

## 與挫折感共處、接受自己的不完美

陳怡璇\*

做研究讓我變得更健康、更懂得享受興趣、看清並接受自己的不完美。與其說做研究發現什麼值得流傳千古的知識，倒不如說，做研究是一個鍛鍊挫折忍耐度，至視失敗為日常的修行。

當時離開外景導演的工作，申請到三筆獎學金前往德州大學奧斯丁分校就讀，即使不敢驕傲，也有基本的自信。博士班最有收穫的訓練是看清並擁抱自己的平庸與不聰明。班上同學甫升上二年級，就有頂級期刊論文的發表。很快的，同學們的期刊論文發表就像遍地開花，一篇一篇冒出，我卻連一篇研討會論文都寫得很辛苦。我還記得，全班在一年級必修課的課堂作業在重要的傳播研討會中發表了，只有我的作業被拒絕了。當同學們已經發表數篇期刊論文時，我才有第一篇研討會論文。我的同學既聰明又努力。他們像上班族一樣，早上八點已經坐在研究室。午餐時候，眼睛盯著電腦，從包包裡摸出一個冷三明治，眼睛不離開螢幕、食不知味的吃完，工作完全不被午餐中斷。休息時，站起來聊天的內容，是在白板上畫出一個又一個研究架構圖，一邊討論一邊修正。有一天，我看著某個同學，很關心地問她，怎麼看起來這麼累、這麼憔悴，她瞪大眼睛跟我說，我們是博士生，怎麼可能不累不憔悴。我剛好就是那個不累、不憔悴，吃飯時間到，準時放飯，睡覺時間到準時上床，每天到健身房運動，當週上課的指定教材不管是一本書還是一篇文章，我永遠只來得及看完目錄與標題。

我跟當時班上非常優秀的智利學姊聊心事，我認為我是全班最愚蠢的人。她說的話我到現在還拿來鼓勵我的研究生。她說：「每個人都覺得自己是全班最愚蠢的人，只是我們不知道別人也這樣想而已。至於挫折感，那就接受吧，因為這是我們的選擇。學術本來就是高度挫折的工作。」這兩句話，定調了我面對學術的態度，接受自己的愚蠢，擁抱挫折感，用自己的步調慢慢前進，只要有前進，有一天會到終點。每天持續前進一小步，累積起來，就是完整論文的

---

\* 國立中正大學傳播學系副教授



圖一：(左)陳怡璇教授；(右)研討會：發表新聞可信度相關研究

一大步。這心態讓我成為班上少數幾個準時畢業的其中一個，也順利取得教職，真正獨當一面的開始走自己的學術路。

## 一、研究如同修行：苦其心志、勞其筋骨、行拂亂其所為

在準備踏入學術這條路時，我已有清楚的認知：學術工作是個有生命危險的行業，勞心、勞力、過勞、身心容易生病。挫折容忍度不高，很容易被淘汰。所以從事學術，要準備好強壯的身體與心靈，才有足夠的本錢面對學術工作的身心摧殘。如果沒有達到自己的目標，至少還保有健康的身體。因此，我幾乎天天運動，並進行嚴格的飲食控制。在每日運動的過程中發現：所需睡眠更少，精神更好，思緒在運動過後更清晰，而且更能面對研究上的挫折。前一天下班前，收到退稿信，評審意見洋洋灑灑，整篇論文被批評得一無是處。被否定的無力感，卻在隔天運動時轉化成躍躍欲試的動力。困難激發起想克服的不服輸。為了好好在學術上生存，我堅持每天運動跟健康飲食而變得更健康。

因為學術工作的高度挫折跟壓迫感，享受生活中的興趣更顯重要。我非常享受打羽球的快樂，即使從來沒贏過球，但我一點都不介意。學術工作的高壓與追求完美，已經夠累人了。在羽球場上，不在意輸贏，反而更能享受每一次揮拍。我從事不同運動，用不同運動的調劑，轉換學術工作的高壓，也提升我

對挫折的容忍度。工作追求完美，但生活中有個空間，准許自己不完美，這是很大的心理與身體的調劑。

與挫折感共處是從事學術工作很重要的態度。學術工作的挫折感來自於期刊論文的退稿信，與計畫不通過。往往因為退稿意見而自我否定，而難有信心繼續修改。我的心法之一是把每一篇論文看成自己的寶寶，我的責任是把幫寶寶們找到好歸宿。有的孩子長得俊俏，第一次就被好人家收了，有的孩子長得不討喜，挨家挨戶沒人要。不過再不討喜，也是自己生的，不能放棄。選期刊有不同策略與目的。每篇論文各有所長，找到適合的期刊，都是好歸宿。不一定找自己領域的、跨領域的期刊也都有機會。

