

# 我的博士是如何锤炼的

宋春林

四川大学 水利水电学院

水力学与山区河流开发保护国家重点实验室



2020年10月

# **1. 个人简介与读博历程**

# 1.1 个人简介

2009.9–2013.6 四川大学水  
利水电学院，水文与水资源工  
程专业，获**工学学士**



2013

2017.11–2019.1 耶鲁大学，  
**联合培养博士**，河流生物地  
球化学方向，合作导师：  
Prof. Peter A. Raymond



2019

2013.9–2019.6 中科院成都山地所，**硕士研究生**，  
**博士研究生（硕转博）**，自然地理学专业，**理学博  
士**，导师：王根绪研究员  
毕业论文：长江源区河流碳输移过程研究



**中国科学院大学**  
University of Chinese Academy of Sciences

# 1.2 读博历程

## **第一阶段：硕士研究生（2013.9-2015.7）**

- 为做科研打基础：认真学习专业基础知识、野外工作、室内实验、读文献、寻找科学问题等

## **第二阶段：读博初期（2015.9-2017.10）**

- 在焦虑中发表第一篇SCI论文
- 在摸索和试错中确定研究方向
- 扎实做好实验设计、野外和室内实验工作开展、撰写论文

## **第三阶段：国外联培阶段（2017.11-2019.1）**

- 拓宽科研视野，在已有的数据里发现新的科学问题
- 认真做好室内分析实验
- 参加学术会议，拓宽学术圈子

## **第四阶段：博士毕业期（2019.2-2019.12）**

- 撰写毕业论文是一个整理、总结和凝练博士工作的过程
- 博士虽然毕业，工作并没有结束，尽快把博士期间的工作都撰写成论文发表

## **2. 读博最重要的几件事**

## 2.1 自我管理

### • 时间管理


1. 长期、中期与短期规划并行
2. 周末和晚上也是需要工作的，但是效率是关键
3. 要给锻炼和娱乐留时间

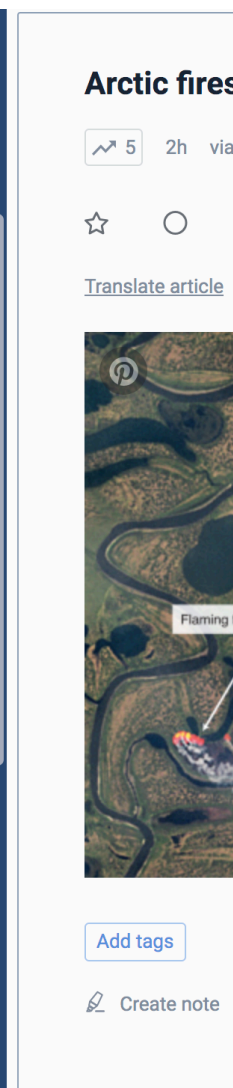
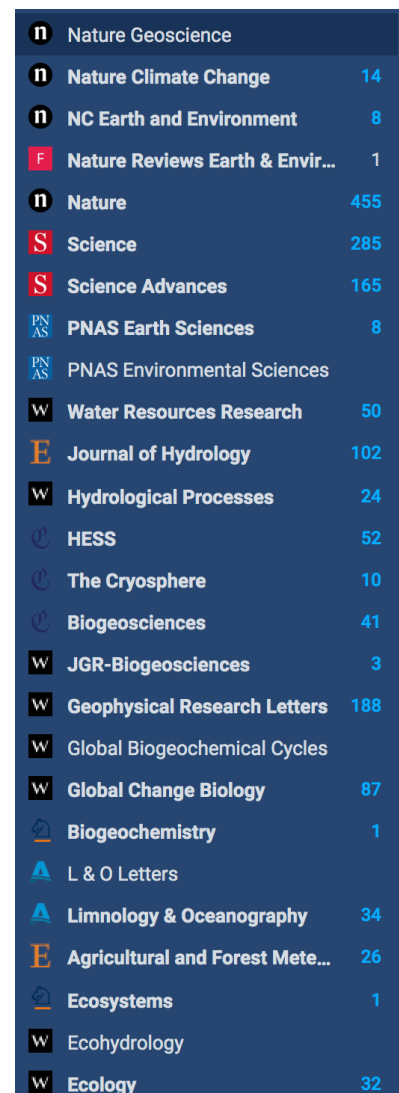
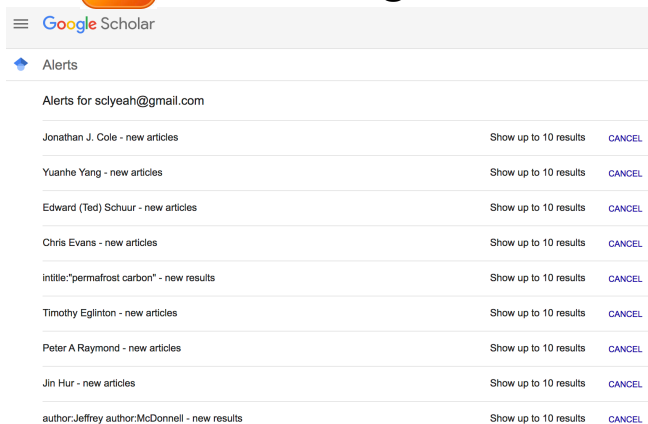
### • 精力和注意力管理

- 在精力最好、思维最清晰、注意力最好的“**优质时间**”做最需要创造力的事情（例如写论文、改论文、做PPT、精读文献等）
- 注意力无法集中、精力差的“**劣质时间**”里做其他事情（例如略读文献、报账、杂事等）
- 在优质时间里，要排除手机、社交软件等干扰因素，集中注意力做事

