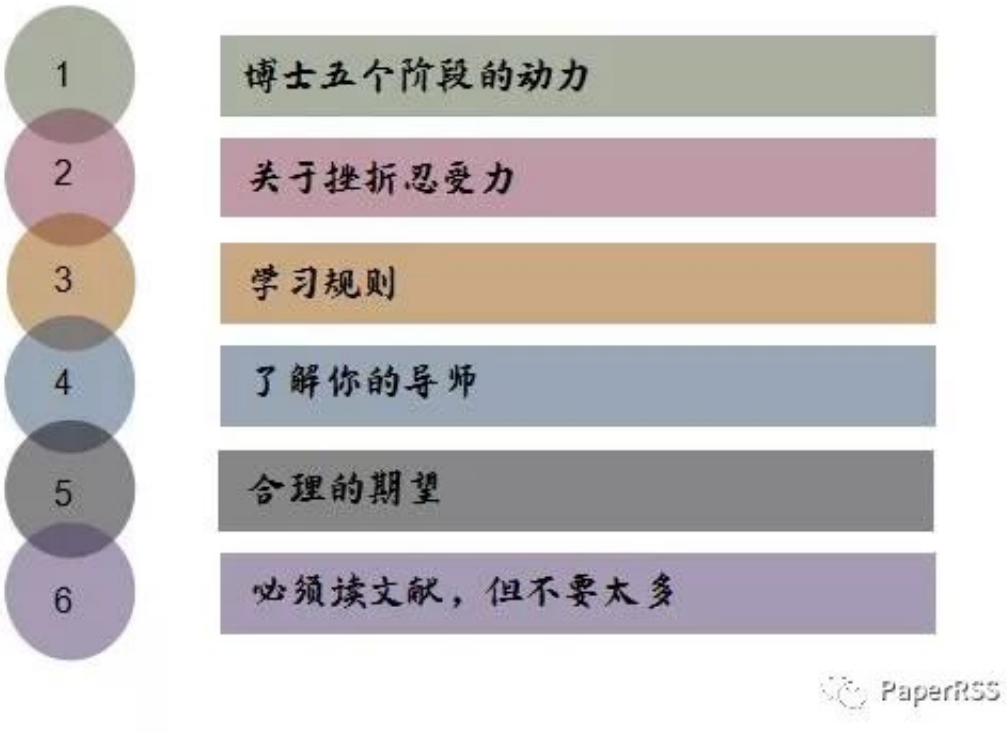
本文原地址：https://www.iikx.com/news/article/5695.html

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！

博士生涯的17条简单生存法则！博士生涯竟然需要这么多生存法则?读完博士真的这么难吗?

