
怎样克服写作障碍

作者：writer 来源：本站

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/article/287.html>

本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！

之前的文章里我有提到过一个相对普遍的现象是从事自然科学研究的“理科生”们往往“敏于行而讷于言”-会做实验但不习惯写文章。其实，写作障碍并不是只有理科生才会遇到。有时，即使有经验的作者也会因为这样那样的原因突然才思阻断，迟迟无法下笔。在英语中，有个专门的短语描述这种情况，即所谓writer's block。

我相信很多理科学生在写毕业论文的时候，可能都面临过类似的困境。并且，很多时候writer's block跟写作的语言没有关系。用我一个美国师兄的话来说，Everybody has been through that!所以，当你遇到写作障碍的时候，第一步是，不要紧张，要放松心情，明白这不是只有你一个人才会遇到的问题。很多人都遇到过，很多人都克服了!

我本人虽然平时并不太怕写文章，但是在写毕业论文的时候，因为一些个人的原因，曾亲身体会了相当严重的写作障碍。大概有两三个星期，我每天端坐在电脑前，却一个字也写不下去，越来越焦灼。在一个师兄的建议下，我把我的困境告诉了我的导师。导师很重视我的情况，立刻专门抽时间和我讨论了这个问题。首先，为了消除我的后顾之忧，他提出我可以有几个选择。最严重的情况可以暂时休学一段时间(我的GPA是班上第一名)，第二可以申请延期提交论文初稿，第三就是迎难而上，在剩下的有限时间里一鼓作气完成初稿。听了这些话，我焦虑的心情得到很大缓解，当即表示我要选择第三种方案。请记住，无论截稿期限(deadline)多么紧迫，压力有多么大，世界上的事情永远有第二种选择。在遇到障碍的时候，如果把注意力完全放到“不能按时完成我就死定了”这条思路上，只会让自己越来越焦虑，障碍越来越严重。反之，如果能够想到，“就算万一完不成天也不会塌”，反而可能缓解焦虑情绪，化压力为动力。

接下来，我的导师告诉我，克服写作障碍只有一个办法，就是强迫自己写!很多人在雄心勃勃写一篇比较重要的论文时，心头可能会千言万语，但是不知道怎样去表达才能够显得“上档次”，所以反倒一个字也写不下去，生怕写坏了头。严重的情况就会象我写毕业论文的时候，连续耽搁很久。让我受益良多的导师的建议是这样的：不要担心自己写得不完美或者不象样，心里哪怕有一丁点和论文有关得想法都把它写出来。不必在意想法是不是完整，词句是不是优美，关键是一定要下笔，开一个头。写出一些东西以后，一般会越写越顺。根据自己已经写下的内容，延伸扩展丰富。同时，对之前表达不够清晰流畅完整的地方做修改。在这些建议的指导下，虽然那些影响我的个人因素并没有变，但是我一鼓作气，很顺利地在规定期限内完成并提交了初稿。

根据上述的亲身经历，以及我的一些观察，对于遇到写作障碍的作者，我建议。第一，放松心情!第二，从简单的部分开始写，比如材料和方法、结果(注意材料和方法部分可以参考别人的写法，但不能照搬)部分。第三，开始写引言部分的时候可参考我曾在之前博文(科学写作之文章的连贯性(一))里介绍的大致结构开始动笔，比如开篇写所研究的涉及疾病对人类的危害，只要是相

关的内容，心里所有的想法，都把它写下来。其它部分同理。第四，如果是用英语写作，并且对自己的英语水平不够自信，请尽量写短句，用简单的词(专业术语除外)，一句一句写清楚。写科技论文不是英语考试，不必纠结怎样展示自己的词汇量。第五，如之前也曾提到过的，一定要修改!把意思补充完整，句子和句子、段落与段落之间的衔接理通顺。另外，对于英语写作，请注意每句的语法。我见过很多学生语法考试没有问题，可是写作的时候错误百出，并且很多是相当基本的语法错误。这是个习惯问题，坚持使用正确的语法，慢慢会自然而然只用正确语法的。

希望大家的论文写作都能够顺利。但是万一遇到了写作障碍，也不要害怕，克服这个障碍写下去。写得多了，可以熟能生巧，障碍的出现也会越来越少，论文写作会越来越得心应手!

更多 论文写作 请访问 <https://www.iikx.com/news/article/>

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，[爱科学iikx.com](http://www.iikx.com)转发