

青年教师成长与科研进阶的实践经验

颜秀利 副教授

理学院 海洋生物研究所

2025年10月22日

目录

01

教育-工作经历

02

科研教学成长时间轴

03

青年教师三大挑战

04

项目申请四大感悟

05

总结：成长三原则



教育-工作经历

教育背景

博士	2012-2017	厦门大学	海洋化学	高树基教授
硕士	2008-2011	厦门大学	环境科学	翟惟东教授
学士	2004-2008	漳州师范学院	环境科学	

留学经历

2013-2015 美国特拉华大学 访问学者(国家留学基金委资助)

主要工作经历

2023.01-至今	汕头大学	科研教学型	副教授
2018.06-2022.12	汕头大学	科研教学型	讲师
2018.01-2018.05	厦门大学/近海海洋环境科学国家重点实验室		助理研究员
2011.10-2012.08	厦门大学/近海海洋环境科学国家重点实验室		研究助理



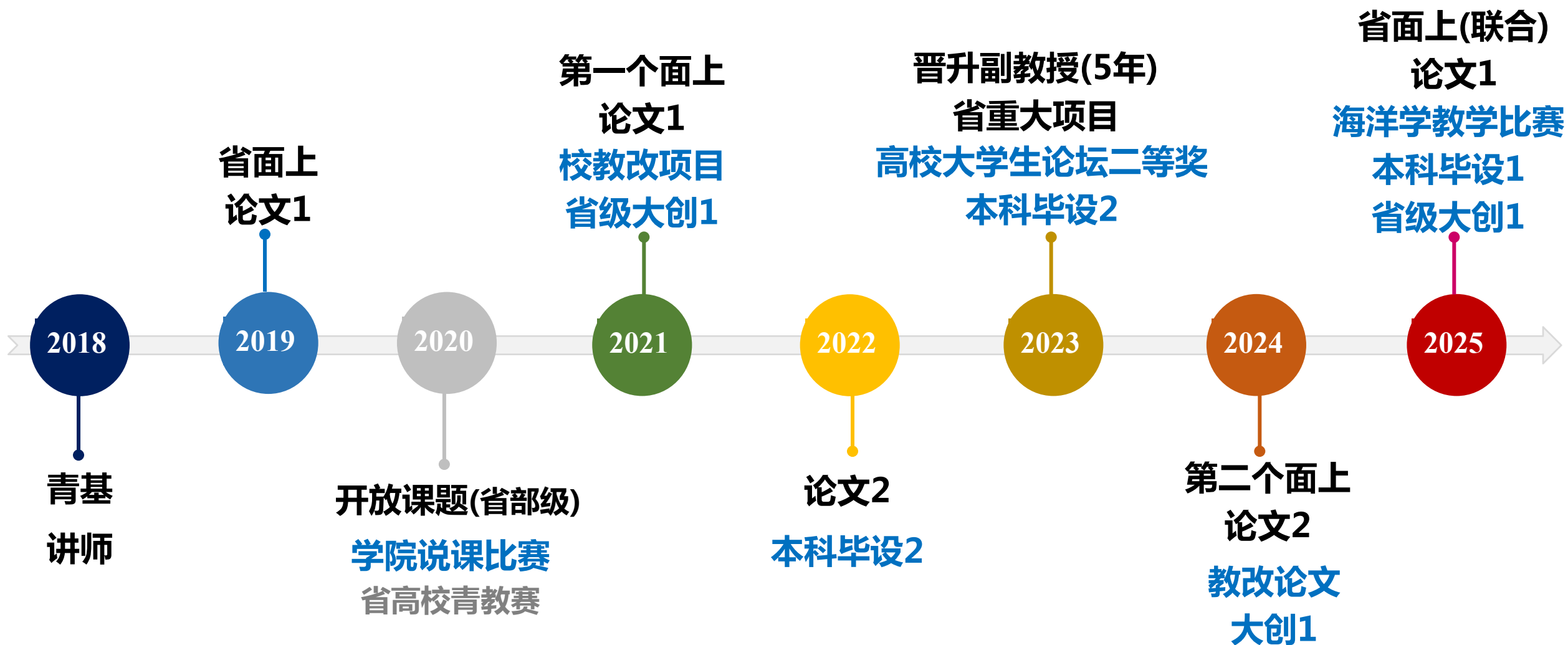
18929602274
yanxl@stu.edu.cn

跨专业
工作vs读博?
换课题(博三)
年龄焦虑(~10年)
家庭vs事业

.....



