**0118-nature**

**Stress and uncertainty *drag down* graduate students’ satisfaction**

**自译：压力和不认可拖垮毕业生的满意度**

**专业：前路迷茫压力多，硕博学生更难过**

**Scholars in PhD and *master*’s *programmes* struggle with// (securing) work–life balance *and*① support (around career training and mental health), finds *Nature* survey.**

①Gammer: *and* 前后work–life balance，hesupport 是并列关系，supoprt 是名词

自译：学者在博士和硕士课程与保证工作生活平衡做斗争，同时支持围绕着职业训练和心理健康，发表于《自然》的调查。

**专业：《自然》的研究生调查显示，硕士、博士研究生不仅难以平衡工作和生活，还难以在生涯培训和心理健康方面得到充分的支持。**

**Confronted** with **monetary hardships**, a number of *calls* for on their time and unsure profession **prospects**, some graduate college students are shedding ***religion*** of their chosen profession **path.** In Nature’s 2022 international survey of graduate college students — its ***sixth*** such survey since 2011 and the ***primary*** *to* **incorporate grasp’s college students** — **simply** 62% of respondents say they’re *glad* with their present *programme*, a notable drop from 71% in 2019, the final time we surveyed PhD college students. ②Half of respondents within the ***present*** survey say that their satisfaction has declined since beginning their programme.

②Gammer: 划线句为两个后置定语，*programme* 是先行词。

自译：面对金钱的困苦、一些/占用时间的要求和不确定的专业前景，一些毕业生摆脱了对专业道路的兴趣。在自然2022年毕业生大学生的国际调查，//第六次调查从2011年开始，和初级(包括领会的大学生) //62%的样本反馈表明他们对项目很开心，标志性的下跌在2019是71%-我们调查博士大学生的最后阶段。在调研中一半的反馈表明，他们的满意度在开始做项目的时候直线下跌。

**专业：经济状况捉襟见肘，被要求花时间做这做那，职业前景茫然不定，所有这些，都让一些研究生开始对自己选择的职业道路心灰意冷。2011年起，《自然》开始面向全球进行研究生满意度调查；2022年的调查（下文简称“调查”）是第六次，也是首次将硕士生纳入调查对象。调查显示，只有62%的受访者满意自己当前的研究生项目，比起上次（2019年）博士生调查的满意度（71%）有明显下降。不仅如此，今年还有半数受访者表示，入学以后，自己对项目的满意程度下降了。**

The survey *concerned* 3,253 **self-selected** respondents all over the world. Thirty-five per cent of responses got here from Europe, 28% from North America, and 24% from Asia. The ***remaining*** had been **unfold** roughly equally between South America, Africa and Australasia. Fifty-six per cent of respondents *recognized as* feminine, and 42% as male. Grasp’s college students accounted for almost one-quarter of all responses, a *major* displaying for a **gaggle** that has *traditionally* been **understudied** and, **arguably**, **underappreciated.**

自译：这项调查覆盖了全球3253个选项的反馈。35%的反馈来源于欧洲，28%源于北美，24%源于亚洲。~~一些仍然需要做的没有做，艰难的平衡在南美、非洲和澳洲。~~56%的反馈者是女性，42%的反馈者是男性。硕士生集合了几乎四分之一的反馈，主要展示了一群吵闹的人//已经被传统的学习、质疑、不满意。

**翻译：调查以自主填写问卷的方式进行，共有3253名受访者参加。受访者来自世界各地，其中35%来自欧洲，28%来自北美洲，24%来自亚洲，其余来自南美洲、非洲和大洋洲（三者比例大致相当）。报告自己为女性和男性的受访者分别占总数的56%和42%。近1/4受访者为硕士生，显著地反映了硕士生的情况；此前，硕士生群体不仅没有得到充分研究，而且，可以说，他们没能得到足够的重视。**

By survey **solutions** and **free-text** feedback (see ‘Snapshots of the ups and downs of graduate life’), respondents shared their ideas on their **grasp’s or PhD programme** and their *high* quality of life. The **outcomes** **underscore** widespread challenges that, for some, threaten to **derail** their coaching③,// together with **excessive** stress ranges, poor work–life **stability** and struggles with nervousness or **melancholy** (see ‘Challenges and obstacles’)

③？Gammer：斜线后面是三个并列成分，做上一句话的原因状语？

自译：通过调查情况显示和补充问卷反馈，（）反馈者分享了他们对硕士学业和~~高~~生活的质量看法。~~强调了普遍的挑战是，对一些人来说，~~威胁源自于他们的导师、紧张的课业、匮乏的生活和对抗紧张和xxx。

**专业：从受访者的回答和自由留言中（见“只言片语：硕博生涯的苦与乐”），可见他们对所在硕/博项目的看法和他们的生活质量。调查结果凸显了在读硕博生普遍面临的挑战，如较大的压力、难以平衡工作和生活、焦虑或抑郁的困扰等（参见“挑战和阻碍”），这些挑战正让部分研究生面临学习生涯偏离正轨的威胁。**

***Nature*’s graduate pupil survey 《自然》的研究生调查**

This text is the primary of ***six linked*** to Nature’s international ***survey*** of graduate college students. Additional articles are **scheduled** for the weeks to ***comply with***, together with explorations of grasp’s college students’ responses; **monetary** points, profession **prospects** and **mobility** points for all respondents; and different points of graduate-student life worldwide.