别担心，这些只是帮助你完成博士生涯的小贴士。下面，让我们分组来看一看

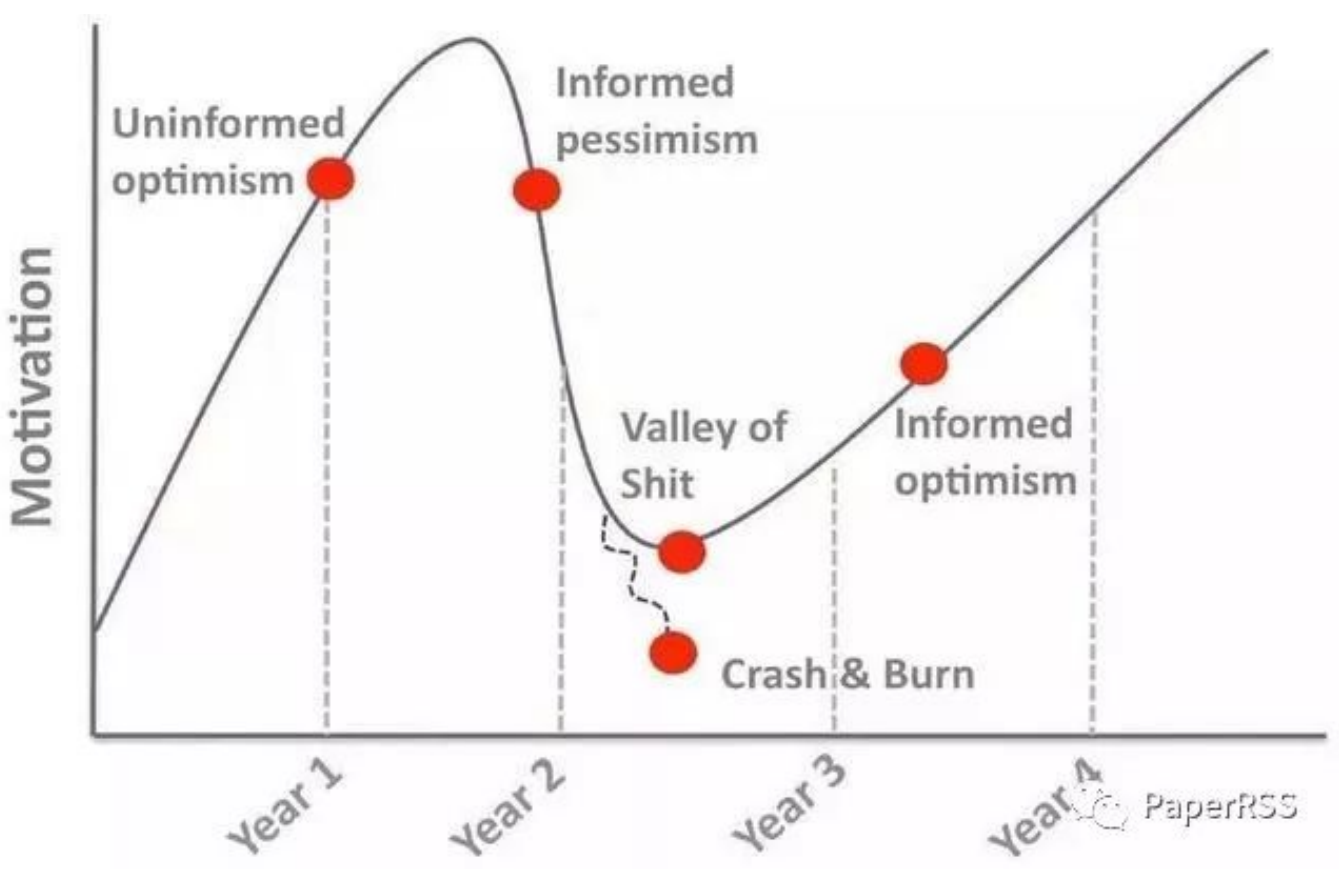
第一组



第一：博士五个阶段的动力

博士期间的工作动力并不是持续不变的，它有点类似于过山车的形状：一切都在起伏不定。

博士期间动力的波动如下：



这一曲线符合多年来博士们的人生经验，虽然每个人的曲线可能会有一些偏差，有些人的曲线可能会比较缓和，另一些人可能会比较极端。在任何阶段，都不要被过度的乐观/悲观蒙蔽。请时刻保持冷静。

第二：关于挫折忍受力

博士生期间的成功秘诀是什么?

当你在很长的时间里一无所获时，挫折忍受力是让你坚持下去的重要因素。

通过以下方法，或许会得到拯救：

(1)和其他博士交谈，分享「既来之，则安之」和「不服输」的心情;

(2)和博士生辅导员(可称为学生的精神导师)进行多次一对一会面。如果你认真看待会面，这会带来很大帮助;