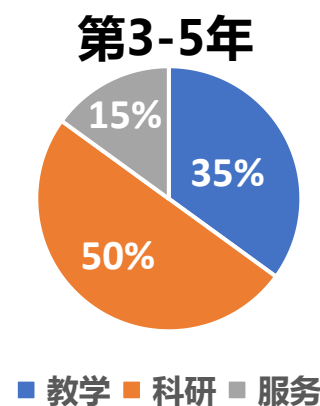
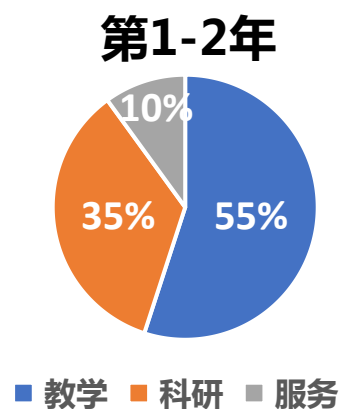
科研教学成长时间轴



青年教师发展三大挑战

01 教学、科研和服务三重职责：动态调整重心

- 教学和服务是教师的基础职责，而科研是职称晋升和职业发展的核心驱动力，三者如何协同发展？
- 根据职业规划进行**动态调整工作重心，阶段性聚焦**。
 - 以**科研教学型教师**为例(本科生+研究生课程各2门)，且不考虑行政职务，规划**5年**实现职称晋升(讲师→副教授)。



- **不断完善课件，强化教学能力**：前期通过观摩优秀课堂、参加教学技能培训与教学比赛、申报教改项目，系统提升教学设计与授课能力，并规范与完善课件。后续重点转向前沿内容的持续更新与融入，确保课程体系的前沿性。

