

- [網路演講影片 \(HTTP://WWW.EDITING.TW/BLOG/ONLINESPEECH\)](http://www.editing.tw/blog/onlinespeech) □
- [寫作準備和過程 \(HTTP://WWW.EDITING.TW/BLOG/PROGRESS\)](http://www.editing.tw/blog/progress) [論文寫作 \(HTTP://WWW.EDITING.TW/BLOG/WRITING\)](http://www.editing.tw/blog/writing)
- [論文期刊架構 \(HTTP://WWW.EDITING.TW/BLOG/STRUCTURE\)](http://www.editing.tw/blog/structure)
- [發表論文、投稿期刊 \(HTTP://WWW.EDITING.TW/BLOG/PUBLISH\)](http://www.editing.tw/blog/publish)
- [研討會準備 \(HTTP://WWW.EDITING.TW/TAG/%E7%A0%94%E8%A8%8E%E6%9C%83%E6%BA%96%E5%82%99\)](http://www.editing.tw/tag/%E7%A0%94%E8%A8%8E%E6%9C%83%E6%BA%96%E5%82%99)
- [期刊研究 \(HTTP://WWW.EDITING.TW/TAG/%E6%9C%9F%E5%88%8A%E7%A0%94%E7%A9%B6\)](http://www.editing.tw/tag/%E6%9C%9F%E5%88%8A%E7%A0%94%E7%A9%B6)
- [歷史文章 \(HTTP://WWW.EDITING.TW/HISTORICALARTICLE\)](http://www.editing.tw/historicalarticle) [官方網站 \(HTTP://WWW.EDITING.TW/\)](http://www.editing.tw/)
- [華樂絲臉書 \(HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/WALLACEACADEMICEDITING/\)](https://www.facebook.com/wallaceacademicediting/)



成功的秘訣 (<http://www.editing.tw/tag/%E6%88%90%E5%8A%9F%E7%9A%84%E7%A7%98%E8%A8%A3>)

如何順利撐過博士生涯？二十個能夠幫助您的秘訣

2017 / 6 / 15 37834 0 將此網站加入您的書籤

分享

用LINE傳送

(<http://line.me/R/msg/text/?如何順利撐過博士生涯？二十個能夠幫助您的秘訣>)
問題OD%我希望可以順利撐過博士生涯blog/publish/%E5%A6%82%E4%BD%95%E9%A0%86%E5%88%A9%E6%92%90%E9%81%8E%E5%8D%9A%E5%A3%AB%... - 許多博士生的心聲

回答：

二十個幫助您順利撐過博士生涯的秘訣

取得博士學位的過程既令人灰心喪志，又使人筋疲力竭，但只要能完成博士論文並順利取得博士學位，這將會是您人生中的重大成就，t 擦都是研究道路上必經的關卡。如果您覺得人生好狹隘，只能來往於實驗室、床、圖書館之間，千萬記住：其實休息充電一下無妨，不d 我的學生每週大約花40至80小時在研究上，有些人說攻讀博士學位要付出一顆腎跟一顆肝，也有人說這過程像一份朝九晚五的工作。我人而異。講完這些道理後，現在將與各位分享如何在善用時間的前提下，撐過博士生涯的二十大秘訣：

1. 不要工作過度

您的目標只是博士學位，而不是諾貝爾獎，所以務必明白博士學位的主要目的是讓您「運用創新方式解決研究問題，證明您是能夠
<http://www.editing.tw/blog/publish/%E5%A6%82%E4%BD%95%E9%A0%86%E5%88%A9%E6%92%90%E9%81%8E%E5%8D%9A%E5%A3%AB%...> 1/3



每個人都有想要另外研究的議題，但如果與目前的研究問題並不直接相關，最好去除這些旁枝末節，留待日後研究，或是給學生用來當作

2. 知道何時該加倍努力

如果數個重大截止日全撞在一起，您最好進入「與世隔絕」的工作模式，但不要長時間陷入這個模式，只要明白「快馬加鞭只是要

3. 白天適當休息

午休時間一定要休息。上網不算是真正的休息，所謂休息是去外面透透氣、與同事聊天、跟朋友去買杯咖啡之類的做法。

4. 結交系所內的朋友

結交博士班內的朋友，多花時間和他們相處在一起。藉由加入優秀的研究團隊，與實驗室同仁和教授密切合作，您便能大幅增加取

5. 參加研討會

若能取得補助經費，務必去博士班以外的地方學習，開開眼界。研討會是能帶來啟發的好地方，當中可以結交屬於您研究領域的朋

6. 走進產業

這一點特別適用於工程學博士學位，因為該領域多半會關心一下世界的脈動，以免與外界脫軌。因此，最好參加有業界人士出席的

7. 別忘記看整體遠景

若您正為眼前的小細節感到煩心，記得退一步看整體遠景。若您屬於理想派人士，想想研究成果可以帶來什麼更遠大的貢獻，例如的重大問題，這麼想可以帶來自信，肯定現在的努力有其意義。

