

编者的话:黄希庭先生是西南大学资深教授,博士生导师,校学位委员会副主席,西南大学国家级重点学科基础心理学学术带头人,重庆市人文社会科学重点研究基地心理学与社会发展研究中心主任。曾任中国心理学会副理事长兼心理学教学工作委员会主任,国务院学位委员会心理学学科评议组召集人,全国博士后管委会专家组成员教育学组召集人等。已出版专著、译著、教材等50余本(含合著、合译),发表学术论文300余篇(含合作),两项科研成果获教育部中国高校人文社会科学研究成果一、二等奖,4本教材获教育部高等学校优秀教材一、二等奖。曾荣获“首届国家级教学名师奖”,“全国先进工作者”,“全国优秀科技工作者”等称号。黄希庭教授不仅对时间心理和人格心理有精深的研究,而且十分重视科学研究方法的提炼和教书育人经验的总结。由他的博士生整理的《谈科研、学习与修养——与研究生的随谈录》,字字句句凝聚着他对科学研究、治学、为人的感悟,对自己科研之路的总结、反思,以及对青年学子的呵护和忠告,相信一定能为后学者提供有益的信息。

谈科研、学习与修养

——与研究生的随谈录

黄希庭

(西南大学 心理学与社会发展研究中心、心理学院,重庆市 400715)

摘要:对研究生来说,科研、学习和人格修养都是不可或缺的。科研是一种自由的艺术,创新是科研的灵魂,科研中最重要的工具是我们的头脑;心理学研究是一个悖论;学无止境,读书贵在思考,做学位论文需要多方位的自主学习;修养是成功人生的桥梁,立志与养成好学风将帮助你成为健全人格者。

关键词:科学研究;学习;自我修养

中图分类号:B848 **文献标识码:**A **文章编号:**1673-9841(2011)05-0021-05

一、科研是一种自由的艺术

(一)创新是科研的灵魂

● 创新是科研的灵魂。科学研究就是以创新的思路来解决问题。就基础研究来说,科学研究就是为人类创造新知识的活动。科学上的创新是一个知识积累的过程。在实现重大创新之前,需要长期的知识积累和日以继夜的思考和探索。科学研究不可能是短、平、快,立竿见影的;科学研究是马拉松跑、是接力跑,需要很多人持续不断地努力。

● 先知先觉就是前瞻性,就是探索未知的东西。别人会爬,我们也会爬;别人会走路,我们也会走路,这算什么本事?别人会走,我们会跳;别人会爬山,我们能爬上珠穆朗玛峰顶,这才是本事!连一个新的想法都没有,搞什么科研?甚至连别人的研究有错误也看不出来,还搞什么科研呀?

● 搞学问、做科研要有自己的思路,如果老是跟着别人的思路走,就可能会发现自己想做的,别人都抢先一步做过了,即使你做出来也只能是二流的东西。我们要学习国外研究者的创新精神,要独树一帜。现在哪一个题都有人做过,我们不是生在三皇五帝时代,我们“生不逢时”,生在21世纪,要硬着头皮去做别人做过的问题,在别人的研究上找岔子,从不同的角度去做。从不同角度去做,就叫创新。从不同的角度去观察问题、分析问题,才可能有创新。

● 科学研究的一个重要思路是对所要研究的概念进行新的分类。有新的分类,才有新的知识、新的理论。我们所研究的任何一个概念,都可以从不同角度进行分类,而对概念进行新的分类,就是要找

到与已有研究者不同的角度对概念进行新的分析。只有这样,才能不断找到新的研究切入点,做出有创新性的成果。

● 科学研究是一种自由的艺术,就是无拘无束地独立思考与表达。达尔文说过,“我一贯力求保持思想不受拘束”。培养了许多国际知名学者的斯坦福大学校训是:愿学术自由之风劲吹!只有沉浸在自由艺术之中,才能在研究中坚持科学客观,保持科学理性,恪守科学道德,而不会被政治所忽悠,更不会被金钱所诱惑。

