

# 学业指导系列手册之

## 构建良好的导学关系

你是否常常不敢主动与导师沟通，不知道怎样寻求导师的帮助？这个手册将帮助你构建良好的导学关系。

### 1. 导学关系的定义与内涵

研究生导师与研究生之间的关系（简称导学关系）是指在研究生教育过程中，研究生与直接导师（第一导师）之间的互动、影响和互信状态，它以学术、科研活动为基础，主要包括师生在交往过程中的角色、位置、行为。导学关系作为研究生阶段核心的社会关系，存在于导师与学生的双向互动过程中，既深刻影响研究生求学的过程，还作为一种“师承”关系贯穿于导师和学生的生涯始终。

良好的导学关系，简单来说就是学生与导师之间保持良好互动的状态，双方的行为都是积极向上并且为对方考虑的。

### 2. 构建导学关系的意义

寻找和培养富有成效的、支持性的导学关系不仅是取得学术和职业成功的关键，而且还能丰富所在学科的合作文化和学术



事业。导师可以帮助学生确定和追求你的学术和职业目标，在有效和创新的研究和教学实践中提供建议，并在应对具体研究生课程以及更广泛的学科和机构的挑战时提供心理社会支持。简而言之，导学关系在研究生经历中至关重要，那良好的导学关系其意义具体表现在哪些方面呢？主要有以下几点：

## 2.1 个人成长方面

- 致力于学生的进步，提供可靠的建议和支持，有助于减轻学生压力并建立信心；
- 鼓励学生对工作中遇到的任何问题持开放态度，并帮助学生解决这些问题；
- 为工作的管理和平衡以及生活方面提供建议；
- 共享资源以维持并促进社交和情感等健康人际关系的发展。

## 2.2 知识、技能方面

- 引导和支持学生利用学校资源解决问题；
- 帮助学生掌握学科相关知识和技能并培养其学习能力；
- 为学生提供及时、定期、建设性的进步反馈；
- 促进学生研究活动、会议报告、成果出版、教学技能和写作方面的进步；
- 帮助学生设定工作相关的目标和优先事项；
- 提倡学生自由询问、自由交流，同时遵守保密政策。



## 2.3 学术、职业发展方面

- 提供所在学科和所在院系、学校相关研究领域的信息；
- 引导学生基于自身兴趣和优势逐步完成学术研究计划，鼓励开展对外交流与合作；
- 承认学生在学术成果中的贡献，增强其信心；
- 帮助学生积累行业经验，构建学术关系网；
- 支持学生参加国内外专业会议；
- 培养学生重要职业技能，为学生提供就业指导和信息。

## 3. 导学关系的基本要素——互相尊重

为了更好地构建导学关系，我们需要首先了解构建导学关系最重要的基础——互相尊重。导学关系是双向互动关系，只有在相互尊重、相互平等的状态下，导师与学生的沟通交流才能更加高效。

### 3.1 学生对导师的尊重

学生首先应该以实际行动表现出对导师的尊重：

- 具有端正的态度、积极主动同导师多汇报、多沟通、多学习，实事求是；
- 对研究充满兴趣热情，主动学习、具有专业精神、积极参加相关科研活动、保证研究成果质量、高标准完成各方面工作。



- 提高自身主体意识，争取机会，虚心向导师请教，同时也要尊重导师，维护导师的尊严，营造相互尊重的导学关系。

## 3.2 导师对学生的尊重

导师需具备高水平的职业素养，包括但不限于：

- 从心理上和行动上尊重学生、信任学生，不居高临下、不颐指气使，创造一个充满尊重的工作环境；
- 遵守学校对师生关系和专业利益冲突的政策规范；
- 不因想利用学生谋取教学或科研方面的个人利益，阻碍学生毕业或就业；
- 保持权威性与平等性之间的平衡，既维护导师的权威，也给学生一定的学术自由和个性发展空间。

## 4. 导学关系的构建

在你对导学关系有了一个正确的认识后，接下来让我们来看如何正式构建一个良好的导学关系。

### 4.1 事先了解

首先，我们需要了解导师的多重角色和责任，并设定合理期望。根据《清华大学研究生指导教师职责规定》，导师的职责为以下六条：

- ✧ 模范遵守宪法、法律法规以及学校规章制度，践行社会主义核心价值观，恪守职业道德，为人师表；



- ◇ 落实“导学思政”理念，深度参与研究生思想政治教育；
- ◇ 培养研究生的研究实践创新能力，引导和监督研究生恪守学术道德规范；
- ◇ 保护研究生合法权利，关心研究生身心健康；
- ◇ 对研究生提供发展支持，为研究生的职业发展规划提供指导并积极开展就业引导；
- ◇ 对研究生培养各环节和申请学位创新成果进行质量把关。

