

研究生的修炼 ——你该悟道的几件事

关键词：研究生 能力提高

鲍海飞

中国科学院上海微系统与信息技术研究所
特邀专栏作家

学生在求学阶段，从研究生开始，就要走向社会，这就要求你不仅要在学业上有所成就，还要准备在人生和社会的大舞台上不断修炼、培养和塑造自己。

由于出身、经历和际遇的不同，每个人的人生之路也各不相同，即使没有经历过大风大浪，跌宕起伏，但也会充满荆棘和坎坷。青年时期是人生最重要的时期，是有神采、有毅力、有干劲，精力旺盛，思维活跃，最富有想象力、创造力，最富有求知欲望和梦想的阶段。在这个人生最重要的阶段，不仅要冷暖自知，更要明白冷暖需知。因为，你不是一个孤立的个体，你面对的不仅是试验仪器和试验数据，你还要面对同学、朋友、老师，要面对社会，要学会把握自己。为了能够走向一条属于自己的道路，还须不断地修炼。

人生修为 自我管控

研究生时期是个特别的时期，处在人生的十字路口当中。我们不仅要学会控制和管理自己，还要学会规划自己，走向一条独立的人生探索之路，需要不断自我修为，使自己的人生能够有所作为。

自我控制能力。一个人要了解自己，认识自己，懂得自己内心的需求，最主要的是要学会控制自己。

有很多时候，我们说话办事，不经过大脑思考，把心里的想法直接说出来，妄自下结论，导致说了许多让人听了不高兴的话，办了许多让人不满意的事。这是因为个人的习惯和行为不得体，做事和说话前没有三思。人们常说“话到嘴边留半句”，意思是说话要谨慎。有许多人，在工作、学习、饮食、娱乐上没有规律和节制，或过于沉迷于游戏，或过于主观、情绪化和任性，这都将导致我们行为的不得体，甚至情绪失控，最终导致糟糕的结果。“勿以恶小而为之，勿以善小而不为”讲的就是个人的控制和修养；“不以物喜，不以己悲”更是一种控制和修养。因此，一个人要学会控制自己的行为。

自我管理能力。学会控制自己只是第一步，也是走向成功的关键一步。而自我管理是提升自己的第二步。管理自己，就是不断约束自己，让自己每天的工作、学习和生活有计划、有侧重、有先后。工作的时候专心工作，学习的时候专心学习，使工作和学习都有条不紊，这样便不会在一些小事上纠结而影响全天的安排。按照既定的目标去学习和实践。到什么时候干什么事，做事情有组织、有纪律。尤其是在求学阶段，更要抓紧时间做试验、写文章。

自我规划能力。没有规划，工作学习就如盲人摸象。因此，尽量做好近期规划和远期规划。近期规划包括在几个月或者几年时间内要到哪里去，

学习什么新知识,毕业之后从事什么职业等。这些规划不一定写在纸上,但心里一定要有个大致的目标。远期规划可根据自己的兴趣、爱好和能力或创办自己的公司,或从事研究教学等。远期规划很重要,但仍要脚踏实地做好眼前的每一件事情。东一榔头西一棒槌,是很难做出大成绩的,至少在一定时期内,必须要有所专注。这就需要从小事做起。比如,一篇文章的写作、送审、反复修改就是个磨练的过程。

规划和目标是让自己按照一定的方向前进,在学习、生活和工作中有选择性,做到有所为和有所不为。通过一个目标接一个目标的规划和实现,使自己能够不断有获得感和成就感,这就是规划的意义。

立于困境 方知本心

近十几年,高校扩招,导致大学生数目剧增。随之而来的是研究生队伍也逐步扩大。教育部公布2018年本科毕业生就有820万人之多。显然,这是一个庞大的数字。这将导致社会就业压力骤增,毕业生之间的竞争增加。会有相当一部分大学生选择继续读研,一是为了缓解职业选择的困难,二是继续深造预期可以在更高的层次上找到更好的出路。连续多年就业形势紧迫,找到一个满意的、好的工作实在是一件并不太容易的事,继续读研是一个不坏的选择。为了能够继续从事研究,就要到一个好的大学,觅得一个好的导师,也就是获得一个好的读研机会和名额,就要花费精力去竞争,其精神压力之大显而易见。

研究生期间,已经开始走向社会了,就要面对许多活生生的现实问题和困难。我们要学会工作的方式和为人处事的方法。今天的我们,比任何时候都面临着更多的挑战和机遇,因为,我们正处于社会和国家乃至世界的大变革时期,摆在我们面前的就有许多问题待解决。在社会变革的过程中,就要学会了解问题、观察问题、分析问题,并不断进行自我管控和修养,要学会释放心理压力等。比如,

