



如何开始



写作成瘾：每天15分钟完成博士论文

如果你喜欢研究和写作，生活能赠予你的最大的礼物就是时间、空间，以及为自己全身心投入到一个真正吸引你的研究项目中的合理理由。然而，撰写博士论文的路径远不止如此。我在工作中遇到的大多数学生，他们一想到自己的博士论文项目，往往并没有带着愉快的期待。相反，他们可能被项目的庞大规模压倒，要么无法把自己当作真正的学者，要么就是担心自己不能胜任，甚至不知从何下手。即便你现在还未成为一名真正的学者（不论那意味着什么），或是你感到畏惧，你依然可以写出一篇出色的博士论文——通过一个既能减轻痛苦又能增强你对工作投入感和满足感的过程。而这一切的起点，就是去想象你的博士论文。

博士论文的最佳起始方式并非坐在图书馆里，在一张白纸上写下“第一章”。最佳的起始方式是在你的想象中逐步接近你的博士论文，准备在每一个阶段围绕这个主题进行写作和深思，并使自己成为这一工作过程的探索者。

想象你的论文可以激发你对主题的热情、好奇

心和问题意识，同时也能让你视自己为一个对学术研究有承诺的人。你可能被分配一个特定的主题，这种被指派任务的情况很难谈得上“热情”或“愉悦”。你可能出于纯粹的实用性原因而写论文。即使如此，去想象它仍然是值得的——探索不同主题和不同类型的论文，在正式确定一个特定主题和格式之前给自己留下一些探索的空间。此时，你可以花时间去设想完成这项工作后的感觉，即拥有一个博士学位的感觉。或者你可以思考你希望的研究和写作过程，以及你计划在哪里进行写作。你还可以设想在这个项目中你需要或期望有多少伙伴陪伴你——朋友、同事、你的论文指导委员会的积极参与——以及你会选择谁来担任你的导师和委员会成员。你甚至可能认真思考，如果你选择不写博士论文，可能有什么感觉，会发生什么情况。

人们撰写博士论文的原因多种多样。对于一些人来说，可能是为了满足专业上的需要，完成一项实用任务——你希望在大学求职任教，并且知道博士学位是前提条件。另一些人则想掌握完成一项重



写作成瘾：每天15分钟完成博士论文

大学术工作的过程，开启一生的严肃研究和写作。还有一些人，在此前就已开始了博士项目却没有完成，在他们进入人生下一个阶段之前，想要完成这一过程。还有一些幸运的人，有一个迫切想要解答的问题。

不管你的情况属于以上哪种，在开始博士论文写作时，都要学会通过写作找到你的入口。

用写作找到入口

写作是组织一篇博士论文的核心。这本书将教会你如何不仅仅通过口头表达你的想法，或在思维游戏中不迷失方向。你将学会以写作来思考，以写作来激发思考，从混沌或恐惧中唤醒思考。你将在每一个阶段不断写作，通过写作来明确你的主题并找到深入主题的方法。你将学会超越确定性，超越偏见，穿越矛盾，“写”向复杂性。你将从自己的所思所想写起，即使有时会害怕自己的文章被读者挑毛病，但最终会勇敢地以文字表达自己的所思所

想。为了做到这一切，你需要每天写作，哪怕每天只写 15 分钟。

如果你在每个阶段都坚持写作，那么这个过程将是这样的：一开始，甚至在你选定具体主题之前，你可以每天在一个专门的论文本上做带日期的日志式记录（可能是单张草稿，然后集中放入一个文件夹里，或装订成册的笔记本，或电脑文件），记录你的想法、忧虑、对不同主题的兴趣等。

2023 年 12 月 16 日 今天我在想，我一直对使用模型系统方法研究生物的发育过程很感兴趣。我意识到，这种方法虽有优点，却也伴随着缺点——我想知道我能否将这个话题应用到我的论文中……

