

博士生涯的17条简单生存法则！

作者：学长 来源：社科学术圈

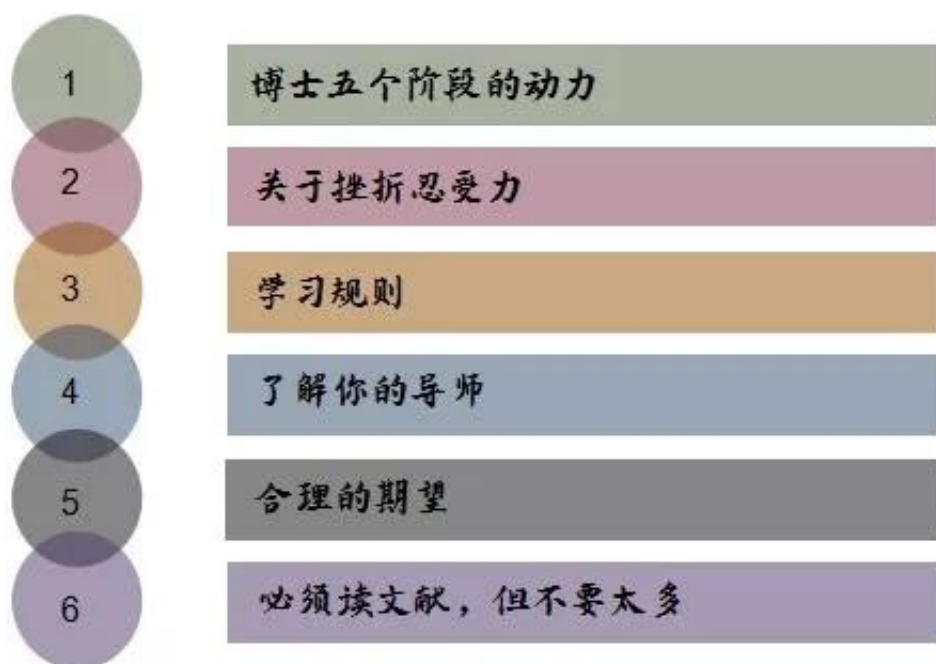
本文原地址：<https://www.iikx.com/news/article/5695.html>