青年教师发展三大挑战

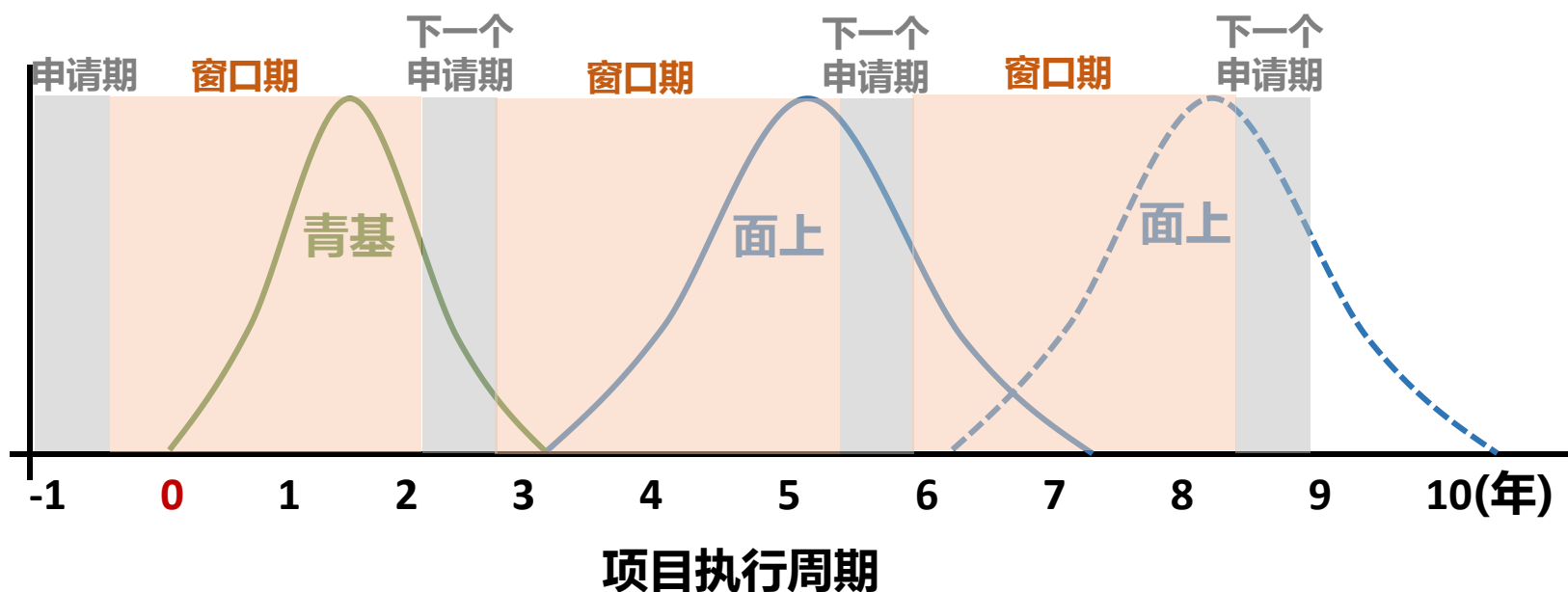
02 科研资源/平台不足：主动出击

- **常见问题**：缺少实验室空间和关键技术所需大型仪器，科研经费有限，人脉网络薄弱，是青年教师另一个大挑战。
- **关键突破口**：**走出去+请进来**，主动链接外部平台。
 - 学科大力支持，第2年拥有海化实验室，满足野外调查、基础参数测定和前处理等基础工作；
 - 依托导师/母校**合作项目**(如2个面上项目)，大型仪器平台有偿共享，建立长期合作；
 - 积极参加国内外学术会议，优先选择口头报告(≥ 2 次/年)，快速获取同行评议与学术曝光；
 - 与领域PI/平台负责人开展合作，如**共同指导学生**、**联合申请课题**等。
 - **邀请国内专家学者来我校交流与指导**(学科是大力支持的)，提升学校本领域的知名度和声誉，更是建立人脉网络的好时机。

青年教师发展三大挑战

03 事业与家庭失衡：规划关键节点

- **现实困境**：科研压力与家庭责任(育儿、赡养等)存在时间冲突与精力分配矛盾。
- **策略**：可通过设定阶段性目标，合理**规划科研高峰期与家庭关键节点**。
 - 项目立项后**空档期**：受限项约束，如青基获批后2年内通常申请压力较低，是育儿的最佳窗口；
 - 对家庭责任实施**明确分工**：具体任务制+日/夜两班制；



图片来自网络

项目申报四大感悟

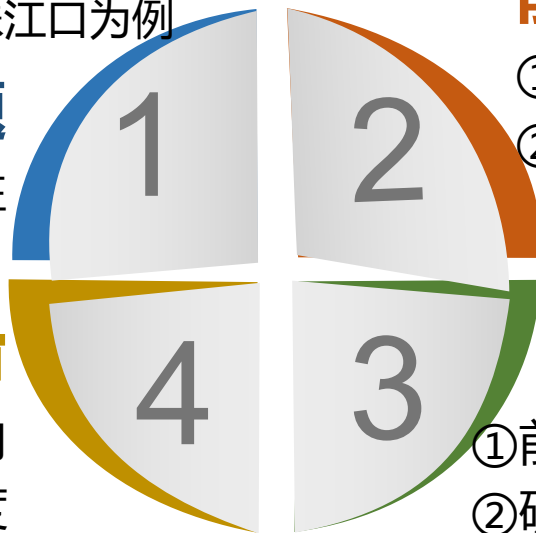
- 1、极端降水对河流-河口连续体氮来源、转化与迁移过程的影响：以韩江为例
- 2、极端降雨对河流-河口连续体不同形态氮来源及关键转化过程的影响
- 3、解析以氮为基础的初级生产力精细化结构：以珠江口为例

选题

新颖、普适性、准确性

专家预审

学科帮扶政策、自身人际关系→2-3个领域内
专家预审→意见和建议→提升到更高的维度



前期研究基础

- ①在拟开展研究区域具有前期研究基础→科学问题
 - ②研究方向与代表性论文一致(含关键技术手段)
- 以上两点需同时具备!!!

