



## 怎么和导师沟通?

在研究生生涯里,导师是最重要的他人。研究生生活短则两年,长则五年,朝夕相对,有的同学视导师如父母,学业婚恋皆以导师为导向;有的同学害怕导师,不敢与导师交流;有的同学憎恨导师,甚至见诸法庭。如果你不仅在与导师交往时遇到困难,和他人相处时也遇到困难。那么我们需要接受专业的咨询,帮助我们接纳自己,处理好自己和他人的关系。在与导师沟通的时候可以注意一下要点:

(1) **带着思考和方案去找导师:** 科研过程中,遇到难题是很正常的,如果遇到问题,不经思索就想请教老师,可能老师也是爱莫能助。正常人都是大量阅读文献,借助各种力量,总结后提出自己的解决办法,然后再去和导师商量。导师是啥?把握大方向的,在你关键的点上给你指导的。在具体课题上,你比导师更专业、懂得更多才是正常的。所以要带上处理好的实验数据,和大量文献总结信息,去和你的导师交流。

(2) **多和导师交流自己的想法:** 无论你是想早点毕业还是想在科研上有所建树,要找合适的时机和导师谈谈自己的想法,这样方便导师调整你的科研进度。而你如果想深造,提早沟通,导师也会把更多的机会留给你。

(3) **做导师的小秘书:** 实验室人员来自不同学院,水平及素质不一,管理比较难。你在一个实验室中,如果总是积极努力营造和谐环境,那么导师就会有更多的时间来指导科研和学习。



## 师兄师姐有话说

对于刚入学进实验室的研究生,需要调整心理期望。通常来讲,研究生比本科管理要严得多,更接近社会,部分学生会不适应。每个导师侧重点和培养方法不一样,实验室环境往往没有幻想中的美好,会有各种吐槽,于是向往“别人家的导师”。千万不要陷入失望的深渊中,既来之,则安之,看到积极的一面,与老师及时沟通。即使不满意研究方向,培养方法,也要忍耐,多跟师兄师姐交流心得,抽时间自我学习和提高。(另,多去运动,身体是革命的本钱。)

——软件学院 黄振华(2014级博士)

大学里最可贵的,不再像是中学那样仅仅只为满分的成绩单奋战了,更多的是锻炼自己的处事能力和提升自己的思维方式,努力成为开口能讲、提笔能写、遇事能办的综合人才。大学里的社团组织、科学研究和勤工俭学等将会带来全新的人生体验,师弟师妹尽管勇敢尝试!咱的大学,不求完美,但求完整!祝愿你们在华工的大舞台上舞动更闪光的自己!

——材料学院 董旭婉

在大学里更多地体验生活,并且乐在其中。多做一些有意义的事情,挑战一些从前认为不可能做的事情,发现一个不一样的自己。人为什么要长大呢?不是为了逃避生活,也不是为了关上门,而是为了再相遇,为了选择相遇,为了走到自己选择的地方去。

——工商管理学院 林璇

寒窗苦读数十载,一朝步入梦想的殿堂!大学充满了无限可能,在这里,尽情发挥你的才能,展示你的风采!

——数学学院 高海

我希望你们可以尽情地享受大学的生活,明白自己想要的是什么,有了目标,才有更好地前进。有的人在大学忙学习,有的人在大学忙学生工作,还有的人利用大学的时光去旅游,去开阔自己的眼界。不管选择什么,我相信都会有所收获。只要你知道你要的是什么,就可以向这个方向努力,拥有一个你自己想要的大学生活。

——工商管理学院 邓元捷

大学要尽快明确自己的目标:出国,读研还是找工作。准备出国的,除了要开始准备雅思、托福考试,要加强自己的专业课学习;读研的可以多跟着导师做一些国创、SRP等项目;找工作的,可以在大一大二的时候参加一两个学生组织锻炼一下自己的能力,扩大一下自己的社交圈,也可以去做兼职、找实习,多经历一些。

——轻工与食品学院 张育思

“士人读书,第一要有志,第二要有识,第三要有恒。”进入大学,学习还是特别重要的。希望你们能在即将开始的大学学习中多听课,多看书,多写作业。

——电力学院 王晨曦



## 如何面对科研压力?

有些同学在科研方面非常困惑,一遇到困难,常常抱怨中国应试教育,本科没

教会我东西;导师没时间,不管我;课题没做过,没人帮我。

首先,认识上要清楚。即便是大牛们,科研也是要付出很多精力,研究生阶段就是要培养独立进行科学思维的能力。没有人会把一个已有定论,大家都熟悉的内容交给你去研究。如果我们自己能够早点意识到这一点,自己主动承担科研的重任,面对将遇到的很多未知的困难,就不会那么容易逃避和埋怨。

其次,科研是要讲究方法的。为什么有些人科研进展得比较顺利呢?真的是他的课题比较简单吗?别人愿意帮助他吗?即便是这样,那也得益于他是个有心人。当你觉得研一可以玩一年的时候,他已经提前进入实验室,

了解清楚实验室的基础,各个师兄师姐的研究课题,并帮着做实验,他可能会比你更容易选择一个适合自己的课题,并掌握选题先机,率先掌握实验基础技能,当然还有得到学长的帮助。早一步,步步先,之后的很多地方是雷同的。

最后,充分借助导师的帮助,在科研的道路上走的更顺利一些。根据不同导师的特点学习导师的长处,有些导师科研能力强,但是不善于指导学生,需要我们多问,多观察。有些导师思维活跃,不拘一格,创新能力强,我们可以学习其思维的方法。兼收并蓄,杂学旁收,教学相长。