

# 课题毫无进展，科研压力大？西湖大学副校长为博士生答疑解惑

募格学术 今天

英文论文母语润色募格编辑海量实名已发表案例

点击查看

本文来源：西湖大学WestlakeUniversity、杭州日报

要做的事情很多，时间又有限

我该如何安排日常课业生活？

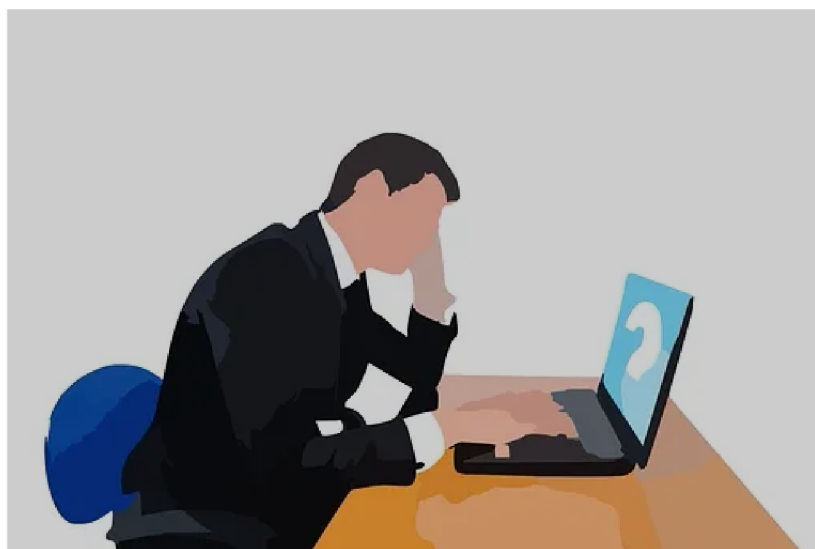
遇到严格要求和批评

怎么调整心态？

情绪不好的时候

该如何排解？

.....



本次为博士生答疑解惑的许田教授。

许田出生于浙江嘉兴，1982年获复旦大学学士学位，1990年获耶鲁大学博士学位，1990-1993年在加州大学伯克利分校进行博士后研究。1993到2018年历任耶鲁大学遗传学和神经生物学助理教授、副教授、终身教授、C.N.H. Long讲席教授，2003-2018年任耶鲁大学遗传学系副主任，2002-2013年任耶鲁大学校长顾问。1997-2018年任霍华德休斯医学研究院研究员。1996-2018年历任复旦大学兼职教授、长江讲座教授、发育生物学研究所所长、国家发育与疾病国际合作研究中心主任。

## 许田教授

西湖大学遗传学讲席教授、副校长  
耶鲁大学兼职教授



西湖大学校长（代）施一公这样评价他：“十年之前，许田教授已经在国际学术领域达到一流水平，他对遗传学尤其是生长调控领域作出了极为重要的贡献。许田教授的全职加盟，是西湖大学发展历程中的重要一步。”

6月17日，又一次“校长有约”如期而至，遗传学讲席教授、副校长许田再次与西湖大学的博士生们坐在了一起，在轻松愉快的午餐席间，倾听大家学习生活中的困惑。

这一次谈心，从本科毕业开始读博的同学们该如何应对挑战聊开去；而许田老师再次以自己的过往经历和经验为基础，给出了不少具有普世参考性的建议。

相信这一期的讨论，无论是对学生，还是对已经工作的“社会人”来说，都能有所裨益。

01

**我们是本科起点的博士生，肯定要学习实验技术、做大量的实验，但同时又要阅读很多文献。有时候，做了实验就没有时间去看文献，去学习系统的技术知识，这两者应该怎么平衡呢？**

答：这其实是一个转变学习形式的问题。我刚开始读研究生的时候，也跟你们一样，比较想要上课，觉得上课可以学到系统的、基础的知识，能学到东西。在实验室里，感觉好像是没有学到东西，又要花很多时间。慢慢的，我的观念变了。

本科生的时候，你主要是通过课程学习知识；当你读博士研究生的时候，实际上要作出一个重要的转变，**要想办法把自己变成一个有独立思考能力的科学家——即从接受知识，到变成科学家思维。**



我在耶鲁大学任教的时候，从1995年开始上遗传课，20年来是最受学生欢迎的课之一。我会跟学生说，这门课学到什么程度，要看你将来打算做什么类型的研究：如果你是做结构生物学的，知道遗传学知识、有个概念，遇到问题知道该去问谁、该从哪里获得信息就可以了；但如果你想遗传学研究方向发展，那就要深入学习了。当时，我还取消了这门课的课堂考试，这在耶鲁也是头一回。因为我觉得对于科研来说，死记硬背没有意义，你知道可以去哪里查信息就行了——你把考题拿回家去，你可以上网查，也可以问人，你将来做研究，遇到问题也不是靠死知识、在一两个小时内能解决的。

而博士研究生期间上课有什么用呢？有两个作用：一个，学生们背景不同，**课程是把你们的知识程度拉平，补一补欠缺的专业知识**；另一个，就是启发你们，**从学知识转变为想问题**——其中包括启蒙你们的兴趣，还有**指引你们学习如何解决问题**，看看前辈科学家们是怎么做的。

要成为独立科学家，实验室是一定要待的。你要想办法让自己对做的东西感兴趣，做自己的思想工作，给自己“洗脑”。当你的思想境界提高到一定程度的话，你的学术生涯就能走得更远。

