

精彩的学生生活

全方位的学术培养与熏陶

北生所希望能给研究生提供国际一流的培养，发现学生的才能和潜力所在，使所有学生的才华得到发挥。对于具体学生可以培养的部分，北生所将鼓励和尽力培养活跃和锐利评论性(critical) 的思维、研究设计能力、实验能力；大力提倡学生的学术交流能力，这既包括正式演讲和写作能力，更包括非正式场合交流能力；鼓励研究人员不分资历的平等学术交流，提供机会使研究生和其他研究人员和本专业的著名和主要科学家直接交流和交往。北生所要求自己尽最大的努力，使培养出来的研究生平均水平相当于美国生命科学一流研究生的平均水平。北生所每年会有各种形式的活动，来增强研究生培养的多样性、专业性和趣味性。

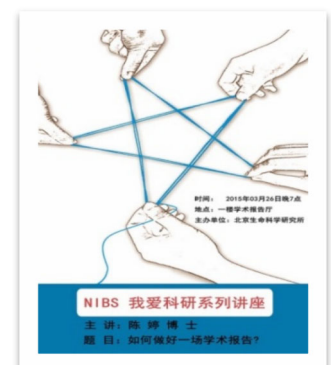
学术交流讲座：北生所每年会聘请世界各高校或研究院的知名教授，甚至诺贝尔奖学者，来进行学术交流讲座。每次讲座之后，大家都有机会可以与世界大牛面对面进行学术讨论。如果还不尽兴，只要你愿意，可以报名参加学生会组织的与大牛们共进午餐的活动，进一步了解和探讨学术，甚至人生。说不定哪一天，你就会和你心目中仰慕已久的学术大牛近在咫尺的讨论学术，讨论人生。一想到如此，你会不会有些激动和兴奋，有些迫不及待地想加入到 NIBS 来？



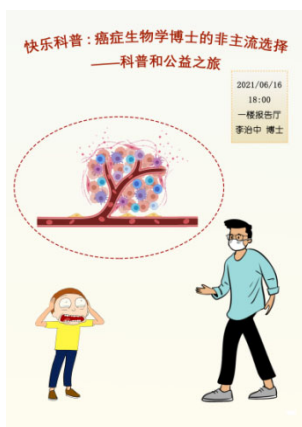
Come on, NIBS is waiting for you...

冷泉港会议：每年各实验室会组织学生参加各种国际性的学术交流会议，其中非常有名的会议是：冷泉港会议。北生所与冷泉港会议中心签署了合作协议，针对北生所，有各种的优惠政策，实验室也会 cover 学生们的各种费用。你不仅可以参加听报告，如果你的成果够牛，你还可以以报告人的身份向世界展示你的成果。

我爱科研系列讲座：是由研究生部与学生会组织的一项形式多样，内容各异的与科研有关的一系列讲座。报告人可以是所里的老师，也可以是在读的学生，只要你有专业方面的特长可以与大家分享的，就可以报名参加。其中由陈婷老师主讲的《如何做好一场学术报告》、汤



楠老师主讲的《The Art of Science》、于宙同学主讲的《图片数据处理及相关软件》等,都非常成功。从 2018 年至 2023 年,已陆续开展多次讲座,受到了所里老师和同学们的热烈欢迎。



“快乐科普”系列讲座：为了活

跃 NIBS 的学术氛围,扩展学生们视野,增进师生的交流,自 2015 年开始我们成功举办了“我爱科研”等一系列讲座,受到了全所师生的一致好评。2018 年五月开始,除了“我爱科研”系列讲座继续进行外,我们又再增加一项由 PI 们主讲的“快乐科普”系列讲座。这一系列的讲座寓教于乐,寓科研于幽默,几分庄严,几分诙谐,几分玩笑,几分感慨,科研带来的个中滋味,研究所的

每一位老师带领大家去品味……所有系列讲座都刻录光盘,图书馆备份,2022 年开始所有讲座和报告视频均已上传北生所内网,成为 NIBS 的一员,你将会尽情享受这些精神盛宴……