2016	1月	1-5	结束搜集Meta分析的数据
		5-10	分析Meta分析的数据
		10-19	完成Meta分析初稿
		20-23	贡嘎山出差预处理1月份之前样品
		24-31	根据王老师意见修改Meta分析文章，语言润色
	2月	1-7	选期刊，准备Cover Letter
		8-10	根据润色意见修改语言，投稿
		10-17	过年休息
		18-25	完成静态箱专利
	3月	25-29	看氢氧同位素文献
		1-10	分析氢氧同位素数据
		11-29	完成氢氧同位素文章初稿
		30-31	修改氢氧同位素文章并润色语言
	4月	1-10	氢氧同位素文章投稿，改SREP文章
		10-18	贡嘎山出差预处理样品
		19-27	西双版纳Meta分析培训
		28-30	看文献，风火山采样方案
	5月	1-12	看文献，风火山采样方案和出差准备
		13-31	风火山出差
	6月	1-14	风火山出差
		14-19	玉树直门达出差
		20-30	准备雅思
	7月	1-8	准备雅思
		1-20	贡嘎山出差，测风火山样品
		21-31	重写同位素文章
2017	8月	1-25	重写同位素文章
		26-31	上风火山
	9月	1-30	风火山出差
	10月	1-20	完善开题报告、修改HP文章、套磁
		21-31	下山、去直门达、带样品回成都
	11月	1-5	贡嘎山出差测长江上游TOC样品
		6-15	贡嘎山测风火山样品同位素和TOC
		16-21	陪凡凡
		22-30	写联培研修计划
	12月	1-15	重点基金项目年会材料
		16-31	准备博士开题
	2017 1月	1-10	开题、联培材料准备
		11-26	风火山河流碳数据分析
		27-31	过年休息

## 2.2 文献是生命线

- 文献阅读是博士的基本功：学习英文写作、了解研究进展、产生新的科研想法都离不开文献的阅读。接触一个新领域时，要**“如饥似渴”地读文献**。
- 读哪些文献：研究领域的综述，经典文献，最新的文献，与研究课题直接相关的文献
- 怎么读：精读、泛读、跳读
- 文献的管理：使用文献管理软件（EndNote、Zotero、Papers、NoteExpress等）
- 文献跟踪：期刊RSS  订阅、Google Scholar关键词订阅



## 2.3 论文写作

- 发论文，要趁早，毕业是第一要务，能憋大文章的是少数
- 大部分人的第一篇SCI论文，不要追求完美，先写出来再说
- 模仿是初学者的捷径：模仿遣词造句、段落结构、文章结构、图表风格等
- 论文写作参考书：William Strunk Jr.: *The Elements of Style*

### SCIENTIFIC REPORTS

OPEN

**Control factors and scale analysis of annual river water, sediments and carbon transport in China**

Received: 18 February 2016  
Accepted: 26 April 2016

Chunlin Song<sup>1,2</sup>, Genxu Wang<sup>1</sup>, Xiangyang Sun<sup>1</sup>, Ruiying Chang<sup>1</sup> & Tianxu Mao<sup>1,2</sup>

nature  
geoscience

ARTICLES

<https://doi.org/10.1038/s41561-020-0571-8>

 Check for updates

**Significant methane ebullition from alpine permafrost rivers on the East Qinghai-Tibet Plateau**

Liwei Zhang<sup>1</sup>, Xinghui Xia<sup>1</sup>, Shaoda Liu<sup>1,2</sup>, Sibao Zhang<sup>1</sup>, Siling Li<sup>1</sup>, Junfeng Wang<sup>1</sup>, Gongqin Wang<sup>1</sup>, Hui Gao<sup>1</sup>, Zhenrui Zhang<sup>1</sup>, Qingrui Wang<sup>1</sup>, Wu Wen<sup>1</sup>, Ran Liu<sup>3</sup>, Zhifeng Yang<sup>1</sup>, Emily H. Stanley<sup>4</sup> and Peter A. Raymond<sup>2</sup>



## 2.4 保持良好心态

- 身心和谐是顺利毕业的保证
- 挫折常有，把问题解决最重要
- 允许自己偶尔“堕落”
- 不要沉浸在焦虑情绪里
- 找到学习和科研的乐趣

## 2.5 与导师的相处之道

- 导师是博士顺利毕业的最大靠山
- 不能期待保姆式的导师
- 不要被导师push，要去push导师
- 做好自己的事情就是对导师最大的尊敬

# 推荐读物

1. Jeffrey J. McDonnell. *Navigating An Academic Career: A Brief Guide for PhD Students, Postdocs, and New Faculty*. 2020
2. William Strunk Jr. *The Elements of Style*

# 个人博客相关博文链接

- 第一篇SCI论文 <https://songchunlin.net/cn/2016/05/first-sci-paper/>
- 英语学术论文写作策略 <https://songchunlin.net/cn/2016/10/academic-writing/>
- 申请公派联培的细节 <https://songchunlin.net/cn/2017/03/details-about-the-application-of-the-csc-fellowship/>
- 文献相关内容 <https://songchunlin.net/cn/tags/#%E6%96%87%E7%8C%AE>
- 打败读博期间的焦虑 <https://songchunlin.net/cn/2018/03/overcome-anxious-phd-life/>
- 博士毕业小记 <https://songchunlin.net/cn/2019/06/get-a-phd/>

# 祝大家都优秀地毕业！

## 我的联系方式

地址：四川大学水利水电学院B-516

Email：[songchunlin@scu.edu.cn](mailto:songchunlin@scu.edu.cn)

QQ：342283408

手机/微信：15328091024

个人主页：<http://cwrh.scu.edu.cn/index/teachershow-80-148-324-1.html>