

2026-04-15 07:10:33 来源: 缪斯夫人 北京

举报



繆斯夫人

关注爱情、婚姻、家庭，一个不一样的

35

文章数

关

往期回顾

解读信号：亲密关系中的男女
侣的性同意？

2026-06-17 08:05

铁饭碗没了，孩子也晚生了？

2026-06-10 08:06

中国婚姻行为的两极分化

2026-06-03 08:04



▲来源: <https://case.edu>

撰文：宋浩铭

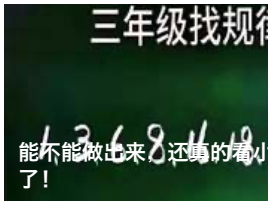
责编：钱岳

写在前面

2023年夏天雨水很多，美国东海岸的空气也一直带着潮湿的味道。到了盛夏快结束，空气刚刚开始变干燥的时候，我乘着这股“干爽劲”，把行李一股脑打包给搬家公司，自己只拖着一个登机箱，从罗德岛飞到俄亥俄，开始了非升即走（tenure-track）的教职生活。



教育要闻



通知 | 2026年天津市中考招生大会7月4日举办 40余所热门高中

中小学教师转岗的新规定，直接
的老教师给整破防了



▲来源: <https://case.edu>

1

2023秋到2024春：新手

大概是因为前一年寒冬里在数不清的航班上准备求职演讲，飞来飞去已经把紧张劲用光了，第一次跨州搬家入职后，我反而意外地放松。第一个学期记忆不算特别清晰，只觉得好像没有别人说的那么难。就像老爵士歌手Peggy Lee 唱的那句“Is that all there is to a fire?” 都怕着火，但真正起火之后，好像也就这样。

那年秋天，我只教一门新课，课余写一点东西，在系里做一些简单的服务（service）。生活上交新朋友，看NBA（克利夫兰有骑士队和另外两支顶尖联盟的橄榄球和棒球队），逛大湖大山，寒假还回了趟国。作为一个喜欢四季的人，我感觉俄亥俄还挺不错。

真正感到写作开始跟不上，是2024年春天的一个下午。那天我刚上完两节连堂新课，在终身教职的压力前，终于感觉有点垮了。那种感觉来得很突然，有点像急坠。我开始后悔一些事情：比如入职前的夏天光顾着淋雨玩耍，没有提前铺垫，偏偏社会学投稿周期长，导致我第一年一篇文章没投；也后悔太早“自立门户”，不再跟导师合作写作，结果一下子产出变少。很多个晚上，我盯着白茫茫一片的Word文档，负面情绪涌来，焦虑和黑夜成了我的催眠曲。

于是在四月参加学术会议时，我跟前辈请教经验，得到的答案稍感安慰：都说青椒真正的写作，其实是在第一年夏天才开始。是啊，就是那个在亲戚朋友眼里大学老师无忧无虑的四个月，才是赶进度的黄金期。我心中暗想，这在上教职这条船之前，也没写在船票上啊。算了，上了船还是要守规矩，不要落水了才好。

2026四川高考成绩25日18: 30:
入口→

发布 **!!** 湖南中医药大学2026高:
布



头条要闻



媒体：赖清德首次说出“拒绝中
不是挑衅

17岁女孩被闺蜜持刀刺成重伤对
警方已撤案

女子称租房几天门锁密码被中介
品被锁屋内

看到热搜新闻查了下自己 男子
娃均非亲生



体育要闻



重磅2换9交易！字母哥加盟热火
等筹码



▲来源：www.pexels.com

2

2024夏2025春：转机

第一年的夏天，集中写作的时间确实变多了，我也买了块大白板，密密麻麻按进度把文章排了个1、2、3号，但最后投稿量也没上去。自然地，无投稿则无发表，近乎完美的线性关系。

客观而言，那年夏天确实有些不可控因素。比如，我从疫情期间写博士论文时落下的背痛更加厉害了，做遍理疗针灸，还是一度到了坐下就痛的程度。于是，一到工作台前，身体就开始提前暗示疼痛要来，自然写作效率不高。还有，我也花了很多时间照顾身边人。虽然我对抑郁症和照料劳动的认知提高了不少，对写作的认知却几乎原地踏步。