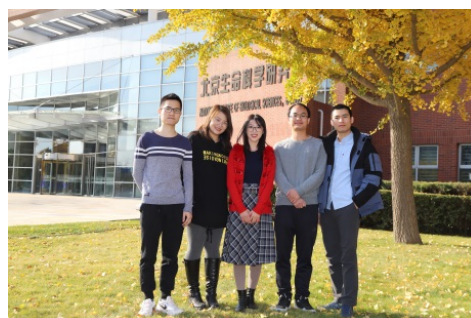
科技论文写作：北生所专门聘请了 Connell 大学科研论文修改编辑专家 John Hugh Snyder 博



Dr. Snyder (康奈尔大学生化博士,专业论文编辑)
应邀来访:

士担任我们so的科技论文写作顾问。Snyder 博士一方面担任我们so的专业科技论文写作的授课,另一方面,还专门为大家要发表的文章进行专业的指导和修改。可以通过邮件和他预约,进行一对一地修改和面谈。

“格物致知”论坛：为促进研究生分享自己的研究成果及心路历程,提升研究生的演讲、表达能力以及进行学术交流的基本素质,加强不同实验室之间研究生的沟通了解,在全所学生之间形成一个相互了解、学习、借鉴的良好学术氛围,2017 年开始,我所开始举办“格物致知”学生论坛,论坛以季赛和年赛形式举办,通过竞争和奖励机制鼓励全所学生展示自己的科研风采。并以此作为 NIBS 优秀研究生评选的主要依据。



丰富多彩的业余生活之一—— 全所师生参与的大型活动

年会： NIBS 的年会在每年的 8 月中旬在京郊高档酒店度假村举行，为期 3-4 天，整个 NIBS 大家庭的所有成员都参加。在年会上，会有各位 PI 的精彩报告，无疑是一场学术的饕餮盛宴，此时，你可以领略到科学的魅力，科学家的风采，科研的严谨，从事科研的兴趣与快乐。报告时间大约从早上 9 点至下午 5 点，中间有 1 小时的午餐时间。在开会期间，外面会有工作人员为大家提供咖啡、茶水、白开水，同时会有一些生物公司提供一些最新的服务、技术、试剂等，并有礼品相送。



在听报告之余，晚上为大家安排了各种比赛、KTV 的包厢、游泳馆等各种娱乐活动。若大家不喜欢这些活动，可以在度假村走走，领略一下优美的田园风光，远离城市的喧嚣与浮躁。



在年会之前，各个实验室的师兄师姐们会制作有关他们课题的海报，在年会的会场外展示，大家可以在空闲时去看一下，他们会在旁边解释他们所做的内容。这无疑是一个了解各位 PI 实验室的研究方向的好机会，同时是与师兄师姐交流的好时机。PI 们会对这些海报进行评分，优秀者可获得一定的物质奖励。

KTV 大赛也是年会的一个重要内容。在年会开始之前会进行预赛，年会时进行初赛和决赛。喜欢唱歌的帅哥美女们，可以抓住这个一展歌喉的好时机。喜欢跳舞的同学也可以秀一下你们优美的舞姿。在比赛当晚各位 PI 就是评委，用你们的歌声和舞姿来震惊你们的导师吧！让老师们发现，做实验优秀的你，还如此的多才多艺。