(二)科研中最重要的工具是我们的头脑

● 仪器设备等工具在科学研究中固然重要,但最重要的工具却是我们每个人的头脑。做科研要时时、处处开动脑筋。问一个“为什么”,会有效地激发对其中的可能原因的思考;问一个“怎么样”,会引起对过程机制的想象。即使是处理数据也要多思考怎样把类同或不类同的数据进行概括,找出其中规律性的东西,进而抽象出理论。不能就事论事,停留在对单个现象的描述上。

● 恩格斯说过,“一个民族要站在科学的最高峰,就一刻也不能没有理论思维”。缺乏理论思维是我国心理学不能站在国际心理学前列的一个重要原因。如果研究生在学习期间不训练自己的理论思维,一味地尾随西方的研究思路和主题,那我们就只能在别人创造出的理论影响下,甚至在其话语下,尾随式地“创新”,不仅永远无法超越,甚至可能有丧失中华文化的主体特色,丧失学术自信的危险。因此研究生要在提升理论思维上多下功夫,要学习辩证法、哲学思想、方法论和时代精神。要有自己的思想,而不是为研究而研究。没有自己想法的研究不是像样的科学研究,没有想法和理论支撑的研究,就像没有爸妈的孤儿。

● 编制问卷之前,开放式问卷调查固然重要,但更重要的是研究者所具有的理论思维。因为科学规律不是靠向被试问问题就能问出来的。有怎样的理论深度就有怎样的实证深度。在科学研究上,假设十分重要,它有助于我们看清事件的意义;如果没有假设,那只能停止在观察到的“事实”上。就是牛顿发现万有引力也是靠假设求证的。搞科研就是证实或证伪头脑中的设想,对于要验证什么或证伪什么,应该心中有数。提出假设,我们依靠的是理论思维。

● 任何一个学科都是问题多于答案,科学研究就是为了解决未知的难题,因而不断推进科研的发展。知识积累是科研的基础,没有知识积累就不会有科研的悟性和灵感。科研允许失败,允许犯错误,只要能及时觉察并加以纠正就好。而科研也要讲运气,机遇只垂青那些懂得怎样追求它的人。

(三)心理学研究是一个悖论

● 心理学研究是一个悖论:人们对世界的经验是很主观的,可心理学却要研究它的客观规律;心理现象不同于生理现象,可心理学要研究它的生理机制;文化对于人就像水对于鱼一样,以无处不在的方式影响着人类的心理与行为,世界上各民族有不同的文化,可心理学中的测量工具和研究方法却是普世性的。这种种悖论都源自心理现象的复杂性,从而导致理论取向和研究方法的多样性。心理学是一门实证科学,它特别推崇行为的真实实验研究。随着科学技术的发展,现在还引入了基因、生化、脑电、脑功能、计算机建模和数学建模等研究方法,但同时它还应用个案法、内容分析法、深度访谈法、调查法和内省法等等。现在心理学已成为许多学科如教育学、社会学、美学、法学、伦理学、语言学以及生理学、数学、计算机科学、基因遗传学等专家共同开发的热土。当代心理学已呈现出多学科、多方法综合研究的趋势。世界四大科学难题:物质起源、生命起源、意识起源和宇宙起源,心理学就是研究意识的一门学科。

● 个体的心理现象是一个开放的动态系统,可以用系统论的方法来加以研究,即可以从它的整体性、等级结构性、动力性和环境适应性等角度来加以研究。心理现象的整体性表现在可以从各种不同的维度加以分析,但部分之和不等于整体,整体大于部分之和;心理现象的等级结构性是指以不同的维度划分出来的心理维度还可以划分为不同水平的亚维度;心理现象的动力性是指心理系统具有能动性,是一个开放的动力系统,各个系统之间存在动态的交互作用;心理现象的环境适应性是指它产生、发展于环境中,要注重联系现实环境来认识心理现象。

二、学无止境

(一)读书贵在思考

● 心理学的博士研究生应当有较广博的基础知识。基础知识有三个层次：第一个层次是外语（主要是英语）、数学、计算机应用及哲学（包括马列主义哲学、现代西方哲学）；第二个层次是专业基础课，包括普通心理学、实验心理学（或心理学研究方法）、心理学史、认知心理学、人格心理学等课程；第三个层次是做博士论文必须掌握的基础知识和研究方法，例如你想做“时间自我”方面的选题，就应当阅读《自我》和《时间心理学》的专著和论文，阅读导师已经发表的相关学术论文。从中牢固地掌握某一领域的基本概念、基本理论和基本技能，学会独立获取知识的方法，学会用不同的视角去观察问题、分析问题和解决问题。

