

安守本心，砥砺前行

得知自己获得研究生国家奖学金时，我的内心充满欢喜和激动，没有了悬而未决的忐忑，等待结果的焦躁。悄悄点开网页，再次确定了一下获奖名单，接着给导师发了消息：老师，结果出来了，入围了！

晚上离开实验室，推开格物楼小门时，望着熟悉的路灯，寂静的小路，耳听簌簌落叶，我的内心也多了一份坚定和坦然。多少个夜深人静时，我默默从实验室离开，从昏黄的路灯下走过，身体虽然疲惫，内心却是充实的。想着答辩时有感而发的那句诗句：千淘万漉虽辛苦，吹尽狂沙始到金。

一、立志图强，虚心竹有低头叶

自研究生入学以来，我很幸运能跟随齐以涛教授课题组进行科研训练，在齐老师的指导下，我始终坚定正确的政治方向，时刻以一名中共党员和优秀研究生的标准要求自已，以齐老师严谨踏实的治学态度勉励自己，积极向上，不断进取，努力使自己做到全面发展，立志成为一名优秀的硕士研究生。

人们常说：薄柳之姿，望秋而落；松柏之质，经霜犹茂。回顾研究生入学以来的学习生活和科研训练，我深刻理解到了作为一名寒门学子求学的深深不易，体会到刻苦钻研和锲而不舍的坚韧品质在通往进步道路中的重要作用，因此我十分珍惜来之不易的求学机会，每每稍有懈怠，眼前总能浮现父母辛勤劳作的身影，殷殷期盼的眼神，想起古代先贤贫寒志坚的勉励，安守本心的话语：如负薪，如挂角。身虽劳，犹苦卓。父母在家务农，身虽囿于大山深处，一辈子和土地作伴，却时刻不忘勉励我走出土地的桎梏，要志存高远，勤学好礼，争做一个对社会有用的人。

进入实验室以后，我在导师的引导下，开始广泛学习课题相关的背景知识，积累实验相关的方法操作，追踪领域前沿，磨砺科研思路。随着学习的深入，我越来越感觉自己所掌握的背景知识有限，科研思路狭隘。户枢不蠹，流水不腐，为了能尽快提升自己知识的广度，我开始积极检索和阅读领域内优秀的学术论文、专著，遇到晦涩陌生的知识和方法，我开始尝试自己检索并广泛阅读相关文献以后，再试图和导师讨论交流。每每遇到我的疑惑，导师总能以渊博的学识给我引导，旁征博引，深入浅出，指出我的问题所在，同时积极引导我去请教不同研究领域的老师，争取做到举一反三，触类旁通。这种学习模式使我受益匪浅，

同时也使我对领域相关的知识有了初步的涉猎。

问渠那得清如许，为有源头活水来。导师的指导模式让我深刻意识到广泛学习的重要性，于是，我还利用假期积极参加研究生院组织的暑期学校，入学以来，我认真选修了 **Graduate Studies Library Research** 等四门外语课程，通过和不同学科背景的同学相互学习，广泛交流，在暑期学校的课堂上，不仅拓宽了我的国际化学术视野，为后续的相关研究和学习奠定了坚实的基础，还让我认识了不同研究背景的教授和同学，锻炼了自己的处事沟通的能力，使我获益良多。

二、刻苦钻研，勤能补拙是良训

细细回想自己的研究生学习生涯，我的感触颇深。入学时，齐老师才刚刚回国，正准备筹划组建实验室，齐老师带着我一起采购实验器材，订购各种试剂，我们一起见证了实验室从无到有，从空旷的房间到基础设施齐全的实验室。那段时间虽然过得很辛苦，内心却觉得很充实，同时，这种经历让我懂得组建实验室的艰辛，人们常说的万事开头难，我也有了新的切身体会，而这种经历也使我更加懂得珍惜现有的来之不易的实验条件。

在此期间，我利用专业课学习的间隙，在导师的引导下开始检索相关文献。我清楚记得自己阅读的第一篇英文文献是导师的一篇学术论文，我的英文底子薄，加上导师研究的领域比较新颖，没有现成的参考书目可以学习，导致我在入学之初，相关背景知识严重匮乏，阅读那篇文献对于我来说，的确是一个不小的挑战。为了能早一点接触相关内容，我就借助词典逐词翻译，并在论文文件上进行标注，同时把不懂的问提炼出来，进行标记。我清楚记得，读通那篇文献足足用了一周。回过头来整理实验思路，我发现自己的笔记早已经密密麻麻。虽然初步理解了论文内容，但关键的实验方法，流程我却一无所知。

