

努力 × 品格 = 惊喜 + 好运

孙基耀（山东大学）



岁月不待人，恍惚间硕士三年已接近尾声，在这里将自己硕士三年“人生之路”的所闻、所感和人生箴言“世上所有的好运与惊喜，等于你的努力乘以你的品格”一同分享给大家，希望能给大家的学习和生活带来些许帮助。

珍惜学习科研机会

对于研究生来说，学习科研是非常重要的事情。学习科研中应该

注意什么呢？

我认为，首先，要充分利用好课堂时间。在课堂上，要紧跟授课老师思路，课前做好预习，课后做好复习，为以后进入研究课题打下坚实的理论基础。最好每个学科都能有一个单独的笔记本以便查阅。当然，在课堂上还要尽量减少干扰，微信、QQ、微博等社交软件在一定程度上会分散上课的精力，因此上课时最好关闭网络，全身心投入学习。

其次，及时解决不懂的问题。在学习中，遇到任何不懂的问题都要及时跟授课老师、导师、师兄师姐、同学进行交流，或者查阅相关文献，做到“今日事，今日毕”，避免问题越积越多，到最后无从下手。在学习理论课程阶段，不挂科只是最基本的要求，我们要尽最大的努力拿到一个好成绩。

再者，培养独立思考和独立研究的能力。在日常学习中，要善于发现问题，尝试从不同角度去看待问题，着力培养自己独立思考和独立解决问题的能力，为以后的学术科研打下基础。

另外，选择感兴趣的研究课题。选择一个感兴趣的研究课题，找到适合自己的学术方向，能够让我们真正感受到学术研究的快乐与激情。如何选择一个自己感兴趣的课题？一方面，我们可以及时跟导师沟通，根据自己的兴趣和科研能力，选择一个自己最感兴趣的研究方向；另一方面，我们在平时要做到多学习、多思考、多总结，让知识真正地沉淀下来，顺理成章、内化于心，然后选择自己最感兴趣、最得心应手的一点进行研究。

最后，要珍惜科研机会。尽管在实际科研项目中会遇到重重困难，但在这个过程中我们会增长知识、丰富经验、培养能力、获得乐趣。因此，不要将科研项目看成负

担，而要将之看作是一个锻炼自己、提升自己的极好体验或者机会，珍惜这个过程会让我们受益匪浅。

丰富精神世界

有人说，“读书是将人类浓缩几千年的科技、文化快速习得的最佳方式。”读书能够让我们在极短的时间内，掌握大量的科学文化知识，摆脱愚昧和迷信，丰富精神世界。硕士三年，想要投身学术、培养自己的科研能力，就要广泛阅读、丰富自己精神世界。怎样养成喜欢阅读的好习惯呢？

首先，要给自己制订一个读书时间表。在这张时间表中，不仅有列好的书单目录，而且要有读每本书的时间计划，例如，在阅读《平凡的世界》的时候，我计划两周读完，然后每天晚上睡前阅读两个小时。如果晚上忙于作业或论文，我会在白天抽时间，在午饭后、乘车时，完成当天的读书计划。按照计划读书能够更好地约束自己，也能使我们在有限的时间内尽可能读更多的书。

其次，增强英文阅读能力。对于研究生来说，进行学术研究难免要阅读大量的英文文献，甚至还要写英文文章，这对英文能力有较高要求。读英文文献感到疲累时，不妨尝试去阅读一下英文文学著作，不仅能够锻炼我们的阅读能力，更

能跟随书中的主人公畅游世界，感受不同的文化风采。英文阅读可以选择在线阅读，如“薄荷阅读”“轻客阅读”等。尽量每天读10页以上，虽然前期会觉得很痛苦，可能需要强制自己完成，但只要扛过了就会形成习惯。遇到不认识的词汇，如果不影响整体文意，不需要一一查字典，若是频繁出现的陌生单词影响到整体文意时，则需要将单词标记下来，进行记忆。

最后，结交一些爱读书的朋友。我很幸运我的室友们都很喜欢读书，有时晚上“卧谈会”，我们还会交流各自读书的心得，并经常交换各自的书目来阅读。我们一起谈论书籍，一起分享观点，可说是一桩赏心乐事。

维护身心健康

“身体虚弱，它将永远不能培养出有活力的灵魂和智慧。”对于研究生来说，参加学术课题以后会更加忙碌，大多数人会花费更多的时间待在实验室或者科室，甚至有时会通宵做实验。在这段时间内，不仅身体素质有所下降，心理上也承受着压力。长此以往，容易对学习、工作和生活产生负面影响。

体育锻炼，不仅有益于人的身体健康，还可以通过调解情绪来维护心理健康。因此，在科研之余要注意锻炼好身体。在这三年期间，

“

若将一个人的才华比作蒲公英，
那么人的品格就像是微风，风吹过，
“才华”的种子才会在空中飞舞，
播撒四方。

我的锻炼方法是：第一，我选择慢跑等中等强度的有氧运动，每天去操场慢跑 30 ~ 40 分钟，既有利于增强体质，又可使心情舒畅；第二，为了使自己坚持锻炼下去，我会选择跟自己的好友“结伴”锻炼，互相监督，互相鼓励；第三，我有时还会跟同学一起打乒乓球或羽毛球，既锻炼身体、舒缓压力，又增进同学间的友谊。总之，可以根据自己的身体状况和时间安排，选择最适合自己的锻炼方式，关键是，一定要坚持下去。

人生总会经历一些痛苦、困难和不如意，但是我们不要因此而畏惧，要保持积极乐观。如普希金的诗：“假如生活欺骗了你，不要忧郁，也不要愤慨，不顺心时暂且克制自己，相信吧，快乐之日就会到

来。”“积极乐观的人生态度”会让我们变得无所畏惧，心中的那份信念虽然看不见、摸不着，但却是实实在在存在的一股力量！这股力量让我们在痛苦中前行、在煎熬中重生，这股力量就像黑色的煤燃烧出来的赤红的火焰，熠熠生辉、无比闪耀！

塑造高尚品格

现在读研究生的我们，正是“恰同学少年，风华正茂”，应该严于律己、恪守内心，不断塑造高尚品格，成为一个对社会有用的人。若将一个人的才华比作蒲公英，那么人的品格就像是微风，风吹过，“才华”的种子才会在空中飞舞，播撒四方。要做一个真诚善良的人。真诚善良的品格让我们不丢根本、不

忘初衷，让我们走得从容、站得稳定。要做一个有责任感的人。范仲淹“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”的责任担当流传至今，作为研究生的我们承担着各种责任，我们要对家人负责，我们要对学业负责，踏上社会后，我们要对工作和社会负责。作为青年学子的我们，不仅要做好学术研究，还要勇于担负起自己的责任，成就潇洒而绚烂的青春时代。

当我们羡慕于他人的幸运与成就时，我们何不从现在开始做一个不懈努力和品格高尚的人？在纷繁的选择面前，在万事万物的干扰和阻碍面前，不懈努力、真诚善良，去爱我们所爱之人，去行我们当行之事，听从内心，无问西东！