

# 研究生论文写作课程

## 第六讲：培养写作能力的若干建议

张书豪 华中科技大学 二〇二六年五月

欢迎在群里自由发言，课堂讨论与课后问题都可继续交流



扫码加入课程讨论群

群号：1092437119

- ① 空白恐惧：打开文档不知道如何开头
- ② 结构混乱：有想法但组织不成篇
- ③ 拖延：总想等状态好一点再写
- ④ 完美主义：边写边改导致推进极慢

课程讨论群：2026 年研究生写作课

群号：1092437119

欢迎进群自由发言；课堂上的临时想法、不同意见和课后追问都可以继续在群里交流。

- 识别常见的写作障碍及其心理机制
- 掌握结构化写作的基本流程
- 学会用标题与摘要作为低门槛起步点
- 建立可持续的写作习惯
- 了解与善用写作辅助资源与工具

## 本讲主线

先看清自己为什么写不动，再把障碍逐步翻译成可执行的写作动作，而不是继续等待状态。

- ① 常见的写作障碍：为什么总是写不动
- ② 基本写作周期：从哪里开始更容易推进
- ③ 从最小单元起步：标题与摘要怎么先写出来
- ④ 写作习惯培养：如何建立可持续节奏
- ⑤ 写作资源与工具：哪些地方值得借力

- ① 从 Introduction 开始线性推进
- ② 先写最熟悉的模块（方法或结果）
- ③ 先搭结构，再写摘要和引言
- ④ 没有固定方式，常常临时起稿

课程讨论群：2026 年研究生写作课

群号：1092437119

欢迎进群自由发言；课堂上的临时想法、不同意见和课后追问都可以继续在群里交流。

01

## 常见的写作障碍



- 空白恐惧
- 结构混乱
- 拖延
- 完美主义

## 典型瞬间

打开 Word/LaTeX，盯着光标一动不动：我该从哪写起？

- 常见表现：避开写作、反复开关文档、想法浮现却无法落字
- 本质原因：缺乏起步机制 + 担心写得不够好

- 常见表现：头脑有内容，写不出成篇；写着写着迷路
- 写完通篇无逻辑，读者难以理解
- 本质原因：未事先规划结构，缺乏逻辑支撑

## 类比

写作像拼图；没有“边框图”和骨架，越写越乱。

- 常见表现：今天太累了、明天再写；一直等状态
- 结果：拖到 DDL 前一晚通宵爆肝
- 本质机制：写作压力大，转向短期逃避；不确定感导致回避

## 提醒

状态不是等来的，是写出来的。

- 常见表现：每写一句就润色，写三段删两段，三小时不到 300 字
- 心理根源：害怕不够好，把第一稿当最终稿

## 真相

第一稿的目的不是“好”，而是“完成”。

类型	触发点	后果	常见对策（预告）
空白恐惧 结构混乱 拖延 完美主义	起步困难 无提纲/逻辑支撑 写作压力过大 过度自我批评	拖延、开不了头 写作迷路、内容杂乱 临时突击、质量不稳 写不完、写得慢	快速起笔、先写后改 写作骨架、分段布局 写作仪式、微目标设定 草稿宽容、分阶段修订

- ① 空白恐惧
- ② 结构混乱
- ③ 拖延与状态等待
- ④ 完美主义

课程讨论群：2026 年研究生写作课

群号：1092437119

欢迎进群自由发言；课堂上的临时想法、不同意见和课后追问都可以继续在群里交流。

障碍	不要继续做什么	更有效的第一步
空白恐惧	反复想“我要一口气写好”	先写 3 句提纲或一个小标题
结构混乱	一边写一边临时改方向	先列章节骨架和段落任务
拖延	等状态、等整块时间	先做 15 分钟微推进
完美主义	第一稿就进入精修模式	明确区分起草和修订两个阶段

02

## 基本写作周期



- 写作是一个过程，不是一种方法。
- 常见起步方式：
  - A. 从头写（线性写作）
  - B. 先写熟的部分（模块式）
  - C. 先搭结构再扩展（结构驱动型）

