

第一章 准备练习

作者的风格应是其思想的形象，而对语言的选择和驾驭则是练习的成果。

——爱德华·吉本（1737—1794）

在学术界，写作和发表论文的压力比以往任何时候都大。可悲的是，根据教育学家尼古拉斯·伯布尔斯的说法，“所有发表的论文中有一半根本没有被阅读过”（伯布尔斯，2020），但似乎还是看不到论文发表数量极限的“天花板”。催促你写作和发表更多、更多、更多作品的紧迫力大多是外在的和难以解决的因素，很难在个人层面上加以控制或管理。在这些紧迫力中，我们可以发现其中有：

（1）学术奖励制度（为了授予学位、找到工作和获得晋升），更容易根据学者的发表成果多寡而不是成果好坏来评价他们。

（2）专业期刊数量的激增，对新内容的需求也在上涨。

（3）新技术、新工具和新科技的发展使信息筛选、制作和出版过程变得更快、更容易。

（4）在英文期刊上发表论文享有特权。

作为作家 / 学者个人，要改变或控制这些力量是非常困难的。毫无疑问，我们当然可以对它们提出质疑和挑战，我们应该推动更健康、更合理的创新解决方案。然而，我们不能忘记：促使我们写作和出版的部分原因，是我们自己想要分享我们的所知所学，想要塑造我们的思维，想挑战自我，以及塑造我们作为学者的身份（伯布尔斯，2020）。因此，我们必须进行写作以满足专业期望，也希望通过写作让他人听到我们的声音。写作使我们成为我们自己。即使不为别的，写作也能够加深我们的知识、澄清我们的思维、记录我们的成长（达尔文与诺顿，2019）。

因此，我们无法控制大多数促使我们需要大量写作的外部或结构性因素，但我们可以管理自身。面对这些因素，我们可以选择是否以及如何应对这些因素，我们也可以选择让这些因素带我们走向何方。比如，我们可以选择留在学术界，也可以选择离开。但如果我们留在学术界，我们最好为自己做好充分准备，以便在“发表作品，否则就毁灭”的游戏中生存下来。我们可以选择一条健康的道路，我们可以在旅途中走一条合理的道路，但这是我们需要有意作出的选择，我们需要了解前进道路上的障碍和回报。

当被问及写作时面临的具体障碍和如何挣扎的细节时，缺乏时间、感觉孤立和不知道该做什么是一些最常见的感受（德安哥拉等，2009；佩吉·亚当斯等，1995）。教师和学生声称，他们很难在极其繁忙的日程表中安排大量的写作时间。而有时间时，由于不

知道如何处理复杂的写作项目，以及对自己的能力缺乏信心，他们会犹豫不决、拖延时间，或者完全“屏蔽”自己。当他们（或者说我们？）系统性地推迟一项困难而无趣的任务时，寻找时间写作、开始或完成一个项目的压力，就像断头台一样笼罩着我们的学习、生活，随时都有可能坠落（斯蒂尔，2011）。这就是写作控制我们生活的方式：通过恐惧、逃避和压力进行控制。我们越逃避，它就越控制我们。

“POWER” 模型

本书介绍了一种掌控学术写作过程的模型：“POWER”，并提供了每周练习来提升这种控制能力。该模式将特定的行为原则与具体的练习相结合，帮助你掌握写作技巧并在写作中得心应手。如果你理解了这些原则并每周进行练习，你将会：

（1）建立一种低压力、可持续的写作习惯，并服务于你整个学习生涯中。

（2）以舒适、稳定的方式提高写作（和出版）效率、速度。

（3）提高学术论文写作的质量（四个字：写得更好）。

我在得克萨斯农工大学教育与人类发展学院担任副院长期间，发起了一项由同事主导的志愿者支持服务：“POWER”服务。“POWER”是“Promoting Outstanding Writing for Excellence in Research”（中文

意为“促进研究型撰稿水平的优化”——译者注）的缩写。该服务由一群研究生和初级教师组成。他们在接受了本书所提供的系统和模式培训后，感到有必要与同行分享他们所学到的知识。

