



赵晓燕(左)和同事一起做试验



赵晓燕在人民代表大会上



会场上留念

## 科研生活：自信高效通往优秀

科研工作者是什么样子？是身着中山装、口袋别着钢笔、深夜伏案工作的老者？还是衣着时尚、妆容精致、忙着拯救世界帅哥靓女？“科研工作者没有大家印象中的老一辈科学家那么苦，也没有大家心目中想象的国外科学家那么酷，科研就是一个工作，与其他的工作没有什么本质的区别。”近日，记者采访北京市农林科学院蔬菜研究中心农产品保鲜与加工研究室主任赵晓燕时，这样说道，“大家都知道的蔬菜保鲜与加工就是我每天的工作。”一张口，赵晓燕就做了个简单的“工作汇报”。

赵晓燕报考大学时，第一志愿就是农产品加工专业，这也是全国开设此专业的第三年，“我从小就想去研究那些别人搞不懂的事情。”她说。1987年，她被沈阳农业大学录取。

四年的大学生涯，让她看到农产品加工研究在我国家还仅仅是起步阶段，自此更是坚定了她扎根该领域的决心。

来到北京市农林科学院，赵晓燕主要研究蔬菜保鲜与加工，百姓“舌尖上的安全”是绕不开的话题。

多年来，赵晓燕一直关注农产品质量与安全。去年参加了《农产品质量安全法》的执法检查，“执法检查过程中，我们从蔬菜产地源头到销售物流过程的执法检测和执法监督开展了全流程的调研，总体上说，我对中国的蔬菜的安全是充满信心的。”赵晓燕说，中国蔬菜质量安全不断提升，过去几年，蔬菜的农药残留合格率持续保持在96%以上。“但仍然有百分之三点多的不合格率，消费者会对此表示担心，也经常有人问我，到底该吃哪些蔬菜，哪些蔬菜是安全的，哪些蔬菜不能吃？所以我认为在蔬菜质量安全方面，仍然有很多工作需要做。”

赵晓燕认为，优质安全的蔬菜是生产出来的，所以政府要加强源头管理，在生产环节加大投入，大力

走进赵晓燕的实验室，她拿起一个橙子，“你看这个水果，是我们从超市买来的，我们要从看、闻、色、味等多方面看它是否新鲜。我从事这么多年的蔬菜保鲜加工技术研究，目的就是为了让人民群众吃上更新鲜、更营养的水果蔬菜。”

赵晓燕的头上顶着一道道光环：国家大宗蔬菜产业技术体系加工技术岗位专家、全国农业科研杰出人才、泰山产业领军人才等，主持国家自然科学基金、北京市自然科学基金重点项目等多项科研课题……这些成绩似乎让赵晓燕成为“人生赢家”，有人觉得命运对她太过眷顾，但事实上她成功的秘诀都掌握在自己手里——“热爱”。

## 农林科学家赵晓燕： 优秀与优雅 可以兼得

□本报记者 白莹/文 彭程/摄



推行蔬菜标准化生产，尤其对小农户加强宣传培训，规范使用农药，要求菜农或者生产者严格落实间隔期和休药期，不能用药的时候绝不能用。政府还要大力研发和推广蔬菜生产的绿色防控技术，减少农药的使用量。她认为，高质量的蔬菜还是管理出来的，政府要发挥在农产品质量安全的职能作用，保持高压态势，强化执法检测和执法监督，并推动蔬菜的溯源体系和诚信体系建设。

赵晓燕在科研道路上结得累累硕果，她认为很大程度上受益于她高效的工作方法。“我从来不觉得自己特别忙。”除了能够高效安排自己的工作，她还深谙让团队高效运转的方法。

“有的导师觉得有些学生特别麻烦，甚至嫌学生比较懒散，但我从来没有这种感觉。我觉得每个人都应该有自己的节奏，在自己的节奏中体现出效率来。”赵晓燕从不催着赶着自己的助手或学生干活儿，但她学生们依旧日日挑灯夜战。

“外界再大的压力也比不上一个人内心的驱动力。”这是赵晓燕对自己的剖析，同时，她也巧妙地将这种内心驱动法传授给了身边的人。

赵晓燕会在新人进入课题组时，深谈一次，以激发他们内心的驱动力，“从早上到下午，中间吃饭都是一起聊，我一定要让他们看清楚自己内心的渴望到底是什么。”这是学生们能够自信、快乐做科研的基石。

作为全国人大代表，列席常委会会议、参加农产品质量安全法执法检查、调研乡村振兴相关问题……赵晓燕代表履职的第一年着实很忙。“我自己都没有想到当代会这么忙。要想当一名合格称职的代表，需要学习的东西实在太多了。”谈及第一年的履职感想，赵晓燕觉得，这既是自己开阔视野和深入思考的一年，更是角色和责任转变的一年。

“我想不出来世界上有什么职业比科学家更自由了！”赵晓燕说，首先，是时间上的自由，科研工作者可以自行安排自己的时间来工作，当然，科研工作者由于内心驱动力的驱使，可能在睡觉的时候也会在思考问题；其次，研究方向的自由，很多职业多数时间里都做简单重复的工作，但是科研工作者可以自主选择自己感兴趣的问题去研究，每一次的开始都是新的研究；第三是精神的自由，做科研可以远离很多纷争，做一个简单的人，一个心灵自由的人。