新年晚会：新年晚会历来是北生所的一个重大活动。除了当晚食堂大



厨精心制作的美食外，还会有精

彩的节目演出。在晚会之前，每个实验室都会录制一个小视频，

送上他们新年的祝福。晚会期间，还会有一些抽奖的小游戏，奖品丰富且超值，随时都有可能落在你的头上哦。



运动会：2009年5月9日，北京生命科学研究所第一届运动会成功举办，这是建所以来举行



过的规模最大的一次体育活动，之后每年春天都会举办运动会，备受老师和同学们喜爱。比赛内容除了径赛和田赛，还增加了很多趣味项目，如篮球技巧、踢

毽子等，团体项目有跳大绳、夹球跑、

单腿跳、赶猪跑、同舟共济等。每个团体项目都以实验室为单位参加，很多PI也会跟同学们一起团结协作

共同完成比赛。其中最受瞩目的是最后一个项目“同舟共济”，当所有人都在齐心协力努力向前，你一定会记住这样温馨团结的画面，并被他们



展现出的积极进取的精神所打动。每一届运动会都是由学生会的同学主要负责策划，并与行

政的工作人员一起执行安排。在所里的运动会

中，我们当然会追求比赛的胜利，享受挑战成

功的喜悦，但更多的，你可以和身边的同学及

老师一起团结协作，建立彼此的信任，经历过

这样的“共患难”，你会更好的融入实验室这个

小家庭，也就更好的融入了 NIBS 这个大家庭。

丰富多彩的业余生活之——

学生会组织的小规模娱乐

瑜伽/舞蹈课：为了丰富同学们的业余生活，让大家在学习，实验之余能更好的放松，学生会定期组织一些娱乐活动，聘请一些专业的瑜伽老师或舞蹈老师，定期给大家上课。这方面如有需要，可随时联系学生会的负责人，可根据大家的需求，开设不同的课程。减肥塑身的同时，又提升了气质，爱美的你，一定会乐此不疲的。



羽毛球课：为提高羽毛球的专业水平，应学生们的要求，学生会体育部专门聘请了专业的羽毛球教练为大家提供羽毛球培训课，费用合理，是NIBS科研工作者的专属福利。



联谊交友：为扩大 NIBS 研究生的交友圈，为同学们创造更多与外面高校交流的机会，学生会的同学们会定期组织研究所的同学参与不同形式的交友联谊活动。活动内容丰富多彩，有户外登山，赏春花秋叶美景；有团建联谊，游戏抽奖等。学生会组织的联谊活动，极大的丰富了学生们的业余生活。



参与不同形式的交友联谊活动。活动内容丰富多彩，有户外登山，赏春花秋叶美景；有团建联谊，游戏抽奖等。学生会组织的联谊活动，极大的丰富了学生们的业余生活。



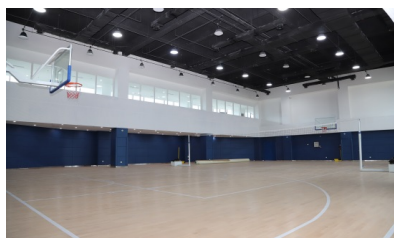
影视娱乐：为了丰富学生们的周末生活，放松一下一周来紧绷的科研神经，每周五的晚上，学生会生活部的同学，会在研究所的一楼学术报告厅组织观影。影片通常



是当下热门的影视作品，或惊险刺激、或温馨浪漫。。。带上零食小吃，带上你的那个她/他，一起度过轻松愉悦的周末夜晚吧！（记观影结束后带走你的那个她/他的同时，别忘记带走垃圾哦！）

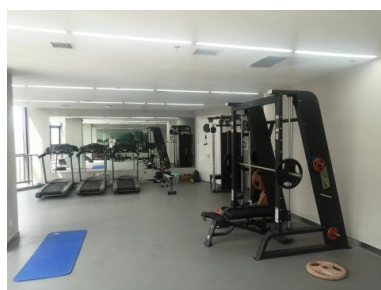
休闲娱乐空间

室内健身房和运动场：一楼大厅南侧多功能厅内有羽毛球场、乒乓球场和多个跑步机。2022 年 NIBS 二期竣工，新的综合

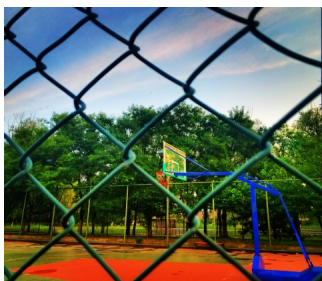


服务楼三楼新设立了室内篮球场，排球场；新增了健身房，室内配备各种健身器材；另有舞蹈室，瑜伽室。健身房和健身设备免费 7 天 24 小时对全

所学生及科研人员开放。大家可以根据自己的时间来安排锻炼。



室外运动场：除了室内的篮球场和排球场外，NIBS 主楼外西



侧的室外有篮球场、排球和网球场也是研究所非常吸引爱运动的学生们的地方之一。阳光灿烂，天朗气清的时候，实验之余大家可以约几个球友，来一场 N(ibs)BA 联赛。阳光下的酣畅淋漓，会让你的生命永远都会充满激情。

