

研究生与导师相处的“最佳边界”在哪里

中青报·中青网记者 余冰阳

“如何选择好导师”“如何判断导师是放养还是push（严格督促）”“要不要把导师当成朋友”……开学一周，计算机专业的硕士“萌萌”殷曦思绪依旧混乱，“选导师是一场复杂的信息战”。

在研究生阶段，导师是学术方向的掌舵者，也影响着后续的资源分配和路径发展——从课题选择、论文发表到实习推荐、申博机会，每一步都可能因导师的决策而产生分野。传统观念中，导师是“权威指导者”，学生需无条件服从；而Z世代学生和教师更追求平等对话，导师既是“引路人”，也是“倾听者”，导师和学生互为“战友”。

当研究生遇上导师，什么是相处的“最佳边界”？研究生“萌萌”们又可以作哪些准备？

没有“完美导师” 只有是否匹配

选严格导师怕被透支，选放养导师又怕“学术躺平”，是困扰殷曦的一个问题。

“本科时曾去旁听过研究生师兄的组会，导师要求硕士每天汇报代码行数，课题紧张时，凌晨两点才能回宿舍。”殷曦说，“这让我对发际线很担忧。”

但殷曦又担心选到“消失型”导师。本科毕业论文时，指导老师太忙了常常找不到人，殷曦不得不靠自己完成了毕业论文。答辩时被评委问得满头大汗。孤立无援的感觉让他不愿再经历一次。

武汉大学发展与教育心理研究所副教授陈武指出，选择什么样的导师，首先要对自己有一个明确的认知：是想继续做研究，还是工作、考公；是喜欢自由，还是接受严格的学术规范。“先明确自我的需求。”

其次，可以从多方面观察、了解老师。不仅仅是看简历、看职称，重点要看老师的教学模式是否自己能接受的，也可从师兄师姐处获得更多信息。

“大部分导师的邮箱都是公开的，如果不能确定，可以发邮件和导师详细聊一聊，从学术论文去了解导师，和他详细沟通。”陈武说。

在选择导师时，要根据自己的需求和未来发展方向去选择，不能光凭地位就评判是否好导师。陈武提醒，如果选择“大咖”，可能要接受导师忙碌带来的“放养感”，“学生需提前了解，作好预判。”

最终，殷曦在师兄的建议下，列了一张“评估表”。

从学术匹配度上，导师的研究方向是否与自己兴趣/职业规划一致；指导频率上，是每周固定答疑，还是“有事才联系”；沟通风格上，是直接批评还是委婉建议；资源支持上，是否有合作企业、国际会议等机会……

这张表帮他排除了两位“名气大但方向不符”的导师，也让他意识到：没有完美的导师，只有适合的相处模式。

“好的师生关系，不是导师单方面‘拯救’学生，也不是学生盲目‘讨好’导师，而是双方在学术目标上达成共识，在人格尊严上彼此尊重。”殷曦说。

导师“相处宝典” 真诚主动是必杀技

“主动。”当被刚读研究生的弟弟问及“如何与导师相处”时，已毕业4年的林园脑海中冒出



视觉中国供图

这个词。“明确自己的需求，选择兴趣匹配的导师，主动出击”。

林园就读的是法学专业。作为J人（MBTI人格类型理论中的一个维度，倾向于通过制订详细计划来安排生活和工作），她在保研成功后，早早地查阅资料，综合对比多位导师的研究方向，最终向学院的一位学术界“大牛”投递了简历。

由于准备充分，导师在双选中也向林园伸出了“橄榄枝”，让林园愈发憧憬研究生阶段的生活。

开学后，令林园措手不及的是，导师很好，但也特别忙。每周的组会大多由博士师姐主导召开，自己能见到导师的面屈指可数。

师门的学术资源丰富，林园也很开心能够在浓厚的学术氛围中成长，唯一失落的是和导师的关系。林园甚至觉得导师已经忘记自己是她的学生，工作政审签字时，她都不能确定导师印象中还有没有自己这个人，毕业后，和导师的交流也仅限于每年过节群里的祝福。