当你第一次选择某个主题时，你要写出你最初的直觉、想法、问题。

2024 年 1 月 15 日 如果我们不使用大鼠，而是使用大象作为模型，可能有什么不同？模型系统动物有哪些特质使我们如此轻易地选择它们来进行大部分发育研究？

当你开始积累数据时，你不仅要作笔记，还要



写作成瘾：每天15分钟完成博士论文

开始与数据打交道——以书面形式回应它，向它提问，让材料向你提出新问题，然后你要尝试总结当前你对它的理解。

2024年2月18日 具有快速胚胎发育这一理想特征的生物可能共享与这一特征相关的胚胎适应性和限制——这会带来什么差别？

渐渐地，你就会开始尝试写下博士论文的一些段落。

2024年4月2日 模型系统方法，显然是分析动物发育的一种特别强大的方法，它基于某些假设，假设之一是我们可以把几个模型物种所反映的特点延伸到许多其他生物体……

你要记录下你在阅读中产生的灵感、闪光点，以及任何你认为很重要的疑虑。

2024年3月2日 我在想这里到底表达了什么，它是否合理？

一开始你会写上几小段，随着进程的推进，你可能每天会产出多达五页的内容（我将在第三章教你如何做到这一点）。

制订你自己的工作流程

读这本书的每个人都是独一无二的，没有哪个建议能适用于所有人。我想帮你找出的是最适合你和你的工作方式的策略。在撰写博士论文的过程中，唯一的规则就是你为自己制订的实用规则。这篇论文是你的，是你把一个想法变成了一篇文章，你可以通过任何可行的办法实现这个转变。

首先你要学会关注作为写作者的自己，在工作过程的每个阶段都坚持写作。你将注意到自己每天的工作情况，如感觉如何、完成了什么、没完成什么。你将在记录中进行内心对话，询问自己是什么妨碍了你、是什么你试图忽略却一直困扰着你、接下来你需要做什么、你可能要如何改变你的写作环境、你在这特定的日子里是喜欢还是讨厌你的主题。你会像对待你的科研资料一样认真对待自己的写作习惯，你会经常审视它们，看看它们是否需要改进。如果你被“卡住”了（你发现你不喜欢在电脑上写作，但你不知道该怎么解决，或者你很难抽出



写作成瘾：每天15分钟完成博士论文

时间来写作，或者你的写作速度非常慢——慢到无法在截止日期前完成），你应当进行咨询，首先是向自己咨询，以写日志的方式。

2024年1月14日 我的写作到底怎么了？我很难抽出时间来。我在为我所有的朋友做这做那，如果我不停止以这些杂事为借口拖延写作的话，我就压根儿别想完成我的博士论文！我怎样才能让自己先完成写作任务再去“煲电话粥”，再去跟哈里喝茶，以及再去给狗梳毛？

之后，你应该向你的导师或向一个成功熬过这一过程的朋友咨询，也可以咨询大学里的论文指导中心。但首先你要面对你所处的困境，写下它、研究它，问自己这种情况是什么时候开始的（是在你和你的导师开了一个令人失望的会议之后，还是在你喝醉之后，还是当你听说了某篇可能先一步发表类似想法的文章，但仍未鼓起勇气去阅读它）。你应当尝试改变你的作息時間，看看另一个时间、另一个地点、另一个写作模式是否更有效。你应当思考是否该为自己拟订一个详细的提纲，或者暂时转向另

一章节，好让自己在这一章上先喘口气。你可能思考一个令人担忧的问题：你是否在某个特定想法上走错了方向。这些问题不仅能为你的思考提供食粮，而且能为你的写作提供食粮。写下这些问题，以及写下你头脑中正在萦绕的“碎碎念”，将有助于解决困扰你的大多数问题。书写也是选择博士论文主题的一个重要工具。