● 勤奋学习，善于思考，要成为我们的习惯。要用自己的头脑思考，不要盲从，但怀疑、批判要有依据，设计出实验对它进行检验。科学心理学不支持空洞的理论，鼓励反潮流，用严谨的科学实验来检验各种理论。科学理论的构建必须是符合实证数据的。我建议你们多听学术报告，即使是其他学科的学术报告也可以去听。这既可以增长自己的学识，又能使我们多一个视角去考察所遇到的问题。

● 读书贵在思考。阅读文献不仅要懂得其中的道理，还要从不同的角度去观察、思考这个道理是否具有真理性。读书不应停留在别人的思路上，而应该跳出来，以更广阔的视野看问题，产生自己的科研思路。阅读文献，先要读懂，同时要质疑。全信书不如无书，全信书就会落入圈套。要以批判的态度来读书，要敢于挑战教科书，挑战常识，不要相信有放之四海而皆准的理论，心理学中不可证伪的理论很多。

(二)做学位论文需要多方面的自主学习

● 学位论文是科学研究的成果。虽说科学研究没有固定的模式，但科学研究从选题、文献综述、设计、选择工具和取样、数据收集和处理，直至论文撰写和交流，前人都积累了许多宝贵经验，做好学位论文需要多方面的自主学习。

● 博士学位论文不是教科书，也不是科普读物，而是与本领域中的专家对话的学术著作。博士研究生做学位论文，不仅是科学理性上的提高，更主要的是精神境界的提高，是意志品质上的锻炼，是不断克服困难加以完善的过程。博士生做学位论文不要小看自己，要有学术自信心，要引用里程碑式的论文或标志性的论文，也可以说要引用最权威刊物上发表的名人的研究成果，要站在巨人的肩膀上指点江山，要有一览群山小的气概去做好博士学位论文。

● 选题十分重要。一个好的选题可以说是科研成功的一半。选题时一定要考虑：是不是本学科国际前沿的问题，是不是国家和社会发展急需解决的重大问题，是不是具有学科交叉、多方法解决的问题。一旦有了初步的选题意向，就要找出该领域的标志性或经典性的论文。认真阅读这些论文，最好对其中最主要的论文要逐字逐句翻译出来，用心弄清楚作者当时要解决的关键问题，以及他们的实验设想和研究思路，挑出其中的漏洞和缺陷。即使是该领域权威的论文也可能有瑕疵，甚至错误，要敢于挑战权威，以批判的态度阅读标志性或经典性的论文。阅读的论文有了一定的积累，选题就会越来越清晰。问题论证得越清楚，下一步的研究就越好做。题目要愈小愈好，意义要愈大愈好。选择小题目，有利于把题目做深做透一些。如果题目可以分为若干个独立的小题目，并且都能单独去做，就应该避免选择这种大题目，而应该选择小的题目。而如果题目不能分解为可操作的若干个问题，说明该题目太模糊，没有提炼清晰，还要继续提炼或另选题目。

● 科学研究不可能是白手起家，而是在前人研究基础上的发展，因此必须要回顾文献，要对前人的研究进行梳理，尤其要重视对该研究领域名家的研究成果和在权威杂志上发表的相关文献进行梳理。文献综述的目的是为选题服务，因而这些论文都会在博士论文的引言中出现。文献梳理要客观，问题是你发现和提出的，综述的框架也是你构建的，但陈述的材料是前人的研究论文。文献综述也是思维训练，要有个逻辑框架，要对核心概念进行界定。这种界定不仅有助于研究者把握核心概念，而且也便于他人对你的研究结果加以检验。引言中的经典性或标志性论文还会在“讨论”中出现，因为要论证研究

结果是否证实或证伪了假设。但是要注意,学位论文对他人论文的引用不宜过多、过于频繁,否则就有抄袭之嫌!

