

学业指导系列手册之

研究生如何做好学业规划

研究生的学业任务不仅仅只有上课，还需要在自我探索、外界探索等一系列更加丰富的外延之中，明确自己的学业目标进而实现个人的成长。上述目标的实现离不开科学合理的学业规划——好的学业规划是研究生阶段成功完成学习和科研目标的基础。希望本手册给大家在如何做好学业规划方面带来一些启发和帮助。

1. 学业规划的内涵与意义

好的学业规划需要研究生在充分认识自我与环境的基础上，确定未来发展方向后设定学业目标并执行相应的计划。学业规划包括但不限于下列意义：

- 让研究生更好地向导师展示自己的目标；
- 让研究生正视自己的实力与潜力，通过目标管理取得良好的学业成绩和科研成果；
- 让研究生保持好的科学研究状态并提高自身学业发展效率；
- 让研究生准确把握眼前利益、个人长远发展以及社会整体发展趋势，使其学业规划的设定和推进更加合理，更加具有全



联系信息



局性、长远性。

2. 学业规划三段论

根据学业规划三段论，在进行学业规划时，研究生一般要经过以下三个阶段，即自我探索阶段、外界探索阶段和决策行动阶段，下面是各阶段的具体介绍。

2.1 自我探索

自我探索阶段可以采用“自问自答”的方式，通过对自己问出以下三个问题，即“未来规划是否符合我的兴趣？”“我的能力是否让我胜任未来的目标？”和“目标是否符合我的价值观？”并逐一回答，不断加深自我探索的程度。

2.1.1 未来规划是否符合我的兴趣？

美国的著名职业指导专家霍兰德提出了一种职业兴趣理论，他认为兴趣是人类活动的最大动力，更是个人职业匹配过程中最重要的因素。上述理论也可以应用到学业规划中。在学业规划中，兴趣也发挥了非常重要的作用，兴趣是个人内心动力与快乐的来源，能够保证本人不论能力高低与外界评价，依然坚持自己的学业，持之以恒地完成自己的学业规划。特别地，对研究生而言，未来的学业规划符合个人兴趣在学业面临困难和挑战时尤为重要。



2.1.2我的能力是否让我胜任未来的目标？

在确定学业规划的目标后，研究生可以在自我探索的时候问自己：“你知道什么？”“会做什么？”“自己是个什么类型的人？”这对应着知识技能、通用技能以及自我管理技能，上述三个技能将从“如何做”的层面使个人在不同程度上胜任未来的目标。

研究生在学习科研工作中，会经历各种锻炼上述能力的机会。学术科研锻炼的能力不仅仅是做实验处理数据的专业技能，更是一个人的综合能力。这其中包括专业的技术、文献阅读中锻炼的总结分析能力、论文写作中锻炼的逻辑与写作能力、组会报告中锻炼的沟通交流与表达能力等等。

学术科研之外，可以参与通过社会工作、实习等等来全方面提升自己的能力。

2.1.3目标是否符合我的价值观？

对自己提问，“目标是否符合我的价值观？”，对该问题的回答即是研究生结合个人兴趣与个人能力，分析未来追求的事业在价值观上与自身的匹配度，探索出适合自己的未来目标的过程。

2.2 外界探索

充分了解自我的基础上需要对外部世界进行探索，其中最关



键的是了解外部约束条件。对研究生而言，最为重要的约束条件是学业科研要求和获取就业信息，通俗而言就是“我如何才能毕业？”和“我如何找到好的工作？”

