

## 論文寫作症候群：寫作心理

畢恆達

首先要謹記在心的是，寫作並非成竹在胸，把已經在心中想好、很完整的東西，如實地再現：相反地，寫作本身就是一種思考與分析。只有真的下筆寫出來，才真的瞭解自己到底懂得多少、其間是否有破綻、有沒有矛盾不清之處。也因此，絕對不要等到分析架構都很完整的時候才開始動筆寫。否則覺得這樣寫好像不對，那樣寫好像不夠完整，又怕將來萬一分析架構修改了，會不會以前寫完的就白寫了，如果有這樣的顧慮，其結果往往是困在那裡，遲遲無法動筆。Wolcott (2001)就說，寫作永遠不會嫌太早。他又引用 Warren 的話，認為寫作是一項自負 (arrogant) 的行為，因為你明知自己知道的不夠多，可是還是要動筆寫作。所以不要總是以「等我讀完架上這幾本書」、「等我把概念之間的關係都釐清楚了」為理由，而停滯在那。只要有一點想法，就動筆寫下來，反正還可以持續修改。

最好的方式是，在研究過程當中，就不停地記筆記。以訪談為例，除了逐字稿，還有關於訪談情境以及訪談經驗的描述筆記，然後有關於訪談內容的分析筆記、關於分析筆記的分析筆記。這些筆記很容易就成為將來論文正文的基礎。開始寫的時候，儘量就一次寫得詳細些，將來刪減總是比增添容易。

寫論文如果卡住了，問題通常不在於寫作，而是概念上的問題，亦即不知如何分析。面臨這種狀況，除了兩眼凝視空蕩蕩的牆壁之外，可以做幾件事(參考 Wolcott, 2001)。一是邀請你的同學或學長姊喝杯下午茶(記住不要吃大餐，否則忙著剝蝦切肉、讚嘆食物的美味，就沒有時間說話討論了)，他們也許可以給些你意想不到的見解，即使沒有，你也可能在對談的過程中，更能抓到論文的重點。另外一種方法就是持續寫作。不要把寫作當作寫不下去的問題來源，而是當作解決問題的方法。記住用紙筆來思考(think on paper) (Wolcott, 2001, 頁 39)，而不是在腦中空想，正如 Becker (1986) 所說的身體銘刻(physical embodiment) (頁 56)。即使沒有新的想法，也可以把腦中的混亂、待解決的問題寫下來。還有就是論文寫到一定程度，每天與論文稿面面相覷，會產生冷感，不只是看不到錯字、不知道自己慣用的詞語，也看不到寫作分析的侷限。這個時候，除了與好友同儕分享討論之外，還可以刻意營造論文稿的陌生感。例如大聲的「唸」論文(註 20)，

聲音和文字的感覺不同；從論文的後面往前讀，更動排版格式(邊界、字型、字元間距等)，讓文字所處位置改變，以去除閱讀慣性，讓你對論文有新鮮感；嘗試在每一節中刪除一段、每一段刪除一句、每一句中刪除一個字，讓文字更為精簡；偶而換個陌生的空間來閱讀與寫作(參考 Wolcott，2001，頁 115)。

論文寫作是長期抗戰，需要為自己營造一個舒適的寫作環境，包括時間與空間。這個空間可能是自己的房間、研究室、圖書館的特定角落、某家咖啡館，端視個人的寫作習慣與要求而定。一般而言，可能需要一個夠大的桌面，可以將文獻、訪談資料等攤開；由於使用電腦，最好有插座與網路線（網路是用來查資料的，不要上 MSN 聊天或逛個人新聞台；把電腦中的電玩程式都殺掉，以免進了電玩就出不來；不要設定電腦收到 email 會發出聲音）；安靜而不受外人干擾的空間界線（手機設定在留言模式）；隨手可以找到需要的資料；也許還可以順手泡杯花草茶。至於時間，最好規定自己每天要寫個幾頁或幾千字之類的。寫作的時間如果正好有精彩的電視節目，可以用預錄的方式，留待寫作結束之後再看，當作是寫論文的獎賞。論文有些部分好寫（像是剪貼訪談引文、整理參考書目、描述研究方法、把計畫書的文獻回顧改寫，可以一下就寫好幾頁），有的部分比較難寫（像是資料分析、結論，有時可能坐在書桌前幾個小時就是寫不出幾個字），可以交叉運用，不要先把好寫的寫完，然後每天一起床就要面對最困難的部分。

如果有在睡覺前玩俄羅斯方塊電玩的經驗，大概都曾經經歷過睡夢中俄羅斯方塊不斷從上往下掉的景象，腦中異常亢奮，明明想睡卻又睡不著。寫論文寫到一定程度，每天對論文魂牽夢繫，也會出現類似的情景，讓人痛苦不堪。如果真的從夢中驚醒：「Eureka！」，解決了困擾已久的難題，趕快起床振筆疾書，也就罷了，否則低劣的睡眠品質也會影響白天的寫作。此時建議你儘量不要在進行長時間論文寫作之後，馬上跳到被窩裡睡覺，可以先做些緩衝的活動，如洗澡、聽心靈音樂、看兒童繪本、做健康操之類的，轉移注意力，讓處在興奮狀態的腦筋可以稍微緩和、冷卻。也儘量不要在上床之後，躺著還盡想些論文該怎麼寫或者明天還有哪些事情要做，讓腦子空白或者聽柔和的音樂，讓自己快點進入夢鄉。

資料來源：畢恆達（2005），教授為什麼沒告訴我——論文寫作的枕邊書。臺北市：學富，頁 77-79。