林园羡慕那些与导师关系好，甚至可以互开玩笑的同学，“我觉得我和导师之间仿佛隔了一面透明的墙”。

林园也考虑过和导师多直接沟通，但作为I人（MBTI人格类型理论中的一个维度，倾向于通过独处恢复能量）的她，总容易“多想”：“导师已经很忙了，我去找他会不会更忙不过来”“我这个选题方向在导师看来是不是太小儿科、思考不周全”……瞻前顾后中，林园少了一些和导师主动沟通的勇气，有事就直接找博士后师兄师姐。

“如果时间倒流，我可能会更主动一点，去和导师有更多交流和沟通。”林园说。

北京师范大学新闻传播学院认知神经传播学实验室高级工程师、研究生导师修利超表示，区别于本科生被动“接收知识”，研究生应当积极主动争取导师的时间，主动找导师，有效率地和导师沟通，汇报需求和遇到的困难。

同时要保持真诚，不要隐瞒信息。有问题就解决问题，有一说一，把问题都摆在桌面上，保持信息的通畅，消除误会。不确定如何和导师沟通时，要明确自己的需求和期望。“如果自己的需求都不明确，导师更不知道如何解决你的问题。”修利超说。



视觉中国供图

华中科技大学新闻与信息传播学院辅导员宋莉说，当前大学生面临的选择焦虑，是外部环境与内在需求共同作用的结果。一方面，学校多维度的评奖评优标准、竞争激烈的就业市场，让学生不得不尝试多方向发展；另一方面，学生也希望通过实习、学生工作等经历提升能力，或是为奖学金、保研等具体目标增强竞争力。

“目标导向，是帮助学生在复杂选择中抓重点的关键。”宋莉建议，大学生以学习为核心主线，因为专业能力提升是未来发展的基础，例如课程作业是升学就业所递交的作品集的重要来源。学生工作、实习等多线程事务，应作为学习的辅助，不可本末倒置。在把握主线、结合自身能力的基础上，大学生可以再根据自己的发展目标，从多线程事务中争取发展可能。

宋莉还提醒，“多线并行”的生活方式不是大学生活的唯一解。对于没有太多精力或兴趣开展学生工作、社团活动等支线的大学生，也可以在明确自身目标后，在相关领域深耕，同样能够实现自身价值。

“多线并行”不是越多越好，做好“加法”和“减法”

大学4年是一个不断试错、调整的过程，并非所有选择都能一次到位。已读大三的曹雨洁，就靠“及时加减”，把大学生活过成了自己喜欢的样子。

在大一上学期，她除了上课，便是在寝室，几乎没有其他活动。最初，她觉得这样的生活很放松，但当看到身边人在课余时间都很忙碌，生活似乎很丰富，而自己“找不到什么事做，无所事事也得不到什么收获”，她决定去做一点有意思的事情。

之后，曹雨洁开始“做加法”。加入学校广播台、参加竞赛、考取法语四级证书……生活丰富了起来。在广播台，她认识了很多新朋友；参加竞赛，她拓展了各种能力；她也顺利通过了法语四级考试。“多线并行的生活是充实的。”她说。

不过，随着生活被各种各样的事情填满，她也会面临任务“打架”的情况。大二下学期，她周末既要辅修经济学，又要上法语课，常常比别人晚半小时到法

拒绝“有毒的关系”

然而，并不是所有导师与学生的链接都是健康的。28岁的王晶晶觉得，导师给自己带来的，是“生命中的一片潮湿”，直到现在依旧令她耿耿于怀。

王晶晶本科毕业于“双非”一本院校，考研进入学科排名前几的高校就读硕士研究生。“我不太擅长做信息搜集的工作。”直到开学后，王晶晶才了解选导师的重要性，而周围很多同学已经给心仪的导师发邮件了。

学院实行“双选制”，同学可以填报5个志愿，导师则根据同学的志愿和匹配度，两两互选。可惜的是，王晶晶没能和意向导师“互选成功”，最终接受了学院的调剂。

王晶晶至今记得和导师的第一次见面。在学校食堂，导师上来就问“你爸妈是做什么工作的”，王晶晶如实回答。由于本科在双非院校、跨专业考研、没有雄厚的家庭基础，王晶晶被一句“你没钱没背景，为什么要学这个专业”说蒙了，开始产生自我怀疑。“当时我就哭了，桌子上的纸质量特别差，我一擦眼泪，纸巾就在脸上留下白色的纸屑。”王晶晶顶着一脸纸屑，完成了和导师的第一场对话。