(3)即使不想也要坚持工作，想着情况迟早会变好。

第三：学习规则

你的目标是完成 PhD 学位，而为了完成学业，你必须要让导师满意你所作的研究。导师必须确定你的研究做得足够好，让你在科学方面的素养变得成熟才能足够成为博士。

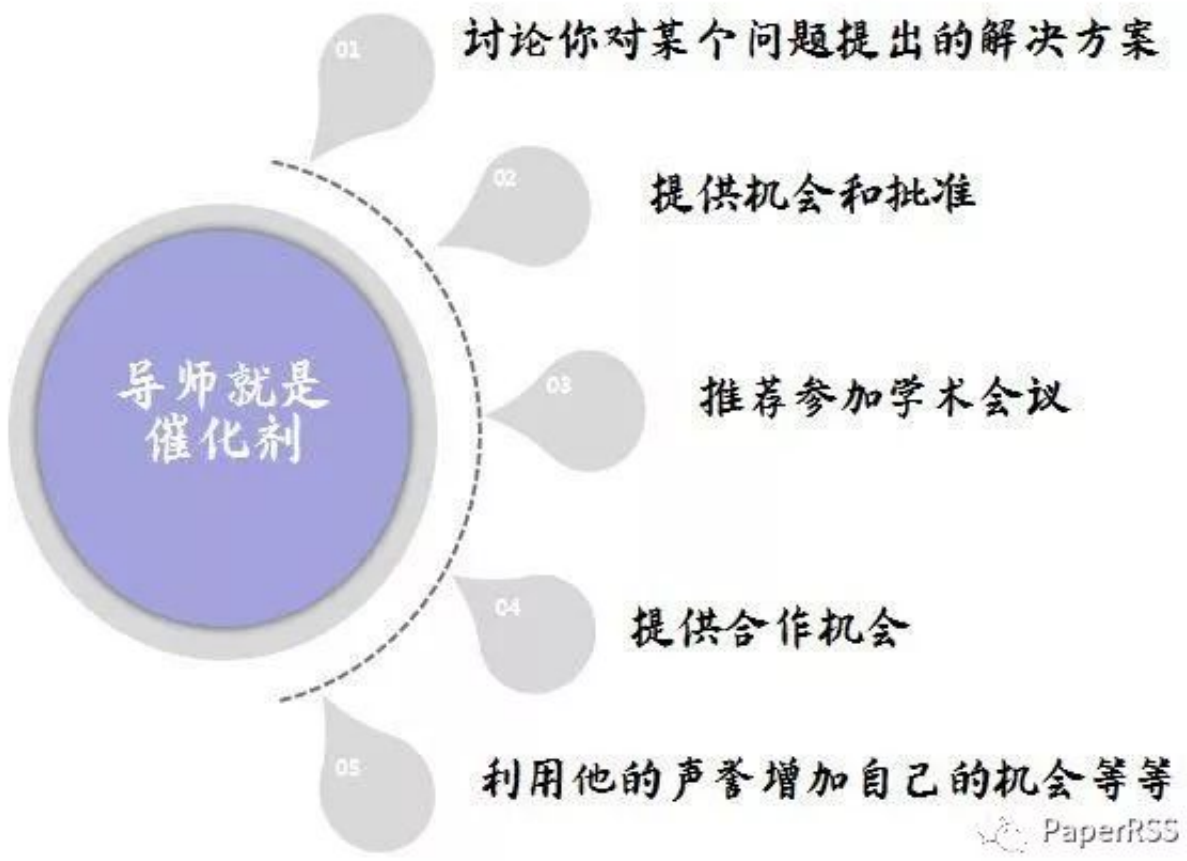
也许导师会喜欢让你帮助教导本科生或帮助组织研讨会，这些都会让导师对你的看法变好。

第四：了解你的导师

如果你想获得进一步发展，你需要像你导师那样思考。假设你提出了一个耗时一年的研究项目，你希望导师同意这个项目。

他会认为哪种类型的研究项目更有趣呢?可能是革新型的，可能是继承型的。或者他更希望他的学生脚踏实地学习。他喜欢内部协作还是外部合作，喜欢用什么方式传达想法：邮件、会议还是研究报告?

