

# 研究與寫作

陸偉明\*

國科會人文處《人文與社會科學簡訊》要我寫一篇如何有質量均佳的學術生產，我認為這個題目可說是簡單又難寫，因為研究不就是知易行難嗎？我就想這個題目的因果要來翻轉一下，應該是先有願意去研究的態度，後續的康莊大道才會鋪陳出來。我在研究所的時候，老師讓我們自己去找研究題目，我們也有時間去醞釀與觀摩，有點像「發現教學法」那樣。和現在的研究所「被接受就畢業」來比，的確是少些功利。那時我雖在教育學院，但也修了不少統計與計算機的課，沒想到後來讓我得以做更多的電腦模擬與實驗設計，可說是影響深遠。以下我分敘一些個人淺見來拋磚引玉。

## 一、看到自己的利基與激發熱情

如何形成做研究的態度？胡適在 1960 年成功大學畢業典禮上給學生的藥方就是「問題丹」、「興趣散」、「信心湯」。這三種成分當中，我覺得興趣散最重要。興趣就是喜歡做的熱情、屢敗屢試的堅持。人人都想成功、也都有相當的能力；所以喜歡做（like to）、想做（want to）、有能力做（able to）這三者中，我認為喜歡做最重要。英語俗諺有云：「牽馬到河邊容易，逼馬喝水難。」身為老師或教練、馬夫（coach）的我們都知道，如果學生不想喝水的話，是很難強迫他們的。同樣地，很多大學老師在念博士班的時候，可能就已經失去研究的熱情了。他們可能是因為缺乏師長的典範、或是迫於發表的壓力，也盡量少修課以降低負擔，這使得他們的眼界變窄、探索變少，到學校任教後教學與行政一忙，就把研究丟到九霄雲外了。那麼現在還可以補救嗎？我常提出 SWOT 分析，就是要讓自己的利基（niche）優勢（S）去彌補自己的缺點（W）、善用機會（O）去因應威脅（T）。利基是生態學家用來描述森林裡的垂直環境，也叫做微生物地。植物並沒有腳，必須善用這樣的環境來生存。後來商學院也用來描述

---

\* 國立成功大學教育研究所講座教授

有利潤的特色產品。大學老師理解自己所處的學校環境與自己的特色，是能在環境中適應、茁壯的第一步。

## 二、爭取資源與涵育養分

沒有人是天生的研究者。從研究所開始，我們一步步學習，不論是理論或研究方法。當開始在尋找研究題目時，我的指導教授曾經告訴我，若我跟著大老走，我的研究不會出什麼大錯，但就很難有新創性。根據統計，研究論文被退稿的主要原因是 lack of innovation and applicability。我們必須致力於不是在理論上就是在方法上有所突破，但這就不容易了！以研究方法為例，研究者一定有自己最擅長的方法，但是這個方法要如何舊瓶裝新酒，就需要仔細的規劃與思索。廣泛的閱讀就可以提供不同的視野與激盪。你如何分辨各種植物？日本植物學之父的牧野富太郎（Makinoi，臺灣的桂竹與愛玉都是他命名的）就曾說過，看多了就能分辨。我再以釣魚做譬喻，即使你有最高級的釣竿，但是卻沒有查詢現在的海流與海溫狀況而隨便下竿，結果就可想而知了。釣者在河邊躑躅搜尋，不就是跟我們研究者在找題目很像嗎？達爾文若沒有坐上小獵犬號到達南半球，也就會和我們一樣，天天看在北半球的生物而沒有新的想法。所以，足夠的文獻探查、跨領域的對話，都是涵育機會的溫床，也會讓自己的研究有更好的發想與好的質量。

## 三、照顧好情緒、照顧好自己

即使有了上述跨領域的召喚，或是網路上許多學者分享的研究策略說明，但為何最後研究就像減肥一樣，挫敗不已？剛回國時我也都會去參加國科會幫新進學者舉辦的說明會，我記得聽過一場傑出獎得主高強老師的演講，分享了他投稿的失敗經驗，會場人士莫不感到有被療癒到，讓我印象深刻，也讓我開始注意到退稿這件事情對研究者信心的打擊。我領悟到：瓶頸，通常不是外在的環境，而是自己的心境。更別提工作上被 deadline 追的焦慮感、家庭照顧上的罪惡感等等。想像「情緒」、「想法」、「行動」三者好像齒輪一樣可以相互帶動，那麼你會覺得那個最重要呢？很多研究者跟我分享在研究路上的困頓與失敗，因此他們認為正向情緒的提升是關鍵。也因為我不想做八爪章魚、無頭蒼蠅、點水蜻蜓<sup>1</sup>，所以早早就設下了界線有所取捨，而且我體認在研究上的辛苦