本书中描述的“POWER”模型，是我将现有理论和研究数据整理成任何人都能使用的有用策略的尝试。

彼得·埃尔博、罗伯特·博伊斯、约瑟夫·莫克斯利和托德·泰勒以及迈克尔·梅拉斯等学者都提出了支持这些理论并进行了相关研究。此外，有关奥林匹克运动员、国际象棋冠军和专业音乐家等精英表现者的神经科学和心理学文献，也为该模型中的练习和建议提供了依据。

“POWER”模型背后的理论

“POWER”模型以彼得·埃尔博的写作过程理论为基础。埃尔博认为“有力量的写作”这一概念包含两层含义。

第一层含义是指充满力量感的文本——我们在诗歌、宗教经典和政治宣言中看到的写作——那种触动人心、打动灵魂、充满勇气的写作（罗森布拉特，2011）。

然而，本书的基石是“有力量的写作”，这一短语的另一层含义是：写作者对自己的写作拥有控制权和权力。正如彼得·埃尔博所定义的那样，“有力量的写作”是指“对自己和写作过程拥有力量：在写作时知道自己在做什么，掌控一切，拥有控制权，不

感到困顿、无助或被吓倒”（埃尔博，1998）。

彼得·埃尔博的写作理论——换句话说，就是他对好的写作是如何进行的解释：从写得不好的必要性开始，接着进入和他人分享初稿和终稿的重要性，最终获得对写作过程的全部掌控。随着时间的推移，整个过程将变得更加愉悦。埃尔博认为，当写作者能够不纠结于杂乱无章的初稿，渴望听到读者对他们所写内容的反应，并有动力重写文章时，他们才会开始享受写作过程及其产生的力量。用他的话说：

一旦感受到写出了一些令人愉悦的文字，并对读者产生了影响，自己就会更好地投入大量必要的工作，写出更多的文字。实际上，写作的核心问题（就像练习任何高难度的技能一样）是：“我怎样才能让自己投入所需的大量时间和精力，从而取得更稳定的好成绩？”我认为，答案就是“作弊”——寻找到写作的乐趣和获得成功的捷径。

因此，本书中的“POWER”模型和练习都建立在这一理论视角的基础之上，强调最初杂乱无章的初稿写作的价值、练习的必要性以及反馈的重要性。如果将这些原则以及 50 组练习逐一付诸实践，它们将促使你养成健康的写作习惯，提高写作和发表效率，并获得写作的力量。在写作过程中，你甚至会惊讶地发现整个过程变得更加愉快！

“POWER”模型背后的研究

于 20 世纪 80 年代和 90 年代收集的教职员工生产率数据最具参考价值。尽管年代久远，但这些研究仍然有效，因为随着时间的推移，情况几乎没有什么变化。从理科教师那里收集到的数据显示，10%~15% 的作者发表的论文占该领域所有被阅读和引用论文的 50%（柯伊，1981）。作为对这些过去研究结果的巩固，如今的调查继续表明，全球许多学者每年发表的文章或著作不足一篇（贝尔切，2009；罗斯塔德，艾克斯内斯，2015）。

观察如今被进一步打开的发表渠道将如何改变这些数字是一件有趣的事情。然而，尽管据估计科学界“现在大约每 20 秒就有一篇新论文发表”（门罗等），但现实中许多学者的论文发表率依旧不如预期，并为写作论文而苦恼。是什么原因导致如此？罗伯特·博伊斯、约瑟夫·莫克斯利和托德·泰勒等研究人员对学术写作者的低生产率进行了系统研究。他们发现，教师们在完成写作方面很吃力，并且不愿意或不知道如何寻求帮助。罗伯特·博伊斯写道：

在我二十年与学者们打交道的经历中，我经常看到这样一些人，他们羞于讨论自己写作时遇上障碍，几乎超过了他们对揭露其他任何事情的胆怯，甚至包括性功能障碍。他们往往认为自己有独一无二的写作问题，因而前来寻求帮助。并且他们担心寻求帮助是对自己弱点的承认。（1990）