另外，在马斯洛的需求层次理论中，“自我实现的需要”是最高层次的需要，而在世间万物选择中，“科

研工作者”这一角色可能是最易于达到这一需要的了，当你完成一个课题的时候，不仅是满足了自己的兴趣，同时可能会给你带来为国家、为人民作出贡献的自豪感，如果是重要的成果甚至会推动整个人类文明的进步，这都可以被称作罕见的“超自我实现”的体验了。

赵晓燕坦言，如何读懂工作报告成为了她第一个要攻克的关卡。

刚开始，她拿到一份报告后，从头看到尾，觉得好像看懂了，但又觉得没太看懂，这种情况下，想提出高质量的建议自然无从谈起。认真且不服输的赵晓燕开始跟自己“较劲儿”，对报告中不懂的各种专业术语，她要么自己网上查阅，要么虚心请教身边的专业人士。在参加分组审议时，仔细聆听和学习其他与会人员的发言。

伴随代表桥梁纽带作用的发挥，赵晓燕从一个倾听者变成了沟通者，这也让她的履职从实验室、科研院所扩展到了更广阔的社会领域。

“代表的履职能力与眼界和看问题的高度是密切相关的。要提出真正有建树的、有益于国家社会发展、有利于民生改善的建议意见，我觉得代表接触和关注的领域必须要进行拓展。”赵晓燕告诉记者，履职这两年来，自己不但认真学习了解国家政治制度和经济社会发展形势，还学习了多部关于人大工作和农业相关的法律，这些学习改变了自己的知识结构，提升了自己高度。

功夫不负有心人。现在再拿起一份报告，赵晓燕可以很快抓住重点，找到各种干货内容加以分析，得出结论，并有的放矢地提出建议。“人大工作内容丰富、领域宽广，从监督‘一府两院’工作，到各委办局工作监督检查，再到专题询问讨论，都要求人大代表不断进行相关专业知识储备。尤其是涉及立法审议、财务预算、规划编制，不仅需要代表具有深厚的知识积累，更需要较强的学习能力。”赵晓燕说。

过去学习生涯中，赵晓燕一直从事农产品加工研究，特别是蔬菜采后保鲜加工科研工作。履职伊始，她有些担心，担任人大代表会与科研工作产生冲突，觉得科研工作和人大工作用的是两股劲儿，可能会相互影响。但两年下来，她发现二者完全是相辅相成的。

“以前经常看学术报告，虽说都叫报告，但其中的什么立法审议、财务预算、规划编制，之前通通没接触过，现在要提出有建树的建议意见，谈何容易。”赵晓燕坦言，如何读懂工作报告成为了她第一个要攻克的关卡。

赵晓燕回忆，在怀孕或哺乳期，女性会分很多精力在小孩身上，而在孩子的成长过程中，她也发现，孩子的班主任似乎更愿意和妈妈沟通，一些相应的作业处理、兴趣班接送工作，自然也就落到了妈妈头上。

说到底，这是如何平衡科研工作和家庭的问题。正如赵晓燕所说，在家里，她总想在妻子、母亲、孩子角色之间找到一个最佳平衡点；在单位，她又有责任和义务指导学生、做好工作及分内的事情。为了兼顾研究、学生和孩子，有时她“要把自己掰成三瓣”。

但人的精力毕竟有限，面对取舍，赵晓燕努力做到平衡，事后发现，最终的选择通常是“家庭先退后”。

事实上，赵晓燕分配给家庭和孩子的时间是比较有限的。“陪伴对于孩子来说当然很重要，但是我觉得陪伴前面应该加一个词：真心享受，享受和孩子在一起的时光。”赵晓燕在教育孩子方面的心得。

除了必要的亲子活动，赵晓燕还特别注意日常和儿子的相处，尤其是尽量不在学习成绩上给儿子施压。

现在的赵晓燕从不把获得知识和分数高低关联起来。她相信，孩子对万事万物都充满好奇心。这是驱动他们获得知识的最好动力，如果他们一直保持这种好奇心，一定能够不断进步，“作为家长，应该要保护住他们的好奇心，不要用成绩去束缚他们。”

“我非常感谢我的丈夫和儿子，家庭是我最温暖的港湾，是生命中最重要的部分。”赵晓燕说，家务活是繁重工作最好的“调节剂”——摆弄花草，熨衣服，下厨烹饪，甚至扫地、擦灰在她看来都是解压和放松，把家里收拾的好好的，是一种享受。

喜欢迎难而上的赵晓燕不仅总是在科研上勇攀高峰，在生活中也是时时充满创新和乐趣。她还告诉记者一个让家务活变得有趣的小窍门——创造性劳动：“比如做饭，我会经常创新菜式。儿子经常说，‘妈妈，今天的菜又换啦！’”

“工作和生活从来不是矛盾体，女性可以很优秀，同时也很优雅。”赵晓燕说，“而热爱就是通往优秀和优雅的必由之路。”