选择主题

你想从一个论文选题中得到什么？写论文很像一场恋爱长跑，可能有一些非常美好的时光，也可能有一些极其糟糕的时刻，如果你喜欢你所选择的东西，那将对你大有帮助。这种特殊的关系要求你放弃你生活中许多东西，努力工作并推迟享乐。有一些人似乎能够为一个他们并不那么热衷的课题做出这样的牺牲，对他们来说，写论文是达到目的的手段，最终是为了获得学位。如果你是他们中的一员，我佩服你的勇气。如果你全心全意选择一个你



写作成瘾：每天15分钟完成博士论文

真正感兴趣的主题，写作过程可以成为一次愉快的体验；即便你没有那种热情，仍然有可能创作出一篇优秀的作品，并且你可能惊喜地发现自己享受了这个过程的某些部分。

有些人似乎总是知道他们要用博士论文来探讨什么。他们很幸运。但他们仍然需要找到一个支持他们工作的导师，这或许是更容易的任务。有些人，像我一样，已经通过不同形式反复探讨了同一个主题，所以知道这是一生的主题。还有一些人可能是被分配一个主题。

一些最幸运的写作者则被驱动着去调查和回答一个在专业上和个人喜好上都很有吸引力的问题。要着手、坚持并完成一个如此庞大的工程，最理想的状况是选择一个对你来说真正重要的主题，以便在写作过程中、在那些不可避免的黑暗日子里，也能继续前行。你应该如何做出选择呢？要跟随你的好奇心——如果你幸运的话，还有你的热情。

有时一个人的热情无法被他人理解，但在写作中，这种自娱自乐是必要的。我认识一些作家，他

们为考古发掘中种子的相对比例所吸引，因为他们可以从这些数据中读出几千年前农业生产是如何开展的。我曾经被乔叟（Chaucer）的《巴斯妇人》的可能来源深深吸引，以至于我阅读了一些极度厌女的中世纪拉丁文学作品。这两个项目不一定会打动其他人，但那又怎样呢？并不重要。

你要尝试找到你在思考时感到兴奋的东西，也就是你对其有真实的好奇心的学术主题。正如我在前面指出的，你可以通过写作来做到这一点。在你的学术生涯中也可能有重要的线索。例如，在本科阶段，我对发言权和权威的问题非常着迷，因此我的毕业论文的主题是《李尔王》中的弄人。作为英语专业的研究生，我开始对乔叟作品中的权威来源感兴趣。在我的工作中，权威主题逐渐与发言权的主题结合起来——关于谁是发言者，谁有发言权，拥有发言权意味着什么，如何加强自己的发声？在接下来的15年里，我对这些问题的痴迷导致我完成了一篇名为《一个属于自己的房间是不够的》（“A Room of One's Own Is Not Enough”）的文章，



写作成瘾：每天15分钟完成博士论文

对记忆进行了研究，并撰写了如何教授写作以促进写作者发声的博士论文。当然，所有这些是在回顾时才看得清楚。如果你在20年或15年前问我为什么要写这些文章，我可能无法给出答案。

我不是建议你在选择论文题目之前必须理解自己的研究模式，甚至并不是说你一定要有这样的模式。我在建议你考虑这样一个模式可能存在，并允许自己进行一次探索之旅。这样你就会发现你的兴趣所在，看看你的好奇心会把你引向何处。

如何做到这一点呢？你需要思考，然后动笔写一写在你的学术生涯中所做的工作，并记下那些最能引起你的兴趣、最让你兴奋、最让你快乐的项目。看看这些项目是否有什么共通之处。即使你没有发现这样的规律，仍然可能发现一些有用的线索。例如，你可能发现，你最好的论文是基于调查方法的——如对某位特定作者所有小说的调查，而不是对单一作品的分析，或者你在比较研究的论文中思考得最深入，或者你最擅长理论研究，或者发现你做过的最成功的项目是那些需要关注细节的实