自译：这个文本是六个国际毕业生调查重点的首要关注。~~硕士生反馈，~~增加文章是每周必须服从、和研究一起的安排；金钱问题、专业前景和流动性是所有反馈者（提到的）；和其他广泛涉及到毕业生生活的要点。

**微软：本文是基于《自然》全球研究生调查的6篇系列文章中的第一篇。其余5篇文章于随后数周内陆续推出，主题如下：探讨硕士生受访者的回答情况；硕博研究生的经济问题、生涯前景和流动问题；世界各地研究生生活的其它方面。**

The survey was *created* with Shift Studying, a market-research firm in London, and was ***marketed on*** nature.com, in Springer Natue *digital* ***merchandise*** and **thru** e-mail **campaigns**.④It was provided in English, **Mandarin Chinese** language, Spanish, French and Portuguese. The **total** survey ***knowledge*** units can be found ***at* +网站**

④Gammer：画横线的是并列关系

自译：这份调查被Shift Studying，一家伦敦市场调研公司创造，同时被《自然》网站收录，在春季自然杂志上商业板块上登记。它提供给英语、马来语、西班牙语、法语、葡萄牙语。这个主题调查集合了所有能找到的信息。

**专业：调查由《自然》和英国市场研究公司Shift Learning共同发起，通过nature.com、施普林格·自然数字出版物和电子邮件等渠道投放问卷，问卷语言为英语、汉语、西班牙语、法语和葡萄牙语（本文问卷内容为经英语翻译，与原汉语问卷稍有不同）。调查的完整数据见：**

Survey responses supply an **perception** into what works in graduate-student coaching worldwide — and what wants to **vary**, says Katelyn Cooper, a biology-higher-education researcher at Arizona State College in Tempe, who reviewed the outcomes. The decline **in charges of** satisfaction since 2019 are of **explicit** concern, she says. “We shouldn’t be glad with 62%”of respondents being ***content*** **material** with their programme, “particularly given **how lengthy** **folks** decide to graduate college”, she says. “We have to do higher.”

自译：调查反馈提供了一个看法，什么工作在研究生训练的方方面面、什么需要改变，xx说，xx大学一个生物高等教育学者得出的结论。满意度从2019年开始下降。“我们不应当为62%高兴”，//反馈者的关于他们项目的内容材料，“也许给出了多久决定从大学毕业。”她说，“我们应该做的更好。”

**专业：美国亚利桑那州立大学的生物学高等教育研究人员Katelyn Cooper评议了本调查的数据，她指出，受访者的回复反映了世界各地的研究生培养工作有哪些是奏效的，又有哪些需要改变。她说，2019年以来研究生满意度的下降尤其值得重视：“只有62%”的学生满意自己的项目，“我们不能满足于此，特别是考虑到研究生学业要花费多长时间。”Cooper说：“我们需要做得更好。”**

Establishments, Cooper says, have to take steps to make college students **extra** financially safe and higher ready for future careers, and assist them to really feel supported extra successfully throughout **occasions** of stress. “We’re a great distance from the place we must be, ***given*** how essential it’s to *provide* scientists,”⑤ she *provides.* “If this **retains up**, we aren’t going to have the ability to produce **sufficient** people who find themselves **enthusiastic** about **tackling** the world’s most troublesome issues.”

**⑤**Gammer：**这是个感叹句。**

自译：xx说，建设必须一步一步走，使大学生财政安全提高、更好的准备未来的职业、帮助他们 真正地感受到被额外的成就支持而不是压力。“我们离我们必须要做的非常远，给出提高科学家是多么重要的事。”她提出。“如果xxxx，我们将不能有能够培养xx人才（能够找到/处理这个世界上很多麻烦的问题/的方法/）”

**专业：Cooper认为，相关机构需要采取举措，更好地保障学生的经济状况，让学生为未来的职业生涯做好更充分的准备，并让学生在压力中感受到额外的支持。“考虑到这对培养科学家的重要性，我们现在还做得非常不够。”Cooper补充道，“这种局面如果持续下去，就不可能培养出足够的人才，满怀激情地攻克世上最难的问题。”**

**Expectations versus actuality 期望碰到了现实**

Challenges ***apart,*** most college students really feel they’re on the **precise** path. Seventy-six per cent of respondents say they’re glad with their determination to **pursue** a graduate diploma, *together* with 21% who’re “**extraordinarily** glad” with their determination. Greater than half (56%) say that their programme ***resides*** as much as expectations and 10% say that it’s **exceeding** them. When requested to pick out from an **inventory** of issues they like most about their programme, *nearly all of* college students be aware the ***mental*** problem (63%) and *dealing with* fascinating and **shiny folks** (59%).