<sup>1</sup> 陸偉明(2010)。〈新進學者的擔心與迷惘：座談札記〉，《人文與社會科學簡訊》11卷4期，頁27-36。

本就是研究中的一部分，所以我的情緒管理的重點反而比較像是時間管理與照顧自己。只要不耽溺在負向情緒中，直球對決採取行動，一點小小的成功，就會帶來更大的成功，形成良性循環。

#### 四、寫作的時間管理

我喜歡閱讀，也喜歡寫作。前者是與他人對話，後者是與自己對話。Francis Bacon (1561-1626) 有言：Reading makes a full man... but writing makes an exact man. (請自行將 man 改成 person)。培根也有說過，合理安排時間，就等於節約時間。關鍵不在排定行事曆的先後順序，而是優先順序 (priority)。試問：「有哪些事，會對你個人產生重大影響，而卻拖延沒有做？」、「有哪些 20% 的事先做會達到 80% 的效果？」找出最重要、最想做、最會做的事，那就是 high priority 了！寫作是我的優先事項，我會將每週黃金時段分配固定的寫作時間，就好像把自己放在定速的捷運上，穩定漸進，不要像巴士那樣暴衝或塞車停滯不前。這個簡單而規律的固定行為，可為深度工作創造好習慣。但是就像減肥一樣，難免我們會貪吃或有點小脫軌 (lapse)，但絕對不能是 relapse，必須盡力去維持。當有脫軌發生時，可思考有哪些步驟可回到原先的安排上。就像運動一樣，寫作也是「有比沒有好」、「更多更好」！但我們可不要做蠟燭兩頭燒，要做多寶格，抽屜也有分重要、次重要、不太重要的，一次只處理一個就不會亂。總之，為達目的，要擇手段就對了。時間管理和情緒管理也是相互呼應的，可讓我們安然度過 writer's block。

#### 五、支持自己、成就自己

研究也是像馬拉松跑者一樣，會碰到撞牆期的。大家都知道，負向情緒會妨礙理性判斷與降低工作效率。但我必須接納這些情緒，它是我的一部分。人的力量都是有限的，面對自己的有限，才會去想如何更適當的運用能力，而不會一頭栽下去忙得天昏地暗。要分清楚什麼是自己能控制的、什麼不能。能控制的好好處理，不能控制的心煩也沒用。我會敏覺於自己的寫作效能，並將自我弱化的想法轉化為積極的自我對話陳述，來降低焦慮。我也會透過給自己獎賞，並安排舒適的寫作環境，來帶動良性循環。心理學家阿德勒 (Alfred Adler, 1870-1937) 認為自卑是讓自己可以努力的動力。我會盡力看到自己的進步、肯定自己，而不是跟別人比較。比較就會有得失心、忌妒心。

## 六、學術媽媽你不要自己負重

當我要出國研究之前，我的同事詢問我小孩怎麼辦？「他們有爸爸啊。」我回答<sup>2</sup>。還有同事告訴我，我為人所知的不是得了兩次傑出獎，而是我有三個小孩！這些訊息再再顯示了人們對母親角色的刻板印象。早年我會閱讀李遠哲等編輯的兩本書《傑出學者給年輕學子的 67 封信》、《傑出女性學者給年輕學子的 52 封信》，這些學者的成長故事深深打動我，他們也成為我的研究典範。但有趣的是，我發現前書裡的男性學者多會感謝父母的栽培、後書裡的女性學者則是感謝配偶的支持！（將研究者用生理性別分類來出書也是很特別的設計，我不知道為何要這樣）。在大學裡，我常常可以感受到我的女同事們作為一個學術媽媽在學校不及格、在家裡也不及格的角色衝突感。隨著時序推進，我也從臺下的聽者變成臺上的講者。有一次有位學者在我演講之後趨前提問，詢問我如何有時間打理家裡。這是一個簡單的問題，我馬上回答就找家事管理員啊。她憂心忡忡地說，她先生不喜歡家裡有陌生人進來，而且助理教授的薪水也沒多少要省著花。我很難忘她愁苦的面龐與泛白的髮絲，我明瞭這是許多內外因素交織的結果，也要文化、環境、制度與教育多重管道齊下才能有所改善的。但是，自覺是第一步，你無法冀望別人拿掉你的負重，除非你大聲說、不停說。身為一個教育學者，我還要到處說。

<sup>2</sup> 陸偉明(2022)。《性別教育與生活》(第三版)，臺北：雙葉，頁 246。