

要开学了，导师给研究生写了封信：听说你最近很焦虑，其实我也一样

慕格学术 2022-09-12 11:30 发表于陕西

以下文章来源于返朴，作者太阁尔



返朴

溯源守拙·问学求新



本文来源：《返朴》（ID: fanpu2019）作者：太阁尔

当今研究生教育面临着诸多问题，其一就是学生的心理健康，尤其是博士生，常常出现焦虑、抑郁的情况。无论这些问题的成因是什么，面对客观存在的问题，导师往往也无从下手。因为，他们也有自己的苦衷。

X同学，

展信佳。

前几日收到你的消息，说近几个月来你一直情绪低落，提不起精神，睡眠不好，又常常抑郁，深感精神压力大，无法走出焦虑的阴影。听到这些，我嘴上轻松回复让你好好休息，但这几天我吃饭、睡觉，总是会想到你的焦虑，心中实在是五味杂陈。

我试图想出一些方法来劝慰你。但我毕竟不是你，没有那么了解你的生活和困难。而且，我心中的想法未必适合你，你也不一定爱听。我听说人们喜欢互相吐槽自己的奇葩经历，通过

“哦，原来他/她比我还惨”，从而获得心理的安慰。所以，虽然我无法让你不焦虑，但我或许可以给你讲讲为什么你的导师也同样面对着很多压力（却还能笑嘻嘻的跟你开组会）。

其实，讲到这个话题，我实在是有很多话想说.....



首先，任何一位导师，都会面临两方面的压力：工作，生活。

在工作中，一个导师首先是一个科研工作者。这意味着我的主要工作，是探寻和回答自然的未知，或者解决生产生活中的技术问题。不管做什么课题，科研都是尝试用已知来回答未知，所以必然会遇到失败。面对挫折，有人越挫越勇，有人心灰气馁，但不论结果如何，心态怎样，压力是客观存在的，焦虑是无法避免的。而如果所做的科研工作不受人认可，得不到资助，显然是雪上加霜。上面这几句有些阳春白雪，再扯点实在的：不管破几唯，导师需要有成果，课题组需要有成果，你也需要有成果。逆水行舟，不进则退；**百舸争流，你不发paper，别人就在发.....**



听说隔壁实验室
又发了三篇SCI

科研之外，我的另一项主要工作是教学。虽然相比起中小学教师，大学教师的授课压力少了很多。但教育本来就劳心劳力，也不可能不在意学生的长进。任何一个大学教师，包括我，都希望我的学生能认真听课，希望他们学到知识，希望他们通过和我的相处，能够成长，能够吸取正能量，实现教学相长。这要求我以身作则，不断学习，不断进步，提供最优质的的教育服务。**而达到这些要求所花的时间可能比你想象的多得多，也需要时常把自己推到舒适区之外。**但是，如果这些努力的结果，是死气沉沉的课堂，是学生漠然或者负面的期末评价，或是无人认可的年度考核，当然会让我怀疑自己的努力的意义，也会让所有的苦痛变得更加的苦涩。



除了科研、教学，作为导师的另一项重要的职责，**是指导学生的成长**。学生们拿着和付出相比很微薄的补助，无非是希望学成后能去更广阔的天地发挥自己的能力。

因此，这也对于导师提出了很多的要求：我要关心你的身心健康，给你安排力所能及的科研任务，在学习过程中潜移默化地培养你的能力、兴趣，并努力让你度过美好的研究生生涯。做到这些其实很不容易。你们比中学生，甚至是本科时更有想法，所以不会认认真真的听话，也不会毫无保留的接受；但相比社会中的职场人，你们心思单纯，涉世未深，我也没办法采用升职、辞退等企业管理的刺激方法。

最重要的是，**没有人教我如何做导师，我也只能一步步的摸索和学习**。所以，看到你的困难，我心中焦急，却又往往束手无策。



我明白，我明白，导师和学生之间的关系没有这么简单。**你当然有许多的委屈和困惑，我也并不是想要撇清我的责任**。让我们把这个宏大的问题放到下次信中再聊吧。



你的导师除了指导你一个人之外，还要带领一个团队向前走。诚然，这个团队可大可小，管理可松可紧，但主要任务和困难都是相似的：导师需要挑选合适的团队成员（学生、博后、助理等），安排适合每个人特长、兴趣的任务，并不断推进任务向前；要确保课题组具备合理的研究条件；导师要把握学术研究动向，为课题组发展铺路，及时收尾每个课题；导师还是文字工人，教你（甚至帮你）写paper、画图、发表、改毕业论文，等等。最重要的是，**导师要具备和课题组以外的学术圈沟通的能力，将成果宣传出去，把经费拿回来**。如果是大型团队的带头人，责任更大，压力也就更大了。所以，导师像是一个小型公司的CEO，还身兼财务总监、人事总监、市场营销总监等，甚至还得请大家吃饭，带课题组旅游、团建等等，**从而让公司在波涛汹涌的商海中存活，兴旺**。当爹又当妈，不容易！