但最大的局限，或者说错误，是我一年后遇到职业教练（coach）才恍然大悟的：我把所有鸡蛋都放在一个篮子里了，而且那只产蛋的母鸡还有些问题！对我们做实证研究的社会学家来说，好的数据就像一只母鸡，论文/书就是鸡蛋。母鸡产力不足，产的鸡蛋自然也不会有太好的销路：督察队（审稿人reviewers）不贴标，超市（编辑editors）也不太会上架销售/出版。我当时的学术/养鸡流水线大概有三条细分的研究脉络，相当于三只产蛋的母鸡，但我偏偏选了最弱的那一只使劲催产。

整个夏天，我主要改了两篇文章。其中一篇投到Demography，编辑流程拖延，愣是半年才收到一封直接拒信（desk rejection）。另一篇送到一个老年学期刊，好巧不巧，碰到外审督察队严抓质检，外审改完之后（R&R）还是被拒。我跟资深的同事诉苦，她鼓励我说：好期刊很多，投下一个吧。

世界杯-法国3-0伊拉克提前出线
登贝莱传射

热身赛：杨瀚森7+8中国男篮险
宁21+7高诗岩13分

3-2险胜非洲劲旅！挪威两战全
末轮死磕法国争第一



下载浏览器

广告

娱乐要闻



内娱95后顶流格局发生潜移

李金铭签约MCN！被纠缠12年，
吗？

刘烨饰演毛主席感慨：无人能企
度！

《逐玉》爆导演狂言！战争戏不

《南部档案》张新成丁禹兮双男
了？



网页版wap浏览器源1

广告

财经要闻

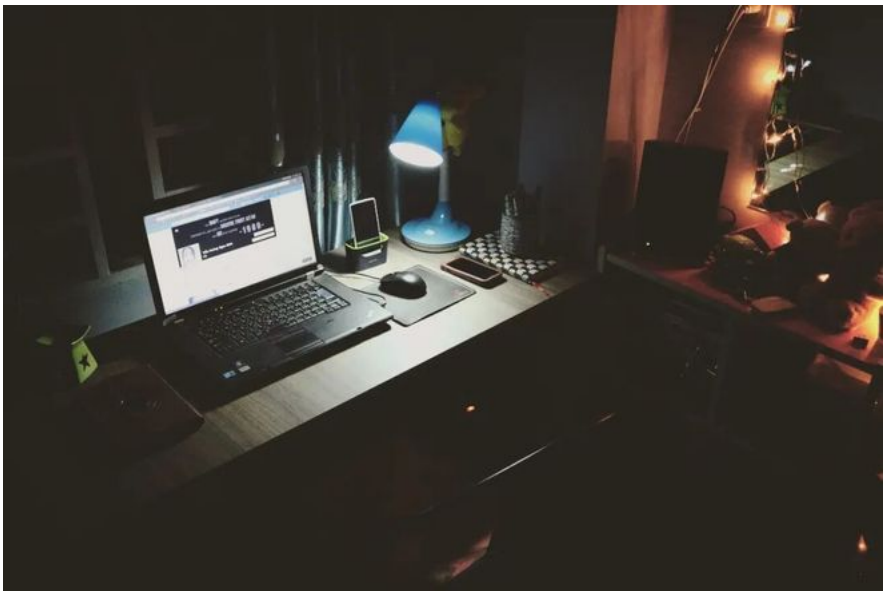


AI“算力稀缺”信仰开始动摇

到了教职第二年的11月，克利夫兰的第一场雪已经来了，伊利湖（lake erie，克利夫兰的母亲湖）眼看就要开始结冰了。我还啃着老本，没有产出，心比湖寒。如果说第一年“没有写”的绝望，那么夏天之后“努力过却没有结果”的绝望，更让人心寒。我夹着尾巴上课做研究，心里有点毛毛的。

但有时候，转机真的会发生在最低谷。行百里者半九十，再坚持一下，事情就会开始有变化。在做完运动多巴胺漫溢的一个傍晚，我做了一个决定：换文章，换期刊，换思路。既然之前那只鸡生的蛋卖不出去，那可能还需重新包装（framing）。虽然好期刊确实很看包装，但包装费时费力，而我当时更需要的是把流水线（pipeline）搞活。

换到另外两个研究脉络，调整思路之后，我在那个冬天投出了自己比较看重的文章（鸡蛋大小有差别，这点作为养鸡户我们都心知肚明）。虽然写作习惯没太大变化，但新鸡蛋确实更好卖了。终于在2025年的春天，我迎来了tenure-track以来第一篇独作发表 (Song, 2025d)，不用再吃之前的老本了 (Jackson et al., 2024)。也因为不用教新课（第一年已经备好四门新课），我更能专注在质量和“包装”上，春末又投出了两篇文章。