● 实验设计要以问题为中心,对于要证实什么或证伪什么,应心中有数。要弄清楚什么是自变量、什么是因变量、什么是控制变量,实验要解决什么问题。编制问卷,最重要的是理论建构。质的研究也有类似的问题。关于这些问题,目前国内已有不少书出版,例如彼得·哈里斯著、吴艳红等译《心理学实验的设计与报告(第2版)》(人民邮电出版社2009年版),郭秀艳著《实验心理学》(人民教育出版社2004年版),邱皓政著《量化研究与统计分析》(重庆大学出版社2009年版),安德沃和肖内西著、洪兰和曾志朗译《心理学实验研究法》(台北远流出版公司1989年版),杨国枢等编《社会及行为科学研究法》(重庆大学出版社2009年版),伊凡希雅·莱昂斯、阿德里安·考利主编,毕重增主译《心理学质性资料的分析》(重庆大学出版社2010年版)等,可以根据不同的研究设计,有选择地阅读。

● 博士学位论文的题目要紧扣主题,用简明、确切的词语反映文中最重要的特定内容,切忌大而无边或文不对题。摘要是一篇论文的门面,写不好是给自己脸上抹黑;写得好,是给自己增添光彩。博士学位论文是一项系统性的科研成果。摘要应当反映这项成果的研究目的、方法、结果和结论等主要内容,特别要突出其创新性的内容;摘要应当以客观、扼要的方式陈述论文的主要内容,以第三人称陈述,不要用“本文”、“笔者”、“我们”等词语,不要用图、表和不规范的术语,也不要引用参考文献。总之,摘要应当是连贯的、自成一体的、反映主题的、实事求是的、没有空话的、吸引眼球的。关键词有三个层次。第一层次是题目上的主要术语,第二层次是模型、理论和方法的主要术语,第三层次是结果和结论的主要术语。怎样写好博士学位论文是博士生学习时的最大挑战。

● 言为心声。做学术报告,像鸡啄米似的不停地看稿子,听众能听懂你在讲什么?我建议同学们看中央电视台的“百家讲坛”,学习“百家讲坛”中专家的讲课技巧。在讲课时要不断提出问题,解决问题,举出有说服力的、吸引人的例子,这样才能做好学术报告。做学术报告首先要熟悉内容,做好PPT。博士生学习教学技能有好处,将来教学时可以将科学精神、科学品格传递给学生。教学中需要科学精神,激发学生努力掌握知识,启发学生发现问题,分析问题,从不同的角度去思考问题。讲课是一门艺术,这项艺术是学得会的。

三、修养是成功人生的桥梁

(一)立志与养成好学风

● 博士生应该立什么样的志向?应该立志对得起自己、对得起父母、对得起师长、对得起养育我们的祖国和人民。热爱祖国和人民是我们每一个人的神圣义务和责任。博士生肩负着为人类创造新知识的使命,如果连一点点新想法都没有,只知道跟随外国学者的思路走,给他们积累资料、加注脚。我们培养出来的博士都是这个样子,中国的心理学还有什么前途?我希望我的学生有成为大家的愿望,努力培养自己在各方面的修养和能力,不仅使自己具有独立从事心理学研究的能力,而且要有理想、有责任感、有行动能力,知难而进,勇攀高峰,积极为祖国和人民作贡献。

● 目前我国心理学在国际上的影响力和竞争力与我国的国际地位不相称,也与我国五千年积淀的丰厚文化不相称,我们很少有自己的理论和模型。中国心理学界有的人很怪,以引用外国人的论文为光荣,即使我们的学者早已发表该研究领域的论文也不引用。这不仅是自卑心在作怪,而且也是缺乏职业道德的。我们的研究生不仅要有高尚的职业道德,而且要有雄心壮志,把我们中国的研究报告送到国外去发表,把自己的话语表达出去。我们实际上也是做得到的。中国人的心理学要研究中国人自己的问题,在知识上有创新,在应用上有进展。在中国化的心理学研究的初期阶段,研究成果可能很难得到外国学者、甚至中国同行的认可,但是我们要有自己的学术自信,不要妄自菲薄。

● 做学问不是赶热闹,不要别人做什么我就做什么,要做就要做出自己的特色。要认识到真理往往在少数人手里,不要人云亦云。做研究不一定要达成共识,我们做我们自己的,在整合多项研究时,要从一个大的方向进行整合,不能失去自己的优势和特色。科学研究贵在坚持,不能“放一枪就跑”。只要