读研第一年，导师要求王晶晶“随叫随到，有眼力见儿”。她几乎承担了导师“贴身秘书”的角色：陪她晚上在操场“刷步”、打扫办公室、用自己的水卡给导师打水、取发快递。有一次，王晶晶被要求去校外快递驿站，把十几本书取回办公室，“根本抱不动，重到我在路上崩溃”。

“研一时我一直在困惑，我考研来这儿是为了什么，是给导师做‘保姆’吗？”王晶晶慢慢地妥协：“老师用我是觉得我有用。如果她不找我干活儿，更代表她放弃我了。”

到了研三，一次新同学来的组会，让王晶晶彻底放弃了期待：“她对研一的新同学介绍，说我很擅长打扫卫生。”那一瞬间王晶晶觉得被羞辱，“毕业了就解脱了”。

王晶晶建议，研究生新同学一定要在前期多收集信息，可以从师兄师姐那里全面了解导师的人

品。“如果不幸选到了不好的导师，也一定不要自我怀疑，要坚持自己，不要被影响。必要的话，勇敢请求学院的帮助。”修利超建议，导师和学生之间应当保持边界感，知道什么可以做，什么不能做，不能越位、错位、缺位。明确双方的权利和责任，比如学生培养、实习安排。“现在的培养体系就是导师负责制，所以导师有权力要求学生去做一些事情，权责要明确。但导师也要明白职权不能滥用，不能以此要求学生为自己做出越边界的事。”

“有的理工科学生还把导师称为老板，既反映了现实，一定程度上也反映了导学关系的异化。”修利超说，“如果关系被异化为老板和员工的雇佣关系，就削弱了学生的内在动机，违背教书育人的初衷。”

此外，还要保持情感、专业上的边界感。“双方应该保持相互尊重，如果导师和学生称兄道弟，或者情感冷漠，掺杂了过多个人感情，不利于长久发展。”修利超说。

建立“发展型共同体”

毕业预答辩上，王晶晶看到了令自己羡慕的师生关系。一名同学被学术评委指出了许多问题，有些焦虑和崩溃。电话那头有个温柔的声音在安慰她，王晶晶最初以为是女生的妈妈，后来才知道原来是导师。

“她的导师说，每个人的理解都有局限性，指出问题不代表你全错了，可以换种方式沟通。老师可以去帮你当这个沟通者。”那是王晶晶第一次感觉，原来和导师相处是可以平等、亲近，被导师“托住”的。

“我理想中的师生关系，是哪怕老师不能给学生学术上的支持，但也可以给予人生的理解和引导，而不只是责备。这样的学生走出校园步入社会，才是有底气的。”王晶晶说。

在陈武看来，导师和学生的理想关系，应当是“发展型共同体”。

共同体意味着彼此成就：学生在导师的指导下获得成长，全方面发展；导师也能受到学生的启发，获得发展和成长。双方基于共同目标，相互信任，有灵活性的边界，学生是积极的参与者，彼此尊重，有充分的沟通交流，共同实现个人和集体的成长。

陈武指出，很多同学对导师会存在一些先入为主的偏见，觉得导师都是“严肃的”“一板一眼的”，但实际上，导师就是普通人。“不要把他当成严肃的老师，而是当成你要交流沟通的人，不要害怕”。

其次，导师也希望被理解。“绝大部分导师都希望学生能够主动来找自己，主动汇报进展。这种主动不是行为上主动，而是准备工作上也要主动，不是期待导师‘投喂’，而需要有自己的思考、自己的方案，或者有已经成型的提纲。”

“有的同学论文里低级错误很多，这时导师难免会生气，影响双方关系。”陈武表示，主动找导师有技巧，充分准备是基础，珍惜和导师见面的时间，提高沟通效率。

有困难也要及时和导师沟通，出现问题都真诚地提出来，“如果导师知道你有困难，是不会强人所难的”。除了让导师了解自己，还要充分了解导师的需求，什么内容要推进、有哪些重要的项目，顺势而为。