你必须知道他的工作习惯。这对于你获取工作反馈也是很重要的。



第五：合理的期望

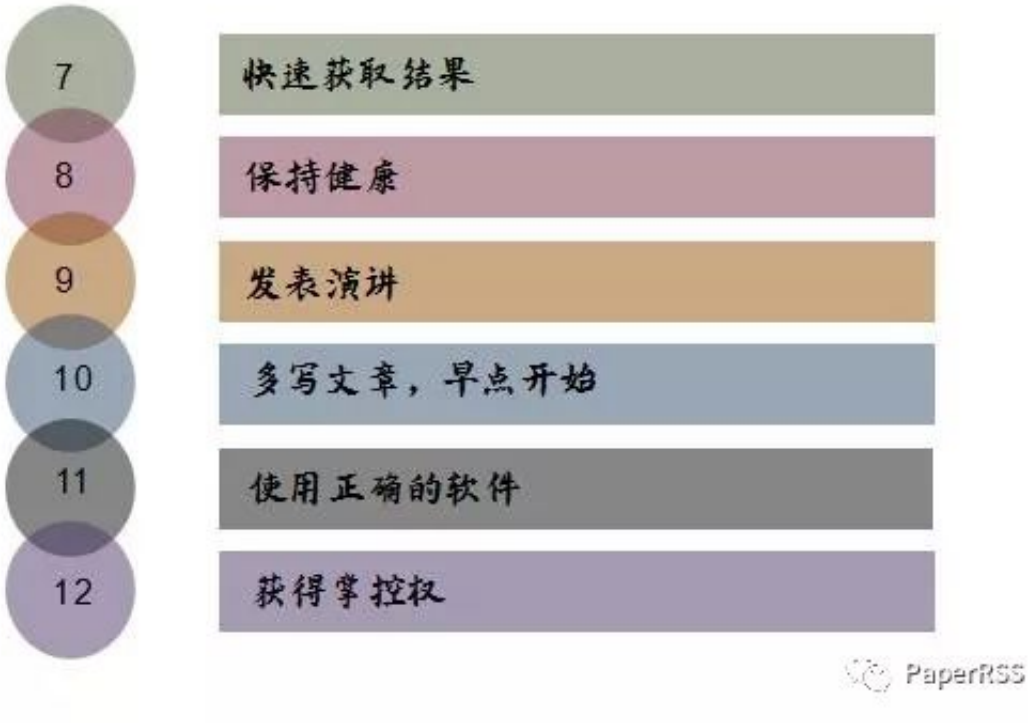
如果你想了解自己所在领域的所有内容，那么选择一个较小的领域。尽管在较小的领域，你找不到太多同道中人。你的博士生涯应该贡献「一些新知识」，不需要太多或者是什么科学突破。记得得有自己原创的东西。

尽管你在一个研究组中，但你仍然需要自力更生。你需要在孤独中度过博士生涯。你的时间未必足够。你不会做期望中的所有事情，甚至不会变成想象中那么聪明。

第六：必须读文献，但不要太多

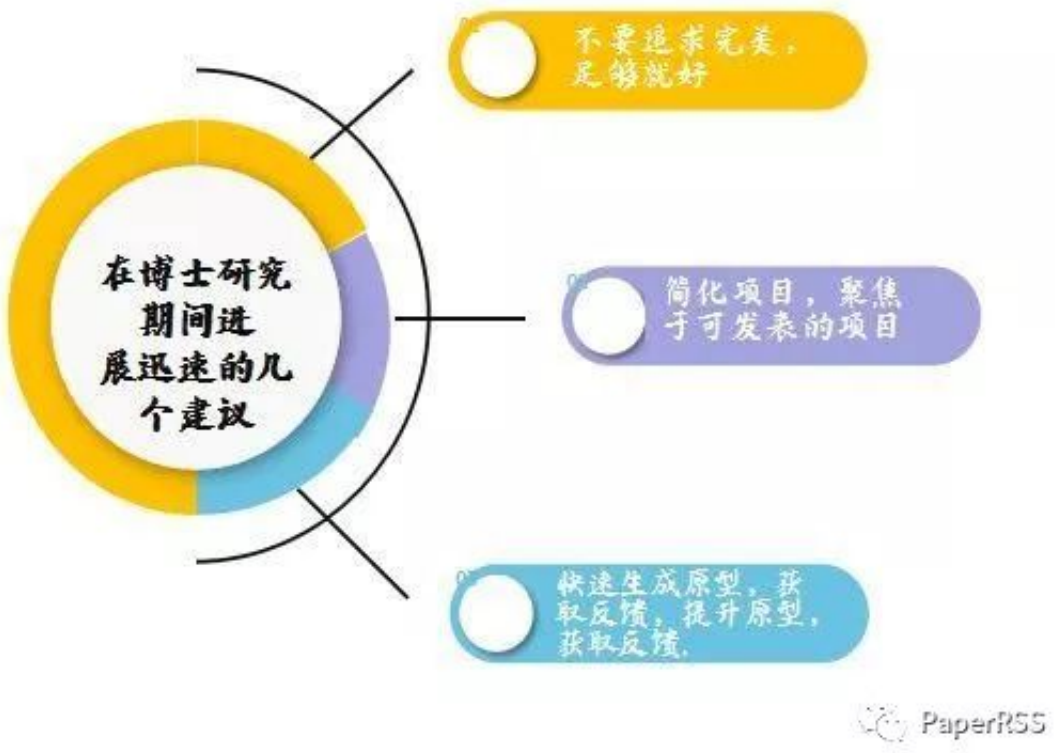
一个领域的相关文献实在太多，根本不可能全部看完，只需要关注几篇关键性的、奠定领域基础的论文就行了。不能认识到这一点，你永远无法真正开始研究，研究必须结合阅读和实践。