## 关键判断

不是“哪种最好”，而是“哪种方式让你写得动”。

- 顺序：Introduction → Related Work → Method → Result → Conclusion
- 适合：习惯从头讲故事、题材熟悉
- 常见问题：引言卡住、后段疲软
- 优化建议：先列段标题，定期回看大纲防跑偏

- 顺序：先写最熟模块，再拼出主干
- 常见起点：Method、Results
- 优势：快速积累字数，降低拖延
- 建议：围绕图/表/步骤写，写后反推结构逻辑

- 顺序：先结构，后摘要，引言，再扩展全文
- 推荐做法：问题-方法图-结果草图 → 摘要草稿 → 引言展开
- 适合：有发表经验、逻辑感强
- 新手建议：配合导师模板或参考论文支架

03

从最小单元起步



- 标题和摘要是全文里最短、最容易形成闭环的两个单元。
- 它们能逼你先回答三个问题：做什么、怎么做、结果或价值是什么。
- 如果连标题和两句摘要都写不出来，通常不是语言问题，而是问题定义还不够清楚。

## 建议

把“写论文”先缩成“写一个可被追问的标题 + 三句摘要草稿”，启动门槛会明显下降。

- 明确任务：标题里最好出现研究动作或核心对象，而不是只写方向词。
- 暗示方法：让读者知道你靠什么机制、模型或系统思路解决问题。
- 交代边界：指出场景、挑战或适用范围，避免看起来什么都想做。

## 快速判断

如果拿掉 buzzword 以后几乎不剩信息，这个标题大概率还没有写到位。

- ① What is the problem? 你到底在解决什么问题？
- ② What is your solution? 你的核心方法或机制是什么？
- ③ What is the result or implication? 最关键的结果、收益或意义是什么？

## 提醒

摘要第一版不追求优美，先把问题、方案、结果三件事说全，再进入润色阶段。

## 标题常见坑

- 只有方向，没有任务
- 只有形容词，没有边界
- 套模板：A Study on / Deep Learning for

## 摘要常见坑

- 背景铺太长，自己的工作没出来
- 只说做了什么，不说结果如何
- novel、robust、efficient 很多，但没有证据

- ① 用“对象 + 挑战 + 动作/目标”先写一个工作标题。
- ② 再用三句话补全：问题是什么、你怎么做、结果或价值是什么。
- ③ 如果写到一半卡住，就说明问题边界还不够清楚，需要回到提纲或选题本身。

课程讨论群：2026 年研究生写作课

群号：1092437119

欢迎进群自由发言；课堂上的临时想法、不同意见和课后追问都可以继续在群里交流。

04

## 写作习惯培养



- 最大误区：我状态不好，今天写不了。
- 真相：状态靠写出来，不是等来的。
- 写作效率的关键：能否持续进入状态。
- 写作习惯 = 降低进入门槛 × 提高可重复性。

- 写作块法：每次 25–45 分钟聚焦一个主题
- 微目标法：每天推进一句摘要/一页方法/一个图注
- 写作仪式：固定时间、地点、背景音乐

### 小技巧

开始时先整理前一天句子或图表说明，快速进入状态。

- 版本追踪：保留大改版本，便于复盘（Overleaf/Git）
- 自我回读：隔一天大声读段落，检查流畅度与逻辑
- 组内互评 / GPT 辅助审稿：提前发现表达与论证问题

## 核心认识

写作不是越改越糟，而是越改越清晰。

- 第 1 天：把正在写的论文压成一个三层提纲。
- 第 2-3 天：每天只推进一个最熟模块，不要求完整。
- 第 4 天：回看前 3 天内容，补段落主旨句和图表说明。
- 第 5-6 天：开始连接章节之间的逻辑，而不是只堆局部内容。
- 第 7 天：做一次回读，写下下周最关键的 3 个写作动作。

