



2026国自然放榜季：在内卷与变革中寻找科研的“新赛道”

裴磊

华中科技大学同济医学院

八月流火，科研圈的“高考放榜季”如期而至（图1）。2026年度国家自然科学基金评审结果的揭晓，再次牵动了无数科研人的神经。在“经费与论文”的考核压力下，国自然基金不仅是一笔科研经费，更是职称晋升、学术声誉乃至职业生涯发展的关键。然而，当我们审视今年的资助数据与政策背景，不难发现，科研江湖的竞争已进入一个全新的“白热化”阶段，对每一位申请者而言，这既是挑战，更是重新审视与迭代自我的契机。

一、数据

让我们用数据说话，洞察2026年度国自然基金的宏观态势：

1. 申请量再创新高，增速放缓但基数庞大

2026年共接收各类项目申请470,561项，初审后受理469,429项。

相较2025年（432,434项），申请量增加了3.7万余项，增幅为8.6%（表1）。尽管增速较前两年有所放缓，但其绝对增长量和庞大的基数，仍意味着激烈的竞争。近五年累计增加11.3万项申请。

2021年35.6万项→2023年39.1万项→2026

年46.9万项，五年累计增加11.3万项，申请人增长数量持续超过可资助名额的增加数量，申请量的增长速度远远超过了名额和预算的增长速度。

2. 预算持续增长，但“僧多粥少”态势未改

2026年国自然基金项目预算达418.6亿元，较2025年新增24亿元，同比增长6.09%。国家对基础研究的投入力度有目共睹。

然而，预算的增长速度仍远低于申请量的扩容节奏，导致每份申请能分到的资源持续摊薄，加剧了“僧多粥少”的局面（表2）。

2024-2026年该指标累计下降5.92%，国家总投入在涨，但摊到每份申请书的预算空间越来越薄，竞争压力肉眼可见。

3. 总资助率止跌回升，结构性变化显著

2026年最终资助项目69,563项，平均资助率为14.8%。这比2025年12.29%的资助率有所回升，打破了此前连续五年下滑的趋势（表3）。

面上项目和青年科学基金项目（C类）资助规模均明显增加：青年基金C类增加12,046项（增幅50.1%），面上项目增加3,400项（增幅14.8%）。这两类项目的资助项数增幅显著超过申请项数增幅，体现了对原创性研究和青年人才培养的倾斜。

DOI: 10.14218/MRP.2026.09032

通讯作者：裴磊 Email: 154948836@qq.com



图1 国家自然科学基金委官方网站发布2026年国家自然科学基金集中接收申请项目评审结果的通告
(截图来自关于2026年国家自然科学基金集中接收申请项目评审结果的通告)

然而，个体申请压力依然巨大。以往面上项目资助率曾从 2023 年的 16.99% 跌至 2024 年的 11.66%。而医学科学部作为申请量最大的学部（约占总量的 1/3），其资助率常年低于全国平均，2025 年更是低至 8.9%，竞争程度可见非常激烈。2021-2023 年，资助项目数随申请量稳步增加，

表1. 国家自然科学基金历年受理数据

年份	接收项目数	受理项目数	不予受理项目数	受理项目数同比增幅
2021	357,684项	356,423项	1,261项	—
2022	369,845项	368,512项	1,333项	+3.39%
2023	392,158项	390,876项	1,282项	+6.07%
2024	384,564项	383,126项	1,438项	-1.98%
2025	433,426项	432,434项	992项	+12.87%
2026	470,561项	469,427项	1,134项	+8.55%

表2. 国家自然科学基金近三年预算数据

年份	基金预算(万元)	受理项目数	单份申请对应预算空间
2024	3,631,418.90	383,126	约9.48万元/项
2025	3,945,801.72	432,434	约9.12万元/项
2026	4,185,981.01	469,427	约8.92万元/项

表3. 国家自然科学基金历年资助数据

年份	受理项目数	资助项目数	整体资助率
2021	356,423项	59,166项	16.6%
2022	368,512项	60,805项	16.5%
2023	390,876项	62,931项	16.1%
2024	383,126项	49,805项	13.00%
2025	432,434项	53,159项	12.29%(历史最低)
2026	469,427项	69,563项	14.8%

但资助率已从 16.6% 逐年降至 16.1%；2024-2025 年申请量暴增，资助率直接跌破 13%，2025 年虽比 2024 年多资助 3000 余项，但申请量增近 5 万项，中标概率被大幅稀释，医学科学部更是每 11 人中仅 1 人中标。

4. 评审导向巨变，新规落地后的“核心逻辑”

2026 年是新版申请书正式落地、分阶段评审全面推行的第一年。评审核心从以往的“看积累”彻底转向了“看思维、看逻辑、看原创”。

创新性权重飙升至 40%（其中科学问题原创性 25%，技术路线创新性 15%），而以往备受重视的学术积累权重则降至 20%。这意味着，单纯的成果堆砌已难获青睐，深度思考和原创突破成为决定成败的关键。

