

## 心理学家的研究生生存指南

进入研究生阶段的学习会令人非常的兴奋激动，要知道并不是每个大学生都能进入这个珍贵的学位学习的。毕竟，成功地从研究生学院毕业的人还不到总人口的1%。在研究生的学习，可能会给你带来很多学术研究以及产业应用领域的灵感与机会。毕业后，这段学习经历会对您的自尊和自信产生非常积极的影响。你还可以学习到适用于任何职业的宝贵的工作技能。

然而，尽管进入研究生院有这么多好处，有一些方面您可能并没有准备好。开始研究生的学习也可能带来更多焦虑、内疚、担心、沮丧、恐惧、迷茫、绝望、嫉妒、恐慌、抗拒、沮丧、怀疑和拖延。由于许多原因，研究生更容易遇到心理上的困难。

研究生学院比本科学校更加具有挑战性的原因包括：

- 1.研究生的学习结构更为灵活，特别是课程结束之后。
- 2.与导师们的合作非常具有挑战性，尤其是当他们无法给予你足够的帮助或指导的时候。
- 3.不确定到底要做多少准备工作才能写出合格的论文。
- 4.你作为研究生的角色可能会与您作为助教、助研或雇员的角色相混淆。
- 5.研究生整个学习过程可能持续7至9年或更长。
- 6.在研究生学院，与你一起同甘共苦的同龄人很少，能帮助并陪伴您走过这么多年的就更少了。
- 7.单凭智商并不能预测将来您会有多么成功，因为研究生学院的其他人都很聪明。所以工作态度与个人品质会变得更加重要。
- 8.你的研究技能远比课程成绩重要。
- 9.在某些研究领域，良好的人际沟通技巧会对成功来说变得尤其重要。
- 10.父母给你的钱或自己的储蓄可能会很快花完。

为了顺利度过这段学习过程，有一些技巧可以使您更轻松。这些包括：

### 策略：

#### 1.为了正确的理由进入研究生学院

许多学生由于错误的原因选择了就读研究生院，这些包括：

- a. 逃避“现实世界”。
- b. 不知道他们的生活除了继续学习还能做什么。
- c. 因为学校能给人安全感而选择留在校园。
- d. 他们的父母，或其他人，期望他们进入研究生学院。
- e. 以为进入研究生学院是唯一合乎逻辑的一个选择。

而进入研究生学院的一些正确理由包括：

- a.这是你真正想做的（想研究学习的）事。
- b.它能帮你走向你的职业目标和梦想。
- c.你十分热爱学习。
- d.你心中已有一个具体的让您充满热情的研究主题。
- e.你的梦想就是做学术研究。

做出决定之前，你需要先想清楚希望从研究生学习过程中得到些什么，毕竟这是一个十分漫长且艰巨的旅程。如果是因为正确的原因，那么您定然不会在最后后悔。但是，如果这是由于错误的原因而做出的选择，那么你就很难在这个学习过程中开心起来。

## 2.不要忽视你的基本需求

研究生学习可能需要很多年才能完成，忽视您的基本需求是行不通的。许多研究生容易忽略的基本需求包括：保证充足的睡眠、锻炼、健康的饮食、休息、娱乐甚至个人卫生。如果这些基本身体和心理上的需求没能持续性地得到满足，你很难取得一个好的学业成绩。很多学生认为在研究生这个阶段，适当的牺牲或放弃一些需求是没办法的事，因为有太多事情需要完成。然而，您需要的是更有效率的工作，而不是更刻苦的工作。如果你的情绪和身体状态非常好，注意力和记忆力也会显著提高。如果您不关注自己的身体健康，久而久之必然会导致情绪不稳定。所以安排时间满足这些基本需求吧，就像你每天花时间去工作学习一样。

## 3.建立良好的人际关系网

研究生的学习过程可能很孤独，如果你愿意与其他研究生成为朋友，这段时光亦可以变得快乐。有研究表明，缓解压力的最好方法是拥有一个坚实的人际关系网。其他同学也会有跟您相似的烦恼，在你们彼此信任后，你也可以将你的烦恼与他分享。这样你们可以互相帮助。如果你太忙，或者因为要面子，不好意思跟同学诉说您的困难，这个机会可就被错过了。此外，其他的研究生，特别是那些学长前辈，你可以通过他们获取很多信息、指导和资源，毕竟他们是过来人。还有，你的朋友和家人也是愿意一直支持和帮助你的，所以请跟他们保持联系。