## 目的

先恢复连续推进能力，再追求语言质量和整体完成度。

05

写作资源与工具



- 写作不等于单打独斗。
- 合理用工具：提高效率、减少低级错误、加快迭代。
- 资源分三层：表达层、结构层、系统层。

工具	功能	适合阶段
Grammarly	语法拼写检查、句式建议	起草与修订
DeepL Write	语言风格优化、段落重构	修订
ChatGPT	起草辅助、重写句子、结构澄清	草稿与逻辑梳理
Writefull	学术句式建议、范例检索	修订

工具	功能	适合任务
Zotero / Mendeley	文献管理与引用插入	全阶段
Overleaf (LaTeX)	期刊写作、版本协作	正式投稿
Notion / Obsidian	素材整理、结构规划	准备与起草
Git + Typora / VSCode	本地长文管理、多人协作	高阶用户

- 常见写作障碍背后的心理与认知机制
- 多种写作节奏与流程选择
- 可落地的写作习惯构建方法
- 支持科研写作的工具与资源体系

## 留给自己的两个问题

下一篇论文，你准备从哪里开始写？ 明天，你会用 15 分钟继续推进吗？

- 不要写“开始写论文”，要写成可执行动作，例如“补实验章节开头 4 句”或“整理 Related Work 的 3 篇文献卡片”。
- 目标最好能在 15–30 分钟内完成。
- 写完以后，再判断它是在解决空白恐惧、结构混乱、拖延，还是完美主义。

课程讨论群：2026 年研究生写作课

群号：1092437119

欢迎进群自由发言；课堂上的临时想法、不同意见和课后追问都可以继续在群里交流。

下列哪一项最符合“空白恐惧”的典型表现？

- ① 打开文档却迟迟无法动笔
- ② 写作时逻辑严密、推进顺畅
- ③ 先写结果再回填方法
- ④ 每次都从摘要开始

课程讨论群：2026 年研究生写作课

欢迎进群自由发言；课堂上的临时想法、不同意见和课后追问都可以继续在群里交流。

群号：1092437119

在科研论文写作中，“写摘要”最适合出现在以下哪个阶段？

- ① 结构草图已形成后
- ② 完全不知道问题时
- ③ 所有实验都结束且投稿后一周
- ④ 只在最终排版时写

课程讨论群：2026 年研究生写作课

欢迎进群自由发言；课堂上的临时想法、不同意见和课后追问都可以继续在群里交流。

群号：1092437119

以下哪一项不是“写作习惯”的组成部分？

- ① 固定写作时段
- ② 微目标推进
- ③ 写作仪式
- ④ 完全依赖状态等待

课程讨论群：2026 年研究生写作课

群号：1092437119

欢迎进群自由发言；课堂上的临时想法、不同意见和课后追问都可以继续在群里交流。

科研写作通常建议从 Introduction 开始写，才能保证逻辑清晰。

## 讨论提示

这句话对还是错？请结合“线性/模块/结构驱动”三种方式给出理由。

课程讨论群：2026 年研究生写作课

欢迎进群自由发言；课堂上的临时想法、不同意见和课后追问都可以继续在群里交流。

群号：1092437119

完美主义能帮助我们写出更高质量论文，最好一边写一边改到满意。

## 讨论提示

这句话对还是错？请结合“第一稿目的”与“分阶段修订”回答。

课程讨论群：2026 年研究生写作课

欢迎进群自由发言；课堂上的临时想法、不同意见和课后追问都可以继续在群里交流。

群号：1092437119

- 今天最有帮助的一条写作建议是什么？
- 你准备明天就执行的最小写作动作是什么？
- 哪个环节还希望下节课继续展开？

课程讨论群：2026 年研究生写作课

欢迎进群自由发言；课堂上的临时想法、不同意见和课后追问都可以继续在群里交流。

群号：1092437119

# Q&A

课后欢迎继续在群里提问

课程讨论群：2026 年研究生写作课

群号：1092437119

欢迎进群自由发言；课堂上的临时想法、不同意见和课后追问都可以继续在群里交流。