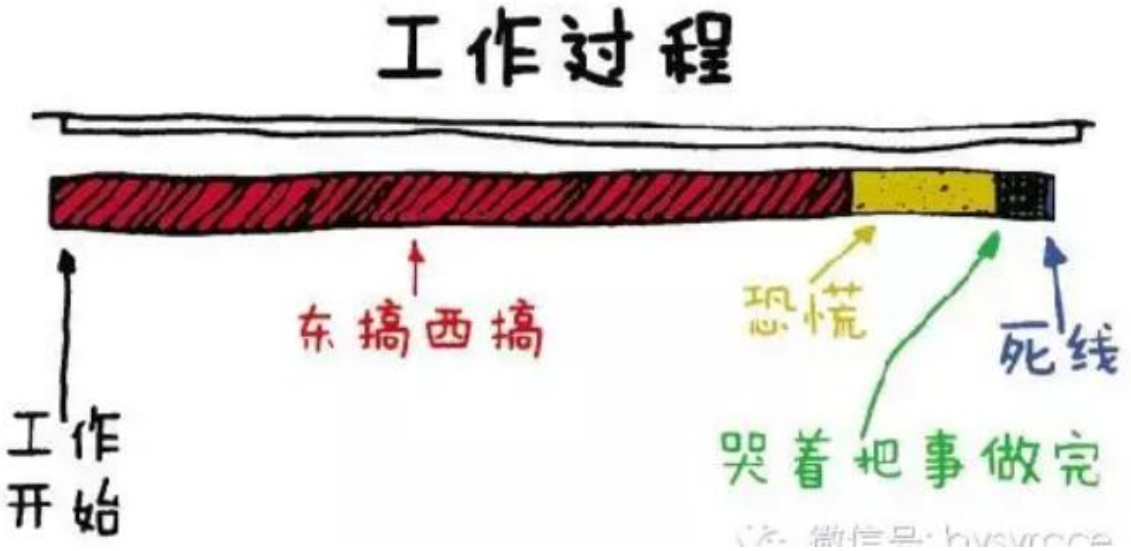
SCI论文写作避免结构化拖延

作者：John Perry 来源：临床流行病学和循证医学

本文原地址：https://www.iikx.com/news/article/4910.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！

SCI论文写作避免结构化拖延：John Perry 是斯坦福大学的哲学教授。他曾经因为这个“结构化拖延法”，而获得2011年度的“搞笑诺贝尔文学奖”。搞笑归搞笑，你可能还是会发现，这个办法常常能派上用场。加拿大卡尔加里大学的Piers Steel教授是拖延研究领域的权威，他的《拖延公式》一书中也提到了“结构化拖延”的概念。本文译者为Ankeran，在文中相应的地方译为“结构型拖延”。



每个人可以做很多事情，只要这些事不是他现在打算做的。 – Rober Benchley, 1949。

我几个月前就想写这篇小文了。为什么我现在才做?因为现在才抽出时间来?错。我要阅卷，安排教程，审阅NSF计划书，阅读论文的稿子。我现在在写这短文，只是因为这些事情我统统都不想做。这种情况就是我所说的结构型拖延。我发现的这个策略能把拖沓成性的人变成高效人士，他们会因为充分利用时间和所获得的成就而受人敬佩和尊敬。这策略的关键思想就是拖延并不意味着什么都没有做。拖沓的人其实很少真的没有做事;他们还是会做一些有用的事情的，像搞搞园艺阿，削削铅笔阿，做个整理文件夹的图表阿，为什么拖拖沓沓的人会做这些事情?因为这是逃避做更重要事情的办法。如果真的只剩下削铅笔这一件事情可做，那么他们是无论如何也不会去着手的。为了避免做一些很重要的事情，这些拖沓的人甚至可以被逼着去做更困难，更紧张，更重要的任务。