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

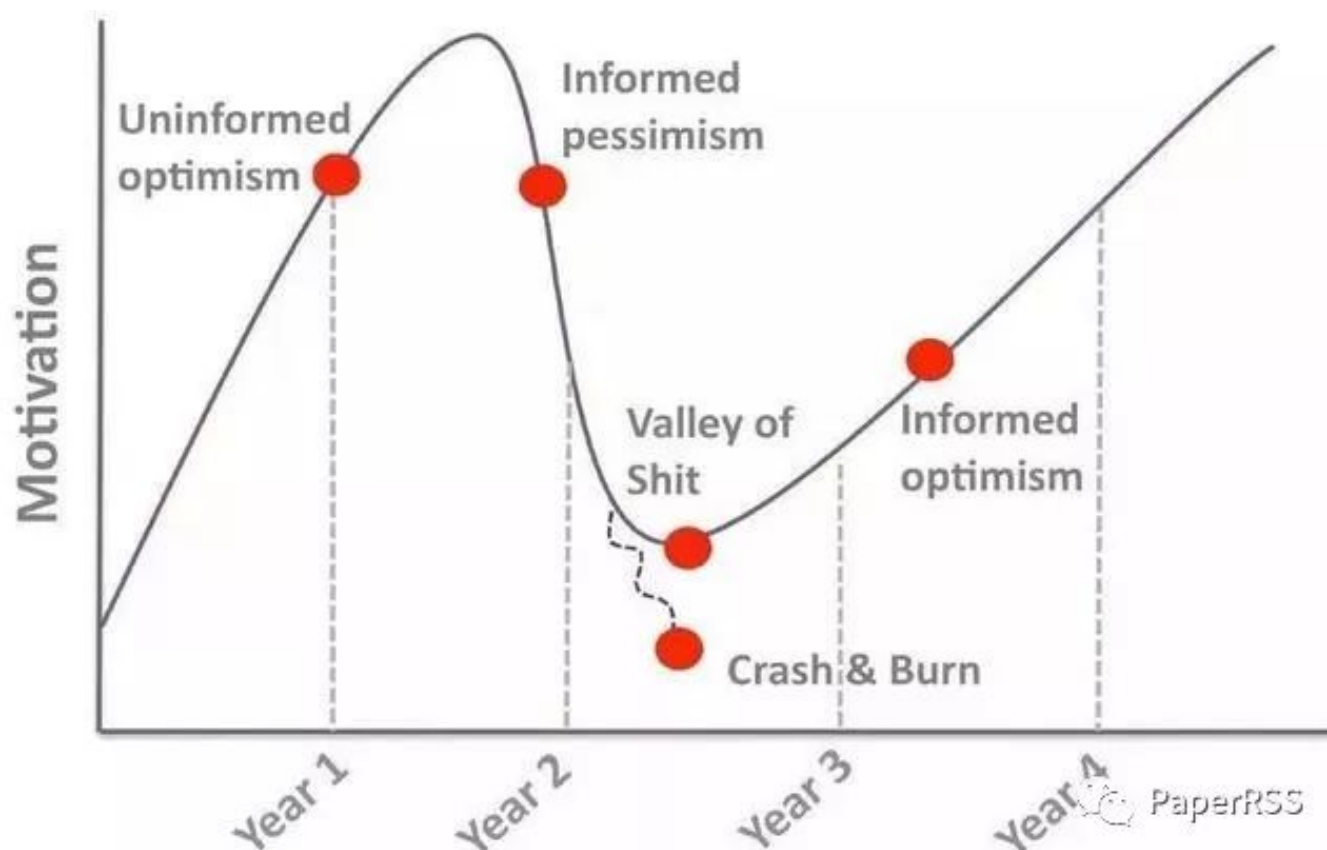


PaperRSS

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。

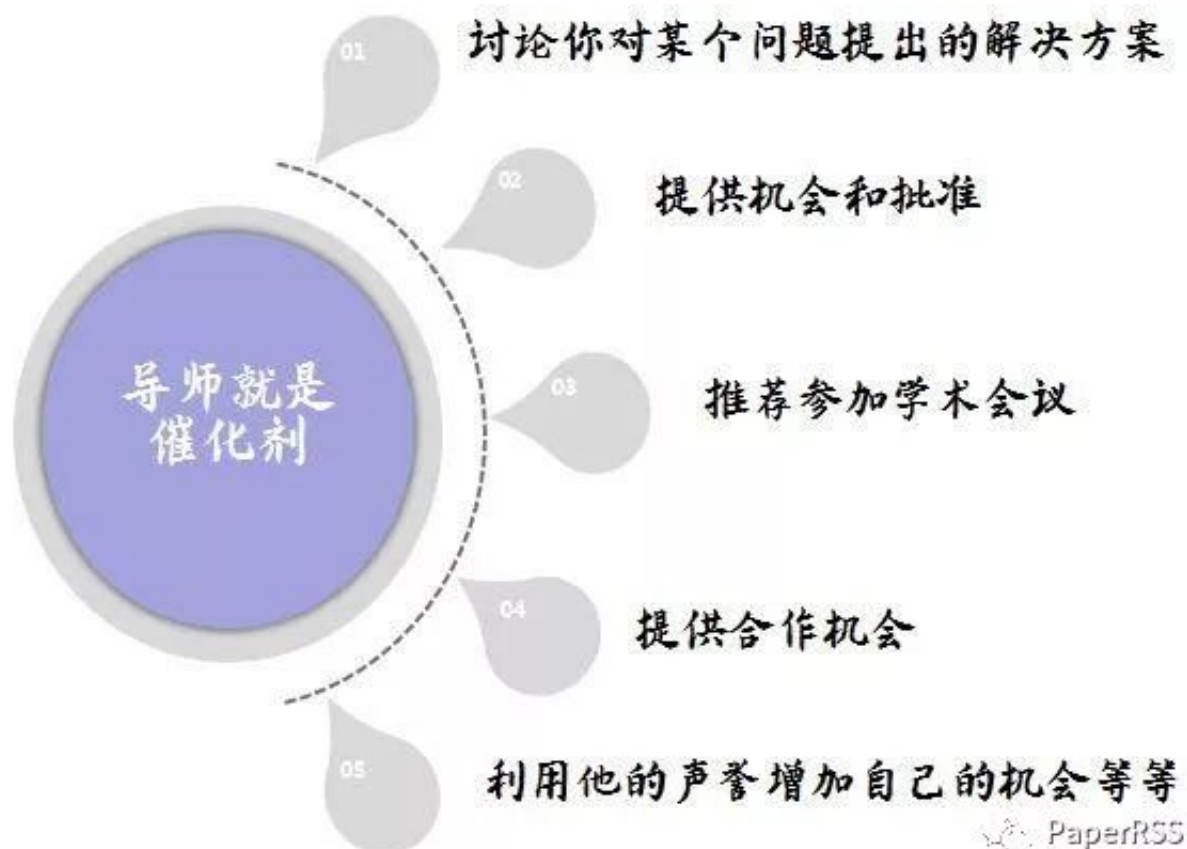
也许导师会喜欢让你帮助教导本科生或帮助组织研讨会，这些都会让导师对你的看法变好。

