

毕业经验分享交流会 IOPCAS

从博士生到博士“后”：
成长与转变
——科研的三种境界

Yun-Hao Shi(时运豪)
IOPCAS2024届毕业生
2025年4月11日



王国维在他的《人间词话》中提到
人生必经过的三种之境界：

“昨夜西风凋碧树，独上高楼，望尽天涯路”，
此第一境也。

“衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴”，
此第二境也。

“众里寻他千百度，蓦然回首，那人却在灯火阑珊处”，
此第三境也。

第一境界

昨夜西风凋碧树

独上高楼

望尽天涯路

《蝶恋花·槛菊愁烟兰泣露》晏殊



第一境界

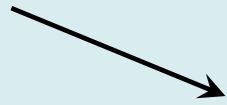
昨夜西风凋碧树



环境的变化

(不以个人意志为转移)

独上高楼



独立+行动+专注

望尽天涯路



明确目标与内心追求

(职业规划, 长期&短期)

①迷茫是必然

(“高处不胜寒”)


②把握当下, 感受过程

(“受而喜之, 忘而复之”)





第二境界



衣带渐宽终不悔
为伊消得人憔悴

《蝶恋花·伫倚危楼风细细》柳永

第二境界

衣带渐宽终不悔

为伊消得人憔悴

“伊”：①知识和技能

“Stay hungry, stay foolish”

(保持求知欲，掌握前沿进展)

②恒心与毅力

(持之以恒，“思而不学则殆”)

③科研素养

(坚守学术诚信和规范，拥有原则和底线)

第二境界

衣带渐宽终不悔
为伊消得人憔悴

“伊”：④大论文+小论文+答辩材料

先列框架，再填充内容

(明确毕业要求和时间节点)

⑤博士后基金申请(3月)

(国资计划ABC、博后面上等)

⑥其他长短期目标

(出国、企业等)

第二境界

衣带渐宽终不悔
为伊消得人憔悴

“痛并快乐”的博士阶段，
在工作状态常态化的同时，
请注重**身心健康**，劳逸结合。。。

PS:与导师保持良好沟通

第三境界

众里寻他千百度

蓦然回首

那人却在灯火阑珊处

《青玉案·元夕》辛弃疾

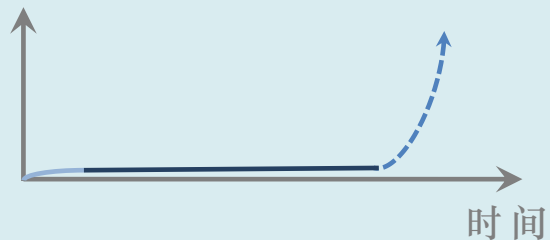


第三境界

众里寻他千百度

蓦然回首

那人却在灯火阑珊处



① 科研具有长期回报性

(热爱和坚持的重要性)

② 科研灵感很重要

(记录自己idea, 也尊重他人idea)

③ 注重过程中的积累

(“焦虑的本质是想跳过过程直达结果”)

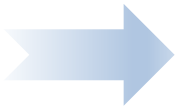
④ 寻找适合自己的合作伙伴

(建立积极、健康、有学术氛围的人际网络)



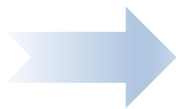
从博士生到博士“后”

导师



合作导师

学生



独立科研人员（更加注重创新性和独立思考）

适当参加学术会议，开阔视野

持续学习，适应变化，“走走停停”

$|0\rangle$ has been in the past,
 $|1\rangle$ is still in the future.

愿我们能够在能级之间不断跃迁，
吸收或辐射出光子，不忘初心，
终身学习、思考和感悟，在这光锥
限制的命运之中找到最好的自己。

感谢聆听！