为了理解这些学者并为他们提供解决方案，博伊斯和其他学者

深入研究了学术作家的心理和工作习惯，发现了许多学术作家工作效率低下的原因，包括他们强烈的批判意识或审查意识、对失败的恐惧、强烈的完美主义倾向、与拖延做斗争以及过去的负面写作经历。心理和情绪不健康、性格类型、工作习惯、对写作的态度以及对“忙碌”的看法也被认为是教师写作效率低下的罪魁祸首（博伊斯，1989，1990）。

研究显示

在一项针对教育心理学领域“青年奖”获得者的研究中，这些获奖者一致提到，写作实践是他们成功的因素。克尔乌拉等（2021）对获得这些奖项的6位学者的访谈进行了跨案例定性分析，发现了存在我在本章讨论过的复杂动态系统中的许多因素。获奖者提到了他们所接受的思维方式和他们所采用的策略（包括作息时间和日程安排），以及他们所能获得的支持性结构（从家庭支持、研究导师到写作小组和机构资源）。克尔乌拉等（2021）评论道：“科利（本研究的参与者之一）强调了练习对提高写作水平的关键作用。同样，菲尔瑞拉（另一位参与者）也强调了持续练习的重要性，他说，建立写作习惯真的很重要，日复一日地在同一时间、同一地点进行写作，这就是你要做的事情，没什么大不了的。”

不过，博伊斯和莫克斯利等心理学家放大个人层面的因素，社会学家则用广角镜头来审视教师的工作效率问题。这种广角镜头揭示了多层次和结构性的影响因素，包括教师在进入专业领域时所经历的社会化过程、他们所处的强化和奖励制度、他们在博士课程期间所接受的学术培训的质量，以及出版和资助领域的性别偏见。

尽管是社会学家发现了对学术写作效率有重大影响的结构性

因素，但还是由心理学家提出了解决问题的方案。迄今为止，在更广泛的系统层面上，人们几乎没有采取任何措施来改变学术界所处的社会化进程或奖励制度。此外，一些学者认为，结构层面的因素对知识的发展和作者个人都越来越有害（例如，卡萨德瓦尔，方，2012）。与此同时，针对个人层面的因素，心理学家们设计了一些具体的策略供各类学者采用，以提高他们的写作效率。

本书中的原则和实践都是以心理学文献为基础的。这些策略包括将写作作为个人日常安排中的优先事项、管理分心因素以及改变对写作的消极和不适应态度。这些策略即使是间接性的，也涉及我们作为写作者的身份、写作焦虑、写作自我效能感、自我意识和自我管理等因素，而这些因素都是已知的会影响学术写作效率的因素。

本书中的练习还将教会你获得写作反馈以及为自己和写作建立社会支持系统的重要性。我很遗憾地承认，这些练习对于改变学术环境的结构及其对奖励写作的方式毫无帮助。也许你必须接受这个特殊的挑战。

虽然我将本书的原则和实践的理论基础立足于对教师队伍生产力的研究，但另外两个知识体系也支持“POWER”模型的建立：①有关精英表现和人才发展的心理学文献；②侧重于研究非凡成就、才能和表现的神经层面的神经科学文献。

人才培养与精英表现：心理学文献

安德斯·埃里克森的研究成果是有关精英表演者的心理学文

献的一部分（埃里克森等，2009，埃里克森与普尔，2016）。埃里克森对精英表演者的特点进行了广泛的研究和理论发展。他通过观察、实验和理论推理，为“精英表演者的表现是先天天赋（或基因）的结果，还是后天行为（或练习）的结果”这一问题的科学辩论作出了重要贡献。

埃里克森（2007）的结论指出，刻意练习（有时也称为深度练习）是塑造精英表演者的一个重要因素：

我的中心论点是，精英表演者会不断进行有的练习活动，从而完善和维持表演所需的中介机制（如心理表征、预测动作和对运动的控制等）。与此相反，成就较低的人一旦达到可接受的水平，就不会再参与这些活动。他们的表现过早地停滞在毫不费力的自动动作上。