▲来源：www.pexels.com

3

2025夏以来：习惯

但当时的我还没意识到，真正改变我写作方式的，是接下来的那个夏天，因为我请了一个写作教练。从他那里，我写下了将近20页笔记，有意识地去培养一个健康的可持续的写作习惯。我开始意识到，这个“专攻养鸡打广告搞销路，兼职持证心理咨询师”的职业教练，可能会让我受益一辈子。

独家专访！霍启刚：AI时代，我才是核心

100个选基指标 | 利润总额，真理财赚钱能力的指标

互联网大厂，告别“放贷时代”？

半夏私募单周净值跌超15%！李



网页版wap浏览器源1

科技要闻



48名中国开发者联名举报苹

微软CEO喊话：停止AI霸权

SpaceX、谷歌重挫，市值蒸发

马云与阿里巴巴高管下田插秧

SpaceX 74天闪电IPO，OpenA



网页版wap浏览器源1

汽车要闻



施鹏泽：为什么奥迪E7X强安全？

腾势N8L闪充版31.98万起！放35.2米巨无霸，转弯比轿车还溜

其实请教练这件事来得很随机。一次跟一个快到评终身教职的合作者闲聊时，我随口提到自己要学术休假半年，想系统性升级一下写作方式（养鸡设备），顺便也梳理新的研究方向（选鸡苗）。她一听来了劲，说：“这事我熟”，然后力荐了Rich Furman。半信半疑之下，我跟系里拿到了一点研究经费（生产投资），开始了每两周一次，每次一小时，共10次的coaching sessions。

Rich的课程，前三次是系统性讲经验。他基于服务过600多位学者总结出的规律，大概用三个小时“打包出售”。后7次则是高度个性化的答疑：从基金申请写作， offer谈判，跳槽，到心理焦虑，系内政治，少数族裔处境，什么都可以聊。主动提问从来不是我的短板，我们也聊的很开心。我有两只猫（Mango and Coconut），他有更多猫狗，宠物们也在Zoom上见了很多次。



▲Mango and Coconut

虽然课程看似短小，但整个过程其实更复杂，大概遵循这样的过程：理论教学，实

华为智驾ADS限时优惠月底结束
订立省3000元

电动MINIJCW级光特别版藏锋」
赛道本色

吉利银河全新C级纯电运动轿车
定名银河TT



在浏览器

态度原创

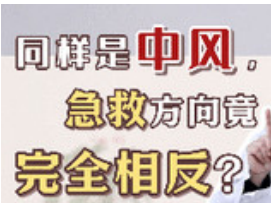
当下 | 75 周年特别策划|AI歌曲 M
瞰长城》今日上线

人间 | 35岁，能在国企躺平吗？

why星人 | 小伙提父亲脑袋申冤，

轻松一刻 | 哪瓶是酱油，哪瓶是醋

亲子 健康 家居 时



同样是中风，急救方向竟完

外出踏青、郊游，千万警惕这利

千滚水、隔夜水到底能喝吗？真

外卖这样吃，便利又健康！很多

中疾控发布春夏呼吸道疾病防护

践，反思，个性化调整。在这个过程中，我逐渐意识到，自己之前那些模模糊糊的努力，其实需要被系统化，变成一种稳定的写作习惯。

Rich是个冷幽默的人，但也很直接，在美国学界习惯拐弯抹角（“masking”）的人，可能一开始会有点不适应。他非常强调策略，我简单分享几条让我印象很深的策略：

第一，纯粹的学术写作时段（writing session）很难得。如果一周能稳定写4天（抛开一个教课日），每天2-3个45-60分钟的session，其实已经非常优秀了。这个session要像上课一样，不能迟到，不能早退。他常说的一句话是“你不会不去上课，对吧？那你也不应该缺席writing session”。在session里不要停下来，除非一个理由——“blood”（字面意义上的出血才停止，比如医疗紧急事故）。

也可以建立仪式感，比如写作前5分钟做一套固定动作：喝咖啡，看窗外的树，简单冥想来积极心理暗示等。写作时尽量让环境“只剩Word文档”，如果写文献回顾，可以开Zotero等文献管理工具。