自译：挑战在前，很多大学生感觉到眼前~~没~~有确切地方法。76%的调查对象表示对/他们决定去取得很好的毕业分数/非常高兴，和21%的调查对象对决定“属实很开心”。高于一半的人说他们的项目像期待一样好，10%的人表示~~非常刺激~~。当问到一些xx问题关于他们的项目，接近所有的大学生察觉到的主要~~心理~~问题，解决精彩的问题有59%。

**专业：虽然面临各种挑战，但大多数研究生仍然认为自己走的路是对的。76%的受访者满意自己读读硕读博的决定，其中表示“非常满意”的受访者占总数的21%。半数以上（56%）受访者表示研究生项目达到了预期，10%受访者表示项目超乎预期。调查要求受访者选出对研究生项目最满意的东西，大多数学生选择了“智力上的挑战”（63%）和“与聪明有趣的人共事”（59%）。**

**Nonetheless,** greater than one-third (35%) of respondents say that their programme doesn’t meet their **authentic** expectations. ***For a lot of,***⑥ the continued COVID-19 **pandemic** and the ensuing **shutdowns** and **disruptions** have ***contributed***to ***souring*** attitudes. Sixty-five percent of respondents say that the pandemic has negatively impacted the standard of their programme. Probably the most generally **cited** causes for this //are **an absence of** social assist and peer **interplay**; **an absence of** **networking** **alternatives** and **in-person occasions;** and **disruption** of **coursework** and analysis. “COVID **interrupted** a variety of social points of **grad** college which might be very **protecting** of psychological well being,” Cooper says.

**⑥Gammer：*For a lot of*后省略了*them***

自译：然而，超过三分之一的表述，他们的项目没有达到期待。~~比如，~~持续的COVID-19压力和确定的失落造成了很多问题。65%的表示xx给他们的项目造成了消极的影响。也许很大程度的普遍性造成了这些，涉及到了很多助理和每一个参与者；一个网络化工作和个人的情况；和作业分析。“COVIDxx一大堆社会性问题将会成为严重的存在问题。”xx说。

**专业：不过，仍有1/3以上（35%）的受访者觉得自己的项目没能达到预期。对许多受访者来说，仍在肆虐全球的COVID-19疫情及由此带来的封锁和干扰，造成了不少不满情绪。65%的受访者认为疫情影响了研究生项目的质量，就此，受访者最常提及的原因有：缺少社会支持和同伴互动、缺少线下活动和建立人脉的机会、课程和研究受到干扰。Cooper指出：“研究生生涯中，很多社交方面的内容对保护心理健康非常重要，但它们被COVID疫情打断了。”**

The survey outcomes **underscore** the big **effort** that goes into **pursuing** a **complicated** diploma. For many, it’s a full-time **endeavour**. Seventy per cent of respondents say they spend greater than 40 hours every week on their programme, and almost half agree with the **assertion** “There’s a long-hours *tradition* //**at** my college, *together* *with* generally working ***by way of*** the night time.” Forty-one per cent say they’re very involved ***in regards to*** the issue of **sustaining** an *honest* work–life ***stability****.* Within the remark part of the survey, a PhD **pupil** in Italy says that he by no means actually has day off and that his **adviser** calls him on weekends. Simply over one-third (34%) of respondents agreed that their college helps a great work–life stability.

自译：调查结果强调了/追求艰难的毕业证/的巨大成果。对多数人而言，这是全部时间的努力。70%的受访者表述他们每周花超过40个小时在项目上，大半同意断言，“过去有很多时间在读大学，连同普遍的工作通过晚上完成。”41%的调研者说，他们提升/在持续的/诚实的工作-生活的稳固性/的问题/反馈/。在调查中重点标记的部分，一个博士生表示，他事实上没有方法歇息，他的导师在周末喊他工作。仅仅三分之一的受访者赞同大学有很好的工作-生活稳定性。

**微软：调查结果还凸显了攻读研究生学位所需的巨大努力。对大多数人来说，这是一项全职工作。70%的受访者表示，每周花在研究生项目上的时间超过40小时；近一半受访者同意“在我的学校，长时间学习是一种文化，有时还要通宵学习。”41%的受访者表示，难以维系好工作和生活的平衡，让自己深感担忧。一名在意大利读博的受访者在调查的自由留言部分写道，他从来没有真正意义上的休息时间，他导师在周末会给他打电话。只有1/3出头（34%）的受访者认为，自己的大学支持学生平衡好工作和生活。**

The various *duties* **required** of graduate college students generally is a main *supply* of stress, says Cooper, who co-authored a 2021 research that regarded on the impacts of //analysis, educating and different *duties* on psychological well being . It discovered that failed experiments, **damaging** suggestions from **supervisors** and social isolation can deepen **melancholy**. Despite the fact that *educating lessons* can add **tremendously** to a graduate pupil’s workload, Cooper and her co-authors discovered that the *sense* of accomplishment that comes from **instructing** others can really be a **buffer** towards mental-health issues. “*Instructing* appears to be one of many **solely** **alternatives** for **constant** optimistic **reinforcement** in graduate college,” she says.