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

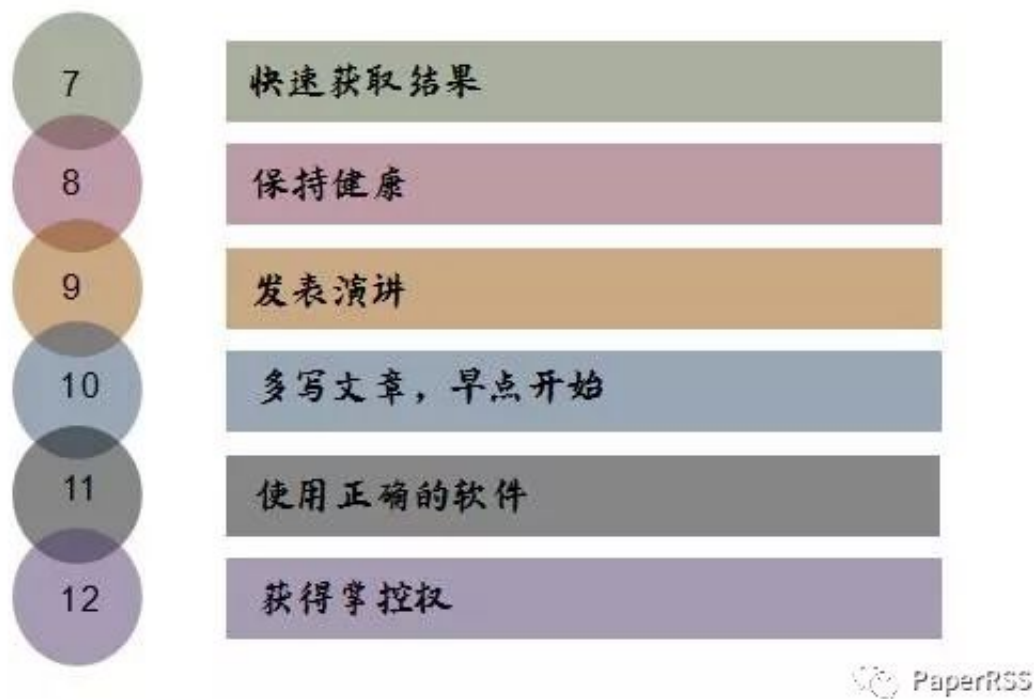
如果你想了解自己所在领域的所有内容，那么选择一个较小的领域。尽管在较小的领域，你找不到太多同道中人。你的博士生涯应该贡献「一些新知识」，不需要太多或者是什么科学突破。记得得有自己的原创的东西。

