
一位研究生导师的肺腑之言

作者：赵凝 来源：豆瓣网

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/project/78.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！

01

作为你们的老师，我现在每周工作

60小时，踏踏实实的60小时

。阅读，实践，思考，讨论和请教，周而复始。其实这还不够用，因为我既要独立做这边自己的课题，还要协助各位完成你们的课题。

那么对你们的要求降低一些，每周50小时吧。希望是真实而有效率的50小时，思维和四肢都处于激活状态的50小时。大家千万不要认为这有什么不得了的，跟国外就不用比了，单就国内而言，北大、清华、中科院研究生的工作状态，比50小时有过之而无不及。不能否认我们学生的天赋，但我们的天赋大约不会比北大、清华、中科院或Stanford, Harvard, UC Berkeley的学生高很多。

一周工作40小时或更少，我们拿什么去竞争？

上面说的比较抽象，那再给各位提出一个具体的问题请大家考虑：现在你阅读一篇自己研究方向的英文文献，在字典帮助下，能否在3小时(研究生)或6小时(本科生)内完全读懂和理解？现在你阅读一篇本领域的文献时，能否自然地联想起3篇以上相关的文献？如果您还做不到，那就还没有跨入研究的门槛，还需加油。

02 如果平时几乎没看过英文原文，读不懂怎么办？

这儿有个好办法：找一本中文经典的书籍，仅看某一节你感兴趣或与你相关的内容，然后先找一两篇英文的综述(review)认真阅读一下，不会的单词可用电子词典查一查，也许你读第一篇文章需要花两天，你过两天再读第2遍时，你也许只要一天；然后你再读第2篇时也许你只要半天！然后你一定会真正发现读英文文献的快感！人家的文章分析真的透彻，内容丰富！

当你需要重点研究时，一般先通览一下近期研究的文献的摘要，有选择地读几篇好文。如果平时读得多了，自然会有感觉，找更高级别杂志的文章读。国外著名的科学家一般都有一个习惯，即每周都认真读1~2篇Science、Nature、Cell等高级别文章。而且Science对中国人是免费的！Nature中也有许多内容是免费的，即使没有密码之类，也能得到大量有用的信息呀。

03 研究生的学习与研究研究生期间为人、为学要注意方式方法。

1. 作为低年级研究生，你的师兄师姐(尤其是马上毕业，即将离开课题组的师兄师姐)是你不容错过的资源！

无论他们的工作做得是不是特别出色，最好真诚地与他们交流、沟通，向他们请教，将他们掌握或领悟到的核心技术和关键步骤学到手，这非常重要!

一般来说，由于毕业有诸如发表文章等硬性要求，实验室内部也存在隐形竞争，有的师兄师姐不大可能在平时将所掌握的东西(尤其是自己花很大精力摸索总结的东西)全部告诉你，也不可能毫无保留地向导师汇报，而这些恰好是你需要的。

也许他们教你，只需一句话，指点一个实验步骤，但对你来说可以节约几个月的摸索时间。放下你的架子，不要以为你师兄师姐掌握的东西你很早就完全学会了，很可能他们留了一手!但实事求是地讲，师兄师姐本身没有教你的义务，他不是你的导师!如何学到手，看你的表现了!

记住：这可能节省你大量的时间和精力。

2.对于研究来说，文献是你的生命之一!

注意多看文献，多看高档次杂志的最新文献;即使你的学校或研究所没有某种资源，你也可以通过网络交流，文献传递等来获取你要的资料。文献是用来学习的，不是用来收藏或向他人炫耀的，不要仅仅成为文献收藏家。而且要学会看文献，只有少数文献才需要精读或反复读，反复领会。

3.一口吃不成大胖子!将你要解决的难题分步骤逐渐解决。

虽然全局很重要，但你可以将一个大大问题分成多个小问题，各个击破。不要急于三下两下就解决而弄得自己焦躁不安，这无助于问题的解决，否则，研究生就不必几年才能毕业了。

4.每个人考虑问题的角度不同，留意同领域人员的意见。(虽然他们的意见未必正确)，他们(包括导师)“不经意”的一句话，综合你的思考，很可能对你解决问题很有帮助!留意你的导师对课题组其他成员的指导(包括“训斥”)，在你的工作中加以利用或避免。