自译：发表于2021年的研究的联合作者/根据分析、教育、心理上不同的任务的各个方面/xx说，大学生的各种各样任务普遍需要压力的~~提供~~。它发现了失败~~的考试~~、来自导师的有破坏性的建议、社交孤立能够加深忧郁。除了/学习可能能很大地增加学生教育的路线/的事实，库珀和她的联合作者发现了一个事实，成就来源于其他人的认可能给心理健康的问题带来积极的影响。“xx~~暴露了仅仅在乐观的内容里二选一/在大学里。”~~

**专业：Cooper还指出，面临多重任务要求是研究生的一个主要压力来源。2021年，Cooper曾与他人合作发表文章，探讨了科研、教学等各项工作对心理健康的影响 (L. E. Gin et al. CBE Life Sci. Educ. 20, ar41; 2021)。文章指出，实验失败、导师的负面评价、社交孤立等问题都会加剧抑郁；另一方面，Cooper等人发现，尽管讲课大大增加了研究生的工作量，但教导他人带来的成就感反倒能缓解心理问题。她说：“研究生期间，教学似乎是屈指可数能持续提供积极强化的一个机会。”**

**Snapshots of the ups and downs of graduate life**

**只言片语谈大学生活悲喜 只言片语：硕博生涯的苦与乐**

**Free-text** **feedback** in Nature’s survey of graduate researchers worldwide **detailed** the downsides — and some of the upsides — of their day-to-day lives at work. Feedback have been **evenly** edited for size and **readability**, and, when **mandatory,** translated into English.

自译：《自然》的开放性调查反馈中，毕业的学者们在生活和工作中的失望和失落的地方——和一些开心。反馈已经标注了型号和xxx，什么时候毕业，翻译成了英文。

**专业：《自然》调查的自由留言环节中，受访者更细致地倾诉了日常学习中的痛苦——当然也有一些快乐。为使表述更简洁、明确，以下留言的文字有微调；其中部分留言的原文并非英语，此处根据这些留言的英译翻译而成。**

We actually have to **cease operating** like **loopy** folks// *to* be the primary, one of the best, the one with probably the most publications. We have to focus ***once more*** on the true finish aim: discovering **options** for issues to assist folks, sufferers, our world. **Cease competing, begin collaborating.** It’s as much as us to face on the barricades!

 — PhD pupil, Belgium.

自译：我们确实必须停止一些业务，譬如疯狂去做第一、最好的、第一作者。我们必须聚焦更多的精力在现实，完成目标：发现xx包括科研助理的问题、提供者、我们的世界。**停止竞争，走向合作。**这是我们必须面对的障碍！

**专业：我们着实不能再只为了拔得头筹、比别人强、比别人发表更多文章而玩命狂奔了。我们应该重新专注于真正的终极目标：找到解决问题的办法，帮助他人、病患和世界。停止互相竞争，开始合作。为之奋斗，在于你我！**

I believe the PhD system is **exploitive** of graduate college students. Horrible **conditions** simply get *swept* below the **rug**. After **submitting** an *official* grievance relating to harassment, it took greater than six months to *obtain* a response that mainly **mentioned**, “We are going to do nothing as this professor has **tenure**.” What a *ridiculous* system that’s so **stacked** towards college students. It’s *turning* shiny younger scientists *into* depressed and anxious folks.

— PhD pupil, Switzerland.

自译：我相信博士体系是大学生的探索性。糟糕的组成只能简单扫除小地毯（扫出小障碍）。在反应**~~官方~~**的不满和折磨后，它花费了六个多月的时间去提供一个重要的情绪反馈。“我们没有将要去做的事像专家提到的那样。”多么荒唐的体系/把学生的需求放一边。它几乎没有转变年轻科学家的抑郁和焦虑。

**专业：我觉得博士生体制就是对研究生的剥削，而人们都对可怕的现实视而不见。在向学校正式投诉教授骚扰后，等了6个多月才收到了回复，内容简而言之就是：“该教授有终身职位，学校什么也不会做。”这种荒唐的体制对学生实在太不利了。它正在把聪明的青年科学家逼成抑郁、焦虑的人。**

The mental **stimulation** and optimistic *impression* of my friends are the one causes I’ve received by way of the PhD. Practically everybody I do know has had mental-health points because of their research. No person in *energy* ***values*** the method of *truly* doing good science, solely *getting* high-impact publications.

— PhD pupil, United Kingdom.

自译：思想激励和我朋友的乐观印象是我接受读博的原因之一。可能每个我认识的人因为他们的课题都有心理问题，没有人在没有能量价值情绪的时候能做好科研，发表更高的影响文章。

**专业：要不是伙伴们的学术激励和正面影响，我根本完不成博士学业。我认识的人几乎都因为学业产生了心理问题。当权者根本不关心实实在在做好科研的过程，他们只关心发表高影响力的文章。**

Each lab I’ve ever been in has been terribly **managed**, with a number of lab members **doing nothing or ~~//~~flailing//** due to lack of consideration from senior employees. After seeing what I’ve seen, I absolutely ***suppose*** that **tutorial** analysis is **damaged** and desires main **overhauls**.

— PhD pupil, United States.

