

---

# 研究生培养误区二：强调劳逸结合就是不用加班了

作者：王德华 来源：科学网博客

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/article/8142.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！*

研究生培养误区二：强调劳逸结合就是不用加班了



在当今的研究生培养过程中，需要加强导师对研究生的人文关怀，研究生群体也有这方面的需求。很多导师都加强了这方面的意识，如强调研究生要注意劳逸结合，要加强体育锻炼，要把安全和身体健康放在第一位等。

有研究生就曲解了导师的意思了：所谓注意劳逸结合，就是不加班了！强调保重身体，就是再也不用熬夜了！

所以，慢慢地在周末和节假日，实验室里很少见到研究生的影子了。晚上也很少有研究生加班加点了。

所以，就会有这样的结果：一周过去了，实验记录本上没有记录多少新的内容；一个月过去了，也没有什么进展；一年过去了，文献没有读多少，能力没有提高多少，实验进展也不理想...  
...这个时候，这个状态，导师们是真着急。

研究生阶段是人生中一个非常关键、非常紧张的时期，是很宝贵的一段集中精力做科研和学习的时间。在有限的时间内，需要忙实验，需要思考科学问题，需要感悟科研过程，需要学习各种实验技术，需要阅读大量的文献资料...

---

...需要做的事情很多，所以研究生阶段需要心无旁骛，需要专心致志，需要心静，需要集中。

研究生期间最宝贵的是时间，最缺少的是时间，最容易忽视的是时间。没有多少人在研究生时期是轻轻松松度过的，

没有多少学者的科研成果是轻轻松松获得的。

读文献、做实验、写论文、

思考问题，需要花费时间，需要投入时间。所以

认真规划时间，仔细分配和管理时间，是研究生阶段很重要的一门艺术。

迷恋游戏可以把一个高中生的学习给耽误了。今天的手机和网络也会消耗光你的时间，也会把你的正经事给耽误了。手机和网络的吸引力越来越大，能够摆脱手机和网络的迷恋，对于每个现代人都是一个严峻的考验，需要很强大的自制力。但要做成、做好一件事情，需要高质量的时间和投入。

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](http://www.iikx.com)转发