简单地说，埃里克森的论点是这样的：精英表演者与非精英表演者的区别在于一个关键因素——就是刻意练习。非精英表演者会学习某项任务——比如打高尔夫球——并进行足够的练习，以成为“合格的选手”。一旦他们觉得自己达到了令人满意的水平，就会停止练习。而精英则不会停止练习。相反，他们会持续练习，以保持并进一步完善他们已掌握的基本技能（关于深度练习的更多信息，请参阅科尔文，2010）。

人才培养与精英表现：神经科学文献

有趣的是，研究精英表演者的神经科学家得出了与心理学家相同的练习结论：深度练习或刻意练习是培养非凡技能的一个（即

便如果不是唯一）关键因素。丹尼尔·科伊尔（2009）在《天赋密码》一书中提出了“什么可以解释非凡天赋”这一问题的答案。毫不奇怪，他首先揭示的答案之一就是深度练习，并提出了这样的见解：

深度练习建立在一个悖论之上：在某些特定技能上挣扎式的练习——即是说在你能力最大边缘上的练习，在这个过程中你会犯很多错误——会让你在这件技能的操作更熟练。或者换一种说法，你被迫放慢脚步、犯错并改正错误的经历——就像你在冰雪覆盖的山坡上行走，一边滑倒一边跌跌撞撞，最终会让你在不知不觉中变得敏捷而优雅。

然而，科伊尔发现，练习本身并不能解释天赋或精英的表现。我们的大脑在深度练习过程中发生的变化，或者说深度练习的结果，才是掌握专业技能的原因。

科伊尔（2009）在描述练习期间和练习之后发生的事情的重要性时，首先承认了他在调查中的初始偏见。与我们大多数人对人类大脑工作原理的理解相似，科伊尔认为我们大脑中最重要的元素或部分是神经元网络。但是，在采访众多神经科学家，从他们的角度了解精英的才能和表现时，科伊尔了解到这些神经科学家的思维正在发生重要转变：神经元及其突触对大脑功能固然重要，但髓鞘绝缘轴突（或神经元的神经纤维延伸）的物质似乎比神经元本身的作用更加突出。科伊尔将这种思维转变形容为一场“哥白尼式的革命”，并补充道：

这场革命建立在三个简单的事实之上：①人类的每一个动作、思想或感觉都是一个精确定时的电信号，通过神经元链——神经纤维回路进行传递。②髓鞘是包裹这些神经纤维的绝缘物质，能增强信号的强度、速度和准确性。③我们发射特定回路的次数越多，髓鞘对该回路的优化作用就越大，我们的动作和思维也就变得更强、更快、更流畅。

通过练习，我们可以反复启动大脑中的特定回路，培养更多的髓鞘。反过来，更多的髓鞘又会促进更快或更优化的回路启动和技能发展。正如科伊尔（2009）在书中所述，几乎所有非凡的天赋都可以用大量的练习和随之产生的髓鞘来解释。他举了一个与写作有关的例子：勃朗特姐妹——夏洛特、艾米莉和安妮。许多文学学者给她们贴上了“天生小说家”和诗人的标签，因为她们在很年轻的时候就已经开始写作。然而，事实表明，她们并非天生才华横溢，而是出生在一个文学熏陶的环境中，在生命的早期就进行了大量的练习，并在早期就写出了大量拙劣（是的，拙劣！）的作品。科伊尔写道：

深入的练习和髓鞘（与“天赋”相对）视角，让我们对勃朗特一家有了更好的认识。她们早期写作的不熟练与她们最终达到的文学高度并不矛盾，是她们达到文学高峰的先决条件。尽管她们一开始不成熟、喜欢模仿，但她们之所以能成为伟大的作家，就是因为她们愿意花费大量的时间和精力去写不成熟的作品、去模仿他人的作品，在狭小、安全的书本空间里建立髓鞘。她们的童年写作是彼