面对来自各方的误解、不公、利益冲突和重要的机会选择等,是据理力争还是忍气逃避,是坚持还是放弃,我们都需要平心静气地去思考、分析和判断。不能凭一时之气、片面之想,而妄下结论,有过激行为,这样会导致严重的后果。再比如,虽然一纸文凭很重要,但更要懂得,还有什么比生命更重要的?“留得青山在,不怕没柴烧”就是这个道理。做学生,也要学会阿Q精神,别人嘲笑就嘲笑,有时你还要自嘲一下,这又如何呢?即使谁谁把你骂了一通,又能怎么样!你不还是那个伟岸的男儿,婀娜的女儿。即使你真的被逼上高楼,我想这下倒好了,此刻,你可以让自己的心灵宁静一下,自信地走出那个狭小的试验室,可以好好地看看风景了。你可以这样想,狭小的试验室岂是我长久眷恋之地!思路稍微变一下,结果就会不同。谁知道,今天得到的就是最好的,谁知道,今天失去的就是最糟糕的结局,就是永远的失去呢。海阔凭鱼跃,天高任鸟飞。如果是夜空,你可以仰望群星,看到灿烂宇宙。我们要有“不畏浮云遮望眼”的劲头。

人生的路有多条。有人说,退一步海阔天空。这说起来容易,做起来难。一则小寓言,或许能解心头疑惑。一人前行,前有拦路虎,后有猛狮追。向前被虎吃,退后遭狮咬。怎么办,向右闪去,这不就又多了一条路。世界上不只有两条路,不只是向前与退后;世界上也不只有两种颜色,非黑即白,还有七彩的天空。

人生就是一场勇敢者的游戏,我们就要不断地敢于拓开戏路。每一个年轻的面孔和矫健的身躯,都是一道独特的风景。

立于困境,方知本心。你是拥有一颗勇敢的心,还是一颗柔弱的心?你是有一颗理智的心,还是一颗狂躁的心?当面临困境时,你的心便动了。你能成为你的主宰吗?面对困境,或者突如其来的变故,冷静一下,总会让你想到好的办法。这个时候,只有你安静下来,你才会逐渐认识自己、了解自己。

为什么有的人面临绝境,能够置之死地而后生?这是因为他们有强大的内心将生死置之度外,具有奋不顾身的勇气和必将胜利的信念。强大的内

心正是通过管理、规划和心性修炼获得的。活着，是为自己而活，活着就要有个样，就要有点精神。许多人都是很平凡的人，但我们尽量活得不平凡，活得有特色，活得生动，活得自主。这里，还有一种信念：长夜岂能永远阻挡黎明的到来，乌云岂能永远遮挡太阳的普照。

人生前行 宛若登山

人生前行，宛若登山。一开始并不觉得费力，但越是高处则越难。山就在你的前面，攀登上去，你便立于高山之巅，渡过河去，你便到达彼岸。你是否有一种冲动，是否有一种愿望去登山呢？不是说你要去征服一座大山，而是你要去面对它，看看那种屹立的大山是否对你有一种诱惑，你是否想去攀登探索。

人正因为思考而变得有意义和目标，人正因为行走而变得有力量 and 方向。行走在无尽的山道上，崎岖的山路，密布的丛林，到处是荆棘和怪石，甚至有各种动物突然惊起，而使你惊得一身冷汗。如果你是一个孤独的行者，你会有怎样的感觉？是否会有莫名的孤独、荒凉、空寂之情不时地涌上心头。身旁走过的每一块石头，不都是亿万年前遗留于此，这里的一草一木，不知道繁育了多少春秋？他们不能行走一步，就在这里，连着地，望着天。那些树木的种子，不知道会被谁带走，又不知道它们将在哪里扎根繁育。那些大树，每天里，每年里，复今旦今，日日月月，静悄悄地站立在那里，风里雨里，无彼无此，无我无你，无助无知，而我又将要去向何方？你是否会思考这些，并去寻找答案。

夜晚的星空，星星洒落在遥远，大山显得更加孤寂。宇宙的深处，遥远的星球，不知道彼此的距离。天，何其苍苍；野，何其茫茫。荒凉之极，荒凉之至。思想，人需要思想，需要认识，需要走出天地的荒漠和思想的荒漠。思考和忧患让我们走出荒野，去创造属于人类自己的历史和文化。仰望星空，那一刻的宁静，那一刻的思考，让人前进。静是本源。人类努力探索，走出丛林，不再成为漫游

者。人类点燃了地球的灯火，夜晚便不再那样黑暗，宇宙中便多了一颗自我照亮前行的星球，人类从此不再孤单，而成为思想和创作的播种者。人类心手相携，走出荒漠，走出无知、无奈和无力。

世界上没有坦途可走，有时候要面对许多挫折和打击，有时候要辨别真假是非善恶美丑，更多时候要等待和忍耐。人们常说，不仅要低头拉车，还要抬头看路。这就是说，不仅要撸起袖子，卷起裤腿，实实在在地干，还要看准前行的方向，否则便南辕北辙，费力不讨好。如何越过一座山，如何蹚过一条河，如何避开险境，走向通途，这就需要我们的观察力、判断力、逻辑思维和忍耐力，以及我们的眼光。通过不断的心性修炼，使自己的内心世界变得丰富多彩，使自己的头脑更加灵活和智慧，能够思在行前，能够未雨绸缪。当面对复杂的问题时，自己能够坦然面对，内心变得更加坚强和有韧性，思考问题能够沉着冷静，处理问题更有方法和策略。个人的管理和规划能够指导我们如何做，行动之后要反思，反思之后进一步修正我们的行为。一路的风光，一路的修为，让我们的内心不断强大，让我们的行动更加有力。