**⑦ Gammer：句子成分画错了,** **nothing or flailing 是并列关系，due to 后加一句话的原因状语，而不是flailing 状语。**

自译：每个我呆过的实验都很糟糕，一大堆实验室人员什么都不做，或者是因为他们上一级员工缺乏考虑而失败。在我看到之后，我确信反对糟糕的分析和思考，渴望主要的xxx。

**专业：我待过的实验室管理水平都很差，实验室里很多人因为缺少高级教职员关注，要么无所事事，要么乱搞一气。就我所见，我觉得学术研究已经崩溃，需要大刀阔斧地改变。**

I used to be at all times concerned with pursuing a **tutorial** profession, however my supervisor killed this want by anticipating far an excessive amount of, pushing me into *burnout* final 12 months, and by not supporting me once I received began ***once more***.

— PhD pupil, Belgium.

**自译：我曾经花费所有的时间关心推进科研研究，然而我的上级/导师消灭了这个愿望，过度的期待，12个月后直接崩溃，和没有一次支持鼓励我**

**专业：本来我一直都对学术事业很有兴趣，但导师期望实在太高，去年我被逼得精疲力尽，而在重新开始之后也没有获得导师的支持，这些掐灭了我从事学术的欲望。**

PhD college students at my establishment tackle a number of (non-voluntary, non-paid) mentoring of undergraduates, grasp’s and even *youthful* PhD college students. But, we’re *given* no coaching, assist or ***steering*** in any respect. I want this **contribution** by PhD college students was *extra* widely known.

— PhD pupil, United Kingdom.

自译：博士生在我们的机构面对很多大学生，导师的和年轻的博士生。但是，我们没有训练、助手和任何鼓励。我想这个文章通过博士生是额外的认知

**专业：我们机构的博士生要承担大量本科生、硕士生乃至低年级博士生的指导工作（非自愿、无报酬），自己却得不到任何训练、支持和指导。我希望博士生的这些贡献能得到更广泛的承认。**

General, I’m nonetheless glad that I went for a PhD in my establishment and present lab. I’ll emerge with damaged psychological well being (that’s partly the PhD’s fault and partly the worldwide pandemic *state* of **affairs**), and much more **insights** about my skilled wants and elegance. I’ve *discovered*, and I’m exhausted.

— PhD pupil, Japan.

自译：普遍的，我对此没有任何开心，我去我们机构读博和现存的实验室。我将会暴露/心理健康的强烈需求/（部分的博士xx和部分的xxx），和很多鼓励关于我死掉的愿望和期待。我很发现，我很激动。

**专业：总体上我还是很高兴能来现在的机构和现在的实验室从事博士工作。读了博，我虽然显现出了心理健康问题（部分是因为博士项目，部分是因为全球疫情），但也对自己在专业上的需求和风格有了深得多的了解。我长了知识，也累得要死。**

It’s a loopy, humorous, exhausting, worthy, painful, thrilling *journey*. It makes you develop scientifically and as an individual. Altering your pursuits, plans and thoughts earlier than, throughout and after the diploma journey is completely OK. Your worth will not be tied to beginning or having that diploma.

— PhD pupil, United States.

自译：这是一个疯狂的、诙谐的、疲惫的、值得的、痛苦的、恐怖的旅途。它提高了你的科学素质，发展出人格。和你的期待、计划、早期的想法、思考不同，在初级阶段后会完全地OK。你的价值一开始不会被捆住。

**专业：读博是一场疯狂而有趣、疲惫但值得、痛苦又刺激的冒险，既催人精进学术，也催人成长成熟。无论是读博前、读博中还是读博后，转变兴趣、规划和心态都完全没问题。你的价值并不只在于开始读博或获得了博士学位上。**

One *out of* 5 college students studies having care duties for kids or adults, an additional duty that may **tremendously** add to the emotional and **monetary** pressure of graduate college. In such **conditions**, assist from an establishment or funding **physique** could make an enormous **distinction**, says Colleen Limegrover, who hopes to finish her **PhD programme** **by the top of** the 12 months on the College of Cambridge, UK. Limegrover, who’s supported by a Gates Cambridge Scholarship, was capable of *go on* paid **maternity** *go away* after she had a baby in 2020, a **luxurious** that’s **unavailable** to many different graduate college students.

自译：一个来自五所大学的学生研究必须承担照顾到孩子和成年人的责任，增加的任务可能增加情绪和压力。在这些文章中，来自机构和基金的帮助或基金心理xx会产生巨大的帮助。Xx说，她帮助完成博士项目12个月在xxx大学。Xxx,有能力在2020年后生育一个孩子，这是一种奢侈的难以获得的经历，和很多大学而生不同。

**专业：1/5的受访者表示需承担照顾其他未成年人或成年人的义务，这份额外责任可能会大大加剧在读研究生的情绪和经济压力。Colleen Limegrover说，面临这种情况，机构或基金的支持会非常有助于改善局面，她计划去年年底在英国剑桥大学获得博士学位。Limegrover曾获得盖茨剑桥奖学金（Gates Cambridge Scholarship）资助。她表示，自己2020年生育期间享受了带薪产假，这是很多研究生没有的奢侈。**

She was ***additionally*** capable of afford childcare exterior the house. “My livelihood and psychological well being have been nice,” she says. “That’s due to the assist of my funding physique.” (Editor’s be aware: We’ll take a better take a look at **salaries** and monetary assist in subsequent week’s story.) She *is* ***aware***of *different* mother and father who must handle their PhDs**//** with out the advantage of such childcare. “That ***basically*** impacts the best way you *see* your programme,” she says.

