



独处写作的三层治愈

杨蔚 中国科学院地质与地球物理研究所研究员

我是i人(introvert,内向者),很多朋友不信——毕竟在学术报告的讲台上、在科普活动的舞台上,我活跃且健谈。但我清楚,我的能量终究源于自身而非外界,我喜欢独处。这份i人的独处偏好,在繁忙的科研工作中成了我最珍贵的治愈良方。

独处时,当然不可能什么都不干。于是,不知道从什么时候起,我开始写点东西。并不是要创造什么作品,只是单纯“消磨”独处的时光。

写着写着,我就进入了那种忘我的心流状态,让我平静,让我上瘾。那些看似胡思乱想写下的文字,慢慢产生联结,汇在一起,帮助我探索内心世界,让我越来越清晰地照见自我,我的喜好、我的热爱、我的天赋、我的价值观、我的使命感,等等。

每当遭遇实验瓶颈、论文发表受阻,或是被项目截止日期压得喘不过气时,我都会让自己独处,让自己进入忘我的写作状态。

这个过程,有点类似于自己跟自己对话。一方是情绪低落的、焦虑的自己,正在向另一

方充满正能量、积极乐观的自己求助。沉浸于两位知心朋友的对话中,成了我的第一层治愈——稳定情绪,这让我拥有了应对烦恼的勇气。

后来,我发现,我的学生们也常被科研道路的迷茫、实验的挫败或成长的困惑所困扰。于是,我开始给他们写东西,鼓励他们去尝试、去热爱,积极乐观地追求美好的人生。他们的改变与成长,成为我的第二层治愈——温暖他人。

2025年,我开通了个人的微信公众号,把那些写给学生的感悟和经验,进一步分享给更多的导师和研究生们。于是,与朋友的聚会上,我们又多了一个话题,聊聊导师与学生。来自朋友们的好评,让我收获了第三层治愈——满满的意义感和成就感。

独处写作的三层治愈,让我越发明白“爱你老己”的真谛——对科研人而言,既要在自然世界中探索发现,也要懂得在内心世界中滋养自己。这份与自己相处的智慧,正是我们对抗科研压力、稳步前行的底气。

编者按

岁末年初,“爱你老己”这句话在社交媒体上走红,被称为“今年最暖心”的梗。它意为“爱你自己”。看似“无厘头”的四个字,背后体现的是“悦己”和“自我接纳”。

科研之路,常面临着拿项目、评职称、发论文、各种截稿日期等现实压力。然而,总有一些时刻,比如当收到编辑发来的“accept”、导师的一句鼓励,看到“人类幼崽”的纯真笑脸,与三五好友相约聚会“吐槽”,发展了一项新爱好……这些细碎的温暖都能让我们放松紧绷的神经、舒展紧皱的眉头,再次获得前行的力量。

本期,我们邀请科研人员记录下2025年“我的治愈一刻”,希望那些给予他们抚慰、鼓舞与能量的真实片刻,能温暖正在读文的你们。



一枚奖章和一个重要节点

苟利军 中国科学院国家天文台研究员、中国科学院大学教授

2025年,对我来说,是一个很适合停下来回头看一看的年份。

这一年,是我在中国科学院大学(以下简称国科大)教书的第10个年头。10年说长不长,说短也不短,却足以让我从最初站在讲台上略显紧张、不断琢磨“这门课怎么讲”的青涩新手,成为能体会教学本身的节奏与分量的成熟教师。今年,我有幸获得了国科大颁发的“感恩奉献·拾光同行”奖章。看到这枚奖章时,最强烈的感受并不是“被表彰”,而是一种被时间标记的感觉——它更像是在肯定一种长期的投入、一种持续的陪伴。

回望这10年,我越来越清楚地意识到,教学并不是把知识单向地“讲给学生听”,而更像是一个彼此塑造、共同成长的过程。每一届学生提出的问题、经历的困惑、作出的选择,都会反过来推动我不断调整自己的理解方式和表达方式。作为一名天文研究者,我在研究中习惯于依靠数据、模型和观测来理解宇宙;但在课堂上,我逐渐体会到,更重要的往往是如何引导学生保持好奇,如何在不确定问题面前会思考、保持诚实。能够陪伴学生走过他们学习和成长中的一个重要阶段,是一件很值得珍惜也让我心怀感激的事情。

同样值得记住的,还有《中国国家天文》杂志在2025年正式入选中国科技核心期刊(科普类)。当看到那张收录证书时,我的第一反应是,这不仅是对一本杂志的认可,也是对长期认真做科普这件事的肯定。对一本天文科普期刊来说,这意味着内容质量、学术规范和办刊方向,得到了专业评价体系的认可——科普并不是学术工作的附属,而是科学传播中很重要的一部分。

自2019年起任《中国国家天文》执行总编以来,我始终坚持一个比较简单但需要长期坚持的想法:好的天文科普,首先要科学本身站得住,其次要讲清楚,让读者愿意读、看得懂。最后,也要为公众保留理解宇宙所需的想象空间。这次入选,是对编辑团队、作者以及所有长期参与其中的人的共同肯定。这也让我更加确信,在科研之外,把科学长期、认真地讲好,本身就是一件值得持续投入的事情。

