学术“咸鱼”自救指南:论文写作发稿一本通

作者: 钱婧

出版社: 贵州人民出版社,2023

索书号：G644-62/8345

馆藏地：江安馆

书籍简介

《学术“咸鱼”自救指南》是一本专为在学术道路上感到迷茫、压力山大的学生和研究者量身打造的实用指南。作者钱婧以幽默风趣的语言，结合自身丰富的学术经验，为读者提供了一系列切实可行的建议和方法，帮助大家从“学术咸鱼”状态中解脱出来，重新找回学术研究的乐趣和动力。

本书从学术生涯的各个阶段入手，涵盖了从选题、文献阅读、论文写作到投稿、答辩等各个环节的实用技巧。书中不仅提供了大量的学术资源推荐，还分享了许多成功学者的经验和教训，帮助读者少走弯路。此外，作者还特别关注了学术心理健康问题，提供了许多应对学术压力和焦虑的有效方法。

作者简介

钱婧，北京师范大学副教授，长期从事高等教育研究和学术写作指导工作。她在学术领域有着丰富的经验，曾多次在国际顶级期刊发表论文，并担任多个学术期刊的审稿人。钱婧不仅在学术研究上有着卓越的成就，还非常关注学生的学术成长和心理健康。她经常在各大高校举办学术写作和心理辅导讲座，深受学生喜爱。

推荐理由

保研如何规划？论文无从下笔？文献管理混乱？与导师沟通如履薄冰？这些问题看似琐碎，却是无数人学术生涯的“拦路虎”。钱老师的深刻之处在于，她拒绝将问题归咎于个人能力，而是强调“自救的第一步是正视困境，打破自我设限的心理壁垒”。科学研究归根结底也是学习的一部分，就如同学习要掌握学习方法，勇敢地迈出第一步，从“不会”一步步走向“会”，科研也是如此。

在书中，她推荐了Mendeley、Zotero等文献管理工具，强调建立个人知识体系的重要性；以“倒金字塔结构”为例，手把手教读者组织论文引言，从抛出核心问题到铺陈背景，逻辑清晰如庖丁解牛；甚至细致到标点符号的使用规范，都通过实例拆解让读者豁然开朗。

在传授“术”的同时，这本书更渗透着“道”的智慧。当谈及导师关系时，钱老师跳出传统“尊卑叙事”，以管理心理学视角提出“目标协同”理论，鼓励学生以合作者姿态与导师对话；面对科研与生活的失衡焦虑，她直言“学术不是苦行”，强调效率比时长更重要。

提出“勤奋的双重维度”：既要有“战略勤奋”明确方向，也需“战术勤奋”高效执行。她以自身经历为例——从“小镇做题家”到学术领路人，正是靠着“笨拙的坚持”与清晰的目标感，在无数个“想放弃”的深夜选择继续前行。

——华西口腔医学院2022级本科生 杨京儒

没有人天生就会做科研，就会选题做研究，我们每个人都是从最开始的懵懂无知慢慢学习。这本书非常适合刚入门学术却又不知从何开始的大学生。在书中，钱婧老师介绍了一种选题方式叫“三日选题法”，能帮大家迅速确定课题！第一天，轻松浏览一下顶尖期刊，寻找自己感兴趣的领域；第二天，开启“暴风阅读”模式，速览30篇或更多摘要，找出目前研究空白；第三天，整合灵感，细化出选题方向。正如钱婧老师所说，做研究关键在“做”，而不是“研究”，只有踏出了第一步，才有后面的每一步。

除了学术，钱婧老师对生活的态度我觉得也很值得学习，钱婧老师解释为什么我们现在对于AI如此焦虑，因为我们大多数时间停留在了互联网。 有时候得亲身经历，或亲眼看见才能不被时代的负面推送绑架。“人要关心大千世界，也要活得异常具体”，或许我们不应该关心会不会被AI取代，而是关心我们会不会活成AI。

——华西临床医学院2021级本科生李虹俊

在这个内卷成风的时代，连咸鱼都开始焦虑了。图书馆里的咸鱼们，有的在deadline前疯狂扑腾，有的在导师的注视下瑟瑟发抖，还有的已经在实验室里躺平，任由数据把自己腌制入味。这时，钱婧老师的《学术"咸鱼"自救指南》就像一道光，照亮了学术海洋里迷茫的咸鱼们。

当翻阅至学业发展问题解决方案章节时，笔者恍若发现学术道路上的"北斗导航"。钱教授以过来人的睿智，将十年治学经验凝练成学业规划的"避坑路线图"：从保研筹备的时间管理模型，到研究计划的逻辑构建框架；从"研0"阶段的学术适应指南，到师生协作的双向奔赴法则，每个模块都配备可落地的操作方案。

这本书最特别的地方，在于它不仅仅是一本指南，更是一种生活态度。它教会我们如何在学术的海洋里保持自己的节奏，如何在压力中找到平衡，如何在竞争中保持自我。它告诉我们，学术之路不必那么苦大仇深，也可以轻松愉快。

所以，如果你也是一条在学术海洋里挣扎的咸鱼，不妨翻开这本书。让它带你领略学术的另一种可能，找到属于自己的生存之道。记住，咸鱼也有春天，关键是要找到正确的翻身姿势。

————华西临床医学院2022级本科生杨子嫣

同类推荐：

带一本书去读研: 研究生关键学术技能快速入门

作者: [[美] 扎卡里·肖尔](https://book.douban.com/search/%E6%89%8E%E5%8D%A1%E9%87%8C%C2%B7%E8%82%96%E5%B0%94)  
出版社: [新华出版社](https://book.douban.com/press/2355)，2023  
索书号：G645.5/9027

馆藏地：江安馆 文理馆