验室项目。

你不仅要考虑研究的话题，还要思考你在哪些项目类型上成功过并且享受其中。例如，我的博士论文在组织结构上很复杂——将三个不同领域的理论材料交织在一起，但它是以相当具体的案例研究为基础的；当我不断将理论与数据紧密结合时，我的思维就会很清晰。我咨询过一些人，他们的博士论文涵盖了从深入研究单一问题到跨领域、多面向的理论探索。你需要先弄清楚哪种类型的工作任务最适合你的工作风格。

缩小选择范围的另一个好方法是问问自己：你觉得哪种写作最有趣，你最喜欢读什么样的研究报告？你是喜欢详细的写作，还是偏好概括性的处理方式？是喜欢归纳法还是演绎法？在阅读理论时，是喜欢大量举例子的，还是一个例子都没有的？喜欢每一章都很短的还是每一章都在长篇大论的？风格上是喜欢简明扼要的还是侃侃而谈的？所有这些偏好都是你想写出什么样的博士论文的有用线索。此外，其他人的作品也可能是有益的参考模型。



写作成瘾：每天15分钟完成博士论文

我的博士论文指导老师深知一个好的参考模型会大有帮助。她最有用的建议之一是给我推荐了一篇与我的研究领域相关的博士论文，算得上是一篇切实可行的论文典范。这篇博士论文很短，但很吸引人，写得很好。我知道这篇博士论文比我的论文要短、要精练，但在我的写作过程中，这篇博士论文的两个基本特点一直激励着我：第一，这篇已获发表的博士论文，只有 144 页，我觉得我也能写出这么多页；第二，它的阅读体验很棒。所以不妨请你的导师建议一些参考样本，你可能从中学到一些东西，并且会发现有些与你并无太大差别的人已经成功撰写了博士论文。

你的导师也可以帮助你选择主题，充当你思想的反射板，限制你过于宏大的设想（比如，“你真的想在你的博士论文中讨论亨利·詹姆斯（Henry James）的所有小说吗？”），帮助你澄清你的主要研究问题，并与你讨论所选课题在时政上的意义。为什么我在这里使用“时政”这样的词？因为你的选题可能是决定你职业未来的核心，首要关系到你在

目前的教职市场上能否找到工作。但我并不是建议你仅仅或是主要基于这个因素来选择题目。如果你这样做，在最坏的情况下，可能觉得出卖了自己，且可能无法产出优秀的作品。

但也有可能最终你既没有完成一篇自己引以为豪的作品，也没有找到工作。

我在读研究生的时候，认识一个年轻人，他被罗伯特·路易斯·史蒂文森（Robert Louis Stevenson）的作品迷住了。当他决定以史蒂文森为题写毕业论文时，其他人都坐在一旁摇头，确信这样一个非学术性的题目会使他的职业生涯受到影响。然而，在我们这群人中，他是那个最终在哈佛大学英语系获得教职的人，还担任了导师。显然，他并没有因为追随自己的热情或没有选择在那个时代更加政治正确的主题而受到惩罚。在 20 世纪 60 年代的市场繁荣时期，罗伯特·基利（Robert Kiely）可以选择研究史蒂文森并仍然能获得较高的学术地位，但今天是否还能这样做就完全不确定了。你可能要调查一下你所在领域的工作机会在哪



写作成瘾：每天15分钟完成博士论文

里。如果全国每年有6个莎士比亚学者的职位，你可能要写一篇能提高获聘成功率的毕业论文。如果你幸运，或许可以找出方法在论文中部分涉及莎士比亚，或者你可以向自己保证，你完成毕业论文后的第一篇文章将是关于你对《麦克白》(Macbeth)的新解读。像这样的自我激励很有用：“当我的毕业论文完成后，我就去写我真正想写的书（剧本、诗歌、音乐……）。”如果你最终选择的题目不是你的第一选择，但是一个不错、实用的题目，你就必须经常提醒自己未来会有怎样的收获。