我们再往大了点说，你的导师，或者说你的课题组，并不孤立的存在于这个世界上，而是附属一个系，一个学院，一个学校。因此，你的导师虽然是课题组的带头人，但仍然是一个更大的团体中平凡的一份子，需要找到他的生存之道，需要和同事们保持友谊，甚至为了一个更大的目标群策群力。如何完成领导布置的任务？如何与性格不合的同事相处？如何找到志同道合

的朋友一起合作？这些问题，我并没有在学校里学过。**希望你读研读博的过程中，能逐渐体会到在团队中生存的法则，为你在更广阔的环境中生存做好准备。**



让我们再走一步，踏出我们这个小小的校园，把眼光放到全国、全世界。你的导师即便在你面前牛气哄哄，好像文献尽在掌握，仿佛谁都不放在眼里；但真实情况是，**在全球的科研人员里，他的影响力仍然小的可怜**，引用数可能只是大佬的零头。但即便这样可怜的我，也要有立足之地啊，也有想法和主张想要推广、实现啊！所以，导师需要去学术交流，需要去获得别人的认可，需要被邀请，需要开会、做报告，需要这一切编织的那一小段个人简介，一个学术标签，和一小片容身之地。更重要的是，**需要写申请书，获得经费，从而保证课题组的存活！**

呼，说的我有点激动了.....



以上这些，做学问，出成果，带团队，教书育人，还有学术交流，都还只是工作方面的，还有生活方面的。**你导师也是个普通人**，他虽然加班很多，但毕竟也是有家庭，有七情六欲，要一日三餐吃喝拉撒的。

比如，你的导师是个父亲，是儿子，是兄弟，也是丈夫。在这世上，除了课题组的大家之外，我还有亲人，朋友。他们需要我，正如我需要他们。感情是动力，也是羁绊，更是责任，也会有压力。相信你会懂。更现实一点的是，除了感情的责任，还有经济压力：养活一家人的柴米油烟、还房贷、养娃、照顾父母等等的开销。

你的导师是凡人，会生老病死的那种。不巧，导师比你虚长几岁，所以免不了对年龄有些焦虑，时不时在“自己已经这把年纪”，“我怎么还没有做到xxx”以及“别人在这个年纪已经xxx之间”这些想法之中彷徨。另一方面，年龄越大，身体肯定是在走下坡路，免不了零部件也会越来越不好使。买的键盘、座椅、床垫和靠背越来越符合人体工学，但坐在办公桌前码字的时间却越来越长。**枸杞和保温杯似乎也无法拯救年龄带来的焦虑了。**



握紧我的保温杯

此外，和你一样，我生活在一个复杂的世界里，要跟各行各业形形色色的人打交道。相比起生活在学校，几乎三点一线的你来说，我很不幸地要遇到更多的烦心事：开车剐蹭？银行办业务跟人争执？医保报销出了问题？可能的麻烦层出不穷，在我已经不宽裕的时间里面又要抢掉不少。



信写到最后，你会发现，**我和你一样，生活在一个角色扮演游戏里**。你是学生，是朋友，是孩子，是同学，这些角色当然不容易平衡。而我比你多一些角色，也就相应的多一些责任，也常常需要考虑除自己以外更多的人的生活和成长。另外，你我一个很大的不同，是你往往能够找到倾诉的地方和倾听的朋友。至少至少，学校还有个心理健康办公室，可以帮你疏导。**而人到中年，却往往要独自面对压力，因为身边的每一个人都过的很不容易**。以上的这些种种焦虑和压力，我又和谁分享？谁能帮我分担？

然而我没有抑郁，没有垮掉，并且享受着我的工作，我的生活，似乎还有些痛并快乐着。可能是因为我从你那个年纪走到今天，明白了这个道理：**责任让人成长，责任也不见得就是压力**。以上我描述的种种社会角色，和其中蕴含的责任，我往往甘之如饴。我热爱我的工作，我享受和同事朋友们的交往，我爱我的家人，因为我从中获得了快乐和认可。



或许，**让你我走出焦虑的方法，就是找寻焦虑背后的快乐和认可。**这是我作为导师的责任，也是你的破茧而出。

祝学习进步，心情愉快。

你的导师

欢迎关注我们，了解学术圈的大小事👉



募格学术

这里有你最关心的学术与生活资讯，帮助科研工作者更好地发表英文学术文章，助力于...
881篇原创内容

公众号

返朴

溯源守拙
问学求新

科学家领航的好科普

总编辑 文小刚 物理学家 | 美国科学院院士

颜宁 生物学家 | 美国科学院外籍院士

fanpusci@163.com



会员福利

- 40余门精品课程原价**8.5折**优惠
- 赠送**10张50元**优惠券
- 90余门**微课免费**看
- 英语随身听（共273期）**免费**
- 线下培训班尊享最低**团购**报名优惠
- 首单购买募格编辑**润色/翻译8.5折**

惊爆价：**119元/年** 原价：169元/年

活动时间：2022年9月2日-9月14日



快来扫码抢购吧！

好文章需要您的点赞加在看~

↓↓↓↓

喜欢此内容的人还喜欢

这所211大学分数竟比985还要高？他的这类专业其实并不输清北！

张雪峰老师



国之利器！带你走近国产装备“撒手锏”

中国军视网



印媒：中国外售武器销量火爆美国嫉妒，准备下场和中国争抢大客户

迷彩虎

