

文/冯长根

## 年轻科研人员如何走向成功(8) ——有条不紊的时间管理

上文<sup>[1]</sup>我谈到了“机遇”是什么,当然,你不仅需要了解问题的答案,重要的是在实验室和科研中实践这个答案。本文要回答的是如何处理与时间有关的问题,亦即时间管理。

我已经谈过攻读博士学位期间如何管理时间<sup>[2-3]</sup>。你在博士毕业后,找到了一份从事科研和实验的工作,仍然绕不开“时间”问题。让你着急的也许是最初的一个阶段:实验做起来总是那么慢。但这种情况不会持续多久,你就需要小心翼翼地计算用于实验的时间,因为你同时要干的事太多了,诸如学习新的方法、分析数据、撰写论文、准备学术报告、参加会议和研讨会、争取课题立项、指导其他人的实验等等,都是必须的。在那些确切的(如申报自然科学基金)、特别是在突然而来的机会面前(如三聚氰胺事件后社会急需一种快速检测牛奶中三聚氰胺含量的技术),你会明白,还是要做重要的研究——也就是值得想一想自己正在做什么?自己的方向是什么?得到了什么?

面对越来越多的工作压力,有些人采取延长工作时间、工间不休息(甚至中午也懒得花时间用餐)、放弃周末休息到实验室工作的办法。这种精神于科学技术而言,毫无疑问是值得赞扬的,有些时候是重要的;但就时间管理而言,首要的则是计划和条理。为自己搞个记事本是合适的,我就是这么做的。纸质的或电子的都行,这其实并不重要,重要的是记下那些你必须做、必须参加的每一件事。这个本子要经常翻看,不只是当天看,正确的做法是看一周的(甚至更长时间),这样你就会记住某个学术会议的文摘投稿截止期快到了,或者你全文必须写完的日期快到了。这个记事本也可以用于随时记下一

些附注、说明、姓名、手机号、电话号、地址和邮政编码等,当然与实验有关的信息应该记在实验室记事本上。许多人有一个体会,会议记事本很有用,它可用于记录那些讨论会的信息、与指导教师的谈话,等等。这也可用于记录你突然冒出来的想法和计划。请经常地、有规律地翻看自己的记事本:对于讨论会上记下的信息、突然想到的体会或者对实验的观察,你需要较长的时间才会有深刻认识。

在为实验做计划时,把时间安排得宽松一些,允许实验之中有多余的时间:实验经常会出现失误,其中相当多的实验是要反复做的。如果你有一个接一个的实验或者要写一篇论文,最好要为自己设定截止期。上面说的这些注意点,都要求你尽可能现实一些——大约只有很少一些事会完成得比你想像得快,同时在你的工作时间内,经常会有被打断的时候。实验之前要把实验所需的每样东西都想周到,这样就不至于因为突然发现某个试剂已经用完,或者一个仪器没有借到而使实验延期。像文艺晚会预演那样,检查实验的每一步,考察清楚必定需要的东西,把干扰降到最小,每一种干扰都有预案。一般说来,对于博士生和刚刚从事研究的年轻人,这样一些要求总是容易做到的,他们没有额外的职责,比如行政管理事务、教学任务、突然产生问题的学生需要交谈、研究型职员的管理、撰写学术论文、申报经费申请表、项目立项答辩以及科学共同体的职责(如果他或她是某个科技社团的理事、常务理事,或者是学术期刊的编委、审稿人)。学会在事先计划时处理种种干扰研究的事务,那么在实验之中处理这些事就容易多了。当你忙的时候有人找你,最好是告诉他你正在干什么,能否把见面放到稍后。一旦你有

了空余时间,随时安排与人交谈。

你还要为“论文事务”留足时间:阅读论文、查看电子邮件、处理与同事的来往信件、答复录音电话或你来不及回复的电话。处理这些事务,必须当天的事当天完成。你也许准备明天办,但极有可能明天比今天更忙,且同时又产生了许多“论文事务”。要学会快速处理事务,或者把事务办毕留档,或者归入垃圾桶中。对大多数人来说,使文件分类管理和事务条理化并不难,对那些生活中就没有头绪的人会难一些。不妨自己设计一个体系使学术论文、电子文件、电子邮件、地址、合同和学校文件,等等都被整理得井井有条。这将在日后为你赢得许多时间。把一些急事列成清单也值得提倡。但要注意的是,也有一些人,他花在归并文件、整理论文分类和制造各种清单上的时间,远比他真正做这些事的时间要长,这就过头了。有些人会让人吃惊地从他办公桌上山一样的材料中随时找到所需要的材料。这种人令人佩服,但且不值得在日常中学习。真正值得学习的是那样的人,他虽非常忙,但桌面上整齐有序且总能处理好纷至沓来的各样事务,仍然能找到时间投入主干研究事务之中。事儿实在太多了怎么办?坐下来好好想一想。人总是一个时间只能做一件事。不妨做件简单的事开个头。记住,世上没有真正一出生就有条理的人,一切都是或由经验或由学习来得到的。(待续)

### 参考文献

- [1] 冯长根. 科研人员如何走向成功(7)——“机遇”是什么[J]. 科技导报, 2009, 27(3): 111.
- [2] 冯长根. 研究生如何夯实成功科研生涯的基础(V)[J]. 科技导报, 2007, 25(13): 89.
- [3] 冯长根. 研究生如何夯实成功科研生涯的基础(VI)[J]. 科技导报, 2007, 25(14): 89.

## ·科学共同体介绍·

马克斯·普朗克科学促进学会(International Max Planck Research School)是德国政府资助的全国性学术机构,德国最著名的基础研究组织,成立于1948年,总部设在慕尼黑。为纪念著名德国量子论创建者、诺贝尔物理学奖获得者马克斯·普朗克,学会冠以此名,其前身是威廉皇家学会。学会标志为罗马神话中的智慧女神蜜涅瓦。目前,该学会下设生物和医学部,化学、物理和技术部以及人文、社会科学部,在德国境内有76个研究所和3个研究机构,国外还有3个研究院以

## 德国马普学会

及一些分支。雇用约13 000名员工,其中包含大约4 700名科学家和11 850为学生助理(截至2008年1月)。马普学会的第一任主席是Otto Hahn,现任主席是Peter Gruss。

马普学会是一个独立的非政府、非营利研究组织。约82%的资金来源于由联邦和州政府,其余的18%来自捐赠、会员费和被资助项目。2008年的预算为1.4亿欧元。学会一直努力在不考虑国籍的情况下发现适合的科研人才,不仅其工作岗位向全世界招聘,而且提

供各国学者、学生申请的奖学金。学会的主要任务是支持自然科学、生命科学和人文科学和社会科学等领域的基础研究,支持开辟新的研究领域,与高等院校合作并向其提供大型科研仪器。

从20世纪70年代起,马普学会开始与中国科学院开展合作,每年接受2至4名中国科学家到其研究所进修1至2年之后再与中国社会科学院等机构开展合作。

(责任编辑 宁方刚)