知行合一 放飞心灵

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”，是知行合一的必由之路。

自我控制、管理和规划的本质是心性的修炼过程，也是实现目标的途径。在这个过程中要不断地领悟、充实、磨砺并塑造自己。因此，能够在众多行业中，捕获到属于自己的专长，在一个自己熟悉能够驾驭的领域不断取得成绩、突破和创新就变得尤为重要。

说得容易做起来难。比如，一个研究生，他面对的不止是科学研究这一个问题，他还要学会与人，尤其是与导师的交流沟通。这里面的确有艺术和技巧，做事说话要分清场合，要学会审时度势，更主要的是要能够把握局势、把握自己、认识自己。世事洞明皆学问，人情练达即文章。

研究生期间究竟什么是最主要的？自然，学业是最主要的。学业就是要学会分析问题的方法。比如一台设备如何操作，实验要怎样做，如何对数据进行归纳处理，如何形成分析和解决问题的思路和方法等。“家有千金，不如薄技在身”“术业有专攻”说的都是这个道理。有了一技之长，个人的能力和自信也就能不断提高，然后再继续扩展自己的视野和事业。无论是专业知识还是非专业知识，都需要我们花费时间和精力去学习。人云：“明道人多，修道人少。”此言不假。由于懒惰、由于畏惧、由于拖延和得过且过等，造成了本来应该迅速办理处理的事情而没有得到及时处理，衍生出许多问题，留下后患，自己也会悔之不及。因此，要养成良好的生活、学习和工作习惯。

自我控制、管理和规划就是要用自己的眼睛来观察和学习，通过广泛阅读、交流、体育活动和走向社会等方法来开阔自己的眼界，增强自己的认识。在控制、管理和规划中改变自己的性格，塑造自己的形象，培养自己的能力和科学素养。

当我们不孤芳自赏时，当把眼界朝向广阔的世界时，我们才知道世界之神奇和广大，才知道什么叫兼收并蓄，什么叫海纳百川，我们的心胸于是豁然开朗。有一些问题我们可能暂时看不清楚，不妨就停一停，放一放，看一看，听一听，看别人是如何处理问题的。一双聆听的耳朵是不会让人讨厌的。反之，无论是语言的谈吐表达，还是行为举止方式，那种匆忙着急、失魂落魄，让我们慌不择路，让我们尝尽苦头。

光阴一去不复返。未来的路虽然还很长，但“研究生时光”毕竟短，我们要珍惜时光。“青青园中葵，朝露待日曦。”我们趁着青春美好的时光去学习，打下基础，将来才有可能成为一个有用的人。

知是为了更好地行，约束不是束缚，而是为了更好地让心灵放飞。

智者不惑 勇者前行

思考才能让人走得更远，行动才能让人辨别是

非和正误。放飞心灵，是让我们的人生有所追求，让我们的人生有所意义。我们既已坦坦荡荡地来到了世间，我们就不应白白地走过人生的一遭：我们的经历，我们的感悟，还有我们对自然的追寻、对人生的热爱。

笔者亦深有感触，前人对人生管理和规划的比喻和描述都非常形象生动。比如，行走在深林里，若不辨别方向，便迷途难返。比如，铁轨上行驶的列车，没有铁轨的约束，则没有方向，即使有方向，也不会行驶得更快。铁轨的建设和布局都要有所规划，火车行驶的速度、时间和方向都要有所控制，才能顺利到达目标。晋宋之际文学家陶渊明的《归去来兮辞》，也非常生动和深刻：“归去来兮，田园将芜胡不归？既自以心为形役，奚惆怅而独悲？悟已往之不谏，知来者之可追。实迷途其未远，觉今是而昨非。”人生只有在失去的时候，你才知道什么叫珍惜，什么叫醒悟，但青春已逝，悔之晚矣，心有余而力不足矣。田园若不打理，杂草便丛生。古人云：“一屋不扫何以扫天下”也说明了这个道理，是让人从点滴做起。

自我管理和规划能够让一个人有思想，有眼光，通过独立思考而获得主见和勇气。面对压力困境，面对冷嘲热讽，面对挫折，自己能够顶得住；心中的目标不会因他人而左右，不会因风雨而改变，年轻的心就是要创造一片属于自己的天空。

新时代下，网络技术、现代制造技术、智能技术迅速发展，日新月异。面对迅速发展和变革的社会，作为一个青年人，更要自强自信，不仅是要去适应社会和世界的发展变化，而是要做时代的弄潮儿和冲浪者。

智者不惑，放飞心灵；天高地广，勇者前行。■



鲍海飞

CCCF 特邀专栏作家。中国科学院上海微系统与信息技术研究所副研究员。主要研究方向为微纳机电系统、微纳米材料物性和微纳米器件测试分析。
baohf@mail.sim.ac.cn