此外，基金委明确要求申请书需声明是否使用生成式 AI，过度依赖 AI 拼凑的申请书将大幅降低中标概率。

二、困局

1. 申请基数的持续膨胀

“申二停一”限制取消后，符合资格的研究人员集中回流；博士毕业生规模持续扩大；高校职称评审与基金挂钩的普遍做法，都使得申请人数量像滚雪球般增长。

2. 预算增速的相对滞后

尽管国家投入持续加码，但预算的增长速度仍未能完全匹配申请人数的扩容节奏，导致僧多粥少的局面愈演愈烈。

3. 评审标准与资源分配的结构优化

新增名额赶不上申请量的激增；青年基金分 A/B/C 类，优质人才通过绿色通道获得资助，普通 C 类竞争更集中；评审标准向高质量、原创性研究倾斜，意味着门槛并未降低，反而对申请书的深度和质量提出了更高要求。

三、破局

面对日益激烈的竞争和评审导向的深刻变革，对于那些暂时未能获得资助的科研工作者，与其陷入自我怀疑和内耗，不如将此视为一次宝贵的成长契机，积极寻求破局之道。

1. 深度复盘，变评审意见为“顶级咨询”

无论结果如何，第一时间下载评审意见并进行标准化复盘。将意见逐条归类：哪些是可以通过一年积累弥补的“硬伤”（如研究基础、预实验数据），哪些是选题方向、竞争激烈导致的“运气分”。硬伤列入明年改进清单，运气部分则坦然放下。评审

【热点荟萃】

意见是免费的顶级专家咨询，充分利用它，是进步的第一步。

2. 经营申请书，而非当作“一次性消耗品”

将申请书视为一份可迭代、可增值的资产。每年根据评审意见和领域最新进展，更新预实验数据，修正技术路线，深化科学问题。连续申请者的命中率显著高于首申者，这并非玄学，而是迭代本身带来的复利效应。让每一版申请书都站在前一版的肩膀上。

3. 多元布局，降低“基金依赖症”

国自然科学基金固然重要，但它不应是科研资金的唯一来源。积极布局省级自然科学基金、教育部项目、企业横向课题、校内培育基金等，构建多元化的资金组合。将国自然看作科研资金组合中的“核心持仓”，而非全部“仓位”，这不仅能分散风险，也能在心理上获得更大的稳定性。

4. 转换思维，将“生死线”变为“概率游戏”

在 14.8% 的资助率面前，失败是常态，成功需要运气加持。如果将每一次未中都解读为个人能力的彻底否定，那无疑是对概率的无知。真正该较真的是：这一版申请书比上一版有进步吗？预实验更扎实了吗？科学问题还站得住脚吗？只要答案为是，你就在正确的道路上，保持积极心态，持续精进。

5. 洞察新规，以“原创思维”重塑申请书

(1) 精准定位科学问题属性：避免将“应用研究”包装成“基础研究”。原创、前沿、需求、交叉四类科学问题属性，务必选准赛道，方向错了，努力白费。

(2) 研究内容与方案的闭环逻辑：不仅要罗列“做什么”，更要清晰阐述“怎么做”和“为什么这

么做”。可行性不仅是“我有仪器”，更是“我已解决了关键技术障碍”的证明。

(3) 创新论证的深度：真正的创新论证需要回答：为什么这个问题重要？为什么现在能解决？为什么只有你能解决？避免将创新点写成简单的“我有你没有”。

(4) 告别“AI 拼凑”：回归科研的真材实料和独立思考，杜绝逻辑生硬、科学问题空洞的 AI 生成内容。

6. 沉淀积累，打磨核心竞争力

无论是扎实的预实验数据，对临床痛点的深度挖掘（尤其对医学领域申请者），还是持续的学术交流与合作，都是无法被套路取代的硬实力。科研的本质是对未知世界的探索，唯有沉下心来，做真问题、真研究，才能厚积薄发。

结语

科研是一场没有终点的马拉松，而非百米冲刺。国自然科学基金作为重要的助推器，是肯定，也是激励。但无论结果如何，请牢记：你是先成为一个研究者，然后才去申请基金的，而不是反过来。每一次挫折都是成长的阶梯，每一次复盘都是智慧的积累。在“内卷”与变革并存的科研新生态下，真正的突破，将永远属于那些对科学怀抱执着、对问题深挖细究、并勇于自我迭代的坚韧长跑者。愿每一份认真打磨的申请书，最终都能找到属于它的价值彼岸。

参考文献

- [1] 关于2026年国家自然科学基金集中接收申请项目评审结果的通告。网址：<https://www.nsfc.gov.cn/p1/3381/2822/141011.html>.
- [2] 国自然预算达418.6亿，为何中标反而更难？-公司新闻-吉奥蓝图（广东）生命科学技术中心。网址：<https://jno.biomart.cn/news/3269762.htm>.
- [3] 2026国自然改革新规引发科研圈大讨论，面上项目限制隔年申报且函评一个C即遭淘汰，多项考核标准收紧

让中坚力量面临申报困境。网址：<https://baijiahao.baidu.com/s?id=1874519420875725861&wfr=spider&for=pc>.
[4] 2026国自然评审制度改革：会评无法“捞本子”，函评成为“生死线”，权利收归基金委。网址：<https://baijiahao.baidu.com/s?id=1869116136667823632&wfr=sp>

[ider&for=pc](https://baijiahao.baidu.com/s?id=1874272853810596922&wfr=spider&for=pc).
[5] 国自然放榜季来临：申请量47万创新高、资助率五连降，青椒的科研账本该怎么算。网址：<https://baijiahao.baidu.com/s?id=1874272853810596922&wfr=spider&for=pc>.