此合作的深度练习，在那里她们练就了讲故事的能力。

当然，除了髓鞘之外，心理学和神经科学文献还列举了其他一些因素，这些因素在培养超常天赋方面发挥着作用，包括在年幼时接受熟练的指导、教学和技能学习。然而，所有研究的核心和共同要素是练习，以及随之而来的髓鞘构建（朗和科尔法斯，2014）。

练习学术写作

那么，这一切对我们学术界意味着什么？它对我们的写作效率和写作质量意味着什么？简单地说，就是这个意思：如果我们致力于练习学术写作，并不断获得反馈，我们的写作水平和写作效率就会提高！

除此之外，提升写作还有什么别的方法吗？只有写作吗？我们可以将旨在提升写作某个方面水平的练习融入其中，就像我们试图通过体育锻炼来增强和锻炼身体的特定肌肉群一样。

本书将为你提供定期练习写作的机会，让你有机会重复练习，犯错误，改正错误，并通过重复和反馈，增加你已有的髓鞘，不断提高写作水平。正如罗纳德·克罗格和艾莉森·怀特福德在《训练高级写作技能：刻意练习的案例》一书中所述：“刻意练习是指以提高写作水平为具体目标的练习。学习者有意识地参与由指导者、教练、导师或辅导员设计的练习，后者会进一步提供纠正性反馈，

以鼓励学习者取得优异成绩。”

请注意，正如这句话所强调的那样，这种练习方法的一个重要因素是获取反馈，以便我们能够纠正错误，并在修改时将纠正的内容纳入其中。因此，你可能需要先仔细阅读第二章（在这一章中，我们练习培养写作习惯）和第五章（在这一章中，我们练习获得支持和反馈）。确保我们建立一个持续获取反馈的系统，这将对我们的写作练习大有帮助。

我希望通过对心理学和神经科学的简要介绍，帮助你了解本书是如何建立在理论和实证平台之上的。我也希望，这些证据所指向的获得写作控制权的价值、刻意练习（并获得反馈）的重要性，以及像本书这样的辅助工具在这一过程中所能作出的贡献，能进一步激励你投入这些练习中，提高你的写作效率。

实践中的“POWER”

在我攻读研究生期间，“POWER”模型及其支架为我在学术写作领域打下了坚实的基础。现在，作为终身教授，我继续在自己的写作中应用这些实践和技巧，更重要的是，我在教学和写作小组中与我的本科生和研究生分享和使用它们。在第一章中，古德森博士将写作与深度练习或刻意练习联系在了一起。作为一名前大学运动员和大学体育教练，日常练习的概念与我的经历不谋而合。在我曾经的竞技生涯中，为了取得成功，我必须每天练习，如果我不练习，谁都看得出来。同样，你也需要用训练体育比赛的心态来对待写作。这种心态需要纪律、适当的工具和每天的练习。

斯科特博士

内华达大学拉斯维加斯分校（UNLV）

教学与学习部文字教育副教授

第 3 版说明

在“第二版说明”中，我承认我对学术写作的理论思考仍在不断发展。我承认，除了深度和谨慎练习与应急管理（管理自身和让我们分心的因素）的概念以及支持性因素（比如获得的写作反馈）之外，我还应该考虑其他因素，将其作为“POWER”模型的一部分。当时，我想到的其他因素包括身份和情商的构建，重点是自我意识和自我控制。

在谈到身份认同时，我借鉴了卡罗尔·德韦克的研究成果（德韦克，2008，2010），简要讨论了固定型思维和成长型思维。我鼓励读者审视自己，确定自己的写作心态是什么。如果他们发现自己对自己的能力抱有固定思维模式，我就会告诉他们一个好消息：根据耶格尔和德韦克（2012）的实证研究，人们的思维模式是可以改变的（从固定思维模式转变为成长思维模式），而且这样做可以提高承受力。

反过来，在讨论自我意识和自我控制（这两者都是情商的组成部分）时，我提醒读者注意他们已经非常了解的一些事情：“对于学术写作与我们的职业生活密不可分的人来说，我们都知道写作是一项需要大量自我控制的任务，其形式是情绪调节和延迟奖励管理。”我还强调了当时很少有研究将情绪智力与学术写作效率联系起来。