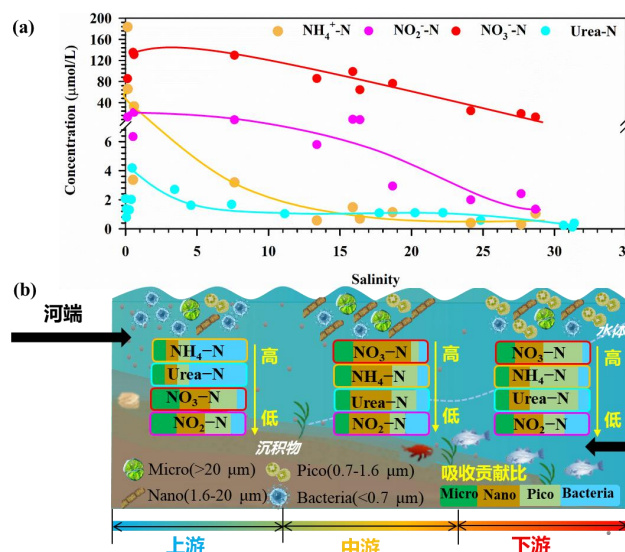
示意图/小标题

- ①前期研究基础、科学假设、技术路线、人才项目...
- ②研究内容、可行性分析、研究基础、人才项目...

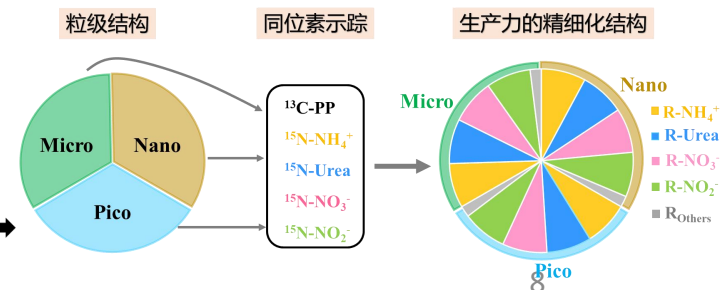
害怕被拒绝，所以
从来麻烦别人



相互麻烦→友谊/关系更长久
找对人
做好被拒的准备、降低期望

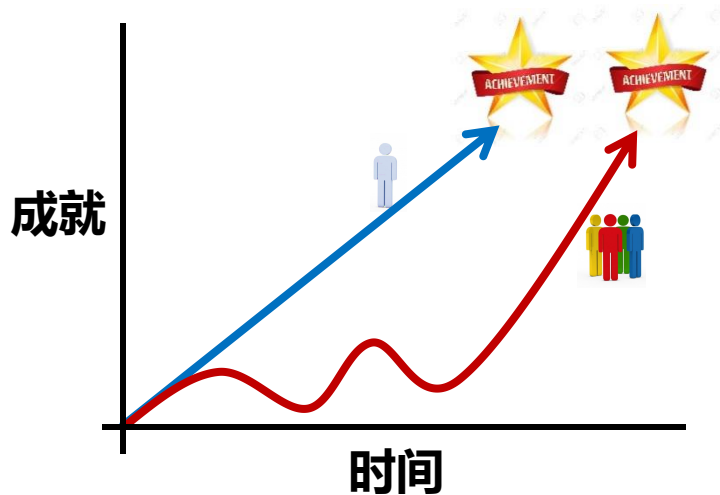


- 1、可行的研究内容和方案
- 2、扎实的研究基础与专业的技术能力
- 3、坚实的科研平台



成长三原则：行动+专注+节奏

- **抓住每次机会，且立即行动。** 有行动，成功概率百分五十；无行动，成功概率恒为零。
- **一旦决定，专注做到最好。** 即便当下未获成功，过程所积累的知识、能力或信誉，终将以其他方式为未来铺路。
- **坚持以自我节奏发展，减少横向比较。** 事实表明，少数人沿直线式轨迹累进，而对大多数人而言，阶梯式进步更为常态：节奏更缓、周期更长，却同样是稳健的前行与成功。





**期待与各位新同事开展合作，
也愿在科研、教学及人才培养中共同成长！**