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

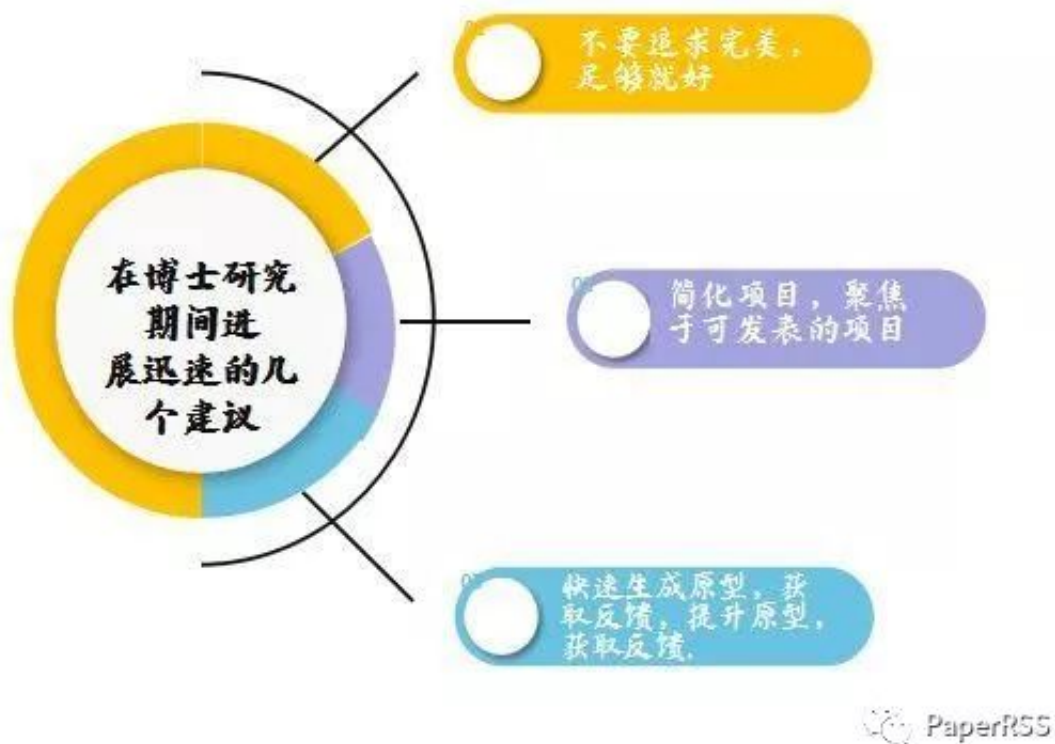
一个领域的相关文献实在太多，根本不可能全部看完，只需要关注几篇关键性的、奠定领域基础的论文就行了。不能认识到这一点，你永远无法真正开始研究，研究必须结合阅读和实践。

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：

提前准备



最好的办法是在时间表中为你的演讲准备创建特定的计划，并坚持下去

考虑听众



对自己领域、技术和每一个问题所需准备的介绍取决于听众对你的主题了解的深度

向他人学习



交谈形式多种多样：研讨活动、会议讨论等等

创建幻灯片



有逻辑、有条理，并且简洁得当

PaperRSS

第十：多写文章，早点开始

针对博士的写作建议：

01

进行对话：
避免语言复杂化

02

找到自己的风格：有自己的个人见解

03

表面意思和真实含义要一致

PaperRSS

第十一：使用正确的软件

每个PhD学生都需要的工具：

- 01

Evernote
管理数字信息，可以写笔记、在网页上截取信息、添加照片和语音以及扫描文档
- 02

Dropbox
允许在计算机和移动设备之间分享文件
- 03

Mendeley
文献管理器，可用于同步文件，插入引用，处理论文的 pdf 文件并自动找到作者、标题、期刊名，并创建一个引用
- 04

Wunderlist
最简单的任务清单应用，有同步功能
-  PaperRSS

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

- 13

学会拒绝
- 14

社交生活
- 15

分享痛苦
- 16

写博客
- 17

博士之后的生活
-  PaperRSS

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](https://www.iikx.com)转发