在“第二版说明”中，我还提到了研究抒情写作的学者们所做的工作。抒情写作捕捉深层次的感受或强烈的情感，不讲究语法、标点符号或适当的用词。当时，我分享了彭内贝克和他的同事如何通过多种方式记录抒情写作对生理和生物系统、慢性疾病或压力管理以及提高学习成绩方面产生的积极影响（彭内贝克和比尔，1986；彭内贝克和埃文斯，2014）。

在“第二版说明”的最后，我说我还没有正式将这些因素纳入“POWER”模型，但已经开始密切关注它们。我确实与他人合作撰写了一篇论文，研究了有关美国研究生的写作焦虑、自我效能感和情商。但除了简单提及之外，我从未正式将这些要素纳入“POWER”模型。

我选择不再进一步深入关注这些元素，并不是因为它们不重要，而是因为我对“POWER”模型的看法开始发生变化。我开始从一种不同的视角来看待学术写作，并在不同的框架内将其概念化。

焕然一新的视角

多年来，我对自身研究议程（人口健康和健康行为理论）的思考不断发展、成熟，并开始影响我对学术写作的看法。我开始将学术写作视为一种现象，要求写作者能够意识到并采用复杂的动态系统方法提高写作效率。

什么意思？

简单来说，复杂的任务需要一个系统（有时是许多嵌入式子系统）来处理。举个例子：我的针线爱好，刺绣和花边制作是我业余时间喜欢练习与挑战的两种艺术形式，我往往喜欢那些难度很大、图案复杂的项目。经过反复试验（每次都有大量的错误），我意识到要完成一件复杂的针线活需要一个系统。仅仅学会不同的技巧是不足以开始并成功完成一件大型作品的。知道如何执行特定的针法是必要的，但还不够。刺绣者需要知道如何缝制每一针。是的，但他们还需要有适当的工具，以及正确放置针脚、遵循图案中的特定路径、开始和结束每根线的方法与策略。他们每次还需要按照特定的顺序，遵循特定的步骤。如果有朋友也在刺绣，他们会在完成艰巨任务的过程中获得成长，并分享完成具有挑战性的项目所带来的兴奋。

这些都是我从艰苦的实践中学到的。当我开始尝试在一件作品上刺绣 25 万或 50 万针（没错！）、100 多种不同颜色时，尽管我知道如何单独完成所有的针法，并且已经非常熟练地完成了许多小作品，但我还是感到不知所措、束手无策。

在 2019 年新型冠状病毒感染居家期间，我决定重拾忽视了几十年的古典吉他弹奏，这进一步强化了我的系统观念。2022 年，当我重新开始日常练习，并在网上找到非常有用的资源时，我看到了《破解天赋密码》一书。在这本书中，音乐教师格雷格·古德哈特提出了与掌握乐器完全相同的观点：我们需要一个系统来

最大化帮助我们学习和练习。在描述培养个人能力的各种方法时，他承认其中一些方法（如练习音阶）“在单独使用时”可以很好地提高个人技能。但他补充道：“如果两种或两种以上的技巧同时使用，它们会使彼此的效果更好。我把这称为**学习音乐的生态系统**。”（粗体字为笔者所加）

根据我自己在针刺艺术、音乐和写作方面的经验，这种学习生态系统也适用于学术写作。我们知道如何写单词、句子，甚至知道如何将几个句子连接成一篇有意义的文章。但是，撰写期刊论文、毕业论文、学位论文、基金提案或书稿，这些都是非常复杂的项目。在学术界，仅仅知道如何写作是远远不够的。我们还必须掌握出版发表和传播过程中固有的复杂性。梅斯（2017）是这样提到这个问题的：

从复杂性理论的角度来思考写作，可以揭示写作在多个层面上的根本相互关联性。将这种相互关联性放在首位，可以让我们看到写作方式和写作对象的广泛性，让我们看到不同的写作组合是如何在众多的文化、社会、技术、学科和物质网络中流通和互动的。

