

作者 P. J. Silvia

譯者 賴麗珍

NO.

11

你就是論文寫手

高產量學術寫作指南

How to Write a Lot :

A Practical Guide to Productive Academic Writing

不情願寫論文，
何必找一堆藉口？
何必熬夜「狂寫」自虐？
這本美國長期暢銷書，
教你終極致勝絕招，
用定時寫作克服惰性，
輕鬆做個超級寫手。

還等什麼？
論文截稿日快到了！
把「我」買回家「照著做」吧！



心理出版社



◎ 社會科學



◎ 學術研究

◎ 社會科學

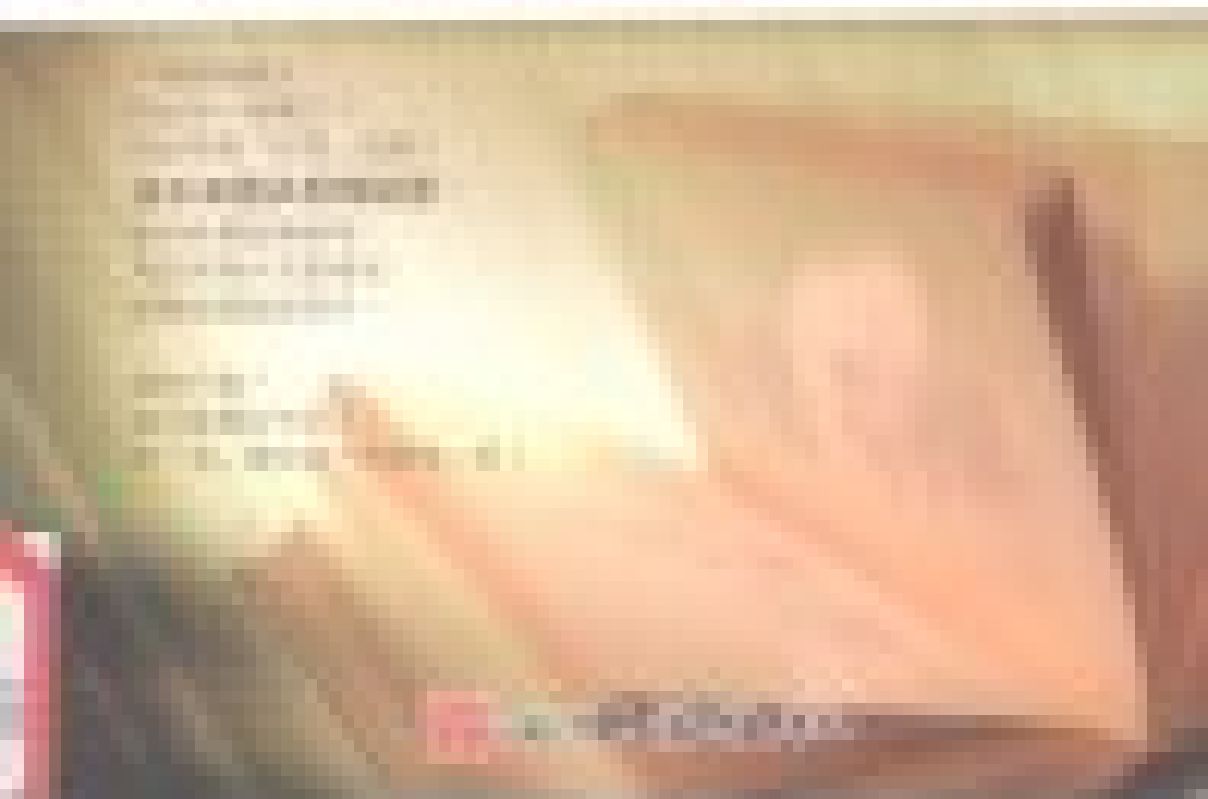
11

你就是論文寫手

高產量學術寫作指南

How to Write Academic Papers

by Steven D. Brown and Robert A. Brown



社會科學出版社

How to Write a Lot
A Practical Guide to
Productive Academic Writing

高產量學術寫作指南

Silvia 著

賴麗珍 譯

你就是論文寫手

你就是論文寫手：高產量學術寫作指南／Paul J. Silvia 著；

賴麗珍譯．--初版．--台北市：心理，2010.01

面；公分（社會科學研究系列；81211）

參考書目：面

譯自：How to write a lot: a practical guide

to productive academic writing

ISBN 978-986-191-335-3（平裝）

1. 論文寫作法

811.4

98025383

社會科學研究系列 81211

你就是論文寫手：高產量學術寫作指南

作 者：Paul J. Silvia

譯 者：賴麗珍

執行編輯：高碧嶸

總 編 輯：林敬堯

發 行 人：洪有義

出 版 者：心理出版社股份有限公司

地 址：台北市大安區和平東路一段 180 號 7 樓

電 話：(02) 23671490

傳 真：(02) 23671457

郵撥帳號：19293172 心理出版社股份有限公司

網 址：<http://www.psy.com.tw>

電子信箱：psychoco@ms15.hinet.net

駐美代表：Lisa Wu (Tel：973 546-5845)

排 版 者：臻圖打字印刷有限公司

印 刷 者：正恒實業有限公司

初版一刷：2010 年 1 月

I S B N：978-986-191-335-3

定 價：新台幣 130 元

■ 有著作權・侵害必究 ■

【本書獲有原出版者全球繁體中文版出版發行獨家授權】

How to Write a Lot

A Practical Guide to Productive Academic Writing

Paul J. Silvia, PhD