还有一种更有趣的选择主题的方法，那就是在你四处探索一段时间并对自己的研究方向有所了解后，想象自己采用了一直在考虑的主题。现在想象你完成了博士论文并将其拿在手中。

问问自己，“我应该给这个作品起什么名字？”试着给它命名；设想一些十分离谱的标题，看看哪一个标题能让你高兴。至少你会在工作中找到乐趣。好的情况下，你可能澄清并聚焦自己真正想写的内容。甚至你现在就可以尝试这个练习，想出一些离

奇的标题。当然，要把它们写下来。

如果你写的是自然科学类的博士论文，那么你更有可能被分配一个主题，也许是你导师大研究项目中的一部分。或者你必须在你感兴趣的领域找到一些尚未被研究的问题，或者在像工程或数学这样的领域中发明一项新技术或发现一个新定理。你必须面对这样的恐惧：你可能在一个问题上钻研多年，问题却从未得到解决。提前获知以下情况可能对你有帮助。有一些自然科学类博士论文探讨了为什么某个看似有前景的研究途径会失败，这些研究服务于他人的方式是防止他人同样的死胡同里徘徊。作为一个科学家，你比英语或历史学者所面临的风险要高，后者知道（至少心里有数）如果在一个主题上认真工作足够长的时间，很可能磨出一篇毕业论文。但是，你成为一名科学家的部分原因在于追求激动人心的探索，如果你成功了，你的成就将是巨大的——创造一个成功的实验室实验，发明一项原创技术、发现有关胚胎发育的惊人事实、证明一个新定理。一旦你得到这样的结果，胜利就在眼前，



写作成瘾：每天15分钟完成博士论文

博士论文里剩下的工作就相对容易了。在其他领域的博士论文中，这种“我成了！”的感觉可能更加微妙和难以捉摸。

做研究

在不同的领域，如何做研究有很大的差异。生物学家在实验室里做实验，用肉眼、电子显微镜或生物化学试验研究生物体。人类学家在世界各地旅行，让自己置身另一种文化中，通过思想、感觉和理智来吸收这种文化，然后通过思考和感受将这种经验转化为一种新的理论。历史学家搜索古老的记录，希望证实对某一事件的直觉，找到与过去分隔之墙的缺口，在其上开始自己的重建。所有这些活动都是研究，其中一些活动可以使用或利用写作。迟早这些研究人员都要把他们的研究成果转化为书面文件。关于具体研究技术的讨论，你最好与你的导师和论文指导委员会成员一起进行，因为他们熟悉你所在领域的特定程序。然而，更多研究者困扰于

如何把研究成果形成论文，我在这里将更多关注做研究时的心理层面，而不是教你如何做具体的研究。

我可能永远不会忘记我为第一篇放弃的博士论文所做的研究。这篇关于中世纪文学的博士论文让我一直坐在布林莫尔大学图书馆的书堆里，透过铅制玻璃窗向外看，枯燥而无趣，而我还得试图把注意力重新放在手头的工作上——辛苦翻译和阅读圣杰罗姆 (St. Jerome) 的中世纪拉丁语厌女文本，这也是乔叟《巴斯妇人》的部分来源。我发现这些资料十分有趣的地方在于乔叟使用文献的方式非常奇特。

为了说明我的观点，我需要了解原始文本的小细节。最终使我无法完成这篇论文的，正是那种使我深陷细节泥潭的胆怯。对我而言，我的那些大胆猜测，那些我对乔叟所做事情的奇思妙想，并不是“真正的研究”，因为它们太有趣、太激动人心、太有创造力了。对我来说，“研究”意味着“严肃”“乏味”“痛苦”，而当时（20世纪60年代）布林莫尔大学英语系的枯燥教学和我的过度紧张都支持了这种误解。最后这种痛苦让我无法忍受。我当时不



写作成瘾：每天15分钟完成博士论文

知道的是——也是我后来通过完成论文学到的——持续的写作本可以帮助我处理细节和获得真正研究所需的创造性思考。可我当时认为，如果不乏味，那就不是真正的研究；如果图书馆查阅工作与我的创造力混合在一起，那就不是真正的研究。“真正的研究”应该意味着痛苦。我希望你在进行论文研究时，能避免这种不必要的误解。