8. 賣力工作之餘，保持運動習慣

在電腦螢幕前坐了一整天，您必須讓身體達到足夠的疲勞程度，才能在夜晚充分休息。最好每天花15至20分鐘活動身體，每週進

9. 培養工作外的興趣

培養一些自己能夠全心投入的興趣，使您得以將注意力轉移到研究以外的事物上，像是學習樂器可以幫助您淨空內心，園藝、手工

10. 釐清財務狀況

避免在研究期間產生財務壓力。最好先大致了解個人財務狀況，釐清研究期間可能會產生多少債務，並預備好一筆經費，作為緊急

11. 空出時間給親朋好友

在研究過程中，一定有段時期會完全與外界失聯，但記得偶爾找時間陪陪家人朋友，工作只是暫時的，家人朋友才是一輩子的。

12. 依需求規劃例行生活習慣或活動

每週安排例行性的社交活動，或是計畫哪一天要打掃、洗衣服、哪一天晚上要一次煮好大量食材，這麼做有助於確立滿足個人需求

13. 擔任個人研究的領導人

擔任個人研究的領導角色，主導您的研究計畫，自己提出研究構想。別太依賴指導老師，確定自己在老師離開一個月或以上的期間

14. 多方發表研究

開始多方發表您的研究著作，讀者群越多越好。您可以在產業活動上演說，談論個人作品，也可以盡量在各大研討會上發表研究。

15. 寫越多越好

平時盡可能保持寫作習慣，不但要經常寫，而且寫越多越好，等到撰寫博士論文的時刻一到，您已然是一名學術寫作好手。寫作是意見。

16. 吃對的食物

向泡麵說再見，買一些像樣的食物，也就是蔬菜、優良蛋白質、穀物、健康脂肪。

17. 閱讀研究領域外的題材

多方閱讀研究領域外的相關題材。廣泛取得周邊知識有兩個好處：一來學習跳脫框架思考，二來對於廣泛領域有基礎的認識，讓您

18. 安排深度工作的時間

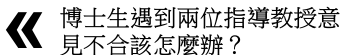
安排充足的深度工作時間，深度工作指的是您要計畫如何推動整個研究，這對研究來說是相當重要的。您可以利用一整個早上或下

19. 投身教學，指導學生

教學是獲益萬分的工作，指導學生論文也同樣收穫良多。若您參與的研究計畫不包含教學，這樣很容易將自己侷限在小小的研究題

20. 莫忘攻讀博士學位的初衷

我取得博士學位有自己的理由，您的理由可能完全不同，但務必時時提醒自己莫忘初衷，記得心中的遠大目標，明白一開始決定要



博士生遇到兩位指導教授意見不合該怎麼辦？

讚 分享 687 人說這個讚。趕快註冊來看看朋友對哪些內容按讚。

了解華樂絲編修服務

上傳稿件取得報價

了解論文翻譯服務



(<http://www.editing.tw/editing.html>)

(<http://www.editing.tw/upload>)

(<http://www.editing.tw/translating.html>)

0則留言

新增回應……

[Facebook 留言外掛程式](#)

關於我們

Wallace

這十年來，學術寫作專家Dr.Steve Wallace在台灣、香港與中國各地的大學機構持續舉辦學術發表講座，幫助了許多研究者順利地克服英文寫作的障礙。自今年秋季的學期開始，Steve很榮幸收到香港中文大學電子工程系的邀請，開設學術英文寫作、研討會簡報技巧兩門課程，持續分享學術寫作知識給更多優秀的研究人員。

關注華樂絲

加入好友

(<https://line.me/ti/p/%40ytr4812b>)



華樂絲學術英文論文編修與論文翻譯

說這專頁讚

瞭解詳情

成為朋友中第一個說這讚的人



華樂絲學術英文論文編修與論文翻譯
13 小時前

這麼多年來，我經常聽到許多博士班學生或一些碩士班學生提到這個關於該如何選擇未來方向的問題，而會產生這樣問題的起因是看到一些大學教授離開學術界進入到業界

最新演講訊息

臺灣科技大學學術寫作講座

2015-12-24

應用科技大學學術寫作工作坊

016-03-28

政治大學學術寫作工作坊

016-04-23

台大-中國大陸研究中心

016-04-23

研究院生命科學圖書館學術寫

坊 2016-05-03

Steve Wallace應慈濟大學之
將要舉辦一場學術寫作工作

2016-06-21

訂閱華樂絲學術電子報

提供英文翻譯文法，寫作格式，碩博士生涯規畫
專為台灣碩博士生與研究者量身打造的學習內容
每週自動寄送至您指定信箱，隨時都能取消訂閱
超過 15,000 名中港台碩博士生與研究人員訂閱

輸入您的Email

訂閱電子報

我們知道您求知若渴...

在您收到第一封電子報前，我們先提供給您學術寫作Mega Pack六份電子書到您的信箱，另外您絕對不會收到學術寫作學習文章以外的內容，且可以隨時取消訂閱。

Email: editing@editing.tw (mailto:editing@editing.tw)

Tel: 02-25555830 (tel:02-25555830)

9:00 am ~ 8:00 pm Mon. to Sun.

台北市大同區長安西路180號3樓

© 2018 Wallace. All Rights Reserved