

学习经验分享

分享博士国家奖学金获得的经验和心得

陆震 | 公共卫生学院 (深圳) | 2026-04-29

https://leslie-lu.github.io/20260429_phd_experiences

今天只讲 4 件能复用的事

- 1 科研状态：从散乱进入闭环
- 2 学术产出：文献、写作、数据
- 3 沟通复盘：导师、项目、返修
- 4 心态节奏：自律、焦虑、挫折

国奖材料背后，其实是三条证据链

国奖不是单点成果展示，而是科研能力、公共贡献和成长稳定性的综合呈现。

科研产出

论文、课题、数据、方法训练，证明你能持续推进问题。

过程贡献

项目协作、调研组织、平台服务，证明你能在团队里解决实际问题。

成长记录

汇报、竞赛、会议、志愿服务，证明你的能力不是偶然出现。

我真正卡住的不是努力，而是努力没有形成闭环

低效努力通常不是“不够勤奋”，而是任务没有沉淀成判断、产出和下一步。

问题 读了很多文献、做了很多杂事，但汇报时很难说清楚“我推进了什么”。

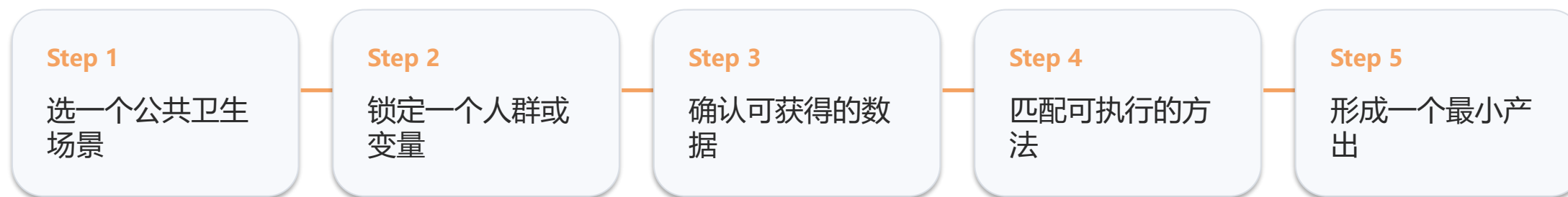
做法 后来每个任务都追问三件事：结论是什么、证据在哪里、下一步做什么。

结果 汇报更聚焦，材料也更容易整理，不再临时回忆自己做过什么。

经验 科研积累要从“做了多少”转成“留下了什么”。

先别急着找“大方向”，先把问题缩小到能推进

研究方向不是空想出来的，而是在可回答的小问题中逐步长出来的。



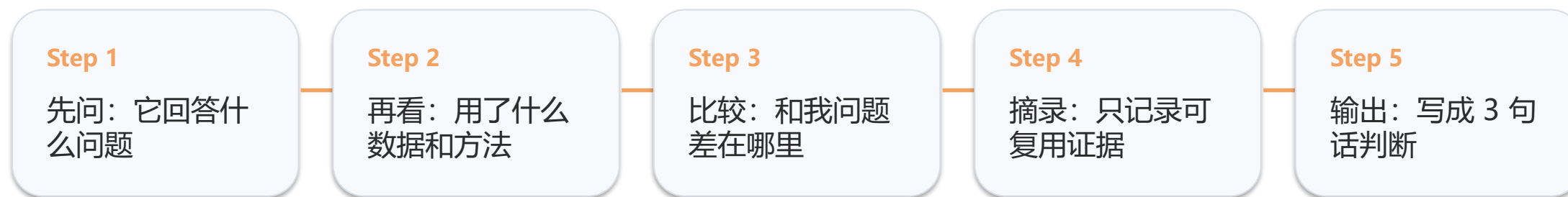
研一到研三，每个阶段只抓一个主任务

时间管理不是把所有事平均做好，而是在不同阶段明确主线。



文献阅读的目标不是读完，而是产出判断

高效读文献的标准，是能不能形成问题、比较和可引用证据。



写论文时，我会先写“可被审稿人检查的骨架”

论文写作先搭逻辑骨架，再填材料，返修时也更容易定位问题。

低效做法

先堆背景文献
创新点写得很虚
结果出来后再想故事
返修意见逐条硬改

后来做法

先写研究问题
创新点落到变量/方法/场景
每个结果对应一个判断
返修先分事实、分析、表达

调研和数据处理最怕“做完才发现不可复现”

数据工作要提前留下记录，否则结果越多，复盘成本越高。



和导师沟通时，别只汇报进度，要汇报选择

高效沟通的核心，是把需要导师判断的地方提前说清楚。

容易低效的汇报

我最近读了很多文献
数据还在处理中
这里我不太确定
老师您看怎么办

更有效的汇报

当前问题和目标
我比较过的两个方案
各自风险和证据
希望老师判断的点

拖延和焦虑，很多时候来自任务没有被拆到下一步

长期自律不是靠一直紧绷，而是把任务拆到当天能启动。

内耗循环

目标太大
不知道先做什么
越拖越焦虑
用熬夜补进度

行动循环

拆成 30 分钟任务
先完成最低版本
每天留一个记录
每周做一次复盘

被拒稿或实验失败后，先保护判断力

挫折之后先做事实复盘，再决定下一步，不要马上否定自己。

先分层

把问题分成设计问题、数据问题、表达问题，不混在一起。

再求证

用审稿意见、导师反馈和补充分析判断哪里真的需要改。

后行动

只定下一轮最小修改，不用一次解决所有焦虑。

Take-home messages

- 1 别只追求忙：每个任务都要留下结论、证据和下一步。
- 2 别等到申报：平时就把成果、贡献和成长记录成证据链。
- 3 别盲目内卷：用小问题、小闭环、小复盘保持长期节奏。

Q&A

