

Nature发表牛津博士建议：我希望在读博士之初时就能知道的20件事

学术公开课 昨天

以下文章来源于Hanson临床科研，作者编译：David



Hanson临床科研

Hanson临床科研由在美国的三位医学科学家和两位执业医师主持，通过解析SCI论文，...



学术公开课

高知群体的集聚地（点二维码关注）

博士学习阶段最需要注意的是什么问题？

英国牛津大学的Lucy A. Taylor博士整理和总结了她想在读博士之初就能知道的20件事情。这组建议发表在Nature杂志。

相信这组建议将会影响一代代的博士生，使他们更有效率，成果更大。

开始读博的时候，感觉困难重重。现在回头看，有一些事情，我真希望我在读博士之初就知道。

所以在这里，我整理出牛津大学动物学系博士生以及博士后研究人员的一些建议，以帮助那些马上要步入博士学习生涯的同学们。



Lucy Taylor 2018年获得牛津大学博士学位

1. Maintain a healthy work-life balance by finding a routine that works for you.

找到适合自己的方式，平衡工作和学习的时间。找到这种平衡以平稳的开展工作，比急功近利高强度工作要明智的多，毕竟身体是革命的本钱。

2. Discuss expectations with your supervisor.

与导师及时沟通你的期望。每个人的工作方式不一样，明确自己的期望、需求，并及时与导师沟通，可以帮助你提升效率。

3. Invest time in literature reviews.

大量阅读综述。读这些文献，无论是你在进行数据收集之前或是之后，对于设定研究目标、总结研究结论都非常有帮助。

4. Decide on your goals early.

尽早设定目标。阅读院系学习指南，根据论文要求，设定读博的目标及研究的问题。目标设定后可能会更改，但是明确的计划有助于保持专注。

5. “I don’ t need to write that down, I’ ll remember it” is the biggest lie you can tell yourself !

好记性不如烂笔头！尽可能地做笔记，即使你觉得这没有用。笔记内容包括：会议记录，研究方法细节，代码注释等等。



6. Organize your work and workspace.

打理好自己的工作空间。尤其可以用小纸条做标记，以帮助你尽快找到需要的东西。前期多做一些工作，后期可节省很多时间。



7. It's never too early to start writing your thesis.

尽早开始撰写论文！即使最后你没有使用前期所写的论文，尽早动笔并让导师审阅也是有意义的实践，尤其可以帮助理顺头脑中的思路。

8. Break your thesis down into SMART goals.

用SMART原则（具体、可衡量、可实现、相关的和有时间限制的）把论文撰写过程分解为若干小的目标。在你的待办事宜中，“撰写研究结果第一段的草稿”要远远好于“撰写第一章”。积跬步，终至千里。

9. The best thesis is a finished thesis.

最好的论文是“已完成”的论文。无论你是否精心雕琢第一遍手稿，它都会被退回进一步修改，而且要在最终提交之前进行多次修改。所以尽早完成手稿让导师审阅吧。

10. Be honest with your supervisor.

诚实对待导师。如果自己有不懂的内容，实验没有做好，或者是他们忘记给你反馈，你都要及时的告知导师。越诚实，和导师的关系越好，他也能越多的帮助你。

11. Back up your work!

记得做备份！每周备份研究进展，万一资料丢失，也不至于焦头烂额。

12. Socialize with your lab group and other students.

与实验室同事朋友搞好关系。这有助于交流经验，提高研究效率，甚至交到知心朋友。

13. Attend departmental seminars and lab-group meetings, even (or especially) when the topic is not your area of expertise.

积极参加院系研讨会，实验室小组会议，即使（尤其）会议内容是你不熟悉的领域。会中所学到的知识，可能会影响到你的研究进展甚至未来的职业生涯。经常出席会议，也会增加你的曝光率。

14. Present your research.

对他人展示你的研究内容。可以在实验小组中，或者是组外会议中进行展示。刚开始可能有难度，但是勤加练习就会越来越简单。这是拓展人脉，获得反馈的绝佳办法。

15. Aim to publish your research.

尽量发表自己的研究内容。即使最终发表不了，撰写论文并投稿也有助于学习新技能，并丰富自己的简历。

16. Have a life outside work.

注意劳逸结合。即使你愿意把实验室当家一样，也要偶尔“离家出走”放松身心。可以进行体育锻炼，参加俱乐部，培养自己爱好，去度假或者是与朋友聚会来放松头脑。

17. Don' t compare yourself with others.

不要与别人比。读博是进行原创研究，探索新知识的宝贵机会。每个博士项目都是不一样的，你只需专注在自己的研究上即可。

18. The nature of research means that things will not always go according to plan.

研究的本质注定研究过程中会困难百出。遇到挫折，不要气馁。平复心情，休息一下再继续。失败的实验，也可以作为成功博士论文的一部分写入。

19. Never struggle on your own.

不要独自面对困难。积极与同学，导师真诚交流。向别人求助一点也不可耻。你并不孤单。

20. Enjoy your PhD!

享受读博过程！这可能很难，而且肯定有时候你会想，如果自己有一份“正常的工作”，而不是读博，该有多好。但是读博注定充满美好经历，而且是一次自己能专心研究自己感兴趣领域的宝贵机会。庆祝自己的成功，享受生活！

编译 | Hanson临床科研；文章来源：

<https://www.nature.com/articles/d41586-018-07332-x>

—————end—————



推荐关注“我要考编制”

获取国家公务员/事业单位重要报考信息

说明：本平台多数文章为原创或首发编译，或获授权转发。部分优选文章无法联系作者，若有不当，请及时联系我们处理。投稿、合作、建议等可后台回复“[约](#)”加本站编辑。

想读博/发论文？点[阅读原文](#)收听公开课

[阅读原文](#)