自译：她增加了支付照顾孩子的能力。“我的生活和心理很健康，”她说，“这是由于资金的帮助。”（编者按：我们在最近的故事中，集中注意薪水和经济帮助。）她意识到做妈和做爹的不同，必须掌握他们博士的进度和照顾孩子无关。“这~~根本地~~影响了最好的思考项目的方法。”她说。

**专业：不仅如此，Limegrover还能付得起托幼服务的费用。“我的生活条件和精神状态都很棒，”Limegrover说，“这离不开资助机构的支持。”Limegrover知道，有些父母必须边带娃边读博，却享受不到这样的托幼服务。她说：“这的确会影响到你对自己项目的看法。”**

**A *highlight* on psychological well being 聚焦心理健康**

Psychological well being stays a **vital** subject in at present’s graduate programmes. One-third of respondents report that they’ve already acquired assist *for* nervousness or **melancholy** **attributable** to their graduate-school work. One other 21% say they need assist however have but to **obtain** it. Lower than one-third (29%) of respondents agree that “mental-health and well-being providers at my college are tailor-made and applicable to//the wants of graduate college students”. “There’s **nonetheless** a **stigma** ***surrounding*** psychological well being in science,” Cooper says. “Step one is feeling **snug** looking for assist, however you even have to have the ability to discover it and **afford** it.”

自译：心理健康留下了一个至关重要的课题在现在的研究生中。三分之一的~~反馈者~~提出，他们已经接受了帮助/关于紧张和学业产生的忧郁。21%表示，他们需要帮助然而帮助~~并没有显示~~。少于三分之一的~~反馈者~~同意“在大学，心理健康提供了明确的需求。” “在科学界，尽管如此，羞耻环绕在心理健康中。”xx说。“第一步是感受xx寻找帮助，然鹅你仍然必须有能力去发现并承担它。”

**专业：心理健康一直是当今研究生的一大问题。1/3的受访者表示，他们已经获得了帮助，应对学业产生的焦虑或抑郁情绪。21%的受访者表示，自己想要寻求帮助，但尚未得到。认为“我校的心理健康和福利工作恰当地贴合了研究生的需要”的受访者占比不足1/3（29%）。“科学界仍然对心理健康问题有羞耻感。”Cooper说，“能大方地寻求帮助是第一步，但帮助也要能找得到、负担得起才行。”**

Survey *respondents* affirm that **bullying** is an ongoing drawback in academia. Eighteen per cent of respondents say that they’ve( personally) *skilled* bullying of their programme, *down barely* from 21% within the 2019 survey. Of those that say they’ve skilled bullying, simply over one-quarter (26%) say that they felt *free to talk* out about their state of affairs with out worry of **non-public** or *skilled* **repercussions**. “Once I began my PhD, I used to be bullied by my supervisor for a 12 months,” writes a bioscience pupil in the UK within the **remark par**t of the survey. “Colleagues round me//who noticed what was **taking place** **wrote it off** as being the tradition in academia. I want I’d *identified* it didn’t must be [that way] and that I might change my **supervisory group**.”

自译：调查受访者断言，在学术中，恐吓持续发展。18%的受访者表示，他们曾受到学业项目的个人恐吓，低于接近21%在2019年报告。这些说明他们经历着有技巧的欺凌，仅仅四分之一说他们对目前的状况感觉到自由，说出他们欺凌之外担忧。“曾经我开始了博士生涯，被我的导师欺凌了12个月，”英国一个生物科学学生在标记的部分留言。“大学我周围，有人注意我们写下什么是一个传统学院。~~我想我标注下匿名，挑出我的研究组。~~”

**专业：受访者的回答证明，学术圈仍存在欺凌问题。18%的受访者表示项目期间曾遭到过欺凌，比2019年的21%略有下降。在遭受过欺凌的受访者中，只有略多于1/4（26%）表示他们能够直言自己的境遇，而不必害怕带来私人或学业上的后果。“刚开始读博时，我被导师欺负了整整一年。”一位在英国就读生物科学专业的博士生在自由留言部分写道，“周围的人却视若无睹，认为学术圈的风气就是这样。我希望当初就能知道事情并非如此，能更换导师团队。”**

**Supervisors: good and in any other case**

**导师：好导师和其他情况 / 导师：良师与否**

The connection between graduate college students and their supervisors is an important part of *any* *programme*. When***requested*** what they might do in another way if they might begin once more, greater than one-fifth (22%) of respondents say they might change their supervisor and greater than one-quarter (26%) say they might change their *establishment*. A PhD pupil in America says he wished he’d identified that “a **nasty** **adviser** will damage your schooling **expertise** and **prospects**”. A PhD pupil in Australia **feedback**: “Supervisor/lab group is every thing. Subject/area doesn’t matter. The surroundings you’re employed in is most essential that will help you get **by way of** the graduate diploma.”