静思湖及绕湖跑道：园区最美的景色当属静思湖畔。午后或傍晚，茶余或饭后，抑或实验瓶颈难以突破时，绕湖散散步，观观花，赏赏鱼，轻风扶柳，水光潋滟，一切烦恼忧愁顿时烟消云散，一切定会如这风景般柳暗花明，说不定一个新的 idea 也如湖中的鱼儿般跳入脑海。还有那一千米的红色人工跑道，让你在奔跑的大汗淋漓中，彻底释放一天的疲惫，以饱满的热情，迎接明天的挑战。



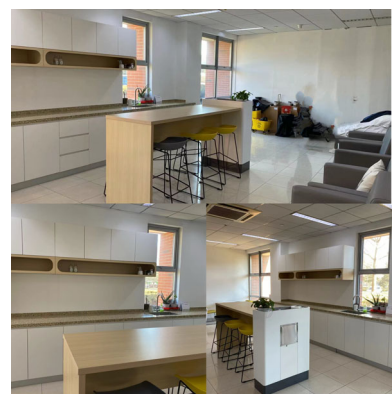
图书馆：北生所的图书馆 24/7 小时开放，刷门禁卡进出，可以自行携带电脑上网，另外图书馆还提供一些人文社



科类杂志供大家阅读，以丰富大家的业余生活。

自习室：北生所行政楼和科研楼，都有不同的小教室。平时小型的讲座或是各实验室的组会，都可以预约在里面进行。每个教室都配有投影仪供大家使用。平时没有会议时，大家可以自由使用小教室进行自习。

休息区：为科研人员配备了休闲用桌椅和沙发，可供老师和同学们随时休息或聊课题。休息区空间宽敞，可放临时休息躺椅供大家临时休息。



“学”以食为天——吃在 NIBS

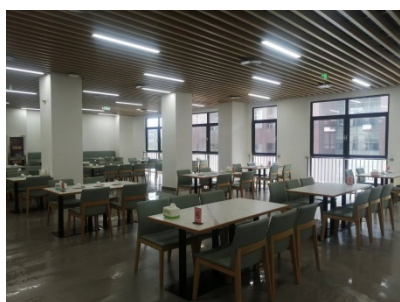
对博士生来说，吃是一项非常重要的追求，要想又好又快的发 paper，吃好喝好很重要。为此，北生所使尽浑身解数，为所里的学生和研究人员提供全方位的餐饮服务。

大食堂：位于研究所综合服务楼一楼。大食堂一年 365 天都营业，饭菜又美味又实惠，还有时令水果、奶制品以及免费的美味汤。为了鼓励大家做科研的积极性，更为了保证大家充足的营养，周末和节假日大食堂实行了一元餐制度：除早餐外，午餐和晚餐都只需要一元，你就可以吃到两荤两素的大餐，主食免费吃到饱，各种汤饮也免费喝。



特色食堂：早午餐独具特色：周一到周五，馄饨、米线、港式早茶轮番“上阵”，盖饭和小炒自助轮流“上岗”。另外，大食堂二楼午餐和晚餐轮换供应铁板烧、麻辣烫、米线、酸辣粉、拉面、刀削面等各色小吃。特色食堂让师生们足不出所，尝尽各种美食。

小食堂：小食堂位于研究所综合服务楼二楼，有单独的大包间，环境优雅，菜品丰富，是解



馋换味儿、招待亲友的好去处。小食堂的大师傅手艺一绝，菜品色香味俱全，一年四季，会根据时令更

新菜品，夏季会增多新鲜蔬菜水果，冬季时还会增添火锅。就是在大众点评上，北生所的小食堂，也是名列前茅的。

西餐厅：2016年9月研究所的西餐厅正式投入营业。优雅的环境，浪漫的格调，身入其中，美食未入口，已让你身心陶醉。当然，美食还是最重要的。有日式刺身、sushi、还有牛排、pizza、意面、各式甜点小吃等等，让你不出所门口，半价就可以尝到地道的西式风味。