教学10年,一枚奖章;一本杂志,一个重要节点。它们恰好在同一年出现,共同提醒我:作为一名天文研究者,所看重的不只是新的科学发现,也包括知识如何被传递、思考方式如何被延续,以及这些努力在时间中慢慢累积起来的影响。这些是我在2025年最记住也最愿意回头的时刻。



“情人节”收到的消息

刘志勇 中国科学院遗传与发育生物学研究所研究员

2025年的科研征途,依旧忙碌如常,课题研讨与规划、项目谋划与申报、论文撰写与返修、麦田选种与考察、会议交流与讨论……2025年,也是我们团队科研之路中浓墨重彩的一年。这一年,我们在小麦抗病生物学研究领域实现突破:系统发掘了小麦主栽品种、地方品种及野生近缘种的多样化抗病基因,首次揭示小麦串联激酶抗病蛋白与NLR(核苷酸结合富亮氨酸重复)抗病蛋白需通过另一“搭档”NLR抗病蛋白的密切协作,精准介导小麦抗病的全新分子范式。

勤奋研究结出了累累学术果实。2025年,团队与合作伙伴在国内知名期刊发表论文15篇。尤为难忘的是,发表于《科学》《自然-遗传学》和《自然-通讯》的3项核心成果,均与国内外顶尖科研团队以“背靠背”形式同期发表。这不仅是国内外科研合作的生动写照,也在携手攻关中深化了同行间的友谊与信任。

2025年的点滴时光里,还散落着许多闪着光的温暖时刻。临近新年的2024年12月23日,我们接到《科学》杂志编辑部的通知——关于小麦串联激酶与NLR蛋白协同介导多种真菌病害广谱抗性新机制的研究论文顺利通过评审,进入最后返修阶段;春节假期,从腊月廿八到正月初六,我与团队

骨干陆平守在研究所,逐字逐句打磨论文、反复校验数据,只为呈现最严谨的科研成果。而家人的理解与陪伴,更让这段攻坚期暖意融融。2月14日,论文正式被接收的喜悦传来,恰似送给陆平与李晶博士夫妇“情人节”的一份特殊礼物,见证着他们并肩作战的坚守。

与此同时,团队成功创制出一批高产、广谱、多抗的小麦新种质与新品种。2025年5月19日,我们牵头承办“全国小麦抗白粉病育种工作推进会”,将创新种质发放至全国600余家育种单位、种业企业及科研团队。这项工作有望为我国粮食安全提供坚实支撑。

在办公室中远眺,实验楼灯光明亮,植物房映照的暖光和不远处奥林匹克塔呈现出一抹鲜艳的中国红,这恰似科研道路上前辈、同仁与团队的支持与关怀,为我们照亮前路、指引方向。正是这些看似平凡却温暖的瞬间,串联起属于我和团队的治愈记忆。它们如星光点点,驱散了科研征途上的迷雾。

2025

我的「治愈一刻」



那天“中国古生物界的半壁江山都在帮我找对象”

胡晗 中国科学院古脊椎动物与古人类研究所研究员

落笔记录下2025年“治愈一刻”的时候,我正好在外地开完一个会。会上见到了很多熟悉的老师和师兄师姐、小伙伴们,很开心,或者说很治愈。也许这个场合应该感受到压力,但因为打心眼里觉得大家都很好,所以感受更多的是力量和爱——对这个研究领域的热爱、前辈对后辈的关爱、同行之间的爱怜。

对我来说,不只2025,最深刻最温暖的治愈永远来自最简单最永恒的主题——爱。

2025年最有意思的一天,可能是在某平台上发布了一个相亲的帖子,转发到朋友圈以后,意料之外迎来了“排山倒海”般的转发。我后来和好友开玩笑说,感觉那天“中国古生物界的半壁江山都在帮我找对象”。每个朋友和老师们在转发的时候,以及私信我的时候,都表达了极其诚挚的关爱之情,没有一丝

传统叙事里对35+“大龄剩女”的恶意。收到很多很多爱的表达,这本身就是一件令人动容的事情。

科研,某种意义上是需要“吹毛求疵”的工作,我们的成果必须被各方检验,所以我们的思想习惯了来回交锋。答辩在英文里叫作Defense,它同时也意味着防御和防守。我时常感到,作为科研人员我们可能会不自觉地进入防御模式,倾向于关闭自己的内心。与此同时,科研界的“千军万马过独木桥”又让我们尽量以最好的状态示人。然而,我慢慢发现,我们也许不应该这样,人要有缝隙,爱才能进来。就像我发的那个帖子,也许很多人会觉得不好意思,但正是有这样的打开自我“自曝其短”的时刻,大家的爱才通过这个缝隙涌向了我和团队。

所以,如何治愈自己?我想和所有人真诚、坦诚地相处,在守住自己边界的同时,怀着最大的善意去理解身边的每一个人,并坦坦荡荡地接受来自身边的每一份善意。这样的循环就像永动机一样,源源不断地给予我们支持与治愈。

