**给研究生朋友的15条建议**

最近一两个月，又到了研究生录取季。现在研究生，普遍表现出随大流的盲目性，在读期间常表现出对科研不感兴趣，对未来迷茫等消极情绪，这些都将影响研究生的生活质量。在征求20余名研究生和导师意见的基础上，撰写了这篇短文，希望对研究生朋友们，有所帮助。

**1.要有读研的整体规划安排**

很多研究生，都是随大流读了研，缺乏明确的读研规划。读研期间，要么什么都不想做，要么什么都想做，结果都不理想。毕竟是成年人了，应该对人生有所规划。

如果实在是没有规划，那么就脚踏实地的读书、做研究，一步一个脚印的摸索出适合自己的一条道路。避免因缺乏读研规划，让读研成了一场充满惶恐的灾难。

**2.面向目标的终端考核方式**

除了顺利毕业和拿到学位之外，如果有了规划，就确定几个目标，然后，围绕这些目标，将复杂的事情分解成小事情，分解成若干阶段。

然后与导师充分交流，不断调整和优化，逐步实现自己目标。要知道读研究生期间最在乎的事情，这可以是几篇论文或考出国英语，也可以是掌握哪些专业技能，最好是明确、具体的。

目标确定了，才能在一次次选择的时候，做出符合你的选择。否则，在实现自己读研规划的过程中，缺乏目标判断。

**3.提高个人交际沟通的能力**

工作之后，扎实深厚的专业能力当然重要，但是，交际沟通能力似乎比专业能力更重要。刘东升院士说：要想成为大科学家，先要成为大政治家，说的就是这个道理。

交际能力的重要性，对人生的影响，是不言而喻的。不仅影响到事业发展，而且还影响到家庭幸福。

应将交际沟通能力锻炼和提高融入到平时的学习、科研和生活之中，不奢望自己成为一个具有领导才能的受欢迎的人，但至少让自己成为一个具有娴熟沟通能力的人。

**4.积极主动与导师沟通学术**

自己的人生规划要和导师有个充分的交流，当然，这可能是变动的，要让导师知道你的思路和规划，这样才能更好地帮助你。要积极主动的与导师交流和沟通，不能消极的回避导师。

与导师沟通不积极，最终致使很多科研事情拖延，最后仓促收拾残局，弄得师生关系紧张。要像个心智成熟的成年人，与导师面对面、平等地对话交流，相信导师都会尊重、支持你的想法。

**5.注意与导师日常交流细节**

首先，要每周或者每半个月，通过邮件、短信或者QQ、微信，给导师约时间面谈，交流自己的学习、科研心得。这样可以及时的发现问题，解决问题，让自己科研工作更加顺畅。

其次，回复导师邮件一定要认真、规范。要对导师每个问题都给出正面回答，同时，还要给出自己的理解和认识。最后，要保持导师联系畅通。

寒暑假回家前夕要请示回家和回校的时间，平时有事情外出学校要请假，导师的短信电话要及时的回复和接通。这是交流的基本要求，也体现了一个人的教养。

**6.积极主动地完成科研任务**

很多事情最后失败了，没有做成，大多是自己准备的太晚了，拖延造成的。因此，要根据自己的读研规划，要积极主动地完成每个阶段的任务。

出国考试、发表论文、撰写学位论文，都要安排好规划好，最好能提前完成，给自己和导师留有修改和完善的时间，赢得了主动性。

对导师交待的任务，要严格卡住时间点，要以效率优先，兼顾质量。最好是先整体完成，然后再逐步提高。不仅要有长期规划，而且还要近期可以操作的计划，提高科研效率。

**7.勤奋刻苦用心地从事科研**

付出时间是产生兴趣和爱好的重要因素，就像友情和爱情，需要时间培养一样。阅读大量的文献，艰苦的野外取样和观测，费时耗力的室内试验，只有这样才能对数据有感情。

勤奋刻苦是成就个人学业的基础，也是锻炼品质的主要途径。很多研究生没有付出多少时间在学业，因此，也无所谓喜欢与否。

在勤奋的基础上，同时要用心去巧做，当做自己的事情去做，想法设法如何将事情做好。只有用心，科研成绩才能出彩。要相信一分耕耘，一分收获。

**8.要扎实掌握一些专业技能**

读研究生学知识重要，但是更重要的是学习研究方法和思维方式，这将影响你的一生。一定要下大功夫学习一些具有一定门槛性质的专业工具，例如专业软件、程序语言、数学模型等。