“亦师亦友，教学相长。”这是修利超理想中的导学关系，“导师可以是梯子，是拐杖，是基石，唯独不是权威”。

（应受访者要求，林园、王晶晶为化名）

脱口秀背后的科学，比你听过的段子更离谱

今年夏末，《脱口秀和Ta的朋友们第二季》（以下简称《脱Ta》）与《喜剧之王单口季第二季》（以下简称《单口季》）相继上线，频上热搜。脱口秀不仅带来了新的“爆梗”，还更新了表达方式：用笑话讲真话，用幽默解构痛苦，脱口秀已逐渐从“小众亚文化”走向“大众情绪出口”。脱口秀为何能击中人心？“好笑”背后其实潜藏着比你听过的段子更离谱的心理

学原理。

其实早在10多年前，英国伦敦就研发出了可以现场表演脱口秀的机器人，它真人大小，说话时有面部表情，双臂和双手可以快速流畅地移动，但躯干运动相对有限且缓慢。研究者让机器人与专业脱口秀演员同台竞技，并使用高速人脸识别与情感分析装置实时分析现场观众的反应（如观众的面部表情、嘴巴张开程度等指标），评估每位观众的“开心值”。

研究发现，段子能让全场的“开心值”立刻上升；眼神的效果也很明显，机器人看着观众时，观众最开心，而一旦它把头扭开，观众的开心值立马下跌；但手势的作用有差异，指向观众的手势能让观众开心，但是鼓掌、挥手等其他动作没带来明显的积极情绪提升。而机器人和真人的“比拼”结果显示，机器人带来的整体开心程度介于暖场主持人和压轴真人演员之间，说明“非人”也能逗笑观众，但略逊于真人。

有人天生就是段子手？

Kid在《脱Ta》中说自己是“中等马”，在众多脱口秀演员中并不突出；而领笑员说徐志胜、毛豆站在舞台上就能逗乐观众。所以真的有人天生就幽默，擅长讲脱口秀吗？

有一项研究以31名专业脱口秀演员与400名大学生为研究对象，测试了每个人的人格、言语智力和幽默风格，通过让每个人在10分钟内给3幅无字漫画写搞笑标题，由6名评委打分评价好笑程度的方式来测试幽默创作能力，并运用过去一年内的登台频率考察演员的职业成功程度。结果发现，脱口秀演员的言语智力、幽默风格和幽默创作能力都全面“碾压”大学生，脱口秀演员私下最常用的是“亲和型”幽默风格，最少用“自嘲型”幽默风格。此外，亲和型幽默风格越多、自嘲型幽默风格越少、从业年限越短的脱口秀演员，档期越满。结果颇具“反差萌”的一点是脱口秀演员可能在舞台上攻击性十足，台下却较有亲和力。其实亲和型幽默风格对职业成功至关重要，可能助其在演员与观众、俱乐部老板建立良好关系，自嘲型幽默则可能削弱职业形象。

你觉得好笑，我觉得冒犯

脱口秀是冒犯的艺术，但很多演员的脱口秀在网上评价总是两极分化，比如在《单口季》的第一场比赛就高分脱颖而出、感动很多人的房主任，后来却遭遇网暴。

有研究发现，不是所有人都能理解同一个笑话，你觉得“爆笑”的段子，别人可能觉得是“冒犯”。根据良性冲突理论，只有当观众认为“冒犯”是“无害”时，才会发出笑声。也就是说，谁来说、说什么、对谁说，这3点共同决定了段子是“好笑”还是“翻车”。比如熟人之间互损，双方可能都会觉得好笑，但同样的话语对陌生人说，可能就是冒犯了。

讲脱口秀容易胖？

徐志胜在《脱Ta》、南瓜在《单口季》都分别分享了自己的减肥经历，《脱Ta》中何广智还分享说自己因和另一位演员毛豆都有脂肪肝。脱口秀演员似乎更容易出现肥胖的健康问题？

这或许并不是错觉。有研究发现，喜剧演员的平均BMI为30.5，而BMI大于24就是超重了。这可能和脱口秀演员作息不规律有关，他们中不少人会熬夜创作，在夜晚演出后吃夜宵，还要舟车劳顿辗转不同城市巡演。

脱口秀“好笑”背后也有心理学研究的支持，这些有趣的结论不仅可以用于剖析幽默的真相，普通人也能把这些结论迁移到日常生活中。我们完全可以借用脱口秀的科学“外挂”，悄悄优化自己的人际关系。