因此，鉴于写作和出版发表本身的复杂性，梅斯是这样提到这个问题的：要想成为高效、多产的作家，我们需要认识到我们的写作是如何嵌入不同层面的多个相互关联的系统中的，我们需要有一个系统来解决我们的写作和出版发表问题。我还想补充一点：我们需要的不仅仅是“一个系统”，我们需要的是一个复杂、动态的系统。

学术写作与复杂动态系统

让我们从系统的概念谈起。

最基本的定义是：系统是为特定目的而协同工作的一组元素。举例来说，任何机器或小工具，如自行车，它有许多不同的组件，每个组件都与其他组件协调执行特定的任务，并有一个特定的目的——将人或物从空间的一点移动和运送到另一点。

但我所说的复杂动态系统是什么意思呢？

一个复杂的动态系统是一组元素，它们为了一个协调的目的而相互影响，但随着时间的推移，这些元素会相互影响和改变。这是一个更有“生命力”的系统。它不断地适应、移动和变化；随着时间的推移而扩张或收缩，但绝不是一成不变的；从一个时刻到另一个时刻，绝不是僵化停滞的。人脑就是复杂、动态、自适应系统的最佳范例之一。通常情况下，当大脑因创伤或疾病而丧失某些功能时，它可以通过激活或创造新的程序来弥补损失，以应对损害。

在我看来，学术写作者需要一套要素——而不仅仅是一个提示、一个建议或一个孤立使用的技巧来成功应对学术写作。这套要素并不是一成不变的（因为写作和写作者也不是一成不变的）。这套要素是复杂的、动态的，由以下要素组成：

1. 作者。
2. 一系列写作策略。
3. 一套写作工具。
4. 一套支持系统。

自相矛盾的是，这是一个简单的微型系统，但现实中的学术写作的紧张关系（正如梅斯在 2017 年所承认的）是有人故意设置的。之所以说这套系统“简单”，是因为如果我们仔细审视构成现实中的学术写作复杂系统的全面要素，就会发现，相比较之下，后者太复杂。请想一下：我概述的这一微型系统有意忽略了学术机构的期望、政策、政治、资源和奖励等要素。这个简化了的复杂系统并不包括影响学术出版物文化的各种力量、影响专业期刊的经济力量、使某些类型的研究成果优先于其他研究成果的不成文规定、不同领域对专业出版物的不同规范。事实上，所有这些因素或力量都是影响学术写作综合系统的一部分。

然而，这些对帮助我们掌握写作技巧和方法的作用微乎其微。作为写作者本人，组织、社会、文化、政治和经济力量对我们来说更难以控制或改变。由于“POWER”模型只是一个帮助学术写作者养成低压力和可持续生产习惯的工具，因此我不会将所有可能的要素都纳入我在此提出的模型中。我将其缩减为我们确实可以控制的要素。

除了了解其要素之外，重要的是要明白复杂的动态系统需要不同的方法来理解和处理。我们不仅需要建立一个包含特定元素的系统，需要一套不同的“透镜”来“观察”这些元素并与之建立联系，还需要一种新的词汇来描述它们（梅斯，2017）。因此，复杂动态系统方法是我们应该开始养成的——我已经开始在自己的写作实践中采用这种方法。当然，我才刚刚开始，还在学习。但这些就是是目前所学到的。

学术写作的复杂动态系统方法是什么

简单地说，这是一种与我们写作相关的方式，它预设了特定的非线性观点和期望。

学术写作的线性观点是这样的：“如果我有更多的时间，我就会写更多的东西。”或者说：“如果我读更多的书，我的写作水平就会提高。”线性思维认为，多做某件事就会多做其他事（或少做其他事），这是一种直接的、成比例的相关关系。这种思维往往会误导我们。我们越是坚持这种想法，就越会感到沮丧，因为学术写作大多是一种非线性现象。很多时候，我们会在时间较少的时候（比如在旅行前把事情做完的时候）完成更多的事情，而阅读更多的东西实际上会导致写作进一步拖延，或者在某些情况下，完全阻碍我们的写作，因为我们会把自己和自己喜欢的作家进行比较（当然，我们和他们的差距还是很大的）。