在读研过程中，下功夫学习英语的阅读、书写和听说能力，学习一些新的知识和方法，更新自己知识体系，提高自学能力。

等你走出校门才发觉，这些会让你对自己充满自信，让你内心安定和踏实，有了安身立命的依托，否则，工作之后缺乏具有竞争性的本事，书到用时方恨少。

**9.尽早发表第一篇学术论文**

研究生的很多痛苦，都源于第一篇论文迟迟没有发表，没有达到毕业要求。快速发表第一篇论文非常重要，能极大的增进自信心，消除毕业的恐惧和顾虑，让自己从容不迫的度过研究生生活。

更重要的是，发表第一篇论文让自己知道了科研全过程，这种经验将极大的激发科研热情，带来自信心，而且也摆脱了毕业恐惧。很多研究生，第一篇论文发表的太晚、太迟、太累，进而导致整个研究生期间的心情不好和压力过大。

**10.尽量多地参加学术会议**

在读书期间，要尽量多的参加各种类型的学术会议，开阔视野、增加见识。参加学术会议可以短时间熟悉科学研究的一些基本过程，掌握本领域国内外研究进展。

最好每次参加学术会议，都能做学术报告，提高个人沟通能力和个人学术表达能力，促进个人心理成熟、积累个人学术交流经验，这种经验对个人成长有很大的帮助。

**11.客观评价专业的有用性**

现在功用主义和急功近利盛行，诸多研究生还在未对本专业投入多少精力的基础上，就对自己研究有用性产生怀疑，进而影响了对本专业的热情和积极性。

要注意区分科学和技术的差异，要相信行行出状元，只有做好了都有用，对社会有用和对自己也有利。而且，一旦确定跟随哪位导师攻读研究生，研究方向和内容都基本上是确定的。

因此，要既来之，则安之，下功夫将分内之事做好，才能有更好的出路。

**12.端正对经济收入的看法**

这个事情非常复杂，我是以要求自己的亲戚朋友孩子的标准行文。研究生阶段属于读书阶段，不要有过度改善经济条件的想法，每个阶段有每个阶段的重点。

如果导师给予或多或少的补助，就当做是意外之喜，并充满感激。除非生活迫不得已，不宜过多的做各种与专业无关的兼职，赚取微薄的辛苦费，整体来看往往得不偿失。

这个阶段主要的是学习知识，发论文拿学位。导师的经济补助和兼职赚外快的数量，与自己的学费、同期花费的生活费以及自己的宝贵时间来比，都显得无关重要，尤其是读研究生所付出的机会成本。

如果这样想，会让自己轻松、洒脱，从纷繁复杂的事情中解脱出来。

**13.积极融入导师科研团体**

同门是人生一大财富，是一群有共同生活经历的人。一起读书的时候，或许会有一些小矛盾。但等毕业步入社会之后会发觉，同门是多么珍贵和重要的一群人。要多学习他们的优点，宽容彼此的缺点和不足。

要有团队精神和牺牲奉献精神，当初吃的苦和遭受的委屈，都可能成为日后共同的记忆和谈资。这也是培养和锻炼自己团队精神的重要途径，是工作后所需要的重要能力。

**14.培养健康休闲娱乐习惯**

很多研究生整体闷在实验室上网或打游戏，几乎与世界隔绝，影响了学业和个人身心健康发展。一定要劳逸结合，培养读书、跑步、爬山、打球等健康休闲娱乐方式，不仅可以陶冶情操、放松心情、增强体质，还可以认识一群好朋友，丰富生活、增进友谊。读书期间培养几个爱好，可以让自己受用一生。

**15.保持一个健康阳光心态**

很多研究生，读研三年过的似乎并不开心。每天都愁眉苦脸的，要不为未来迷茫和惶恐，要不为就业论文犯愁。读研是人生最美好的时期，没有工作和成家立业后的各种负担和压力，只是单纯的读书和做研究。

要将自己的生活过得阳光和健康一些，那是亲朋好友最想看到的。应该多参加体育锻炼，多认识积极健康阳光向上的朋友，而且要对自己的能力和未来充满信心。

文章出处：http://mp.weixin.qq.com/s?\_\_biz=MzA3NTE5MzIzMg==&mid=406761168&idx=2&sn=2c443886bef1061358c1d4c9fbd3bb0b&scene=23&srcid=0414ROEhYguDVTqF1q2ssARD#rd