如果你把研究看作对一个课题的积极探究，以便利用你独特的智慧来研究它，那么一些事情就开始变得清晰了：“做研究”不是一个积累数据再照单全收的过程，也不可能是相对被动的活动。做研究要求你的头脑“参与到”资料中，向它提出问题，并以某种方式对其产生作用，从而改变材料——顺带改变你自己。否则，成千上万篇关于莎士比亚的论文就完全没有意义。我读过的关于《李尔王》(*King Lear*) 的最佳论文之一竟然是由一名哈佛大学新生所写。做研究并不是我在布林莫尔学院图书馆书架间苦苦挣扎时所想象的那样，不是被动的积累过程，而是一个完全积极的过程。

关于所有权

对你的写作的“所有权”意味着什么？意味着你的写作无论好坏都属于你，而且只属于你。如果你鼓起勇气写作，你对写作的所有权必须得到读者的尊重，无论是一个人还是一千个人。不一定要被同意，但必须被尊重。你的论文指导委员会成员可以决定你的写作是否够格成为一篇可接受的博士论文；出版商或期刊编辑将决定你的写作是否有广泛的受众；任何读者可以喜欢或不喜欢你的写作，同意或不同意你的观点，理解或不理解你的结论。但文章仍然是你的，你可以决定你要说什么、怎么说、允许谁来阅读它。其他人对它的反应归他们所有，但写作归你所有。

博士论文的所有权意味着你将一生与它相伴。从某些方面看，博士论文是你最重要的作品（即使不是最知名的，也不是最好的）。在撰写论文的过程中，你学会了如何成为一名学者，而且你可能开始相信自己是一名学者。如果你的课题是最佳类型



写作成瘾：每天15分钟完成博士论文

的，那么这个课题也将是开创性的：你将在未来许多年的工作中发展它的各个方面。至少在开始时，你的课题会在就业市场上定义你的专业身份。你会惊讶地发现，在各种场合下，你会多次提到“我的博士论文是关于什么的”。因此，如果你写的东西对你来说有深刻而持久的兴趣，并且符合你的学术认知标准，那就更好了。但你可能惊讶地发现，即使是一个指定的或工具性的主题，你也能全身心投入进去。

关于格言

本章最后，我想说一下“迷信”的作用。我的几个写作学员谈到，他们发现我的“格言”在他们挣扎于写作中时对他们有很大帮助，我听到这样的反馈时总是感到不安，因为这让我觉得自己像是在分发小罐装的灵药。我希望这些格言是真的有用——例如，露丝·惠特曼的“写作为先”（write first）——具有成为个人格言的潜力。我们都需要设计属于自

己的提示语来帮助我们渡过难关，提醒我们克服过怎样的困难，提醒我们什么策略对我们最有效。

在我的写作生涯中，我大量地使用了格言，曾经我打开电脑时屏幕上就会出现一行字：“勿忘信誉”，我也曾在写字台前贴上一些诗句。比如，伊丽莎白·毕晓普（Elizabeth Bishop）的《一门艺术》，它提醒我，生命是有限的，所以我最好坚持做好手上的项目。另一首相当愚蠢的诗则告诉我，写作也是为了玩乐。当我想用无休止的生活琐事来填满我的写作时间时，我会对自己反复说露丝的那句话：“写作为先”。你需要为自己找出那些你最需要听到的话，那些为了完成写作你必须记住的话。它们可以像“我的狗会喜欢这篇论文”这样糟糕，也可以是愚蠢的。比如，“你在毕业典礼上怎么称呼排名最后的博士生？”“博士。”你可以提醒自己“好好生活（和写作）是最好的反击”。格言可以作为提醒和激励。如果你思考并写下它们，你会发现那些属于你自己的格言。