2025年最后一天的晚上,我去看了重映的《山河故人》,最后一幕的字幕上只写着一句话:“亲爱的,珍重”。新的一年愿所有的人,都好好珍重。

几十双骤然亮起的眼睛

赵序茅 兰州大学生态学院教授

2025年,本是日程表上极为普通的一年:科研、教学、科普、会议,日程被分割成密不透风的小格。然而,正是这些看似平常的缝隙里,透进了缕缕温润的光,化作了支撑我走过四季的“治愈时刻”。

2025年7月,兰州大学组织校友子女夏令营,我应邀给这群孩子作一场名为《从孙悟空到灵长类的权利游戏》的科普讲座。面对一群来自天南海北的“兰精灵”,我照例讲起了灵长类的故事。当屏幕上出现滇金丝猴在雪中相互依偎的画面时,我看到了台下几十双骤然亮起的眼睛。那是一种纯粹的好奇与着迷,不掺任何杂质。一个女孩举手,问道:“我们怎么做才能让它们的家不消失”。那一刻,我仿佛被一道电流击中。所有为发表文章熬过的深夜、所有野外考察的艰辛、所有将复杂科学知识转化为通俗语言的绞尽脑汁,都在这个提问中得到了回响。我意识到,科普的意义或许不在于灌输多少知识,而在于点燃这簇好奇的火苗,在于悄悄埋下生态保护的那粒种子。孩子们的赤子之心,是对我所有努力的认同。我所致力物种多样性保护在那一刻得到了最原始的注解。

我长期从事保护生物学工作,提出并实践物种多样性保护的“三位一体”模式,这是一个将科学研究、科学普及与智库决策服务三者深度融合、协同增效的系统性保护框架。其核心目标是打破科研、公众与政策之间的壁垒,形成以坚实科研揭示规律、以科普凝聚社会共识、以智库报告服务管理决策的良性循环。其中,科普凝聚的社会共识为智库建议的落地创造了有利环境。

我所有的模型推演、政策建议、科普故事,其终极目标,就是为了孩子们能永远凝视这片土地上的万千生灵。



①2025年6月26日,杨蔚在阿那亚戏剧节上分享《把我看到的世界分享给你》。
②刘志勇(右)和沙特阿卜杜拉国王科技大学教授 Brande Wuff。2025年3月28日,两个团队的科研成果背靠背发表于《科学》杂志。
③赵序茅在作科普报告。
④2025年农历正月初二,叶健在高铁上看到滨江上的落日。
⑤胡晗(第一排中)课题组2025年春在野外工作时合影。
⑥国科大颁发给苟利军的“感恩奉献·拾光同行”奖章。作者供图



家乡滨江上空的暖阳

叶健 中国科学院微生物研究所研究员

疾病的科学研究与产业化,一直在国内各大柑橘产区乃至位于南半球的巴西奔波,我们团队始终保持着好奇心和不断创新探索的追求。这也是我们在长期探索未知过程中,持续保持能量的源泉。在一次次收获田间小肤治疗柑橘黄龙病效果实验结果的时候,我更加坚信,当初坚持农业科学研究要“一竿子插到底”的初心是正确的。真正的发现之旅不在于到处寻找新风景,而在于在熟悉的虫媒传染病防控土壤里挖得更深,直到最终触到那根连接万物的暗线。

过去一年,我在自己开办的科技赛道中持续奔跑——推动柑橘黄龙病可防可控可治,促进科技成果向现实生产力转化。我们团队在攻克“卡脖子”技术、真正解决农业难题、加快在国际科学前沿领域抢占制高点的道路上奋勇前行。我们也在注重培养年轻人,未来总是属于年轻人的。我常说,科研之路刚开始走有点难,但是后来会越来越有前途。“顺木之天,以致其性”,培养不是一朝一夕的事情,是个系统工程。

当然,必须承认自己只是一个平凡的普通科研工作者,也会感到疲倦,但记忆中滨江上空的暖阳一直温暖鼓励着我。过去一年,既有诗歌和远方,也有平凡的人生一步一个脚印的前行。未来一年,我将继续抬头看路,埋头赶路。真正的英雄主义,是在认清生活真相后依然热爱生活,在平凡的世界中感受生命的重量。

2025年1月28日除夕夜,晚9点30分,我正在浙江杭州老家同父母一起观看央视蛇年春节联欢晚会,收到了来自《科学》杂志编辑部发来的有关柑橘黄龙病研究论文的预接收邮件。这是我的团队8年来在这一病害防控领域发表的首个研究成果,我非常激动地与父母和全家分享这个消息。零点的新年钟声响起,我默默祈祷柑橘黄龙病治疗小肤研究和应用在新的一年里能够走得更远。

正月初二,我带着家人踏上了返程的高铁,在列车经过钱塘江大桥时,我拍下了在杭州滨江上空的落日,刚在央视春晚火爆的宇树科技的扭秧歌机器人就诞生在杭州。那暖阳就是一盏明灯,留在了我的记忆里,给我治愈的力量。

回顾过去的一年,我和团队围绕柑橘黄