
非常时期研究生的非常生活

作者：王崇臣 来源：科学网博客

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/article/8182.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！

非常时期研究生的非常生活

。这些日子，我通过聊天发现，有些同学已经开始适应目前特殊的生活状态，学习逐步走上正轨；有些同学则因为种种原因，苦恼焦虑，完全不知道该怎么才能开始学习。为了帮助不知所措的同学，我们不妨再来聊聊。

1.适度关注每日疫情

日前，有心理学家表示：“如果你发现自己每天热衷于刷新闻、群消息、朋友圈、公众号……那么你可能已经被焦虑情绪传染。”如果你的专业跟疫情防治没有十分密切的关系，那么过度关注疫情就会严重影响你的情绪甚至身心健康，更不可能让你有心思开始学习了。关注疫情的确是爱国和有社会责任感的表现，但凡事不能过度，物极必反的道理大家肯定都懂，我就不在这里赘述了。

2.制定落实学习计划

有些同学不太适应在家庭氛围中学习，感觉颇有“违和感”。但我想问的是：家人是希望看到勤勉学习的你，还是熬夜、赖床、不修边幅、浑浑噩噩的你？一旦进入后者描述的这种状态，面对各种考试和论文的灵魂拷问，你将如何作答？如果哑口无言，那就赶快制定学习计划并按部就班地实施起来吧。如果我说，作为正在求学的年轻人，刻苦学习是最爱国和最有社会责任感的表现，应该没人能否认吧？

3.珍惜当下“静好”时光

我想，自从开始踏上求学之路，同学们就鲜有时间能和家人长久团聚。那么，为何不利用这段非常时期享受一下这静好的时光呢？和家人一起做做饭、洗洗碗、聊聊天，都不失为享受天伦之乐的绝佳方法。

那些苦于没有大块时间进行纸质阅读的同学，也完全可以利用这段时间抛开网络“碎片化阅读”，去充分享受阅读的质感。

要知道，大家的这份安闲，是前线各领域抗击疫情战士们浴血奋战、前仆后继换来的，我们有什么理由和资格不去珍惜？

总之，在这个非常时期，我们不能在焦虑和茫然中荒废时光，不能在颓废和消沉中虚掷光阴，而

要切实做好自己应做和能做的事情，为国家和社会贡献力量。

最后，我想用法布尔的一句话和大家共勉：学习这件事，不在于有没有人教你，最重要的是你有没有觉悟和恒心。



图片来源：navinkanodia.com/the-iceberg-illusion/

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