**语法：虚拟语气。**

自译：学生和他们导师之间的关系，是学业中重要的部分。当接受一些他们想做而开始的项目，多于五分之一的调查反馈是，他们想换掉导师，多于四分之一的人说他们想换掉机构。一个美国的博士生说，他希望他知道“一个极差的导师会危害你的研究项目和目标。”一个澳大利亚的博士在自由留言中写，“导师/实验室团队是天，项目/方向无所谓。你周围的打工环境是最重要的，他会帮助你完成毕业。”

**专业：导师和学生的关系在每个研究生项目中都至关重要。被问及如果研究生项目能重来，有什么想改变的东西，1/5以上（22%）的受访者表示想换导师，1/4以上（26%）的受访者表示想换单位。一位在美国读博的受访者表示，他很希望当初能明白“导师不好，会毁了你的教育经历和前景。”还有一位在澳大利亚读博的学生写道：“导师/实验室团队就是一切。研究主题和方向都不重要。好的工作环境才是你能完成学业的最大助力。”**

College students’ relationships with their supervisors was a recurring theme all through the survey. Practically two-thirds (65%) of respondents say that they’re *glad* general with their relationship with their adviser, and 72% of respondents are glad with their diploma of independence.

自译：大学生和他们导师之间的关系是一个贯穿在调查中的主题。可能有三分之二的受访者说他们在和导师之间的关系很高兴，72%受访者对独立的毕业很开心。（理解：和导师无关。）

**专业：学生与导师的关系是一个贯穿调查全程、反复出现的主题。近2/3（65%）的受访者总体上满意自己与导师的关系，72%的受访者对自己当前的独立自主程度表示满意。**

Xiangkun Cao, (now a postdoctoral researcher on the Massachusetts Institute of Expertise in Cambridge, ) responded to the survey **//** **shortly** after **incomes** his **PhD in engineering** at Cornell College in Ithaca, New York. He says that his supervisor was key to his final success. Firstly of the programme, he *struggled* with among the questions that **numerous** graduate college students earlier than him had confronted. Had he made the **precise** **alternative**? And if it was the *precise alternative*, why did he really feel so depressing?

自译：曹项堃，现在是一个博士后的研究者在xxxx机构，反馈后没多久，进入了他的博士项目中（在xxxx）。他说他的导师是他最后成功的关键。学业的首要阶段，他比同学更早地提出了他不得不面对的问题。他对这些经验有区别吗？如果没区别，那他为什么感觉如此沮丧？

**专业：受访者曹祥坤参与调查时，刚从美国康奈尔大学获得工学博士学位；现在，他正在麻省理工学院做博士后。他表示，自己最后能成功，导师的作用至关重要。无数研究生前辈都面临过的问题，曹祥坤刚读博时也遭遇了一些，让他备受困扰。自己选的这条路对吗？如果是对的，又为何感觉如此痛苦？**

Cao, **who goes by the identify Elvis**, didn’t suppose he **fitted in along with** his **analysis group**. He additionally wasn’t certain the place his profession was headed, and he didn’t really feel **snug** in a small New York city removed from China, his **residence** nation. “I had misplaced all of my confidence, and I couldn’t sleep,” he says. “Once I known as residence, I **pretended** every thing was nice. *Howeve*r I used to be struggling.”

自译：曹项堃，是通过认识xx，不建议他继续匹配他的分析团队。他更不确定在这个地方，他的专业被领导，~~同时他没有真正地感觉得到这个小的团队源自中国~~，他的民族。“我~~错过~~了我的信心，我失眠了。”他说。“~~曾经我知道我的理想，我希望把所有的事情都做漂亮。然而，我曾经一直在战斗。~~”

**专业：当时，曹祥坤（英文名Elvis）觉得自己融入不了研究团队，对生涯前景也很迷茫，从中国来到伊萨卡这个远离故土的纽约州小镇，也让他难以适应。“当时我彻底没了信心，根本睡不好觉。”他说，“给家里打电话，我总是报喜不报忧，但实际上我过得非常痛苦。”**

As a **substitute** of quitting, Cao discovered his **place** and his **calling** by switching to a **unique** group at Cornell. He began learning carbon seize, **potential** planet-saving applied sciences that **additionally** saved his love of graduate college. Cao’s PhD *work on* **synthetic photosynthesis** landed him on the ***celebrated*** Forbes journal ‘**30 Underneath 30**’ **checklist** — of individuals whom journal editors ***t****ake into account* leaders of their area — in 2019.

