

STUDYING ABROAD 环球教育

留学

RMB 15元
HKD 25元
邮发代号:82-271
2026.04.05
2026年第7期
总第288期(半月刊)

>P6 领航者

林丹明

广东以色列理工学院党委书记、副校长

在变局中开新路：
中国高校如何培养科创人才

>P11 封面话题

全球职业教育变革：
以技能引领未来

ISSN 2095-6940



光明日报 出版社 主办



《留学》杂志官微

一名社科学者的学术圈“生存指南”

文_杨敏

教育部于 2025 年发布的数据显示, 2024 年中国的在读博士生数量为 67.63 万人, 是 20 年前的四倍有余; 招收博士生 17.11 万人, 比上一年增加了 11.6%。在博士生人数持续增长的当下, 学术经费削减、找教职之难、“青椒”压力之大、学术圈之“卷”有目共睹, 这亦是一个全球性的问题。

2025 年, 加拿大英属哥伦比亚大学社会学系教授钱岳出版《进入学术圈》一书, 详细拆解了自己在北美 15 年的学术生涯。她的学术之路在外人看来平坦顺遂: 2010 年赴美国俄亥俄州立大学攻读社会学博士项目, 2016 年成为加拿大英属哥伦比亚大学社会学系的助理教授, 2021 年顺利拿到终身教职、晋升为副教授, 2025 年晋升为教授; 并在 2022—2025 年度入选全球前 2% 高被引科学家名单。但她在新书里提到, 自我怀疑、论文反复被拒的挫败、工作倦怠, 以及对抗各方面的社会压力, 是其读博与学术工作的日常。该书不仅从“术”的层面, 分享了文献阅读技巧、论文修改大法、内向者的学术社交之道、“非升即走”的生存策略, 也从“道”的层面, 探讨了学术工作的意义与自我赋权的路径。近日, 《留学》杂志就其新书中的相关观点专访了钱岳。

在有“毒”的学术界谋生存

《留学》: 读这本书, 感觉读博是一件压力很大的事情, 需要强大的心理素质和坚定的信念。您在读博期间, 压力最大的时候是哪个阶段? 当时是

怎么度过的?

钱岳: 是的, 从读博到现在, 我一直觉得学术这条路不容易。整个读博的过程, 其实就是不断地克服阶段性压力的过程。一开始最大的困难就是英语不好——当时每周要读 200 多页的英文文献, 我每天都在想怎么熬过这一周, 怎么才能把文献读完、怎么完成下周的作业。除此之外, 还需要准备课堂上要讲的内容, 要能和老师、同学进行简单交流, 而不是全程沉默。国外的研究生课程都是研讨课, 我记得我选过一门三小时的课, 完全由学生主讲, 而且美国同学讲话速度又很快, 我根本没办法和他们顺畅交流, 那段时间压力特别大。另外, 我在美国读的是直博项目, 学校要求我们在读博的前两年提交一篇硕士论文, 拿到硕士学位之后, 再正式进入博士阶段。所以, 第一年还要考虑怎么完成第二年的硕士论文; 第二年写完了硕士论文, 又要考虑怎么尽快将它发表到学术期刊, 同时准备博士资格考试——要读几百篇文献, 然后根据文献闭卷回答问题; 资格考试之后就要开始考虑博士论文的开题和写作, 还要同步找工作……虽然每个阶段都有压力, 但相对来说, 刚从中国到美国的适应阶段是最难的, 而从博士毕业到找工作这个阶段的压力是最大的。所以, 在这些时期其实谈不上什么“坚定的信念感”, 更多的是一种“先把这个阶段熬过去”的想法, 一步一步攻克难关。

《留学》: 书中专门有一个章节提到了要建立

学术生涯的支持体系，您是如何构建自己的支持体系的？

钱岳：很多人都在博士论文的致谢里写：“需要一个村庄的支持才能完成博士学位。”学术界是很有“毒”的，无论你怎么努力，得到的反馈大部分都是批判性的：写了几年的论文，都可能被批得体无完肤；无论你做得多出色，总有人说你应该更好……所以，在日常生活中建构一个自己的支持体系非常有必要。就我来说，我遇到困难的时候会跟我的导师吐槽，甚至哭诉，他们总是一直鼓励我、支持我。同时，系里的其他老师也很重要，他们能从不同的层面支持到你，比如有的老师方法论更强、有的老师理论功底更深厚、有的老师深耕中国研究等。另外，一起读博的同学也特别重要，我们一起上课、一起吐槽读不完的文献、一起准备博士资格考试，也会彼此分享找工作的压力，抱团取暖。比如，我读博期间有个美国朋友，我们每天都会见面、一起吃午饭，过程中我们会聊工作、聊生活，这种日常生活里的支持特别重要。

“学术内卷”现象的本质

《留学》：您怎么看待现在的“学术内卷”现象？

钱岳：现在国内对量化指标的过度追求，会导致人和学术的异化。国内大部分高校都有期刊发表清单，分一区、二区、三区之类，同行投稿都要按照这个清单来。如果不是清单里的期刊，或者排名比较靠后的，就不纳入考核。我记得饶毅老师发表过相关的文章，说中国的科研评价体系需要改革，我特别认同。当然，也有人说，如果不看量化指标，就会出现人情世故、暗箱操作的问题。改革确实是一个复杂的问题，涉及很多潜在因素，但我觉得，与其过度关注发表的期刊是什么级别、影响因子是多少，不如回到研究本身——它是否真正有价值、是否能解决实际问题，这才是学术研究的核心。