## 4.与你的导师保持联系

研究生失败或辍学的最常见原因之一是他们没有得到导师们的支持。维持好与导师之间的关系是很重要的，但这并不意味着你们需要成为很好的朋友，而是要建立一个坚实稳定的而且专业的关系。如果能发展出真正的友谊，当然更好。这通常意味着你需要平衡对于导师的支持和指导的依赖与凭着自己的热情独立工作之间的关系。这种平衡还取决于导师的个性和对你的期望。你需要在对导师不断深入了解的过程中来判断如何掌握这种平衡。不完全依赖于自己的观察和判断，而是直接坦率的与导师讨论这些期望也是可行的。当你对导师足够了解之后并努力发展与他的关系之后，也许会发现他不能胜任这个角色，那么您也可以考虑换一个新的导师。许多学生最终会换主管，但是他们没有过河拆桥，不会破坏和前主管之间的关系。这通常深思熟虑后所采取的最后解决办法，而不应该是你最先考虑的方案。通常，坦诚的交流可以解决潜在的冲突。充分尊重，别害怕以直接而坚定的方式去沟通。导师也是人，也希望能和您和睦共事。了解你的导师也很重要

要，因为他们是最最终帮你写推荐信的人。

## 5.学会设置健康的个人界限

由于你的导师、委员会成员以及教授会给您布置许多任务，你需要根据自己的意愿和能力来设置一个界限，决定什么是你力所能及的以及应该投入多少精力。判断什么任务是必要的，什么是可选的是一种真本领，因为这没有一个固定的方法让你去遵循。无论怎么平衡，你只能选择去做自己能力范围内的。有时候你只能说“不”，你需要知道为了兼顾学习、工作与生活，每个理性的人都会这样做。设置个人界限意味着学会坚定，并记住，坚定的遵循自我能增强你的自信并赢得他人的尊重。此外，提醒自己这个本领是可以学会的，如果你不擅长这点，咨询中心可以教你这种技能，或者你可以加入一个自信培训小组。

## 6.学习时间管理的艺术

你完成课程之后的大部分时间都是很灵活的，如果不擅长管理自己的时间，那么之后的这几年可能会被浪费。通过安排工作时间表来完成每天计划的一些事情，即使是复印或整理你的文章。把你的研究当作工作来对待是有帮助的。每天在同一时间进入和离开办公室，这可以给你足够的时间来处理其他事情。日程表或智能手机上的日程规划软件也可以帮你保持进度。

## 7.锻炼身体

因为精神与身体的密切联系，体育锻炼非常重要。健康的身体带来健康的心智。如果你的心理状态良好，那么你的注意力、记忆力、写作能力，睡眠和精力都会处在一个很好的水平，更能提高工作效率。运动也会促使内啡肽在人的血液中释放，可以得到一种自然的快乐感。任何形式的锻炼都可以，但应该是你喜欢的，否则很难长期有规律地坚持。另外，请记住，运动是一个慢慢积累的过程，随着时间的推移运动会使你感觉越来越愉快。

## 8.学习如何组织

如果你还未曾发展出良好的组织能力，在进入研究生学习时则必须要开始学习这种能力了。否则，你将在期间中花费的很多额外的精力，而且获得很少回报。例如，随机地阅读文章并不对它们进行概括和分类的话，你可能会需要在将来重复去阅读同样的文章。缺乏组织性总是会导致效率低下，而你已经没有多余的时间可以浪费了。如果不确定如何提高自己的组织能力，观察或询问你的同或老师，向那些做得好的人学习。每个人都有自己的小技巧来保持组织能力正常运转。这可能购买一些物品，如文件柜、文件夹、标签或书架等。杂乱无章的工作学习环境会让人感到很混乱，乱糟糟的环境会使人的内心也烦躁不安。