第二，把写作当作发声，而不是转述。写作看似孤独，本质上是社会性（social）的。我们需要知道自己在跟谁说话，观众是谁，把麦克风握在自己手里。比如文献综述，他直言大多数人其实一直没写对过：我们老执着于把所有人的观点都放进来，生怕漏掉。但一篇文章几千字而已，全都是别人的声音，那你自己的呢？要让别人的声音为自己的声音服务。

Rich还鼓励我“有选择性的读”，根据当前writing session的目标来读文献。比如写方法只看方法，快速浏览，突出自己的方法贡献。

第三，情绪不可控，但认知可以调节。Rich常说的一句话就是“Feeling is real, feeling is valid, but thinking is controllable”。很多时候，决定我们之后还能不能继续高效写作的不是被拒绝本身，以及拒信带来的负面情绪，而是怎么理解和看待那个被拒的过程。Rich教了我很多具体的小技巧来处理认知偏差，比如在拿到拒信时，试着用平时对待朋友的亲和方式来替换对待自己的严苛态度（the double standard method）；又或是在白纸上——列下这份拒信给自己带来的具体情感（比如愤怒）和行为后果（比如狂刷手机），然后冥想其中不理性的成分。我现在拿到拒信后，都会第一时间提醒自己终身教职不只由这一份成果决定；有成稿的文章/基金申请书，已经是很大的胜利。

在Rich的帮助下，在学术休假的“保护”下，我慢慢地完成一个又一个writing session，文章也慢慢开始一篇篇发表 (Song, 2025d, 2025b, 2025a, 2025c; Song & Zhao, 2025, 2026)。



▲来源：www.pexels.com

4

前路

还有几个月就入职满三年了，我对学术写作的看法已经发生了很大的变化。其中最核心的一点是：写作不是自然发生的，不是灵感涌现，一蹴而就的，而是需要持续训练，长期维持的一种习惯。实践这一点，离不开持续的职业化学习。

虽然我跟Rich的coaching已经结束了，但我还会反复翻他的笔记，一遍遍读，一遍遍想。就在定稿前一天，我也刚从一个写作工作坊回来。在那里，我又学到了一个很简单的方法：在最后修改文章，已经对写作感到疲惫的时候，换位成审稿人，问自己：“如果我是这篇文章的审稿人，我会怎么提供意见？”。

如果Rich知道我花了两个writing session写这篇文章，可能会露出神秘的微笑，因为这看起来不是“最优投入”。但正如他所言，每个人对写作的热情和感受不一样，我们也需要从不同类型的写作来维持热情（我每月也会参加小说读书会，去重新感受文字的美）。

确实，写作贯穿我们每天的生活：从手机备忘录，邮件，推荐信，到学术论文，行政报告，和求职材料。但关于“如何写作的写作”，反而不多。我一直很喜欢学术界的职业化训练，也参加了不少分享，比如在讲座上分享我的发表经验，以及帮助找教职工作的博士生和博后做模拟求职演练（mock job talk）。我的很大一部分动力，来自于对学术共同体的感恩。一路走来，我受益于很多职业发展书籍，比如求职“圣经” *The Professor Is In* 以及钱岳老师的新书《进入学术圈》。分享职业发展的经历和反思，也是一种good service。

最后我想谈一下工作和生活的平衡。在经历过低谷和突破后，我的总体感觉是：更稳定的写作习惯，反而让我更能享受生活。焦虑少了，身体也能慢慢恢复。我曾经以为会伴随一生的背痛，现在已经明显好转（还得多谢每周的power yoga）。我也更能在疲惫的时候，对自己多一些宽慰和理解。一天依然是24小时，但差别在于：是有效的45分钟sessions，还是对着电脑四小时却只写成写出四行字。

2025年以来，我也有了入职以来最充实的一段休闲生活：夏天和朋友们去了新罕布什尔的森林旅行，冬天和父母去东南亚海边度假，不久前刚从西弗吉尼亚的大山独自公路旅行回来。Rich说，很多成功的作者其实是在旅途中完成大量写作的。我去年从美国飞去北京，到中国人民大学讲座时，在两天的行程中试了一下，确实能完成不少写作。今年夏天去加拿大和西班牙开会，我也打算继续这样安排。事实上，我现在已经习惯提前一小时到机场，有意识地在日历上给自己预定一个45分钟的writing session。此刻，写完这篇文章，我的session刚刚结束。合上电脑，我感到很开心，也开始往芝加哥机场出口走去。