要注意的是大、小食堂和西餐厅，均执行内部刷卡制度，不接受现金。这是研究所专门为所里学生和科研人员设立的一种福利，只有加入NIBS，成为NIBS的一员，你才能享受这些特殊的服务和美食哦！



商业美食：研究所附近也有一些美食城。首先，北大国际医院对面的美食城，各色小吃一应俱全。另外最近的就是：生命科学园地铁站附近的合生汇商城。商城集超市、购物、美食、娱乐于一体。值得推荐的美味有：五穀日本料理、汉拿山、吉野家、阿香米线、DQ冰淇淋、麻辣香锅、呷哺、肯德基、星巴克、望湘园等，另外，二楼还有美食城，物美价廉。远一点的是回龙观，可以乘坐所里的班车到华联购物中心下。附近有有名的餐馆推荐：鑫巴蜀水煮鱼川菜馆、兄弟川菜、西贝莜面村、金百万烤鸭店、阳坊大都，盛百味等。再远一点的还有中关村的特色北京菜、南京大排档；五道口的特色南北点心小吃等。

金屋纳骄士——住在 NIBS

公租房宿舍：学生统一入住学生宿舍。一年级学生入住2人间，2年级及以上学生入住单间，每居均有厨房、卫生间，配备了空调和热水器，有公用洗衣房。班车直达楼下。

酒店和宾馆：北生所位于生命科学园区内，园区配套设施齐全，又毗邻西山山脉，各种宾馆，度假村和酒店一应俱全。从普通消费的7天、如家或速8等快捷酒店，到高档的如朗丽兹、燕山-半岛、海诺康、龙城丽宫、太申祥和等高大上



的酒店，任你选择。

万里路不遥——行在 NIBS

班车：研究所地理位置位于海淀北区昌平西南，周围生活圈丰富，NIBS 成员遍布周围。班车就成了出行最为重要也最为便捷的手段之一。研究所每天有定时发往回龙观、燕保、馨瑞家园和龙湖等方向的班车。如有特殊需要，还可以提前电话司机班的师傅，预约班车。司机班的师傅们尽职尽责，一天 24 小时值班待命，如有任何问题或异议，可直接联系班车主管负责人（电话 8922）。

地铁：北京的地铁已经是四通八达了，而且换乘非常方便，因此你只要坐上地铁你就几乎可以去任何你想去的地方了。下面介绍一下研究所附近的几个地铁站：

(1). 地铁昌平线生命科学园站：这是离研究所最近也是最常坐的地铁站，可以乘坐研究所发往回龙观方向的班车直达地铁口。

(2). 地铁昌平线和 13 号线西二旗地铁站：这是附近最大的地铁换乘站，可以乘坐 13 号线到达西直门和东直门等许多地方。

(3). 13 号线回龙观地铁站：是社区核心地铁站，可以乘坐所里发往回龙观方向的班车到达。

公交车：生命科学园区公交站有两个分站点，园区门口有发往上地方向的 521 路公交车和发往北七家工业园区的方向的 871 路公交车，最近新开通的 560 路、417 路及专 134 路公交车，都经过生命科学园地铁站，直达研究所门口，非常方便。

提示：乘坐 932 路公交车可以到达百望山森林公园、颐和园、植物园、香山等景点。

出租车/网约车：如有急事外出，可利用滴滴、高德等软件预约打车，几分钟便有接单回应，非常方便。

电动出租车：为了方便大家的私人出行，我们所与北京汽车集团有限公司（简称“北汽集团”）签署电动汽车租赁协议，北汽集团专门为我们所设立电动汽车充电桩，并配备五辆 EV200 型电动汽车。只要有驾照，并对自己的驾驶技术充满自信，你随时可以启动一辆，北京周边大好河山，任你逍遥。

健康医疗及保险

所医务室： 所里设有简单的医务室，医务室常年备有一些常用的药物，可以免费索取。除此之外，在宿管阿姨处也备有一些常用的药物，简单登记后即可可以免费索取。但是只提供应急的剂量，如果服药后病情未好转的话，还是得去医院。

