

读博期间的心理健康

47%

加州大学伯克利分校的一项研究发现，将近半数的研究生达到了“处于抑郁状态”的标准【1】。

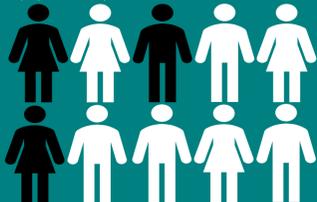
基于我午饭时间搜索到的信息以及我个人经历所写的一篇观点*

你可能正经历/体验着这些 (我敢保证, 不止你一个人是这样)

冒名顶替综合征

每10人里
有7个

在自己的职业生涯中
一直感受着冒名顶替
综合征【2】



有人很快就会觉得自己不属于这里。虽然自己看起来挺不错的，但是通过那门考试全凭运气。觉得自己没有（做实验、写博士论文、在学术界获得成功的）实力。这些都是冒名顶替综合征的典型特征。小贴士：重塑自己的思维模式。争取进步而非完美。

再也没有可以打钩的方框了



你颇为擅长写作业和实验报告——这些都是短期任务。你还很善于预测考试题。而如今你有一个开放式课题，让你一眼望不到其终点。你再也无法通过分数来衡量自己做得好不好。从本科生思维到研究生思维的转变过程尤为艰难。

小贴士：把你的科研任务分解成一些易于管理的小目标。

首次失败

你在中小学时期一直是最好的学生，在本科时也表现良好。而现在你的科研进展不顺，而且还觉得周围的人都进展顺利。你不适应这种挫败感是因为本科实验课做的实验都是老师给你们设计好且一定能做出结果的。

小贴士：你要记住，自己是站在科学的前沿——如果真那么容易那早就被别人做完了！



孤独感/负罪感

撰写博士论文是个尤为孤独的任务。连带着还有负罪感，因为你每天都提醒自己必须坚持写作。对此，我的建议是，在写论文阶段依旧要参加组会以及系里的讲座。和这些感觉一起袭来的可能还有“写作瓶颈”。小贴士：写论文时，从作图开始——描述图片就容易多了。



充满竞争的环境

很不幸，学术界总是培养竞争多于培养合作，但这种状态应该反过来才对。每个人都拿自己和别人相比较，从而判断自己是否做得足够好，这种现状简直是为培养竞争的不良氛围推波助澜。

小贴士：世上没有两个完全一样的博士课题，所以没必要互相比较。



工作-生活平衡

55%

的博士生担忧自己的工作-生活平衡【3】



接受超长时间工作是学术界固有的文化。实际上，有40%的学术人员透露自己每周工作时间超过50小时【4】。这是学术系统出的问题。“出勤主义”是学术界的常见现象，学术界的人出于焦虑/压力而工作太长时间，但无法保证效率。小贴士：争取在正常工作时长内高效工作，剩下的时间则留给自己。

一个残酷的事实是，每200个博士毕业生里只有7个成为正教授【5】。读博期间，在科研之余，一定要提高自己的其它“软技能”，比如说参加推特上的海报竞赛……

你身边的人正被心理问题所困扰吗？以下是几个警示信号



酒量变大



食量增加



食欲不振



工作时间
过长



缺席



开自杀的
玩笑



不修边幅

想伤害自己？ 有自杀念头？

如果你在英国，可以拨打 SAMARITANS 的

免费电话 **116-123**

或用电子邮件联系他们 JO@SAMARITANS.ORG

(如果在其它国家请拨打当地的心理援助热线)

管理自己心理健康以及整体健康的几个方式



寻求医疗建议

和医务工作者谈谈你的感受。他们可能会想办法帮你管理心理健康，比如让你服药或接受心理咨询。



给自己放个假

休息一下，再返回工作，可以让工作效率更高。如果你无法一连休几星期的假，那你可以用周一或周五给自己凑几个周末小长假。



给自己的健康留出时间

缺乏睡眠会让你感觉压力更大，这是不争的事实。体育锻炼也能给你减轻压力。你可能觉得自己没时间，但你可以在午饭时间散步（举个例子），也算是个改善的方式。



获取心理咨询服务

大学里都有学生可以使用的心理咨询服务。这让你有机会把自己的问题说清楚并获得适合的应对方案。



和导师聊聊

虽然有时是做不到的，但是如果你觉得自己能和导师谈谈，那就跟他们讨论一下自己的心理健康困扰吧。如果不行的话，还可以试试跟导师谈谈暂时减小工作量或者请假。



和同辈/博后聊聊

你周围的人极有可能也体验过博士生活的巨大压力。如果你觉得自己能谈的话就大胆找他们谈谈吧。别忘了，博士后们已经读完博了，所以他们也许能提供一些小贴士/解决对策。



把大目标掰碎成小目标

如果繁杂的工作让你忙得焦头烂额，那就尝试把你的科研工作打碎成几个易于管理的小任务。你也可以让导师给些建议。比如一个很好的做法是，每天开始工作时先干实验室里的活儿，之后再处理其它的事，比如查邮件什么的。



读读资料

网上有大量管理心理健康和整体健康的资源，比如英国慈善机构Mind的网站上有许多小册子，内容包括如何管理压力、如何支持有心理问题的人等等。

最后我想强调一点：如果读博严重影响你的心理健康和整体健康，那就退学并开启人生的新篇章吧，不必觉得可惜。很多成功人士当初都在博士期间退学了！这么说吧，穿着一件不合身的T恤，你能忍一会儿，但是你肯定不想一直穿4年！

参考文献

【1】 Graduate Student Happiness & Well-Being Report, 2014, University of California, Berkeley.

【2】 Sakulku, J. The Impostor Phenomenon. The Journal of Behavioral Science, 6(1), 75-97.

【3】 Graduate survey: A love-hurt relationship, Nature 550, 549-552

【4】 Guthrie, Susan, et.al. Understanding mental health in the research environment: A Rapid Evidence Assessment. Santa Monica, CA: RAND Corporation, 2017.

【5】 The Scientific Century: Securing our future prosperity, The Royal Society, 2010.

此海报由Zoe Ayres博士（并非专业医务工作者）制作。欢迎转发扩散。



#TIMETOTALK
#RSCPOSTER

*尽管我成功活过了博士阶段