▲来源：<https://case.edu>

参考文献

Jackson, M., Song, H., & Kalil, A. (2024). State-level safety net spending and educational gaps in maternal time with children. *Journal of Marriage and Family*, 86(2), 412–432. <https://doi.org/10.1111/jomf.12960>

Song, H. (2025a). Crossing Which Boundary? New Evidence on Racial and Educational Assortative Mating among Recent Different-Sex and Same-Sex Marriages. *Socius*, 11, 23780231251395469. <https://doi.org/10.1177/23780231251395469>

Song, H. (2025b). Revisiting Marriage and Physical and Mental Health Among Partnered Gay and Lesbian Adults: An Analysis of Behavioral Risk Factor Surveillance System Data, 2014–2023. *LGBT Health*. <https://doi.org/10.1177/23258292251385566>

Song, H. (2025c). Same-Sex Marriage Market Opportunity and Racial Exogamy: Testing the Availability Thesis. *Journal of Marriage and Family*, n/a(n/a). <https://doi.org/10.1111/jomf.70044>

Song, H. (2025d). Structural stigma and mental health among lesbian, gay, and bisexual adults: Policy protection and cultural acceptance. *Social Science & Medicine*, 373, 117985. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2025.117985>

Song, H., & Zhao, Y. (2025). Perceived Social Isolation Among Older Lesbian, Gay, Bisexual, and Heterosexual Adults: The Role of Relationship Status. *Research on Aging*, 01640275251383545. <https://doi.org/10.1177/01640275251383545>

Song, H., & Zhao, Y. (2026). Social Isolation Typologies Among Older Adults: The Intersection of Gender and Sexual Identity. *Research on Aging*, 01640275261435533. <https://doi.org/10.1177/01640275261435533>



宋浩铭

美国凯斯西储大学助理教授

制版编辑：杨楠

- 更多相关文章 -

权威、严谨、客观

我们带你体验不一样的

情感婚姻生活

////////////////////////////////////

特别声明：以上内容(如有图片或视频亦包括在内)为自媒体平台“网易号”用户上传并发布，本平台仅提供信息存储服务。
Notice: The content above (including the pictures and videos if any) is uploaded and posted by a user of NetEase Hao, which is a social media platform and only provides information storage services.

看视频不用再花钱了，这个视频软件什么都能看



登录并发贴

网友评论仅供其表达个人看法，并不表明网易立场。

看视频不用再花钱了，这个视频软件什么都能看



+ 去跟贴广场看看

/ 阅读下一篇 /

没有孩子，老了就完蛋了吗？

- 返回网易首页
- 下载网易新闻客户端



一朵小花让植物学女博士手握8篇SCI论文毕业

闪电新闻 2026-06-23 23:22:04

0



外籍留学生话题引发讨论！一条路径被揭开

瞰瞰夜 2026-06-23 05:34:28

0

聊天社交还能这么玩，太可怕了！



【张捷杂谈】境外论文大面积丑闻与生物界的造假潜规则

张捷财经 2026-06-23 12:02:52

0



“出版之光”国际学术出版人交流会成功举办

现代出版社 2026-06-23 17:49:31

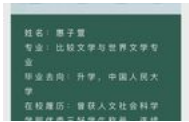
0



原来当年文章和姚笛第一次登上快本，何炅就发现他们不对劲

枫哥闲谈 2026-06-23 20:22:52

0



突发！人大女博士逐字翻译国外13年前硕士论文发表c刊，被撤稿！

必记本 2026-06-23 23:36:06

0

聊天社交还能这么玩，太可怕了！



语文学习法 | 补语文之前，先问自己三个问题

彭老师的创意读写课 2026-06-23 12:32:32

0



新刊 | 《历史文献与传统文化》2026年第1辑(总第34辑)