Copyright © 2007 by the American Psychological Association. All rights reserved. Except as permitted under the United States Copyright Act of 1976, no part of this publication may be reproduced or distributed in any form or by any means, including, but not limited to, the process of scanning and digitization, or stored in a database or retrieval system, without the prior written permission of the publisher.

Complex Chinese Edition Copyright © 2010 by Psychological Publishing Co., Ltd.



作者簡介

Paul J. Silvia 博士二〇〇一年從堪薩斯大學獲得心理學博士學位，研究領域為情感心理學，尤其偏重使事物有趣的因素、情感在藝術方面的角色，以及情感和人格的交集。他曾因為審美方面的研究，獲得美國心理學學會第十分會（美學、創造力和藝術心理學分會）為年輕學者所設的柏蘭獎（Berlyne Award）。其著作有《興趣心理學的探究》（*Exploring the Psychology of Interest*, 2006）和《自我覺察及其因果關係歸納》（*Self-Awareness and Causal Attribution*，與 T. S. Duval 合著，2001）二書。在休閒時間，他喝咖啡、寵愛其伯爾尼山犬 Lia，以及享受不寫作的樂趣。



譯者簡介

賴麗珍，美國威斯康辛大學麥迪遜校區教育博士，主修成人暨繼續教育，曾任職於台北市教育局、台灣師範大學圖書館（組員）及輔仁大學師資培育中心（副教授）。研究興趣為學習與教學、教師發展及創造力應用。譯有《教師評鑑方法》、《有效的班級經營》、《教學生做摘要》、《班級經營實用手冊》、《增進學生的學習動機》、《思考技能教學的 100 個點子》、《創意思考教學的 100 個點子》、《重理解的課程設計》、《重理解的課程設計：專業發展實用手冊》、《善用重理解的課程設計法》、《教師素質指標》、《激勵學習的學校》、《教養自閉症兒童》、《你就是論文寫手》等等（心理出版）。

前言

《你就是論文寫手》不是一本學術書——它是一本為學術界讀者而寫、內容簡明，以及陳述個人經驗的實用書。大學教授們用相當無奈的心情來寫論文：寫論文很困難，而且經費申請計畫和發表論文的標準比從前更高。研究生也大聲抱怨其無奈：他們的博碩士論文寫得辛苦，指導教授自己的論文也常常寫得辛苦。許多人盡力在抓狂的學期中完成論文、管理好自己的時間，以及在面對批評和拒絕時仍保持寫作的動機。但是很多人從未學過向期刊投稿論文、修改再投稿，或者與人合寫論文的基本注意要點。

