
论文写作：避免拖延

作者：writer 来源：本站

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/article/297.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！

写作的艺术在于，只需提笔触纸，当下就开始行动。

——玛丽·希顿·沃尔斯

现实是大多数科研人员 and 工程师都不喜欢写作。这不正是他们投身科研和工程的原因之一？只有很少的人会同时热爱科研和写作，相当一部分科研人员都是不喜欢，甚至惧怕写作的。

如果写作带来压力，那么撰写科研论文简直令人望而生畏了。如果还要用母语以外的语言进行写作，压力水平的增长是指数级的。所以我们才会拖延。

下面是一些克服拖延的小技巧——至少能帮助你将毕业论文，研究手稿，或是基金申请书完成。

1. 开始写作前，将项目分解成多个切实可行的步骤。例如，尝试将写作计划订为：一天写“摘要”，另一天“背景介绍”……而不是计划成“我要在周六写论文”。如果还是觉得难以下笔，可以再分解得更精细些。例如，可以将“材料和方法”部分根据各小节划分，一天完成一两个即可。
2. 从最容易的部分开始。对于很多科研人员而言，最容易的是“材料和方法”部分。可以根据自己的偏好，从最容易的入手，然后开始写作。
3. 弄清自己最有写作成效的时间点。如果你并非习惯于早起工作，就不要勉强自己在凌晨五点写作，或许下午五点会更好。
4. 设置一个计时器。如果写作整个章节或小节的想法不够具体，可以限制写作时间。设置一个15分钟的计时，告诉自己写这么长时间就可以了。15分钟过后如果还想写，可以继续。如果不想，可以过一会儿再写。
5. 许多人拖延是因为写出后觉得不喜欢，或自认为写得不好。如果这是造成你拖延的原因，而且你会在写作时回头修改和编辑已经写好的内容，可能关掉屏幕能有所帮助，这样你就不会看到你写的内容了。你可以稍后再回头修改，最好是至少能先写下一些文字来。
6. 找个伙伴。找到一个也正在费力写文章的人，约一个时间你们一起完成写作。不要让你的朋友一个人受苦！

7. 如果你以浏览网页的方式避免写作，找到一个你无法联网的地方(确实越来越不好找了)。

这里有一些关于拖延的有趣资源：

Psychology of Procrastination 拖延心理学

TED Talk Ted演讲

Shortest Scientific Paper Ever 最短的科研论文

Procrastinating Efficiently 有效地拖延

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