当然，除了科研，大家也要有自己的生活。



气氛轻松的“校长有约”

02

### 如何看待老师的严格要求和批评？

答：每位教授都不一样，对学生的要求、期待值也会有所不同。年轻的教授因为刚刚开始建设实验室，工作比较努力，可能会对学生管得比较紧，你们的压力相较也会比较大。但是反过来也有好处，这样的教授会长时间待在实验室里，你遇到什么问题，他随时可以指导你解决。

师生关系，其实是一个互动的过程，老师也在成长，你们也在成长。你完全可以积极一点，想想办法。比如说，实验做不出来的时候，你可以跟老师解释，我还是很努力的，做好几次了，不是主观的不积极。同时，你也可以多提建设性意见，比如你看到实验室有哪里做得不太好，你可以提出解决方法。

实际上，在这个过程中你们也在学习团队管理经验，因为有一天你们也有可能带学生、带员工。你现在就可以想想，如果我在老师的位置上，你会怎么处理、怎样沟通。当你学会这样思考，你会更容易接受批评，你也有机会在未来处理得比你的老师更好、更成功。



人际关系处理，是一项非常重要的能力。在家里，父母会比较保护你，很可能对你的评价不太客观。但当你进入实验室，相当于进入了一个小社会，教授是难得的会对你指出问题、提出批评的人，所以从这个角度讲，你要重视这段经历，学习怎么处理人际关系，学习如何与教授相处。



许田以自身经验给出建议

03

**总是遇到negative的实验结果，该怎么办？其他人做五六个课题，但我自己做的两个课题毫无进展，该如何应对这样的peer pressure（同辈竞争压力）？**

答：做实验，没有人能预测结果，你必须在那里不断“折腾”。很容易有点成果的实验，估计也不是什么值得兴奋的突破，是不是？在做课题的过程中，你在学的是怎样把一个idea，变成一个可操作的现实，然后在操作过程中怎么解决问题——实际上，这个过程比发一篇文章要重要得多。

如果你觉得自己很勤奋、可以做更多，你可以和导师提出同时做两个课题的想法。一个是比较容易的课题，让自己收获正反馈；还有一个就是比较困难的、有探索性的、需要挑战的。在我

的实验室里，我希望学生们可以有这样两个项目——当然，具体要跟你们的教授来讨论，你要有把握自己有能力同时做两个，并去沟通说服教授。

Peer pressure也是个心态问题，每个人的课题不一样，“运气”也不一样；但是，绝对不存在很轻松的成功，总归需要努力——你努力的时候，“运气”就会来的。我读大学的时候，大家晚自习都去自习室，但我往往都在寝室，跟人聊聊天。有人说，Tian还是很厉害的嘛，从来不去教室里自习，考试也很好——但其实，你们没有看到，刚开学的时候，在大家周末休息的时候，我就在猛“啃”书，几个星期就看完了一半的书。

所以，还是要让自己的心态成长起来，要保持好情绪，相信自己能成功。

#### 04

### 怎么保持自己学习生活中的好心态、如何应对压力？

答：**要学会疏导自己的负面情绪，学会解压。**耶鲁大学有一门情商课，其中有讲到如何应对愤怒。比如，当你收到短信或者邮件，如果看完后很生气，那这个时候不要回复，因为此刻你的逻辑判断能力下降，你回复的内容一定不是你真实的想法。那什么时候是正确的时机？你要等到不生气了，可以客观去看待的时候再回复。当然，我们是人，不是机器，所以有情绪的时候，可以把事情先放在一边，等心情好了再去处理。

我们（西湖大学）也正在想着开一下这门“幸福生活”的心理课，大家可以去网络上去找一下耶鲁的这个课，是公开的，这也是耶鲁现在最流行的课。另外，我们学校也有心理辅导老师，大家可以去找老师谈谈心。

遇到情绪问题不要慌，这正是一个好机会，通过处理情绪，你们可以进一步发现自己、了解自己，从而帮助自己进步。因此，我建议你们要找到那个让你感到happy的东西，有了它，你就有了应对情绪的法宝。比如说，跑步、打乒乓球，如果你觉得太累，想多睡睡觉、睡到自然醒，也是可以放松的。当你能解决自己的问题，周围的人也会感受到你是一个正能量的人，这时候你同时帮助了别人，有了凝聚力，就能走得更远。

心态成长，是成为一个成功的科研人员、成功的教授的道路上，必经的一步。这不是一蹴而就的，而是要现在就开始慢慢成长起来。

## 文末说句正事

由于微信平台算法改版，公号内容将不再以时间排序展示，如果大家想第一时间看到我们的推送，**强烈建议星标我们和给我们多点点【在看】**。星标具体步骤为：

- (1) 点击页面最上方“募格学术”，进入公众号主页
- (2) 点击右上角的小点点，在弹出页面点击“**设为星标**”，就可以啦。

感谢支持，比心❤️。




2020年7月18日-19日 第六期·线上直播

# 英文论文写作线上实战培训

- 了解顶级期刊SCI/SSCI论文套路，体验国际科研思维
- 全面剖析写作框架和行文原则，快速提升英文行文能力
- 大量写作技巧、案例模板和优秀句型，开拓写作新捷径

培训费用：2500元/人；3人成团/募格会员：2200元/人



扫描二维码  
加助教微信报名

# 募格学术

一个有温度的学术科研公号



长按并识别二维码，关注我们

合作QQ: 1002833710

分享点赞加在看，来个【一键三连】吧

↓↓↓↓