高產量寫作是一種能力，不是天賦，因此你可以學習如何做到。本書針對平時工作日的寫作、壓力及內疚感較小之下的寫作，以及更有效率的寫作所提供的策略，將告訴讀者如何使寫作成為例行公事。如果你積存了太多資料、擔心找不出時間寫作，或者希望寫作變得更容易，這本書會有幫助。

很幸運地，我的同事喜歡討論寫作，同時也能忍受被打擾。很多作者和編輯接受過我的非正式調查、評論過本書的初稿，以及為這個聽起來必定怪異的計畫提供意見。我要大大感謝以下人士：Wesley Allan、Janet Boesovski、Peter Delaney、John Dunlosky、Mike Kane、Tom Kwapil、Scott Lawrence、Mark Leary、Cheryl Logan、Stuart Marcovitch、Lili Sahakyan、Mike Serra、Rick Schull、家父 Raymond Silvia、Jackie White、Beate Winterstein、Ed Wisniewski 及 Larry Wrightsman。同時也應該感謝美國心理學學會出版部的 Lansing Hays 和 Linda McCarter，他們把內容變動不定的初稿變成更好的書。

引用 Stephen King (2000) 的話，作者的房間需要的只有「你願意關起來的一扇門」(p. 155)，因此本書獻給 Beate，這位在我房門外的摯友。



目錄

作者簡介	iv
譯者簡介	v
前言	vi
第一章 導讀	001
一、寫論文很難	002
二、我們目前學到的方式	003
三、本書的取向	004
四、展望	005
第二章 影響大量寫作之肖似合理的障礙	007
一、肖似合理的障礙一	007
二、肖似合理的障礙二	011
三、肖似合理的障礙三	012
四、肖似合理的障礙四	015
五、結語	018
第三章 動機工具	019
一、設定目標	019
二、訂出優先事項	021
三、監控寫作進度	026
四、寫作瓶頸怎麼辦？	030
五、結語	031

第四章	建立自己的失寫症小組	033
	一、失寫症模式	034
	二、結語	038
第五章	淺談文體	039
	一、診斷問題	039
	二、選擇適當的字詞	040
	三、寫出重量級的句子	043
	四、避免被動的、無生氣的或贅字多的片語	049
	五、先寫再修正	052
	六、結語	053
第六章	寫期刊論文	055
	一、撰寫實證研究論文的實用訣竅	056
	二、提交論文	064
	三、理解評審意見和修改後提交的過程	065
	四、「如果他們拒絕我的論文，怎麼辦？」	068
	五、「如果他們要我全數修改，怎麼辦？」	071
	六、合寫期刊論文	071
	七、寫評論性文章	072
	八、結語	075
第七章	撰寫專書	077
	一、為什麼寫書？	078
	二、如何以二易一難的步驟來寫書	079
	三、如何找到出版商？	082
	四、處理細節事宜	086
	五、結語	087

第八章 尚有更多好書待寫	089
一、定時寫作的樂趣	089
二、多做少想	090
三、寫作不是競賽	091
四、享受生活	092
五、結語	092
關於寫作的好書	093
參考文獻	095

第一章

導讀

《你就是論文寫手》之內容是關於如何成為有反思力又有紀律的作者，以避免生產沒價值的文章、為累積產量而出版次級的論文，或者把生動的期刊論文變成註釋說明。大多數心理學家想要寫的比做的更多，他們也喜歡以寫作來減輕壓力、內疚和不確定性，因此本書適合他們。筆者採用實務的、行為取向的寫作方式，不談不安全感、逃避感和防衛感，或阻礙他們的內在心理障礙；也不談新能力的發展：即使要靠練習來改進，你也已經具有大量寫作所需要的基本能力。本書更不談釋放內在的任何事物：請把你的「內在作者」用皮帶栓住並帶上口套。