明清史研究辑刊 2026-06-23 11:25:11

0



必须严查！33名硕博联名举报，这样精日的教授不能仅辞退就结束

北纬的咖啡豆 2026-06-23 22:06:14

0



资讯 | 以自主知识体系建构推动高校思政课内涵式发展

文汇报 2026-06-23 23:59:24

0

聊天社交还能这么玩，太可怕了！



王树国25年前的论文被扒出，部分内容被质疑抄袭，已被实名制举报

妍妍教育日记 2026-06-23 21:19:37

0



褪去网红光环，韦东奕收获学界重磅认可

子芜伴你成长 2026-06-24 00:05:08

0



刘鸿武教授：区域国别学，中国人两千年前就在做了

人大重阳 2026-06-23 21:46:13

0



【教育视窗】建平县职教中心：省赛获佳绩 育人结硕果

新浪财经 2026-06-23 23:43:43

0



论文答辩怎么说？这份5分钟答辩陈述稿，建议收藏！

阿鱼编辑 2026-06-22 19:01:21

0



外国妹子来中国，迷路了 通过中国翻译黑科技，无障碍交流！

韵与生活 2026-06-20 07:03:36

32

聊天社交还能这么玩，太可怕了！





7k星标的开源skill，给你组一支AI科研团队

量子位 2026-05-16 19:58:50

0



夫妻办理离婚，窗口工作人员竟是老同学，场面哭笑不得

白班看影视 2026-06-19 16:09:41

1



夏天办公室里的一幕，大家对着电脑进行一对一教学，网友：对面听着不会太吵吗？

先锋音乐 2026-06-21 13:13:20

0



男子现场教学实用绳结，操作简单上手快，网友：这个是干什么用的

都市观察 2026-06-23 14:29:59

0



“人大代表进校园·青春思政课”活动举行 让青年学生更加坚定制度自信

共青团凉山州委 2026-06-24 00:20:02

0



新书推荐 | 甘肃民族出版社《遥感在身边 慧眼识家园》：汉藏双语读懂遥感，看见不一样的家园

新浪财经 2026-06-23 23:49:47

0

聊天社交还能这么玩，太可怕了！



蓝天保卫战背后，地方政府的考核博弈与治理选择 | 学术光华

北京大学光华管理学院 2026-06-23 22:21:08

0



广西要建辞去公职人员公开公示制度 这篇组织部署名文章透露哪些监管信号？

红星新闻 2026-06-23 19:02:33

149



副主任医师被立案调查，只因一篇科普文章

医学界 2026-06-23 21:26:19

2



张学良被抓进大牢张作霖跟喜顺两个人都急眼了

脑洞编剧小剧场 2026-06-23 11:43:03

0

点击下方关注“**开封副**”
↓↓↓

人民网文章：把丰碑立在人民群众心中

开封广播电视台 2026-06-23 21:58:53

0



北京高校毕业论文致谢刷屏！网友：看哭了，好会写

现代教育报 2026-06-23 21:10:03

0

聊天社交还能这么玩，太可怕了！





人生既要选“轨道”还是“旷野”？【对话陈慧 | 《读一页书》EP03】

路金波读一页书 2026-06-22 14:09:36

6



王立群读史：夏至遇父亲节，读懂至字，方知父爱从不说出口！

小雨和雄大 2026-06-22 04:43:18

0



男子16万余元购入路虎揽胜极光L，指导价近43万元，因成交价过低，原本1万多元购置税可能要翻倍；4S店：等待沟通结果

封面新闻 2026-06-23 10:34:27

15554



易中天妙解《红楼梦》：这段解读让人拍案叫绝！

皓篮球 2026-06-22 04:40:36

0



邓超自述孙俪的生活能力很强，有她非常踏实

贺南星 2026-06-22 16:38:53

2



刘德华自述回忆和张国荣梅艳芳相处的美好时光

贺南星 2026-06-21 12:55:13

2

聊天社交还能这么玩，太可怕了！



杀人后肢解尸体浇灌在水泥中 杀人凶手从“小说”中学习

江峰聊情感 2026-06-20 10:41:20

0



媒体：中国“两箭齐发”反制美国 不卖了也不买了

现代快报 2026-06-22 22:18:09

4853



王立群：兄弟姐妹最大的仇人，不是外人，而是他们生养的父母！

超哥和陈总 2026-06-21 00:07:15

0



出版行业5年，我终于做了一个出版品牌

做書 2026-06-23 12:36:45

0



流氓拳法太菜，英叔都看不下去了直接现场教学

伙计看剧 2026-06-20 06:42:40

1



疾，副院长学术数据被质疑造假，硬刚网友!神狡辩：我的数据没错

艾米爱手工 2026-06-23 04:35:27

0



国外浏览器



浏览器下载安装



黄页网站大全



时尚个人写真



国外浏览器



下载浏览器 .0



时尚个人写真



行