5.对于有一定基础(高年级)的研究生来说，文献在你看来不可能十全十美，带着审视的眼光去读文献，从中寻找你的方向和突破口，你可能做出比你说看文献更好的东西。

6.向你感兴趣的文献作者请教，或与他们交流!你注意到他们的成果本身就是对他们的尊重，不要担心自己是小字辈别人不理你。我曾给国外一大师级人物发电子邮件索要一篇较早的论文，他告诉我他也没有电子版，可以寄给我纸板论文，让我告诉他地址，最后真的很快就将论文寄给我了。

7.研究生第一年上课，第三年找工作、写毕业论文、答辩，很快就过去了，因此，做事一定要有计划，头脑要清楚，要主动!确定导师以后就该主动多与导师联系，多与课题组的师兄师姐联系，早着手准备，哪怕随便在网上浏览相关领域的新闻也好。不要总是等导师催你做什么，你才做什么，尤其是博士研究生!

8.当你很忙时，静下来想一想，究竟你是忙，还是“茫”或“盲”!无论如何，都要留时间思考和总结，投入很重要，但不要一味地埋头做实验!

9.做完实验，尽早处理结果，这对你后续实验设计非常重要!很多东西不是你想象的结果，要分析

, 调整实验方案, 不要等到毕业再来处理, 到时候有问题已经来不及了。

10.若有可能, 在研究生期间尽早投一篇文章给好一点的杂志, 即使不能发表, 也会很有收获, 因为好杂志往往会请相关领域的专家为你评审, 会给出很详细的评审意见, 这对你来说, 是非常重要的指导!

11.当你的工作做得比较扎实以后, 答辩就只是你展示的舞台了。因为所有在场的人中, 你才是对论文中的工作最熟悉的“专家”。剩下的就是做好ppt了。

12.每个人都有一本难念的经!不要抱怨!无论遇到什么问题, 导师、课题组成员、经费.....正确处理, 努力工作, 与人为善, 开心生活!

04 每天睡觉前坚持做三件事

1.今天都干了些什么, 那些与课题实验有关, 用科学而简练的语言描述出来, 记录下来, 自认为失败的实验也要认真对待, 并找出原因。

2.想好并安排好明天要做的实验, 千万不要到了明天再准备。

3.前两件事做不好, 不要睡觉。就这样, 坚持做, 一定会进步很快的。

05 建议

1.要脚踏实地, 但目标不能太低。“欲得其中, 必求其上;欲得其上, 必求上上”, 口里可以说只求达到学校规定的最低标准就可以了, 但心里一定不能限于此。

2.学会做人, 做一个大家欢迎的人。这对于研究生来说非常重要, 直接影响你是否有人愿与你合作, 是否有人帮助你(包括提意见和建议, 哪怕所提意见和建议不正确)。

3.寻求导师的支持很重要, 毕业时的每一步都要导师签字和鉴定。多与导师沟通, 尤其是导师心情不错时与他多沟通!如果他对你帮助不大, 你也得多与他沟通, 至少让他少从反方向对你施加作用力。

4.研究生与导师或许天生就是一对矛盾体。有时很难说谁对谁错, 要多思考, 自己判断导师的为人学, 或许师兄师姐告诉你的“悄悄话”带有他们自己的感情色彩。

5.如果有机会, 一定争取在研究生期间出去参加一次学术会议;对于博士研究生, 最好可以作一次会议的口头报告。也许参加会议不能提高你很多(或学不到任何学术知识), 但对你多方面的能力都有很好的锻炼, 你也可以结识一些相关领域的同行(前辈)。

6.要豁达。不要只愿意听好话, 听恭维的话!研究生多听一些对你工作的批评意见有利于你后面的工作, 虽然逆耳。

7.有的人是想从导师那里弄两条鱼走人, 有的人是想用导师那里的网捕两条鱼走人, 你最好借用导师的条件, 学着织合适的网捕鱼。这很痛苦, 但你毕业时的前途不一样。

8. 如果你的导师很适合你，不要辜负他!如果你碰到的导师不如意，尽量不要抱怨，这无助于问题的解决。多沟通，多争取支持，争取多的支持，让导师对你有信心，看到你工作的意义。

9. 如果你做的是新课题，迅速在你的具体研究方向(课题)崛起，尽快在该方向超越导师，这有利于你后面跟导师交流。如果你是博士生，毕业时在你的具体研究方向还不如你的导师，那就不太好了!

10. 通过提高实力确立地位，不要学别人将心思花在请客、送礼、溜须拍马、打小报告上!

