

我是個沒自信的研究生，怎麼辦？

心理師，您好！

我覺得我越來越笨，我對自己越來越沒信心了！

跟老闆的關係不好，論文沒進度。學姐在碩一的時候論文就已經開始動工了；同 Lab 的同學也找到題目了。我呢？什麼都沒做。

我老闆是那種平時不會管你的人，但如果你都沒去找他談進度，期末的時候就會被慘電。雖然負責我這一組的學姊 A 給了我個粗略題目，但我覺得在我還沒什麼具體想法前就寫這個題目，那以後好像會很難自圓其說。又或許我對這一組研究的東西沒興趣吧，所以我的進度都一直擱著。

之前老闆跟新進來的同學說我現在做的這

一組他已經想不到題目了，所以他把那同學編到另一組。我知道之後，相當沒信心，跟另一組的 B 學姐說我想轉組，這個學姐跟負責我這一組的學姊 A 說我的想法時，A 學姊相當生氣（不知道 B 學姐是否另外說了什麼不得而知），於是 A 學姊就跑去跟老闆說我要轉組，然後老闆就很生氣，直說叫我們這群碩一都轉 Lab 算了。

我覺得很無奈又莫名奇妙，寫論文的是我啊，那為什麼我這樣抱怨不行？

她們就不懂得尊重我的想法嗎？我的想法都是錯的吧！所以沒人想理我是吧！？

身心俱疲的研究生 阿 KEN



阿 KEN，您好！

關於論文，每個人的進度都不太一樣。有人一開始就找到題目，有人卻要花很久的時間才能找到自己有興趣的題目，這有時候跟運氣有點關係，有時候可能是我們找的方法不對，所以不得其門而入。我的經驗是一開始一定是毫無頭緒可言，頂多有些粗略的方向，但光是有方向對於寫論文幫助其實不大，因為範圍太廣了，不過可以從這個方向著手，看看最近幾年有關這個領域的研究都在做些什麼，看看別人的題目與 paper...，然後逐步縮小範圍，就比較容易從中找到更具體的想法。

凡事起頭難！我念研究所的時候，一開始也摸不著頭緒，老師雖然有給我一些方向，我也找了資料，但是後來又重頭來過，一直到碩一下才確定我要做的題目。我有些同學甚至到二年級才確認題目。

如果您真的很沒有頭緒，找老師討論是最好的方法，把您目前碰到的困難與問題告訴他，老師通常會給您好的建議。我想寫論文的是您自己，的確只有您自己最清楚困難在哪裡，不過如果您沒有說出來，老師不會知道的，其他人想幫您也不知道該從何幫起。

至於學姐那件事，我想中間是有些誤會。通常真正的想法只有自己最清楚，

由別人來詮釋都會有些誤差，這樣的誤差傳話，可能對方也不是故意的。當我們在跟 B 說話時，B 所接收到的訊息可能只有我們所想表達的 50%；當 B 再傳給 A 時，A 所接收到的可能只剩下原來的 25%。而為了彌補中間訊息的差異，還可能會有一些加油添醋與扭曲的。所以當 A 在告訴老師時，可能離您的原意很遠了。我想學姐不見得是故意的，所以您直接跟老師討論會比較好，減少中間傳話的誤會，也有機會可以澄清彼此的誤解。

在溝通的時候，我們通常很容易以我們自己的觀點去詮釋對方的想法，但仔細想想，對方真的是那樣想嗎？除非我們跟對方面對面溝通，當面跟他確認過我們的想法，不然我們的詮釋永遠都只是猜測而已。

如果您真的覺得和老師或研究室的人溝通有困難，您也可以到學輔組來跟我們一起討論看看，到底問題出在哪裡，有哪些解決之道。祝福你！

學生輔導組 心理師筆