带着问题我开始向导师请教，幸运的是，导师不厌其烦地给我讲解实验内容，举例说明实验原理，导师深入浅出的阐述引导着我开始了科研学习的第一课。同时，在遇到其他领域晦涩难懂的概念时，导师还鼓励我去请教其他专业的导师。这种积极探索的学习方式使我在实验室建立的同时，也积累了一些领域相关的背景知识。与此同时，导师还时刻勉励我要自力更生，我的实验从最基础的感受态细胞制备开始，而那时已经接近研一上学期的期末，同班的其他同学已经开始探索各自的课题了。

我深知自己的进度已经落下太多，唯一的办法就只能稳扎稳打，同时多放时间在实验上。从那时起，我就开始将更多的业余时间，投入到实验探索上。由于实验室体系还不成熟，很多实验的推进需要摸索最适的实验条件，我没有师兄师姐的经验参考，只能学会主动积极和导师讨论，上网查阅相关文献，逛科研论坛，咨询其他实验室的同学，慢慢尝试自己探索优化实验条件，可以说在探索过程中，我的每一个实验结果的得出，往往需要付出更多的时间，虽然我们走得慢，但我们却从不停止脚步！

三、安守本心，云在青天水在瓶

随着自己课题开始深入，我开始遇到不同的实验问题，这就意味着我需要在实验上投入更多的时间，更加深入地思考现象背后的道理。人们常说，科研创新，特别是自然科学创新，往往源自于人们对科研工作中微细环节关注和对现象耐心细致地观察与分析。因此，我们要广泛涉猎本专业基本原理和基础知识，应当首先要对科研的一些基本概念加以透彻理解。这些东西看似简单，但是要真正做到深刻的领会并掌握，并自由地运用到实际科研中，却并非一日之功。

记得有一段时间，我的实验开始进入瓶颈期，预实验结果总是不理想，优化实验条件也无济于事，和导师讨论也找不出问题所在。而结果往往就是，越焦急越慌乱，得到的结果往往适得其反，导致自己那段时间睡眠非常不好，精神也很疲惫，实验连续一个月都没有进展。后来在导师的启发下，我开始静下心来，先仔细查找实验过程中的可能失误，分析实验结果不理想可能存在的问题，做对照实验，上论坛提问，寻求类似问题的解答。幸运的是，功夫不负有心人，经过一周的对比试验，我总算找到问题所在并顺利解决。这件事给我的感触很深，不仅仅是收获了顺利解决问题的坦然心境，还让我学会了遇到问题时，要做到不急不慌，以一颗平常心来对待。

“一个人至少拥有一个梦想，好的是经历，真正点亮生命的不是明天的景色，而是美好的希望，而在绚烂多姿的生命旅程中，信心是命运的主宰。请永远相信明天会更好，永远相信不管自己再平凡，都会拥有属于自己的幸福，这才是平凡人生中最灿烂的风景”每当遇到挫折，感到苦闷彷徨时，这段话总能像寒夜里那团微弱的火光，虽然风骤夜长，但内心希望之火不灭，人生,让一盏不灭的灯火摇曳心上，这团希望之火总能点燃起我的斗志，伴我驱散苦寒，迎来朝阳。

王尔德有句名言：“我们都生活在阴沟里，但我们中有些人仰望星空。”研究生的学习和以后的科研之旅还很长，路途之中不可避免会遇到各种挑战，会经历多种坎坷。可我相信，坚持正确的方向不动摇，刻苦钻研之志不磨灭，恬淡寻常之心不偏倚，不惧挑战，直面困难，我们总会有收获，希望能和众多行走在奋斗道路上的小伙伴们一起，历经苦难，铸就自己的人生辉煌！

作者简介：陈徐，男，汉族，1992年3月出生，中共党员，陕西师范大学生命科学学院生物化学与分子生物学专业2015级硕士研究生。研究生期间曾获研究生国家奖学金，积学一等奖学金，“8th International Conference SUMO, Ubiquitin, UBL Proteins: Implications for Human Diseases”优秀海报奖等，在《Methods in molecular biology》发表题为《Hyper-SUMOylation of K⁺ channels in sudden unexplained death in epilepsy: Isolation and primary culture of dissociated hippocampal neurons from newborn mice for subcellular localization》方法类综述一篇。