身為博士生時，有一篇論文被六本期刊拒絕，直到第七本才刊登，我以為那是我這輩子被拒絕最多次的論文了。但任教之後，有一篇論文被十本期刊拒絕，當時我想，還沒打破國父革命建國的紀錄。繼續轉投，到了第十一本，被跨領域期刊接受，影響係數更高。從此，我投稿論文多了一個指標，看會不會打破被拒絕的紀錄。

與挫折感共處違反人性而需要持續練習。我沒通過的計畫比通過的多，被退稿的次數比被接受的高。我視論文退稿與計畫不通過為陰晴圓缺，有時下雨有時晴，初一十五不一定，泰然處之。不把目的放在論文或計畫被接受，而把目的放在累積失敗的次數，看我可以失敗到第幾次才被接受，永遠都抱持著刷新紀錄的準備，為此，我鍛鍊的是挫折容忍度，直到視失敗為常態而能平靜看待。為了在這條路上緩緩前進，鍛鍊健康的身體、堅強的心理素質、還要能好好愛不夠完美的自己。



圖二：(左)享受生活興趣；(右)研討會：發現新的研究領域

## 二、論文寫作：不求完美只求持續

持續寫論文的作法有以下幾點：

1. **不輕易放棄研討會論文：**很多人用參加研討會督促自己產出論文。雖然研討會論文到期刊還有很大差距，但已經是所有稿件中，最接近期刊論文的階段了。每一篇研討會論文在發表之後，我會持續修改與投出，直到投上期刊為止。即使是研討會摘要，也會持續擴展至期刊接受為止。我很少寫無法發展成全文的研討會論文或摘要，一個論文的開始都能走向終點，才不會浪費時間，因為投稿的過程已是漫漫長路。
2. **沒時間寫論文的人往往因為時間太多：**這是一個頂尖學者的分享。她是學術媽媽，照顧家庭、孩子、和頂尖的學術成就。她的時間少到沒有時間拖延。有寫論文的時間，得把握時間寫，錯過這段時間，她就沒辦法再寫。所以，她沒有時間為挫折難過。每處理一件事情，她只問自己有沒有辦法處理，如果有，把握有限的時間馬上處理，如果沒有，那就再也不想這件事，換下一件事情。
3. **「追求完美」是無法寫完論文的心魔。**因無法接受不完美而遲遲無法動手，或遲遲無法完稿。我會「先求有，再求好」。先恣意妄為的寫，大膽寫出不完美的初稿之後，再進行第二輪的排列與合併。把初稿依照更好的邏輯重新梳理，整併類似內容。第三輪以後，再開始精雕細琢。先有一個可以刪修的初稿會感到踏實，比較不會看著空白的 word 檔案焦慮。

每一個工作都要設下截止日期，並且對時間殘忍。只要時間一到必須完稿。沒有截止日期，永遠沒有完稿的一天。論文也永遠沒有完美的時刻。遵守截止時間的殘忍，才能督促論文產出。

## 三、展望未來：思索學者的價值

論文與研究是一條漫漫長路，我一直學習如何做有意義的研究與開創新的研究版圖。從社會脈動檢視該問什麼問題。世界不停變動，理論也必須持續更新，從回應社會問題的研究中，找出理論的不足，能指引新的研究領域。參加研討會也是尋找新的研究版圖的機會。這次拿到吳大猷先生紀念獎的專題計畫，就是在某次的研討會受到啟發：傳統的新聞可信度與選擇性暴露已不足以解釋目前社群媒體上產生的同溫層與極化現象。適用於新媒體的新聞可信度，既缺理論概念也缺實證研究。新聞信賴正是我感興趣的主題。因此先寫了初探

研究計畫申請短期出國進修，再根據短期出國進修的計畫成果，做進一步的延伸與擴充，發展成當年度的專題計畫。每次的專題計畫，都有延續性，才能持續穩定地拓展出系列研究，不僅計畫之間有延續性，讓前一次的計畫成果累積成下一個計畫，事半功倍，不需每次都重起爐灶。

#### 四、質量並重的訓練：先是一個匠，再成為一個師

我還在學習如何當一個工匠，有意義的研究需要更多時間思考。但不需為了想出有意義的研究而讓論文停滯不前。持續穩定的寫論文，是練習做出有意義的研究的基本功。不一定每個研究都完美，但每個過程都是很好的訓練。持續大量的做研究鍛鍊「研究技巧」，而有意義的研究，則是從每次的鍛鍊中，持續思考，如何開展有意義的創新研究。學術路無止盡，仰望前方大師為楷模，有一天我會找到答案。在這之前，期許自己繼續練就做研究的基本功，邊走邊學、邊學邊想、好好愛不完美的自己。