



读博并不那么容易

张永兴（上海交通大学医学院）

都是校园里度过的。读博期间的学习/工作强度可能要高于其他任何一个专业——如果有一名医学博士跟你说他/她从来没有熬过夜、没有通宵达旦学习过，那他/她基本毕不了业。

“博士期间，有一次导师吃晚饭时提了一个问题，要我在第二天早上课题汇报时回答。由于回答这个问题需要用到我还不熟悉的知识，我赶快从图书馆借来了一本相关英文专著，看了一个通宵，在早晨7点多钟的时候，我才明白那个问题该如何解答，又花了一段时间整理思路，终于在导师规定的时间内完成了这项任务。”上海交通大学医学院附属第九人民医院整复外科住院医师王湛超向我们讲述自己的博士生涯时，只用了一个字概括——“累”，“这种情况司空见惯，导师说他读博时，为了设计一项实验通常每天只睡2-3个小时——因为那时还没有数据库方便检索文献。”

对大多数医学博士而言，读博期间还要兼顾临床工作，这就在他们本来就很累的生活前面加了一个“更”字，而对于外科医师，可能就要换一个形容词了。“早晨查房，上午手术，下午收病人，晚上整理病历资料，你可能会问‘何时休息’，答案是凌晨，”王湛超坦言，读博确实是项体力活，“我们再忙也要抽出时间运动健身——没有好的体魄，再宏大的理想也只能是徒劳。”

读博是项技术活

在现行的教育和知识体系下，博士学位往往象征着最高学历，因此博士的科学素养有着极为严格的要求。科学的本质在于创新，在于超越前人、超越同时代的人，哪怕只是在某一个小的领域。然而，超越就要给出超越的理由——理论上的创新，或者技术上的革新，都必须在知识的深度上有所超越。

现代社会知识爆炸，人们往往因为受到大量信息冲击而变得躁动不安，很少有人能静下心来做学问，博士们也不例外。“带了十几年博士，毕业了几十位博士，我一直有一个迷惑未解，就是这些学生大多不愿吃苦，都觉得导师没能给他们指引一条康庄大道。他们巴不得导师布置一个题目，再提供几个想法，自己再很快写几篇高等级的论文，然后顺利毕业。现实中也确有人这么做，而且毕业成绩还很华丽，但是等他们自己真正走上工作岗位时，才发现，他们只不过是拿着博士学位的‘门外汉’。”中国工程院院士、中国医学科学院院长曹雪涛教授指出，博士学位不是一纸空文，攻读博士学位其实是培养自己科学素养的必经之路，这条路上没有捷径可走。

“面对浩如烟海的文献、卷帙浩繁的期刊、举步维艰的实验，都需要我们转变旧式

思维认知模式，不断深化、提炼和加工曾经学过的知识，最终得到有意义的组合，解决一个有挑战性的问题。”北京大学基础医学院陆海明副研究员认为，博士更需要改变以往对于知识的固有认知层次，并改变知识的排列顺序，以期实现思维的飞跃，“只有具备了这项本领，才能算是真正跨进了科学的大门。”

读博是项集体活

刚刚加入一个研究团队时，你可能需要事事寻求他人帮助，因为其他人已经熟悉了很多时间，比你知道的多。而随着研究的进展，每个人的领域会逐渐缩小——毕竟，获得博士学位意味着你要成为某个特定领域的专家。这时，你和你的科研伙伴都不可能完全掌握某个领域的全部知识和技术，交流与合作就成为必然。

“加入实验室一段时间后，我意识到气氛似乎有些冷清。我们都全神贯注于各自实验，完全忘记了周围其他人的存在。每个人都有自己的项目要完成，有时我感觉好像每个人都活在自己的小小世界，”陆海明说，尽管有这种感觉，可自己其实并不孤独，“你的导师、教授、博士后和研究生都会激发你的想象、给出他们的建议；除此之外，人们还会通过合作来汲取彼此的长处；别人也许还能够通过其他办法来优化你的实验——但是你必须主动，别指望别人知道你需要帮助或指导。”

除了跟身边的人交流之外，还可以时常翻阅专业领域内的杂志来获取想法和灵感，“站在巨人的肩膀上”，尽可能地使自己的研究与时代保持同步。“你会犯愚蠢的错误，那不过是学习的一部分，这没错，”陆海明补充道，“但是没必要用不断的犯错来积累自己的进步，事实上，别人在相似领域里做的一些事可以为你提供很好的借鉴，让你少走弯路。读博本来就不容易，借力用力可以给自己省去很多不必要的麻烦。”

记者手记

其实，读博还是项兴趣活。前段时间网上流传的《PhD(Physical Doctor, 理学博士)之歌》，唱出了不少医学博士们的心声。其中有一句歌词“PhD并不是一个朝九晚五的工作，而是一个生活方式，你要有24/7都在工作状态的准备”。换句话说，如果没有兴趣支撑，没有对这一领域深深地热爱，没有把读博当成一种习以为常的生活状态，你恐怕很难坚持到最后。美国约翰霍普金斯医学院前院长John Martin教授曾用三个词概括了博士毕业的必要条件——I LOVE IT。各位医学学生们，读博，你们准备好了吗？