首先，在日常沟通中，如果你想让自己讲的内容更有说服力，记得适时与人眼神交流，毕竟连机器人都会因为注视观众而更受欢迎。我们表达的内容固然重要，但真正打动人心的往往是无声的“我看见了你”。把眼睛这扇“心灵的窗户”打开，你就掌握了最简单的社交魔法。

其次，如果你想变得更幽默，先提升自己的亲和力。你可以在人际交往中多分享趣事、“接梗”、夸人，比损人利己的“毒舌”更能“收割”好感；但少拿自己“开涮”——偶尔自嘲是谦逊，频繁“自黑”会拉低别人对你的评价。真正高级的幽默不是把人逗乐，而是让人笑完更喜欢你——这在舞台和职场都通用。

另外，我们还要注意，幽默是有边界的。熟人之间可以互损，但别踩底线。幽默是一种需要共情、判断和智慧的高级社交技能。

最后，好笑可以治愈人心，但别透支健康。给别人带去快乐的同时，别忘了把自己照顾好。

（应受访者要求，陈芊、林希、宋莉为化名）



视觉中国供图

尽管米瑞鑫把成绩、学生工作、爱好等“抓”得很好，但她也有遗憾。大一上学期，她还选择了周末做家教、学习法语和备考计算机二级。但她的时间精力难以覆盖所有方面，于是，她将法语学习和计算机二级备考放在了计划的“最末档”。结果就是，这两条“支线”都没有得到很好发展。“如果不是心血来潮去学法语，而是用更多的时间去准备计算机二级，说不定会更好一点。”

“像‘八爪鱼’一样什么都抓肯定是不可以的。”宋莉说，“一定要确保自己能做好，再选择推进，而不是想着所有的工作、所有的事情都去尝试体验，这会因事过多而每项都只能做到60分。”

大学生面对新学期多样选择，怎么才能“抓得准”呢？宋莉认为，不仅需要大学生加强对自身能力、兴趣的梳理，理性选择，还需要学校层面加强引导。

首先，学校需要提前规划大学生培养计划，明确时间节点安排；其次，开设并鼓励学生选报大学生职业课堂与心理健康课堂，为学生应对“多线生活”中的职业规划与心理压力问题提供指导；最后，积极组织优秀学长学姐分享经验，促进学生间互助交流，为学生提供可借鉴的应对思路。

（应受访者要求，陈芊、林希、宋莉为化名）

实习生 张清源
中青报·中青网记者 蒋肖斌

来自湖北的陈芊刚进大学时，感到自己被无数选择包围了——班级群里冒出班委竞选的通知、宿舍楼下张贴着令人眼花缭乱的学生组织海报、上课路上学长学姐递来社团宣传手册……她有些应接不暇。不同于只需要埋头学习的高中时期，陈芊觉得大学有无数个“十字路口”，机遇太多，选择太多，迷茫和未知也太多路。

好不容易作出选择，陈芊发现新的选择就像一浪又一浪向她涌来的潮水。考取证书吗？加入课题组吗？参加竞赛吗？找实习吗？她一时愣在原地。面对新学期的各种机遇，何去何从？

以目标为导向，“多线并行”不是唯一解

两年前的暑假，和过往无数个夏天一样，蛙鸣蝉噪，但对2005年出生的林希来说，却是生命里一个转折点。高考失利，热爱新闻的她被录取到非心高校的其他专业。她默默定下大学地图的终点：转专业到新闻学院，最终保研到更高层次的学府。

明确目标后，她仔细浏览了新闻学院的本科生考核标准，发现考核不仅对专业成绩有要求，还包括学生工作、专业竞赛、科研等方面。于是，大一上学期，她一边在本专业保持年级第一的成绩，一边主动加入学校记者团，跟着学姐跑校园新闻、撰写人物专访稿，既锻炼了新闻采写能力，也为转专业试积累了实践素材。

转专业成功当天，林希没有停下脚步。考虑到保研对科研经历有硬性要求，她主动联系新闻学院的导师，加入新闻伦理研究课题组，负责整理案例数据；同时以负责人身份申报大学生创新创业训练计划项目，聚焦新闻价值相关研究。“我首先规划了一个很大的目标，然后再去细分的各个线程。”林希告诉中青报·中青网记者，大学4年她所有的选择均围绕着保研展开。