其他

1. 不要轻易崇拜或者鄙视一个人。人人都有偶像，但请拥有你自己的个性。不要刻意去模仿一个人，因为你就是你，是唯一的，独一无二的,要有自信。也不要全盘否定一个人，每个人是有价值的，如果你不能理解他，也请学会接受。

2. 别把钱看得太重。不要抱怨自己现在工资低，银行存款4位数以下，看不到前途，现在要做的就是努力学习，即使你文凭再高，怎么把理论运用到实践还是需要一个很长的锻炼过程，社会永远是一所最博大的大学，它让你学到的知识远比你在学校学到的重要得多，所以同样，你也别太介意学历低。30岁之前靠自己能力买车买房的人还是极少。

3. 学会体谅父母。别嫌他们唠叨，等你为人父了你就知道可怜天下父母心，在他们眼里你还是个孩子，但他们真的老了，现在得你哄他们开心了，也许只要你的一个电话，一点小礼物，就可以让他们安心，很容易做到。

4. 交上好朋友朋友对你一生都影响重大。不要去结识太多酒肉朋友，至少得有一个能在关键时刻帮助你的朋友，如果遇到这么一个人，就好好把握，日后必定有用，不管他现在是富还是穷。

5. 不要沉迷于任何东西。所谓玩物而丧志，网络游戏是你在出校门之前玩的，你现在没有多余的时间和精力花费到这上面，否则你透支的东西以后都得偿还。一个人要有兴趣、爱好，但请分清轻重。

6. 年轻没有失败。不要遇到挫折就灰心，年轻人要时刻保持积极向上的态度。失败了，重来过;失去了，再争取别的。错过了，要分析，下次来，要把握;幼稚了，下次成熟点。不要紧，会好的，哪怕到了极点，也不要放弃，相信一定可以挺过去。不要消极，会好的。曾经的错，过去了，总不能回味在过去。现在的，很好，累完了，很舒服。不要伤，总会有人在支撑你。

7. 要有责任心。不管你曾经怎样，但请从现在开始做一个正直的人。男人要有责任心，无论是工作还是生活上，一个有责任心的人才能让别人有安全感，才能让别人觉得你是一个值得信赖的人。我们不要懦弱，但请不要伤害爱你的人和你爱的人，尤其是善良的女孩，因为这个世界善良的女孩不多了，即使不想拥有，但也请让她保持她美丽的心。

8. 男人的外貌并不重要。不要为自己的长相身高而过分担心，一个心地善良，为人正直的男人远比那些空有英俊相貌，挺拔身材但内心龌龊的男人要帅得多。如果有人以貌取人，请不要太在意，因为你不用去为一个低级趣味的人而难过。

9. 学会保护身体。不要以为现在抽烟喝酒，熬夜通宵也没什么事，那是因为你的身体正处于你一

生的黄金时段。30岁以后你就能明白力不从心这个词的意义了，身体是革命的本钱，没有好的身体什么也做不了，所以要尽量让自己过有规律的健康生活。

10.别觉得一事无成。你现在还没有资格谈成功，当然如果你有千万资产的除外。一开始太固定的职业并不一定是好事，或许在不断的改行当中，你会学到更丰富的知识，而且可以挖掘出自己的潜能，找到最适合你的工作。

11.请认真工作。即使你现在的工作再怎么无聊再怎么低级，也请你认真去对待，要知道任何成功人士都是从最小的事做起，或许你现在学不到多么了不起的知识，但起码你要学会良好的工作态度和工作方法，这对以后很重要。

12.请认真对待感情。不要羡慕那些换女人像换鞋一样的花花公子，逢场作戏的爱情只是让你浪费时间浪费精力，一个人最痛苦的不是找不到爱人，而是心中没有了爱，当你把我爱你3个字变成你最容易说的一句话时，那么你在爱情的世界里已经很难找到真正的幸福了。爱情没有公平，总有一个人比对方付出得多，即使没有结果，也别觉得不值，因为你的付出不光是为了她，也是为了你自己的爱，为爱付出是很可贵的，赞自己一下。

13.请留一点童心在内心深处。哪怕只是在一个很小的角落里，请保持一份童心，不是幼稚，有的时候单纯一点会让你很快乐。所以不要太计较得失，生活本无完美。

14.最后说一点，学会尊重别人，这样别人才会尊重你!

更多基金申报 请访问 <https://www.iikx.com/news/project/>

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