第二组



第七：快速获取结果

应该聚焦于更小和可达成的目标。可以尝试构建一个足够好的模型，并用数据来验证有效性，而不是妄想很快得到成熟的预测模型。



第八：保持健康

多喝水：加速体内循环;

多锻炼：多跑步，多去健身房。

第九：发表演讲

发表演讲要注意的几大要点：



第十：多写文章，早点开始

针对博士的写作建议：



第十一：使用正确的软件

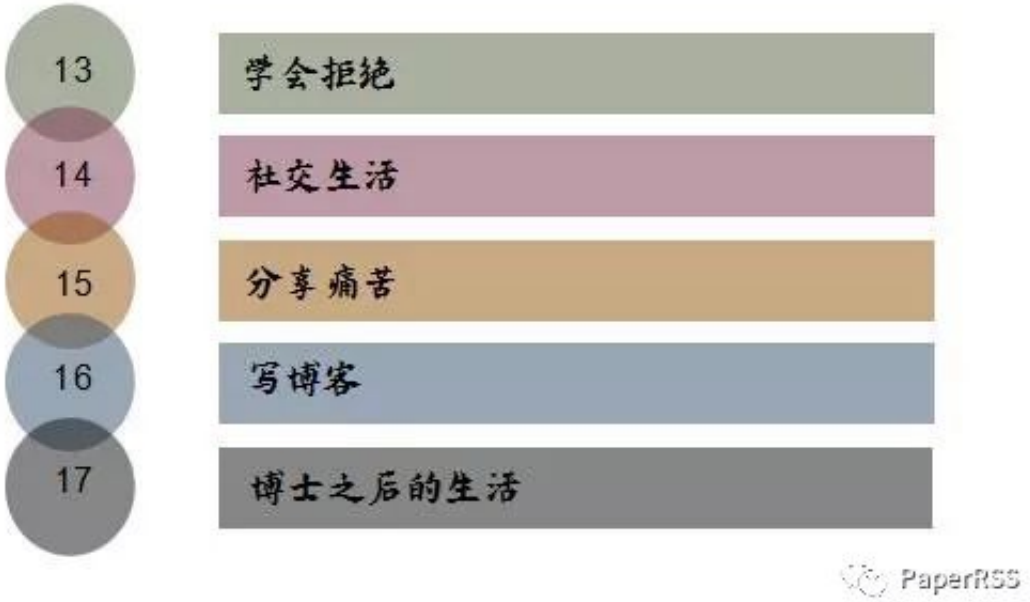
每个PhD学生都需要的工具：



第十二：获得掌控权

在你刚开始项目的时候，通常只能得到很模糊的关于项目的信息，甚至只是一个标题。这时候，你需要自己决定怎么工作。

第三组



第十三：学会拒绝

很多人和任务会消磨你博士期间的精力。他们会占用你的时间，而反过来却没有什么有价值的回报。他们会阻止你实现目标——完成你的博士学位。

对这些令你分心的事物说「不」可以让你把注意力放在那些重要的事情上。

第十四：社交生活

发展各种兴趣爱好。

参与活动，认识不同的人。这些活动可以是运动、跳舞、表演、语言课程、烹饪课、志愿活动。交朋友，和他们一起做些有趣的事，享受自由时光。

第十五：分享痛苦

发泄痛苦的第一个好处是它不会在体内灼烧你。其次你开始听到自己的抱怨，然后进行反思。如果你和朋友或辅导员分享了你的痛苦，你会收获来自外界的反馈、理解和支持。你甚至还可能获得需要的建议。

第十六：写博客

用写学术博客来鼓舞自己。这让你在同行评审之外也能借此扩展自己的学术影响力，无论是学术博客、推特、论坛，这些都能增加你的声誉。怎么写都由你自己决定，可以是正式的，也可以是教育式的，按你的目标观众而定。在你的博客里，你就是 boss。

第十七：博士之后的生活

最后的一个建议是从长远来看待生活，希冀博士之后的未来。

无论你幻想什么样的生活，记得一定要记下来，分享、拥抱它，然后规划并实现它。

看完后

有没有觉得哪条是你迫切需要的呢?

求学之路漫长

希望尽心尽力的你都能得到自己想要的收获

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转发