找一份自己喜欢的还是找一份自己擅长的？找一份长期的还是暂时的工作？找一份舒适稳定但薪水较低的还是一份薪水高但工作强度大的工作……问题的原因可能多种多样，这些问题积聚起来给毕业生们造成巨大的就业压力，严重的话可能会造成毕业生对就业的厌烦、恐惧与逃避等消极情绪。

进行职业生涯规划是应对未来可能面临的职业压力的首要途径。正如俗语所说，“对于一艘没有目的地的帆船而言，任何方向的风都是逆风”，只有清晰了自己的目的地，才能够找到前行的方向。

已有的研究表明，个体职业的发展与其生命的发展一样，也是有其轨迹可循的。美国职业心理学家唐纳德·苏伯曾以生命周期为背景考察个体的职业发展，并将其划分为成长阶段(0~14岁)、探索阶段(15~24岁)、确立阶段(25~44岁)、维持阶段(45~65岁)与衰退阶段(>65岁)等五个阶段。

现阶段的本科与硕士毕业生多处于职业生涯的探索阶段，顾名思义，他们对于自己将来准备做什么、能做什么并没有一个确定的具象，对于职业，他们更多的是在探索。在这阶段的个体主要从父母、教师和年长的同伴那里获得关于工作情景的描述，并开始产生抽象意义的职业方向。在此基础上，他们通过教学过程与学习实践对自己的职业方向进行调整，并开始真正体会到职业的含义。在此之后，有的人结束学业，开始全身心投入职场，有的人则仍然暂时地接触他们所选的职业，如果他们对工作产生满意的体验，那么他们就会将暂时接触变为长期滞留；如果他们对工作产生不满意体验，那么他们就会跳槽，或者继续深造他们的学业。

职业生涯中任何一个阶段的过渡对于个体而言都是非常重要的，否则容易造成职业生涯的断层。有效的职业生涯规划让个体在职业发展的道路上目标更清晰，也更容易在工作中体验到成就感，从而更好地适应其工作。

从职业信息的选择过程来看，选择适合自己的招聘也是舒缓压力的方式之一。在择业的过程中必然要面对纷繁复杂的招聘渠道与招聘信息，通常情况下可以考虑以个体的兴趣、专长、专业技能等作为参考标准。以往的经验表明，个体在择业时常对薪酬很重视，但是有研究表明，个体对职业的兴趣更能预测其将来的职业成就与报酬。个体如果不能全身心投入到自己的工作中，对自己的工作不感兴趣，长期下去必定会表现出倦怠，从而影响到职位的升迁与薪酬水平。

当然，除了早期职业规划、选择职业信息以外，积极、乐观的心理素质也是毕业生应对职业压力的有效保障。具有良好心理素质的个体能够更有效地面对工作中的压力与挫折，对工作中的压力也表现出更多心理弹性，他们懂得区分生活与工作，懂得劳逸结合，并且对自己的生活与工作有更高的认同感，遭遇压力与挫折时，他们更能找到平衡点，因而更能适应工作环境。

总之，缓解职业压力的渠道很多，但是最重要的还是要提高学生的职业意识，尽早开始职业生涯规划。

做一艘有目的地的帆船

何鹏
(上海交通大学)



六月，又到毕业季，一批批莘莘学子即将告别大学校园的同时，也意味着新的学生满怀憧憬走进教室。自古以来，“入学-毕业”的过程就以科举制为中心不断循环往复；2015年距离科举制在我国正式废除已经整整110年，“义务教育-初等/基础教育-高等教育”这条漫漫求学之路，也被称为当代知识分子的“新科举之路”。不管愿意与否，你都曾经、正在或将要踏上这条路，并以此迈开人生的步伐。这条路的终点，就是代表最高学历的博士学位。

2013年5月，人民网发布一项调查显示，2012年我国在校博士生总数达到30万人，毕业人数近6万，连续第五年毫无悬念地稳居世界第一，并且看不到未来任何可能被赶超的迹象。其中，这个数字还不包括赴海外留学拿到博士学位的人数。而在这些博士生中，医学博士和医学相关的理学博士所占比例已经超过60%。医学本身的特点决定了其人才队伍高学历的发展趋势，在这里我们不做详细解读，本期“小医生笔记”想带大家一起走进医学博士们幕后的酸甜苦辣，去看看读博到底是个什么样子。

读博是项体力活

在任何一所大学校园里，医学生都是公认的“学霸”，而医学博士则是其中的佼佼者。对于任何一名医学博士而言，从小学算起，他/她花费在学业上的时间一般为20-23年，也就是说，他们人生的四分之一