## 9.学会优化

既然研究生所要做的事情几乎总是会超过他们每天的负荷，优化处理绝对是必要的技能。不会优化的结果就会带来长期的压力和无法达到重要的期望。与其他学生、你的教授、导师或委员会成员交谈都可以帮助你准确评估哪些是重要的或最重要的任务。人们总是容易在一些不重要的任务上花费更多的时间，因为与应该得到优先处理的任务相比，它们更简单。学会优化是一个复杂的技能，需要通过大量的练习来得到提高。所幸的是，你将有很多时间在研究生院练习这项技能。

## 10.克服拖延

在研究生院，拖延是多见的而又致命的危险。其实，我们每个人都有在某种程度上的拖延，但是只有那些养成了拖延习惯的人，随着时间的推移而积累，会感受到最严重的精神压力并有学业失败的风险。拖延的问题是它可以使人在短期内感觉很轻松，从而不断自我强化而最后形成一种习惯。查找和确定使你拖延的原因是非常重要的，譬如：完美主义、缺乏自信、学习技能不足、回避不适、怨恨、过度劳累、生活方式问题、对成功的恐惧和消极情绪状态。请访问心理健康中心网站，了解有关克服拖延的方法。

### 11.专注于学习，而不是成绩

为了进入研究生院，你不得不在提高成绩上下苦功夫。但现在你应将重点转移到其他方面，特别是学习能力的培养和知识的积累。为综合考试，获取候选人资格和最后的答辩等活动做好准备，你知道和理解的东西越多，最终就会做得越好。同时，为了做出高水平的研究，你需要对不同的研究方法和自己的研究课题了解的很多。考虑到时间和精力限制，如果你过分关注成绩，可能会影响到你在这些其他方面的进步。

### 12.发展你自己的研究兴趣

研究生最大的挑战之一就是保持动力，特别是当你写作硕士或博士论文时。如果你不在自己的愿景兴趣的基础上选择研究课题，而被动地去接受你的导师，教授或所在院系所选择的研究课题，这个问题会更加严重。有时候你会觉得想要选择一个课题是因为你的导师可能有一些资金可以用于该课题，因为这个研究主题是“流行的”，或者这项研究看起来“很容易”，或者你的导师已经对于这个课题的研究方法有了全盘的计划。这些条件看起来诱人，但长期做这样的课题则很容易使人失去兴趣。这意味着在早期就需要花费大量的时间检验潜在的研究主题，然后根据你所感兴趣的研究方向来选择如何完成你的课业（例如写一篇与您的研究方向相关的综述文献来作为某科课程的作业）。当事情进展不顺利时，对于你的研究课题的激情和兴趣会帮你熬过这段困难时期。否则，你会容易开始质疑自己当初进入研究生院的选择，这样就可能永远也完成不了你的论文。

### 13.记录你的成功

总是关注自己不曾尝试、或尚未完成的事情，而不关注自己已经做了什么，可能会成为一个坏习惯。以某种方式（在日记、日历、日志或记事本中）记录自己的成功，包括作业、论文、研究或任何你已经完成的事情，可以增强你的学习动机。成功最能带来更多的成功，但我们必须能够看到和认可自己已经达成的目标，因为没有别人能替你做这件事。既然我们不断地过滤我们的经验，不如过滤掉消极的经验，而多关注积极的经验。这是成功人士经常做的。

### 14.不要和你项目中的其他人比较

事事时时与自己周围的人比较，是一个正常的自然现象。然而，这将增加您在研究生院的焦虑和恐惧，这个习惯一定要纠正。总有一些人有更好的成绩、更多的奖学金、更多的助教和助研机会、发表了更多的文章、更多的朋友，与导师关系更融洽、或似乎没怎么投入精力就取得了优异的成绩。总是拿自己与他们相比较并不能让你感觉更好或者表现更好，尤其是当你已经感受到很多压力的时候。焦虑太大时人的工作效率会降低。与他人比较只会加重自己的焦虑和痛苦。关注自己怎样能够做能够成功，因为毕业是你自己的事，大体上不受他人表现的影响。