本書談的反而是你的外在作者。大量寫作是關於目前未做卻很容易做到的行為：訂時間表、設定目標、掌握工作情況、給自己酬賞，以及建立良好習慣。高產量的作者沒有特殊的天賦或特質——他們只是花更多時間寫作及更有效利用時間（Keyes, 2003）。改變你的行為不一定會使寫作更有趣，但是會更輕鬆、更無壓迫感。

一、寫論文很難

你可能喜歡做研究。很奇怪，做研究是有趣的事情，它牽涉到討論想法，而找出驗證想法的方式在知識上會令人滿足。資料的蒐集也有樂趣，尤其在別人為你蒐集資料時。甚至資料的分析也很有趣——了解研究是否有用是令人興奮的事。但是寫研究論文並不有趣：它令人覺得挫折又複雜無趣。William Zinsser（2001）寫道：「如果你發覺寫作很難，那是因為它很難」（p. 12）。要寫一篇期刊論文，你必須把複雜的科學概念、研究方法的細節，以及統計分析塞進緊湊的文稿之中。這很不容易，尤其你已知知道匿名的評審會把文稿像髒地毯一樣地猛打。

由於資料蒐集比資料敘述更容易，許多教授都有不見天日的研究檔案。他們打算「有一天」發表這些資料——「第某個十年」發表可能更實際。因為教授們苦於寫論文，他們渴望著週休三天、春假、國定假日和暑假，但是到了週休三日之後的星期二，他們又發牢騷哀歎自己寫得太少。在人多的大系，暑假後的第一週充斥著喋喋不休的悲嘆自責，而這種渴望與失望的可悲循環，在人們尋找下一大段時間時又重新開始。心理學家通常發現，他們最有空的時間是週末、晚上和假日，寫作占用了應該被用於重要休閒活動的時間，例如和親朋好友相處、煮個小扁豆湯，或者給小狗織給耶誕帽。

再者，真不巧，寫論文的標準比從前更高了。更多心理學家向更多的期刊投更多的稿件；更多的研究者為減縮中的經費補助而競爭。學院院長和系主任期望論文產量高於以往。以往在耶誕期間，如果教師們正好提交補助款，快活的教務長會覺得高興；但現在，冷酷的教務長在耶誕期間則期望新教師也提交補助款。有些系所現在把教師必須獲得補助經費列入升等及終身職的條件。在研究取向的大學校院，論文產量低落是教師未得到

終身職或升等的原因；即使教學取向的小型學院也已經提高對發表學術著作的期望。所以，現今很難在心理學學術領域展開生涯。

二、我們目前學到的方式

寫作是一種能力，不是天賦或特殊才能，如同任何進階的能力，寫作必須透過有系統的教導和實作來發展。人們必須學會規則和策略，然後練習之（Ericsson, Krampe, & Tesch-Römer, 1993）。心理學研究已經發現，刻意的練習可以養成能力，但這項知識尚未被應用到寫作的訓練，若把寫作的教學和其他專業能力的教學相比較即可得知。由於教學是困難之事，因此我們訓練研究生來教學，他們通常修讀一學期的「教學心理學」之後，就透過擔任教學助理來練習教學。許多研究生每學期都擔任助教，後來再成為有技巧的教師。統計學和研究方法很困難，因此我們要求學生在這些科目上修讀幾個學期由該方面專家所教的高階課程，於是經過幾個學期之後，有些學生會熟練複雜的研究方法。