### 4.1.1 了解导师

所以，作为学生的你可以对导师有一定的期望，但是不能要求导师事事关心你，因为导师也有自己的科研、教学等任务需要完成，学生应该保持积极主动的态度，更多的发挥导师的“把关”作用。除此之外，如果你是一名即将保研的大四本科生或者研究生一年级新生，我们还需要从学术和工作两方面来了解导师：

#### ● 学术方向

基于自己的学术志趣，重点关注和寻找相关的导师。提前了解导师的工作内容、研究方向、已有成就、正在进行的项目等信息可为学生未来的科研奠定良好的基础。



## ● 工作方式

- 与课题组高年级学生交流，深入了解意向导师的科研项目、培养方式等信息；
- 参与意向导师的科研项目，全面了解导师的工作内容、风格、与学生交流的方式等，了解项目组成员构成、毕业年限、实验室规模等信息。通过与意向导师一起工作，亲身体验导学关系的现状和未来发展的趋势。

### 4.1.2 了解其他指导部门

#### ● 学校其他部门

- 专业导师团队不必仅限于研究生导师，尤其是如果对高校教职以外的职业感兴趣，可在其他部门和职业领域寻求指导，例如，学校的学习发展中心、学生全球胜任力发展指导中心等部门，或者校内外相关行业的其它企事业单位；
- 研究生碰到问题时也可以咨询院系的教职工，寻求建议和帮助，或向院系领导求助。

## 4.2 与导师的见面

当我们对导师有了初步的了解后，就可以准备与导师的见面了，从而更有效率的获得导师的指导。



#### 联系信息



## 4.2.1 事前准备

在于导师正式见面前，学生应提前安排和准备会议，可以是一对一的咨询讨论会，也可以是课题组内部多人参加的汇报会，时间紧迫时还可以是线上的电话会等。在这个过程中如果遇到了问题，可以先想办法自己解决（上网查询或者咨询师兄姐），解决不了时应及时与导师进行沟通，不要拖延，因为逃避解决不了任何问题。

## 4.2.2 尊重导师的时间安排

此外我们还需了解以下信息，从而实现与导师的良性的互动：

- 提前了解和询问导师见面的时间和地点；
- 了解导师近期是否有长时间外出安排（如休假、出差等）；
- 青年导师一般面临教职考核的压力，资深导师由于国内外知名度越来越高，承担事务多，时间和精力宝贵；
- 与研究生一样，导师在工作之外也有个人兴趣、家庭和社区责任。

## 4.2.3 了解自己的需求

考虑以下有关个人发展计划的几个问题，再去寻求导师的帮助，有助于提高双方沟通的效率。

- 我读研的目标是什么？



- 我想要什么类型的培养？
- 我的优势是什么？
- 我需要培养什么技能？
- 感兴趣的研究或创新项目是什么？
- 我想从事什么类型的职业？

#### 4.2.4 初期见面：确定导学沟通模式

初次与导师见面时一起商定一个有效的导学沟通模式十分重要，这将帮助你确定与导师如何以及何时会面等事项。

一个好的导学沟通模式将长期帮助你更好地度过研究生生涯，也是研究生成功的重要因素。导学关系可能包含管理与被管理、指导与被指导等多元关系，因此必须清楚地传达双方的期望。导师可能会对如何与学生互动、如何为学生提供支持、学生需要达到什么要求才能获得学位等事项有一系列期望。然而，这些期望会因人而异，因此，随着科研学习和论文写作的进展，学生需要结合导师的期望进行持续沟通和交流，适时调整交流的方式、时间、频率、主题等。

#### 4.2.5 组会与交流

接下来我们需要注意以下内容：

- 导师多久能与你会面一次，讨论进展情况？是否需要和导师商定一个固定的组会时间？





- 当学生外出调研或者出差时，导师和学生是否应制定一个沟通计划，确保研究继续推进，并根据实际情况调整研究计划或研究重点？
- 一般情况学生该怎么联系导师？给导师发微信、发邮件、打电话，还是去导师办公室？
- 组会前学生应该提前多长时间提醒导师？

#### 4.2.6 工作进展汇报

当你与导师正式见面开始汇报时，你需要注意以下内容：

- 注意礼貌和必要的寒暄；
- 简单汇报近期的工作；
- 制定近期、长期的计划和目标并征求导师建议；
- 将自己积累的问题分别向导师提出，并征求建议；
- 询问导师是否还有其他任务或者嘱咐。



#### 联系信息