### 15.做好做更多独立工作的准备

在开始课题研究后，每个人都期待能一直得到许多指导。很多学生感到沮丧，因为他们觉得未能得到他们的导师和委员会成员的足够指导。有些导师也许会帮助指导研究生的研究工作，但通常情况下，研究生是需要独立学习和工作的。同样，教授们通常忙于自己的工作，也有多个研究生要管，即便他们非常希望能对你提供更多的指导也可能力不从心。学会做自己可以做的一切，但需要帮助的时候也积极地去寻求帮助。与导师定期地会面可以让你的研究工作更有条理，并不至于让导师为难。

### 16.避免以反馈和批评来针对自己

在学位课程期间，你可能会得到很多反馈，特别是从教授和导师那里，这可以是一个非常有效的学习机会，或是让你自责不已。对于某些人来说，他们对这种批评很往心里去，特别影响自尊心和自我价值感。从开始学习的那一刻起，能聪明的避免它是一个好习惯。如果不具备这一点，研究生期间是会很困难的。相反，将所有反馈视为我们可以学习的最佳方式，并意识到一些教师/导师并不很擅长以最适合的方式提供反馈，但你仍然可以积极/有用的方式去理解。同时请注意，有时候反馈和批评同你的作为无关，而是与给予反馈的人反而有更大的关系。反馈只是建议，并不意味着你必须遵循所有的一切。需要自己谨慎决定。

### 17.意识到一切都比你想象的要花更多时间

从学习开始时就要明白你所做的一切都会比原本想象的需要更多时间，这样可以让你少受很多挫折。试图找到一个研究课题可能需要好几个月，甚至需要几年。查询书籍和文章可能需要几天或几周的时间。由于无尽的障碍，设计完成实验可能会花费很长的时间。申请研究经费或奖学金可能是一个漫长而乏味的过程。为了避免持续的气馁感从一开始就预见到这一点，并且学会在不可避免的事情发生时一步一步来从心理健康的角度来说是很有帮助的。学会管理自己的期望是通过研究生院的重要部分。

### 18.完成自己的论文

研究生常常觉得，因为他们的论文或学术演讲需要是他们的独创性的工作，也把它们看作为是代表他们一生的课题。这种心态往往意味着花费很多不必要的时间在这些工作上。目前最重要的是你是否能够完成学业，你的论文是没有最终评分的。如果你继续做学术研究相关的工作，当有了足够的时间和资金后，你可以有机会来继续完成你的这个课题。最糟糕的论文是那个从来都没有完成的。以完成为目标可以让你节省自己大量的时间和避免许多情绪的困扰。

### 19.在研究生经验中找到价值

进入研究生院不仅仅能帮你找到一个更好的工作。它可以是一个改变人生的体验。所有这些年的经历让我们更多的了解自己、世界、别人和学术环境。它是生活的重要一部分，而不是单纯的一个需要完成的任务。在你的生活中很少有别的时期，会需要接受这么多的挑战，所以它也带来无限的发展和成长机会。抓住这个机会，冒点儿风险走出安乐窝。不要让怀疑和愤世嫉俗的态度影响自己，因为它们会很快让你越陷越深。要记得，因为关注的焦点不同和期望不同，我们是在主观创造大部分自己的体验。找到合适的方法让研究生院成为您生活中最好的时光之一。你可以创造终身的友谊，并遇到永远激励你的导师。保持持之以恒和不屈不挠的信念，你的自信心会提高到足以应对任何新的挑战。永远记住，生活不是一场比赛，而是我们一路上所遇到的一切让我们的人生更有意义。

## 20. 试试心理咨询

如果你已经尝试了上述的所有策略，但仍然解决不了问题，你可以尝试一下心理咨询。个人心理辅导可以在很多方面帮助您，比如说：提供指导和支持，认识并改正错误的思维模式，在情感维度上去处理你在研究生院的经历，帮您解决一些不良习惯，包括拖延，解决你与导师之间的问题，并教你如何缓解压力或抑郁。校园心理健康中心还有一个专门服务研究生的支持和策略小组，成员每两周聚会一次。它可以使你不再感到孤立无援，并学习更多的技巧来应对问题。

由Kim Maertz博士撰写

咨询和临床服务

阿尔伯塔大学

[www.mentalhealth.ualberta.ca](http://www.mentalhealth.ualberta.ca)