与此相反，非线性的写作方法包括承认因果关系并不总是成正比的。在写作中定期投入少量的时间和精力——比如，在几周内每天投入 30 分钟，可能比在截止日期前三天内每天疯狂写作 10 个小时更快、更有成效。

线性思维的另一种表现形式是这样的：“这篇论文只需要每个合著者完成一个部分，稍后，我们把所有部分合并起来，我们的论文就完成了。”这种观点的前提是总体（论文）等于各部分（论文中各部分）的总和。相比之下，非线性方法认为总体超越了部分

之和。在我们的例子中，最终的论文不仅仅是将各个部分粘贴在一起。论文所传达的信息、不同作者所讲述的故事必须有机地结合在一起，以一种声音进行有效的交流。否则，论文就会变得杂乱无章、令人困惑，并会被目标读者拒绝。

我在强调非线性思维的这些方面时，想说的是：我们在对待和处理学术写作时，需要考虑以下几点：

写作和学术研究都具有非线性、动态和复杂的特点，这样看待我们的写作，可以帮助我们在为自己开发或调整写作系统时更加轻松。如果你有兴趣了解更多关于非线性的知识，现在有许多面向科学家和非专业公众的出版物，都以非线性为主题。

通过“POWER”模型和这本书，我建议那些希望能够多产、高产和保持多年持续出版的学术写作者，最好考虑、学习和掌握这四个（至少）基本要素。

1. 他们自己（作为写作者的态度和行为）。
2. 具体策略（做什么以及何时做）。
3. 量身定制的工具（提高写作、编辑和出版发表水平的工具）。
4. 获得重要支持（特别是以反馈的形式）。

本书中的练习始终针对这些要素。大多数练习都有供实施的具体策略，但许多章节也涉及解决作为学术写作者的你自身的问题（第一章、第二章和第十二章），同时也附上了具体的写作工具和资源（附录 A 中有具体说明）。第五章“获取反馈”谈到了对各种支持的需求，其中别人的反馈是一种特别重要的支持，但并不是唯一

的支持来源。

这就是目前我对学术写作的思考方向，也是我未来探索的方向——如何以健康和可持续的方式优化这一系统！我希望你能对“系统思考”产生足够的兴趣，自己去探索它能做些什么——不仅是对你的学术写作，还有可能是对你感兴趣的其他课题或知识领域。

现在，让我们开启真正的写作，好吗？

本章要点总结

1. “POWER”模型（促进优秀研究型写作）将某些行为原则与具体实践相结合，帮助你掌控写作，并对写作得心应手。

2. 本书中的“POWER”模型和练习建立在彼得·埃尔博所提供的理论视角之上，强调最初杂乱无章的写作的价值、练习的必要性以及反馈的重要性。

3. 来自三个知识领域的证据为本书的原则和策略奠定了基础：①关于教师工作效率的研究；②关于精英人才和人才发展的心理学文献；③关注非凡成就、才能和绩效的神经层面的神经科学文献。

4. 研究证据表明，深入练习或刻意练习是培养非凡技能的一个（即便如果不是唯一）关键因素。因此，如果我们致力练习学术写作，并不断获得反馈，我们的写作水平和工作效率就会提高。

5. 处理学术写作的一个有效方法是将其视为一个复杂的动态系统的结果，该系统由各种因素组成——你（写作者）、特定的策略、工具和支持系统——它们不断相互作用，并随着时间的推移而变化。

说 明

1. 各章标题下面的引句均选自格雷戈里·维克多·巴比奇（2008）在《激励作家的话》中整理的精选文章。所有引文均属公共领域。

2. 题外话：2021 年，我的一位博士生研究了表达性写作是否能帮助研究生解决他们的写作焦虑、提升写作自我效能感和管理自我意识。她通过复制彭尼贝克的基本研究方案来测试表达性写作的效果，以一所研究密集型大学的 42 名研究生为样本进行了研究，研究表明，表达性写作具有很大的潜力，可以作为一种工具来管理研究者感知到的学术压力并提高写作效率（吉，2021）。