心理學領域如何訓練研究生寫論文？最常見的訓練模式是假設研究生會從指導教授學到如何寫作，但是許多指導教授自己就苦於寫論文，他們抱怨找不到寫作時間、巴望著春假和暑假——這像是盲人帶盲人。但這不是他們的錯：就像其指導的學生，大學教授也必須學習「實際的」寫作能力。有些系所會把寫作列為專業能力課程的一部分，雖然這類課程有其價值，但卻忽略了寫作動機的難以維持，而錯把焦點放在經費申請計畫的寫作和基本的體例上。研究生畢業之後，不再有指導教授追著他們寫完半完成的稿件——他們必須有能力自己開始和結束研究計畫。筆者認為，我們對下個世代的作者有更多期望但卻無法訓練他們符合更高的標準，是令人遺憾的事。

三、本書的取向

寫學術論文的過程會變成歹戲拖棚的情況。教授們覺得被半完成的稿件所壓迫，抱怨來自期刊審查的冷酷拒絕，在截止日前夕氣喘吁吁地勉強提交經費申請計畫，幻想著寫論文的平靜夏日，以及詛咒會妨礙其論文產量的不愉快學期初。心理學已經夠戲劇化——我們不需要這種爛戲。所有這些習慣都很不好，寫學術論文應該比實際上更例行化、更枯燥、更庸俗。為增強庸俗的寫作觀，本書不談「寫作的靈魂」、非教派的「寫作精神」，乃至世俗的「寫作精髓」。只有詩人才討論寫作的靈魂，你應該像正常人一樣地寫作，不要像詩人，也當然不要像心理學家。本書不談任何人都有「防衛」或「逃避」的不安全感，請到附近書店去找這方面的自助類書。

《你就是論文寫手》把寫作視為一套具體的行為，例如：(1)坐在單人椅、長條椅、凳子、矮腳條椅或一塊草地上；以及(2)手指啪啦敲擊鍵盤以產生各段文字。你可以利用簡單的策略來強化這些行為，任其他所有人去拖延、做白日夢或抱怨——把你的時間花在坐著打字吧！

在讀這本書時，請謹記寫作不是比賽或遊戲。想寫多少就寫多少，不要覺得應該寫的比想的更多，也不要為了發表而寫出貧乏無意義的論文。不要誤以為著作多的心理學家就有很多想法，心理學家會為了許多理由發表論文，但是科學知識的傳播是最好的理由。發表是科學研究過程最自然而然的必要終點，科學家透過文字來傳達知識，而出版的論文建構了心理學關於人的特質和行為動機的大量知識。心理學家覺得寫作令他們受挫——他們希望寫得更多也希望寫作變得更容易，因此本書適合他們使用。

四、展望

這本小書對於如何成為論文寫手提供實用的個人看法。第二章會審視人們不寫論文的某些不良理由，筆者將指出這些障礙並不影響寫作量，以解決這些看似有理的障礙，然後以訂出寫作時間表的方式，介紹分配寫作時間的策略。第三章針對執行寫作時間表提出激勵動機的工具。你必須學習如何設定良好目標、排出優先順序以同時管理許多計畫，以及監控自己的寫作進度。為增強新習慣，你可以開始和朋友進行小組寫作。第四章指出如何為了樂趣和利益而建立失寫症團體——強化有建設性的寫作習慣的社會支持團體。第五章說明寫好論文的策略，寫得很好的論文和經費申請計畫在滿滿一大堆的平庸論文和計畫之中顯得突出，因此你必須盡力寫好論文。

第六、七章談大量寫作原理之應用。第六章針對投稿心理學期刊的論文寫作提供實戰觀點。我們可能不喜歡閱讀科學期刊，但是必須寫這方面的論文。論文產量多的學者告訴筆者他們如何寫期刊論文，重要期刊的編輯則告訴筆者他們想要從論文中看到什麼。第六章討論和論文發表之庶務有關的常見問題，例如，如何寫致編者的附函、如何與合著者合作。第七章說明如何寫學術類書，因為心理學只有少數啟發專書作者的參考資料，因此筆者就如何寫書提出個人的看法，並且說明如何和出版商合作。第八章則以某些勉勵的話語總結這本小書。