结构型拖延的意思就是根据实际情况，把必须要做的任务做成一个列表。这个任务列表是按重要度来排列的。很紧急很重要的任务在最上面。不太要紧但又必须要做的事排在下面一点，我们可以做这些事情来逃避最上面的更重要的任务。按这种恰当的结构来排列任务，拖沓之人就变成了个有用之人，并且真的可以像我一样获得个多产高效的名声。

我最完美的结构型延迟的案例，是在我的妻子在斯坦福大学做Resident Fellows的时候。那时，我们就住在大学的宿舍Soto House。每天傍晚，都要阅览试卷，准备课程，还有委员会的工作也要做。每当这时，我都离开住所，到处闲逛或者和那里的舍友玩乒乓球，或者在他们的房间里聊天，或者坐在他们房间里自己阅览试卷。别人都认为我是很棒的Resident Fellows，稀有的教授，竟然肯花时间和低年级学生交流，并了解他们。多好的创意：为了逃避其他重要的任务，去打乒乓球，竟然得了个好好教授的名声。

拖沓的人往往误入歧途。他们想要减少任务，觉得如果只有很少事情可做的话，他们会立即抖擞精神，把事情搞定。这其实和拖沓之人的本性相反，毁掉了他们更重要的做事的驱动力。列表上任务越少就越显得重要，只有一个方法可以逃避这些任务，那就是什么事情都不做。这样他们就成了扶不上墙的烂泥，远非一个高效人士。

现在你可能会问：“那列表最上面的，最重要的任务，是不是就永远都不做了?”得承认，这是个问题。

该把什么样的事情列在任务列表的最上面，这里有个小技巧。理想的任务应该有两个特性，首先，它们好像有最后期限(但实际没有)。然后，它们好像特别重要(其实不是)。幸运的是，我们生活里这样的事情很多。在大学里大部分的课程任务都属于这个种类，我觉得，很多更大的任务也适用。拿我当下列表的最顶端任务为例：为哲学语言方面的专栏写一个短文。它十一个月前就该被搞定了。为了逃避它，我已经完成了其他重要的任务。几个月前，我挺愧疚，就给编辑写了一封信，说延迟了这么久，很不好意思，我一心都在工作上，实在没时间。当然，写这封信也是为了逃避那篇短文的任务。事实证明，我也并不比别人拖延更长时间。关键是这篇文章重要吗?不算重要，如果以后没有更重要的任务，我才会去搞定它。

另一个例子是书单。我六月份就写了。十月份我会教授认识论的一门课程。但单子在书店已经过期了。把它作为一项重要的而且有明确期限的任务很容易(如果你不拖沓成性，你会把期限设定在一个或两个星期之后)。学校部门的秘书每天都提醒我，学生们有时也问我他们该读什么书。没填完的单子就放在我的办公桌上，就在我上周三吃的三明治的包装纸下面。这个任务差不多在我的列表的最顶端;它困扰着我，逼着我去做其他有用但重要度稍微低一点的事情。但实际上，书店现在正忙着处理那些不拖拉的人交上去的订单。我只需在夏季中旬时在交上单子，订那些大出版商出版的知名的书籍，就不会出差错了。而从现在一直到，比如，八月一日之间，我很可能会有其他更重要的的新任务出现在表上，到时候，我就去会为了避免这些新重要任务而去搞定书单，那时，我的心里就会舒服了。

善于观察的读者现在可能会觉得，结构型拖延需要一点自我欺骗，因为这好像不断的对自己犯罪。确实是这样。要意识到，并坚持夸大任务的重要度，给任务设定不真实的期限，同时自己要真的觉得这些任务确实很重要很紧急。这不是个问题，因为事实上拖沓成性的人确实有这样杰出自欺能力。使用这种性格缺陷去抵消其他事情的坏处，这不是很棒的么?因此，SCI论文写作中一定要避免结构化拖延。

转载自《拖拉一点也无妨》John Perry著

原文：structuredprocrastination

翻译：ankazen

来源：http://www.mifengtd.cn/articles/structured-procrastination.html

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转发