如果评价体系能增加对研究内容的质性评价，大家能更深入地探讨有关科研质量的根本性问题，可能会有更多收获，而不是陷入“内卷”的怪圈。

《留学》：如果不设置外在的标准，如何评价一篇论文在学术界的影响力呢？

钱岳：如果审核和评定职称的委员会具备足够的能力、公正性与客观性，并且大家对评审体系有共识和信任，那么这个机制就能良好运作。这也是文化自信的一种体现——我们对学术作品的认可，无需过度依赖量化指标。

《留学》：最近看到一个数据，从2002年到2022年，美国博士生选择进入学术界的比例大幅下降，而去企业就职的比例则从24%上升到48%，您怎么看待这种现象？

钱岳：从供给端来看，现在的博士数量比之前增加了很多，而且越来越多的北美高校聘用非终身教职的老师，比如合同工、一两年的短期讲师等，这类岗位没有长期保障，与国内的编制不同。当博士的供给在增加，而学术界的稳定需求在减少时，这些博士生的就业方向自然会发生变化。所以，现在的博士项目也变得更加职业化，不仅仅专注于培养学生的学术能力、教学能力，还会开展很多职业化训练，教学生如何将学术界的技能转化到其他领域，助力博士生寻找非学术界的工作。

支持性的“非升即走”政策

《留学》：在获得终身教职之前，您也面临了“非升即走”的压力，当时是怎么应对的？

钱岳：首先，国外高校的量化标准没有国内明确。国内很多大学会明确要求教师发表论文的数量、以第一作者或通讯作者身份发表的论文数量等，国外则很少有这么绝对的量化指标，不过这也有弊端，可能会因为评审的主观性强

而滋生不平等。其次,在国外,有承担的基金项目,对终身教职的评审大多数情况下是锦上添花——能拿到基金当然最好,但拿不到也不代表你就没有获得终身教职的能力。最后,国内外高校对待青年教师的心态不一样。国外高校更像是“投资”,他们从众多候选人中选择了你,就会觉得你有潜力,愿意投入资源帮助你成功,所以在国外高校的终身教职评审中,助理教授往往不用和别人竞争,只需要做好自己,建立自己的学术身份,证明自己在学术领域的独特贡献。而国内可能更强调“筛选”,先招很多人,最后筛选出少数人,有点像“荒野生存”,只有跑得最快的人才能留下。从长远来看,青年教师的安全感和尊严,应该来源于做科研的乐趣,而不是为了达到硬性指标的求生压力。

《留学》: 在从助理教授晋升为终身教授的5年里,学院给了您哪些具体的支持?

钱岳: 首先,青年教师的服务性工作很少,大部分的服务性工作,比如组织活动、为其他同事撰写奖项提名信、参与系里的日常委员会等,都是由资深的、已经拿到终身教职的教师负责。其次,在教学安排上,学校会根据你的研究需求来作调整,最大程度上提升你的科研效率。比如有的同事做田野研究,需要去其他国家待6个月收集数据,学校就会安排他们一个学期集中上课,另一个学期脱产做研究。就我自己来说,我早期需要整块的时间做研究,和系主任沟通之后,确定我的教课时间固定在周二和周四,另外三天就可以完全投入我自己的研究。最后,学校或系里会有专门支持青年教师的“种子基金”。比如,在申请大型项目之前,“种子基金”会优先资助青年教师,帮助他们做小型的基础调研或初步研究。

读博,也是一种“自我赋权”

《留学》: 对那些正在犹豫是否要读博的人,

您有哪些建议?

钱岳: 之前我看斯坦福大学社会学系周雪光老师的一篇专访,其中提到有学生每天工作固定的小时数就需要看到对应的产出,对及时反馈的期待很高。但从事学术工作是很难在短期内就有所收获的,一个研究项目可能需要好几年的时间才能出结果。所以我觉得,踏实、有耐心的人可能更适合读博。另外,如果你对一个研究方向有强烈的兴趣想要做深入的探索,也会极大地支持你的读博过程,这份内在动力会支撑你渡过很多难关,让你觉得眼前的苦都不算苦。但如果你只是为了拿一个博士学位,没有真正的研究兴趣,那读博的过程会非常痛苦,可能也很难坚持下来。

《留学》: 在书中,您提及这些年最大的成长是“自我赋权”,能否具体阐释一下?

钱岳: 我在美国撰写硕士论文时想研究中国的“剩女”问题,当时我27岁,按照国内的说法,我已经是“剩女”了,但我的美国朋友说,在美国就算你40岁单身,也没有人会这样评判你。所以,读社会学给我带来的一个最大收获,就是帮助我从不同的角度去理解个人困境,也能够把个体经历放在社会文化的框架里去分析,用更宏观的视角看待问题。比如,我最初做研究时发现,在中国,受教育程度高的女性的结婚率低于受教育程度低的女性,但后来我发现,在美国,受教育程度高的女性的结婚概率反而更大,这就加入了跨文化的视角,让我能理解女性在不同社会中的生存状态,也能更加辩证地理解婚姻在不同文化背景下对个人生活所赋予的意义和所产生的影响。另外,我认为读博本身也是自我赋权的过程。读博的这五六年时间,是非常宝贵的可以静心钻研、探索问题的阶段,也是一个明确自我身份、思考如何度过人生的良好契机。☞