

我的科研生活

我叫李媛聪，是生命科学学院的一名研究生。刚开始踏进研究生的道路时，并不清楚科研工作是什么。根据本科所学的知识，认为科研就是做实验，写文章而已。而经过三年年的学习，我明白了，科研工作的精髓不仅仅是实验部分，而是在这个过程中你所学到的全部内容首先锻炼自己独立思考的能力，在自己甚至别人的科研中可以提供一些自己的意见与建议。其次，锻炼自己的逻辑思维能力，对于我们自己的课题，我们要明白需要做什么以及为什么要这么做，才能让自己的课题更加的完整。除此之外，不仅仅是做实验方面的内容更重要的是一些你在书本上学不到的人生的哲理。我们都知道成功不是一蹴而就，而是要脚踏实地，一步一个脚印的走过来，当你走完这一程之后你就会明白，原来科研的人生这么的精彩，脚踏实地是通往人生的必经之路。接下来，我想用就我的科研生活给师弟师妹们一些建议

1. 多看高质量的文章。

我刚开始的时候，也尝试着读过几篇本领域较高水平期刊上的文章，毫无疑问，我看得很吃力、很费劲，速度也很慢。但是一些时间坚持下来之后，你就会发现，很多文章你会产生自己的见解，并且，事实证明紧跟前沿性的研究动态和研究结果有利于论文写作过程中方法的改进和思路的打开，同时提高写作能力，而且也能规范文章格式，增大录用率。我们并不能一味的追求简单，这样并不能让自己进步。

2. 边看文章边整理文献。

对于自己看过的文献，并不能看过就算了，而是要一边看一边整理。反复的看，你会有不一样的思想感悟。刚开始的时候，我会觉得，很多时候自己看了很多文献，结果还是没有思路，边看文章边整理文献不仅是老师一直要求的，而且也是很多学术大牛们所力推的。在之后的学习中，我就会将平时看到的比较好的期刊上的文章进行总结和整理，这样做不仅可以形成文章思路，而且在形成论文后可以很快地完成文献综述部分，对毕业论文的撰写也很有帮助，在后续相关领域的研究中这些整理出来的东西亦可反复使用。在这个过程中有一点值得大家注意：在阅读、整理文献的过程中，我们可能会时不时地产生不同的想法，这时候应该及时把这些想法和思路以大纲的形式记录下来，不需要太完整，自己看得懂就好，

或许这个思路不太成熟，也不能立即进行研究，但是在不断地文献积累和思路积累之后，这个思路就很有可能形成出色的文章，而且可以激发思维，养成善于思考的好习惯。

3. 投稿上的高起点、严要求。

我们经常会担心自己的文章写得不够，不敢向那些 A 类核心或者 SSCI、SCI 上投稿，担心被拒。其实，如果想踏踏实实地做学术，向更长远的发展方向发展的话，专家的审稿意见才是最大的财富。如果我们能得到权威专家的意见，并认真进行修改，即使被拒，最终形成的文章质量也是比较高的，这样不但可以提高投同档次期刊的录用率，而且能培养严谨的学术思维。尤其是写英文文章，既能提升自己的文章水平，还能提高英语写作和表达能力。起点的高低很大程度决定了以后的目标和高度，我们在写作过程的中会发现，看自己以前写的文章会觉得很烂，其实这是我们的能力提高了，对自己的要求也更加严格了，在这样的趋势下，要写出更好更优秀的文章也就指日可待了。

4. 保持积极乐观的心态。

在写文章过程中难免产生一些负面情绪，枯燥、乏味，一遍一遍地推翻重来，也包括第三点中所说的投高质量期刊经常面临的审稿周期太长、经常被拒……这时候也会有想放弃的念头。这些问题在整个学术过程中是不可避免的，所以积极乐观的心态就显得尤为重要。

科研的辛苦和枯燥是众所周知的，下面给大家分享的一些她在科研过程中的调节和排遣的方式，也是我在生活和学习中的一点感悟，希望与大家共勉。

1. 适时整理自己，然后归零

不管是在做科研的过程中，还是现在正经历的这一阶段，我们有时或太过满足，或太过安于现状，以至于经常会感到无所适从，仿佛与周围人的节奏都格格不入，这个时候调整自己最好的办法就是将好的不好的都归于零，一切重新开始，除去懒惰、除去骄傲、除去灰心、除去野心，然后脚踏实地地去走下一步。

2. 只喝会真正冲击你的“鸡汤”，然后亲自验证

科研确实很“苦”。我也会让自己偶尔喝喝鸡汤，但是我只喝我可以自己亲自实践的鸡汤。她一直很喜欢这样一句话：“每一个优秀的人都有一段沉默的时光，那一段时光，是付出了很多努力，忍受很多孤独和寂寞，连自己都感动的日子。”

这句话鼓励我走过了那些所有犹豫的、抱怨的、想放弃的日子，当然还有那些努力之后，让我欣喜和感动的日子。大家不妨试着找到那个冲击你内心的“鸡汤”，然后努力做到它，会发现真有“良性循环”这回事。

最后，我特别感谢我的导师——张建强副教授以及任毅教授，以及我的师兄师姐们，还有我们的整个团队，老师们对我们的鼓励包容让我感觉我们像是一个被宠坏了的孩子，但同时他在科研上对我们的严格要求和寄予的厚望让我们对学术不敢有所懈怠，而他在生活当中的关心、谈笑和调侃更让我觉得所谓的良师益友也不过如此，也让我们整个团队更加凝聚，更有创造力，在老师的严格要求下，不仅让自己的科研工作更加的完善，并且不断加强并且让自己变得更加的优秀。

作者简介：李媛聪，女，汉族，1992年4月出生，陕西师范大学生命科学学院植物学专业研究生三年级学生。