医院： 学生因病看急诊、门诊，可就近到医保定点医院就诊。与 NIBS 毗邻的北大国际医院已加入医保定点医院。从所里到北大国际医院，步行只需要 15 分钟。北大国际医院就诊环境一流，医生也是各大有名医院的名医不同时间来坐诊。这可真是我们 NIBS 人的大福利。另外，离研究所比较近的其它医院还有：骨科有名的积水潭医院回龙观分院，回龙观医院和海淀的北医三院，都是比较有名的大型医院。

关于保险： 在研究所就读的学生，医疗保险都会跟着各学籍单位走。除了医疗保险外，研究所规定，所有学生（毕业实习本科生除外）都要参加人身意外伤害保险，承保公司为中国人民保险公司。意外伤害医疗保险包括门诊、急诊、住院费用等的报销。具体保险条款，详见保单。

体检： 为了保证大家的身体健康，及时发现、预防疾病的出现，研究所还会联系医院为大家做定期体检，具体费用会由实验室承担。这是研究所为全所学生和科研人员提供的一项福利。

银行及邮局

信件处理： 信件或快递会统一送到西门，由西门工作人员负责签收。信件或明信片会放在西门的实验室邮箱里。西门不仅可以代收快递，还可以邮寄顺丰、申通、圆通等多家快递公司的邮寄。只需要把寄送的物品送至西门，填好相应公司的运单，便可由西门工作人员代为转交物流公司，邮费可以先给西门工作人员也可以等快递公司的人来取时再让西门告知前往付费，因公邮件的邮寄费可以月底结算，由财务统一划账。另外，如果邮寄文件之类的也可以去前台邮寄，前台只有 EMS 和顺丰快递，邮费是月底结账，结账时会有邮件通知。一些官方的文件一般都会要求发 EMS 或顺丰快递。

银行： 研究所最近的是中国建设银行，位于生命科学园门口创新大厦一层。营业时间为周

一到周五（对公 09:00-12:00 13:00-16:30；对私 09:00-16:30），研究所一楼大厅也配有取款机，可通过自动取款机随时取款。建行工作人员也会不定期来研究所给大家办理信用卡和网上银行等业务。

治安与安全

治安：北京生命科学研究所座落于中关村生命科学园园区中心位置，傍临静思湖，环境优雅静谧。园区有保安 24 小时轮班巡逻。北生所内外各处均有中控部门 24 小时无死角遥控监视，同时也有研究所内部保安 24 小时安保巡逻，以确保学生和科研人员的人身安全。

消防：消防安全是任何一个单位尤其是常年存有易燃、易爆等有毒气体科研单位的重中之重。我们北生所有最严谨最专业的楼宇管理部门，负责大家的消防安全。每年楼宇管理部门会邀请昌平区消防队的消防员给全所师生和员工进行消防讲座，并进行现场消防培训实战演练，让“消防安全，人人有责”深深扎根于每一个北生所的学生和科研人员心中。

NIBS 让梦想就此起飞

优厚的学生待遇



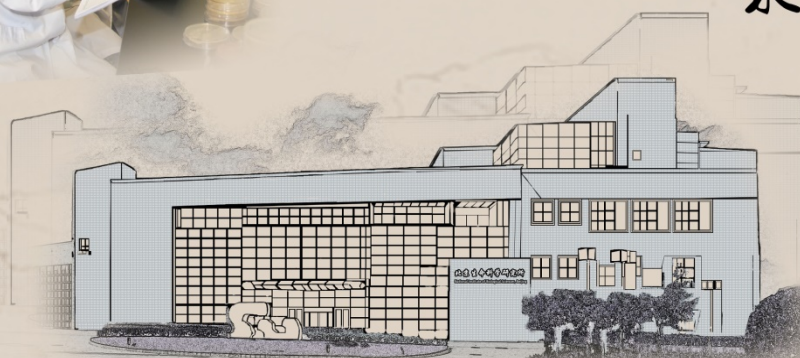
丰富的科研生活



倾心的导师团队



激动人心的研究成果



北京生命科学研究所 研究生部
地址: 北京市中关村生命科学园 科学园路7号
TEL: 010-80706021/010-80726688-8807 E-mail: education@nibs.ac.cn
Website: <http://www.nibs.ac.cn>