思路对头,方法合理,持之以恆就有可能有所发展,有所成就,在该领域取得领先的地位。

● 我希望研究生养成“勤奋,严谨,创新,求实”的好学风。成才的决定因素是勤奋,没有吃苦精神做不出高水平的学术成果。勤能补拙,勤能促智。勤奋就是科学地管理时间,管理时间就是管理自我。严谨就是严密谨慎,子曰“敏于事而慎于言”。这些都是做好科研的必备条件。“创新,求实”与小平同志讲的“解放思想,实事求是”是一个道理:改革开放,首先要解放思想,然后是实事求是,摸着石子过河;搞科研,首先是要有新假设、新思路,然后是小心求证、实事求是。没有新假设、新思路不可能出像样的科研成果,而勤奋、严谨是产生新想法、新思路的前提条件。

(二)成为健全人格者

● 健全人格即完美人格,中国人的传统美德如仁(仁爱宽容)、义(正义奉公)、礼(尚礼守法)、智(崇智求真)、信(诚实守信)以及忠(尽忠报国)、孝(孝亲敬老)、廉(正派清白)、耻(做人底线)、勇(肩负大义)等都属健全人格的品质。这些完美品质,既是我们中国人安身立命、为人处世、成就事业的人格基础,也是中华民族进步、社会发展、国家稳定的精神支柱,它陶冶出一代代志士仁人,推动着中华民族不断走向文明。博士学位是国家的最高学位。博士研究生应该义不容辞地传承中华传统美德,成为健全人格者。我相信你们会以辩证的态度看待世界、他人和自己、过去现在和未来、顺境和逆境,做一个自立、自信、自尊、自强、幸福的进取者。

● “性格决定命运”。学习心理学,要学以致用。用所学的人格心理学等知识来分析自己的性格有哪些优点哪些弱点以及它们是如何形成的,制定计划来优化自己的性格,即克服不良性格、实现从不良性格向优良性格的转化。性格有一个长期的形成过程,优化性格也会是一个过程。总的原则是:性格修养起步不宜要求过高,要循序渐进,逐步提高要求;要从改变行为习惯开始,然后到改变不良性格;从理性地控制情绪开始逐渐到优化性格。我在主持完成教育部哲学社会科学研究重大课题攻关项目《中国心理健康服务体系现状及对策研究》时曾做过一件事:通过科普向大众传播培养健全人格的知识以促进心理和谐。从2007年开始我与当时的研究生一起撰写了一本书《健全人格与心理和谐》(重庆出版社2010年版)。这本书阐述了自立、自信、自尊、自强、正直、诚信、爱心、乐观、信念、毅力等性格的特点、形成及其对心理和谐的作用。它可能有助于优化性格。博士研究生应该会做科研、会教学、会做科普工作,全面发展。写好科普著作是很难的。我希望我们的研究生在做人、做事上加强修养,从小事做起、从现在做起,加强自我修养,在德、智、体、美诸方面都为自己加分,使自己成为优秀的研究生。

整理者的话:每逢周二下午,西师街综合楼多媒体教室,黄希庭先生都要在此召集门下研究生交流讨论学习所得。虽冬寒酷暑、假期不休,但学生们每每恭谨到场,另有其他导师的学生也常慕名而来,有的甚至成为“常驻”参会人员。学生们踊跃发言,乐此不疲。个中缘由,主要来自先生对汇报者陈述的研究设想、进展等等进行点评时的随谈。黄先生不仅是著名的心理学家,也是优秀的教育家。先生对学生报告的点评,穿插着他对科学研究的真知灼见,对培养优秀研究生的睿智思想。先生的语言有时简洁明快,有时诙谐幽默,有时又富含隐喻。聆听先生教诲,让人精神振作而产生思考、创造、贡献社会的愿望。毕业在即,我们整理了三年来记下的黄先生在报告会上的精彩随谈,题为“谈科研、学习与修养”,经先生审定,予以发表,感谢先生的培育之恩!

(尹可丽、陈有国、付艳芬、何嘉梅、袁宏、张爱莲、苏丹整理)

责任编辑 曹 莉