2.2.1 学业科研要求

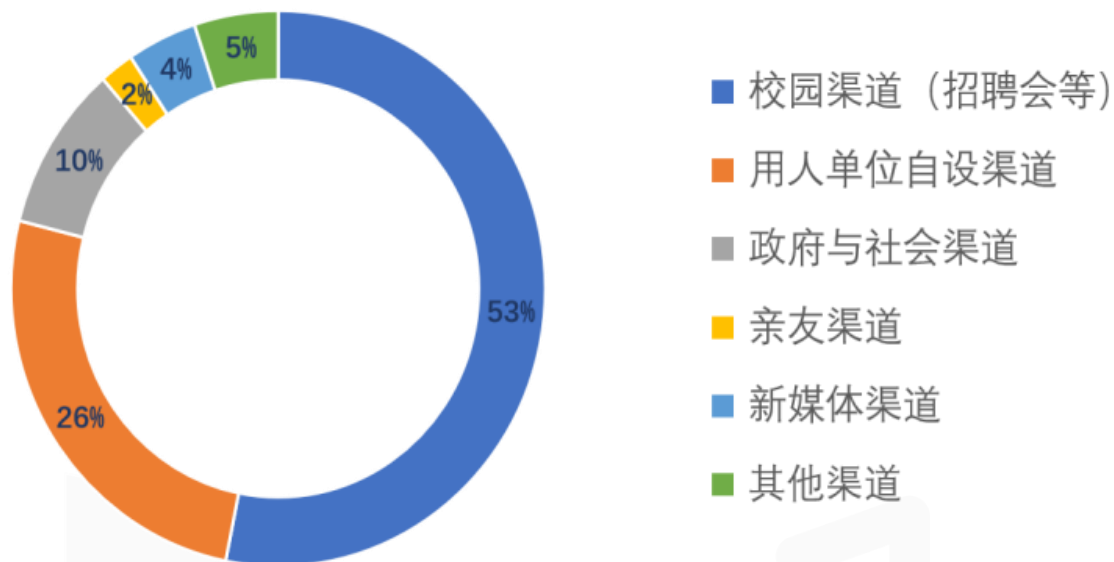
根据清华大学2019年修订的《清华大学学位授予工作实施细则》，硕士研究生需要掌握坚实的基础理论和系统的专门知识、具有从事科学研究工作或独立担负专门业务工作的能力，并且完成培养方案、通过论文答辩、成绩合格方可毕业；而博士研究生在此基础上对专业知识的广度深度均有更高的要求、同时需要具备独立科研能力，并需要在学期间做出创造性成果。

以上内容是对于研究生顺利获得学位的总体、宏观的要求。实际上，研究生在学期间会经历上课、考试、开题、论文中期等各种考核，这些考核构成更加细化的约束条件，后文将对这些研究生阶段的关键时间点安排展开介绍。

2.2.2 就业信息的各种渠道

根据清华大学学生职业发展指导中心的《清华大学2021年毕业生就业质量报告》，研究生获取就业信息的主流渠道是校园招聘，占43%，其次是家庭或其他社会关系、政府/社会机构组织的招聘会等，占比都在10%以上。





上述就业信息渠道是整体层面的统计结果，根据研究生类型、学科特点、工作类别等不同，获取信息的渠道会有所差异。

需要善于综合利用各种渠道，找到其中符合自己的未来规划方向并且尽可能准确、及时的就业信息获取渠道。

2.3 决策行动

在认知自我，并从各种渠道了解到外部信息后，需要基于所得信息确定自己的研究生期间学业发展目标，制定出合理的行动计划。

2.3.1 决策过程

➤ 明确问题

在进行学业规划决策之前，要清楚所处的决策情形，即究竟面临的是一个怎样的决策问题。



➤ 确定决策标准

要根据难度、兴趣等因素确定自己的决策标准以及其所占权重，从而完善个人决策标准。

➤ 拟定决策方案

一方面针对决策标准提出可供决策的具体方案，另一方面分析这些方案的可行性。

➤ 执行决策

根据方案分析结果执行决策，并进行效果评估。

2.3.2 决策平衡单

决策平衡单是一种决策辅助工具（如下图所示），可以协助进行决策。

考虑因素	权重	进入企业A工作		通过选调进入党政机关B	
		得分	加权得分	得分	加权得分
个人收入	4	10	40	6	24
家庭陪伴	4	4	16	9	36
是否符合价值观	5	6	30	8	40
是否发挥专业特长	3	9	27	6	18
是否满足个人兴趣	3	4	12	8	24
			125		142



联系信息



决策平衡单的两个优点：

➤ 把思考的过程可视化

通过表格自身的逻辑，能够进行有条理的思考。比如我们先会将自己的考虑因素列入到左侧第一列中，然后为它们赋予权重，最后再对相应的因素进行打分评价。

➤ 将不同的决策进行数值化比较

这样就可以通过比较数值大小得到最后的结论。而决策平衡单的使用其实也和我们刚刚讲过的决策过程是互相吻合的。

2.3.3 计划制定

需要将大目标拆解为一个个小目标，并且制定计划去完成这些目标。可以依据SMART（Specific- Measurable- Attainable- Relevant- Time-bound）原则，来确立计划以此实现个人目标。