自译：~~作为一个xx的机构，~~曹项堃发现他的场所和他的召唤通过转组实现。他开始学习碳捕获，一种有潜力拯救地球的科学，很大程度上拯救了他大学的爱好。曹项堃的博士工作在 人造光合作用岛上，在xxxxx，入选的人是杂志编辑考虑到他们领域的带头人。

**专业：但曹祥坤没有放弃，他转到了康奈尔大学的另一个团队，在那里找到了自己的位置和使命。他开始研究碳捕获（carbon capture），这项技术不仅可能拯救地球，也拯救了他对研究生生涯的热爱。2019年，曹祥坤凭借博士期间的人工光合作用研究成果，入选了知名杂志《福布斯》（Forbes）的“30位30岁以下精英”榜单，入选者都是《福布斯》编辑认可的行业翘楚。**

Cao says that he wasn’t conscious of any mental-health providers throughout his **melancholy** within the early days of his programme in 2016. However he did discover a completely different kind of assist. He shared his troubles with a graduate ‘area assistant’, an adviser at Cornell who works as a **liaison** between college students and school members. That assistant related him with the director of graduate research, who helped him to **modify** labs and begin once more with a *brand* new supervisor. Cao **mentioned** this course of and his **expertise** of mental-health challenges in a **commentary** earlier this 12 months.

自译：曹项堃表示，他没有意识到任何心理健康提供者，在2016年的早期的研究生涯。然而他发现了一个完全不一样的帮助。他分享了他的研究生“领域助手”，一个康泰尔的提供者，在大学学生和研究人员的联络工作者。这位助手联系了他和他项目的负责人，这位能够帮助他调整实验室，开始更多新导师。曹项堃表示这个项目和他的心理状态转变在更早的12个月。

**专业：曹祥坤表示，2016年刚读博时，自己虽感到抑郁，却不知道有任何心理健康服务。不过，他确实寻求到了另一种帮助：他找到研究生“研究方向助理”，谈了自己的困扰。“研究方向助理”是康奈尔大学配备的顾问，负责联络学生和教师。当时，那位助理帮曹祥坤联系了研究生学业指导，随后学业指导帮曹祥坤转到了新实验室，换了新导师，从头开始。曹祥坤在今年早些时候的一篇经验分享中，探讨了这一过程，以及自己遭遇心理健康困难的经历。**

**No remorse 无悔**

Joanna Nowacka, a fourth-year PhD pupil who’s near ***wrapping up*** her programme at Miltenyi Biotec, a biotechnology firm in Bergisch Gladbach, Germany, doesn’t **remorse** her **determination** to pursue a graduate diploma. “I’m completely pleased and glad with my PhD,” she says. However, *in contrast to* the majority of respondents, she’s coaching at an organization relatively *than* a college. That, (she says,) has quite a bit to do along with her satisfaction.

自译：Joanna Nowacka，四年制博士，临近完成学业，在xxx生物科学公司，并不后悔对学位的执着追求。“我对博士生涯感到完全地幸福开心。”她说，然而，在对比主要受访者中，她的导师是一个比大学活跃的组织。对此，她说，拥有一些更满足。

**专业：Joanna Nowacka在德国美天旎生物技术公司（Miltenyi Biotec）读博到了第四个年头。博士生涯接近尾声，Nowacka不后悔自己读博的决定。“我的博士生涯很快乐，也很让我满意。”她说。不过，与绝大多数受访者不同的是，Nowacka读博的单位不是大学，而是企业。Nowacka认为，到企业读博是她能对博士生涯感到满意的重要原因。**

Like many different college students who’re nearing the top of their PhDs, she’s at the moment **engaged** on a **thesis**, however, in contrast, she doesn’t have to **fret** a lot about publications. “I don’t have as a lot strain as my colleagues in academia,” she says. “The **strain** in academia may be very **excessive** — the strain to publish, the strain to get outcomes which might be publishable.” In her place, she will focus *extra* on her challenge (the main points of which, she says, are **proprietary**).

自译：像很多临近毕业的博士生，她时刻忙于论文，然而，在另一个方面，她没有必须为一大堆发表作而烦恼。“我没有一些像像学术机构一样的压力。”她说，“在学术机构，压力很可能非常大——必须发文章，必须发表成果。”在她的位置上，她将要聚焦~~额外~~的挑战（主要方面是）

**专业：和许多即将结束博士生涯的学生一样，Nowacka也在撰写论文，但不一样的是，Nowacka不需要太操心发文章的事情。“我没有科研机构的同学那么大的压力。”她说，“学术圈的压力是很大的——要发文章，要得出能用来发文章的结果。”Nowacka觉得，自己可以更专注于自己的项目（她表示，项目的细节是专利性质的）。**

***Struggles*** and **regrets** are a part of graduate-student life, however greater than 40% of respondents say that they wouldn’t change something about their programme. That *features* Cao. He *as soon as* feared that pursuing a PhD was the largest mistake of his life, however, for him, it turned out to be an extended, difficult step in the **precise route**. “I’ve been very lucky,” he says.

自译：战斗和懊悔是研究生生活的一部分，然而多于40%的受访者表示，他们没有改变任何关于学业的事情。这以曹项堃为特写。~~他迅速的调整了他追求博士道路上最大的错误，~~对他而言，这是一个更大、更难的一步转变，“我非常幸运。”他说。

**专业：艰难和后悔是研究生生涯的一部分，但40%以上的受访者表示，即使能重来，他们也没有什么想改变的。这也是曹祥坤的想法。当年，他曾害怕读博是自己人生中最错误的决定；但是，回头看来，这只是他朝正确方向迈进的一段漫长艰难的旅途。“我非常幸运。”他说。**