➤ 明确具体（Specific）

目标不能过低，即不能仅以研究生培养单位规定的毕业水平的底线为准，更不能陷入功利主义的现实泥潭，偏离学术研究方向；目标必须是分阶段的、具体的、可检验的，不宜太过模糊或者好高骛远，应该将详细、可行的时间安排落实到每一周、每一天。

➤ 可衡量（Measurable）



目标应当表现为一组明确的数据，作为衡量是否达成目标的依据，从而使目标成为一个个可以具体衡量的值。

➤ 可实现（Attainable）

目标要在个人与团队之间达成一致。既要使工作内容饱满，也要具有可实现性。

➤ 相关联（Relevant）

明确实现此目标与其他目标的关联情况，一个与其他的目标完全不相关，或者相关度很低的目标是没有较大意义的。

➤ 有时限的（Time-bound）

目标设置要具有时间限制，根据任务的权重、事情的轻重缓急，拟定出完成目标的时间要求，定期检查目标的完成进度，及时掌握目标进展的变化情况，以便根据工作计划的异常情况变化及时地调整工作计划。

3. 研究生阶段的重要节点

研究生阶段有诸多重要节点，可参考下述节点进行学业规划。

3.1 博士生资格考试（博士生）

正式进入学位论文阶段前的一次学科综合性考试。资格考试旨在检验博士研究生是否具备坚实的学科基础知识与理论，牢固地掌握本学科的研究方法，并且具有创新能力和独立开展科学研究的素质。



- 博士生资格考试通常安排在第一学年到第二学年之间；
- 部分院系专业的博士生资格考试以开题报告形式进行。

3.2 开题报告（博士生/硕士生）

开题报告是以考察研究生研究能力为目的，在导师（指导小组）的指导下，查阅文献资料，深入调查研究，确定具体研究课题，应包含文献综述、论文选题意义、主要研究内容、工作特色及难点、预期成果及可能的创新点等。

- 通常而言，自开题报告通过至申请答辩的时间一般不少于一

3.3 中期检查/年度进展报告（博士生/硕士生）

在研究生阶段中期，至少会在二级学科范围内组织考核小组对研究生的综合能力、论文工作进展以及工作态度和精力投入等进行全面检查。

- 通常研究生在开题报告至少6个月之后接受论文工作中期检查；
- 通过中期检查至少3个月以后，研究生方可申请进入最终学术报告环节。

3.4 预答辩/最终学术报告（博士生/硕士生）

申请参加最终学术报告的博士生/硕士生应已完成学位论文的研究工作，基本达到创新成果要求；对研究成果进行了系统



深入和科学合理的分析总结，且已完成学位论文初稿。最终学术报告通过后方可提交学位论文送审。

- 通常距正式申请答辩至少 3 个月前，研究生应当进行预答辩；
- 通过预答辩后，学位论文应送 3-5 位校内外同行专家评阅，评阅形式为部分隐名。评阅人数量、评阅形式、评阅人名单由学位分委员会确定。

3.5 学位论文答辩（博士生/硕士生）

学位论文通过评阅环节，且经学位分委员会审批后，方可组织答辩。博士学位论文答辩原则上应公开举行。

4. 其他建议

除了上述建议外，本手册还向各位读者提出下列额外的建议作为参考。

4.1 自我反思

- 你在开始研究生阶段的学习前，是否已经有了明确的目标？是否有与老师、学长学姐和其他有研究生经验的人进行过交流？
- 这个领域有没有推荐加入的专业团体或者会议？
- 我在哪里可以找到这个领域的一些学业发展的说明和指导？这对我的学业规划和发展有什么益处？我该如何将其运用到自己的学习和研究工作中？



4.2准备与行动

- 完善个人简历，更专业的展现自己；
- 参加学术沙龙，结识其他科研工作者；
- 参加由学生学习与发展指导中心开展各类学术工作坊或者“一对一咨询”；
- 有选择性的参加学校举办的各类学术活动。

本手册部分参考自麻省理工学院的《职业生涯规划手册》、斯坦福大学的《成功找到教职的三个关键》和《准备研究计划的一些建议》、期刊论文《How To Choose a Good Scientific Problem》。

