0205-nature

**Leaving academia and becoming an online entrepreneur: embracing the good, the bad and the ugly**

**离开学院，成为线上创业者：接受好的、坏的、和丑陋的**

**离开学术界，成为一名在线企业家：拥抱好的、坏的和丑陋的**

**Ana Pineda left academia after teaching a yoga and writing course unleashed her entrepreneurial passion.**

**Ana Pineda离开了学院，之前是一个瑜伽老师，之后写课程解放了创业的激情。**

**安娜·皮内达（Ana Pineda）在教授瑜伽和写作课程后离开了学术界，释放了她的创业激情。**

Today is the end of the **financial** quarter, and I’m at my home office **processing** **invoices** for my **accountant**. *In* a few weeks, I’ll hear how much value-added tax I need to pay for my business activities.

今天是财务结算季度的最后一天，我在家里办公室位财务做项目发票。在这几周，我听说了我需要位我的商业活动付多少增值税。

**今天是财政季度末，我在家庭办公室为我的会计师处理发票。几周后，我会听到我需要为我的商业活动支付多少增值税。**

Five years ago, I had no idea about any of this. I was a postdoctoral researcher at the Netherlands Institute of Ecology in Wageningen, pursuing a career path that ends with a **professorship**. I’d **constantly** be **immersed** in the **struggles** of data analysis, or anxiously awaiting a **manuscript** decision. Back then, I didn’t look at the year in terms of financial quarters.

五年前，我对此没有任何想法。我曾经是一个博士后的研究者在xxxx，追求职业路径终止在教授的生涯。我想继续沉浸在数据和分析的战斗中，或者焦虑地等待手稿决策。在此之后，我没有观察学期的季度财政。

**五年前，我对此一无所知。我是瓦赫宁根荷兰生态研究所的博士后研究员，追求的职业道路以教授职位结束。我经常沉浸在数据分析的挣扎中，或者焦急地等待手稿决定。那时候，我没有从财务季度的角度看这一年。**

Now, I run an education business, ‘I focus and write’, helping other scientists to improve their productivity and writing skills.

现在，我经营了一家教育机构，“我聚焦同时写作”帮助其他科学家提高他们地生产率和写作技能。

**现在，我经营着一家教育公司，“我专注和写作”，帮助其他科学家提高他们的生产力和写作技巧。**

It all started when I was failing to find **a -tenure-track** **position**. After wondering during my postdoctoral **placement** whether academia was really for me, I took a course to **qualify** as a yoga teacher. **Afterwards**, **applying** the mindful aspect of yoga to my writing helped me to finish an important paper, without my usual struggle with **procrastination** and thoughts of not being good enough. I was so excited about this new way of writing that I wanted every scientist to know about it.

这一切均始于我没有找到一个终身教育席位有关。在考虑到博士后的实习工作，学院是否真的为我，我开始了一门课程，取得了瑜伽老师的资格。后来，应用瑜伽的感觉方面，帮助我完成重要的论文，并没有用我常规的应对拖延和想法不够的方法。我对这个新的写论文的方法非常兴奋，我想要每个科学家都知道关于它（的一切）。

**这一切都始于我未能找到终身职位。在我的博士后实习期间想知道学术界是否真的适合我之后，我参加了一门课程以获得瑜伽老师的资格。之后，将瑜伽的正念方面应用到我的写作中，帮助我完成了一篇重要的论文，而没有我通常与拖延和不够好的想法作斗争。我对这种新的写作方式感到非常兴奋，我希望每个科学家都知道它。**

After *designing* a yoga and scientific writing course based on this approach, and teaching it at the University of Alicante in Spain, COVID-19 arrived and I could teach only online. So, I **hired** a business **coach,** who taught me the basis of online marketing and sales. Online-education businesses have a fairly low **entry** cost: you don’t need to raise capital or have a **complicated** business plan. And although this change was not easy, I had a **mission** that was **aligned** more than ever with the needs of academics: to help scientists build a happier, more creative and productive academic life.

在基于这个方法创建瑜伽和科学写作课后，在Alicante in Spain大学教授，COVID-19来了，我只能在线上教学。所以，我雇了一个商业私人教师，他能教我基本的线上经营和销售。~~线上教育商业有一个公平的低词条登录花费~~：你不需要提升你的容量，或制定商业计划。尽管这个变化不容易，但是我有一个使命，对齐更多的学院的需求：去帮助科学家建立一个开心、更有创造力和生产率的学术生活。

**在基于这种方法设计了瑜伽和科学写作课程并在西班牙阿利坎特大学教授后，COVID-19 来了，我只能在线教学。因此，我聘请了一位商业教练，他教我在线营销和销售的基础。在线教育业务的入门成本相当低：您不需要筹集资金或制定复杂的商业计划。尽管这种改变并不容易，但我的使命比以往任何时候都更符合学者的需求：帮助科学家建立更快乐、更有创造力和更有成效的学术生活。**

Having that **mission** has given me the strength to ***go through*** the ups and downs of being an **entrepreneur.** But I also benefit from **privileges** that not everyone has. ***For a start***, my family’s financial situation meant that I could ***let go*** of a salary and take risks. ***Second***, having academic experience in **prestigious** institutions helped me to **attract** my first **clients.** ***Finally,*** I had support from **mentors**, family and friends, who **reassured** me along the way.

拥有这个使命给了我强大的力量去经历创业者的悲喜。但是我从这种特殊的荣耀中获益，不是所有人都能拥有的。在一开始，我的家庭财政状况意味着我需要让其经营并应对危机。第二，需要有在威望的机构的研究经历，帮助我应对第一个顾客。最后，我需要从导师、家庭和朋友那获得支持，他们能够使我安心上路。

**有了这个使命，我就有了力量去经历创业的起起落落。但我也受益于并非每个人都拥有的特权。首先，我家庭的经济状况意味着我可以放弃薪水并承担风险。其次，在著名机构拥有学术经验帮助我吸引了第一批客户。最后，我得到了导师、家人和朋友的支持，他们一路上让我放心。**

**Entrepreneurship** is hard, and many of the big struggles of working in academia are also present in running a business. Here’s a summary of the good and not-so-good aspects of my role as an **entrepreneur.**

创业艰难，在学院有很多有挑战性的工作，在经营商业时候也存在。这事一些总结，作为一个创业者的职责，好的和不那么好的方面。

**创业是艰难的，在学术界工作的许多重大困难也存在于经营企业中。以下是我作为企业家角色的好方面和不太好的方面的总结。**

## The good 好的方面

**Intellectual freedom and autonomy.** Entrepreneurship gives me the freedom to create courses using whatever ideas I have to help other scientists. I can choose the **direction** of my business. For example, my first course **merged** scientific writing with yoga and **meditation**, a surprising combination for many early-career scientists. And my productivity course includes lessons on **managing** your energy and planning around the **menstrual** cycle, topics that are not common in courses about time management. Will people buy the courses or read the articles? That’s where the challenge is.

**个人自由和自觉。**创业给我自由，通过一些想法，创造一些课程，去帮助其他的科学家。我能选择商业的决策。比如，我第一节课是结合了科学写作和瑜伽、冥想，对很多早期职业科学家们，是一个惊人惊讶的结合。我的产品系列课程包括管理你的能量和计划月经周期，围绕着时间管理的主题并不普通。人们会买课程或阅读文章吗？这是挑战的地方。

**知识自由和自治。创业让我可以自由地使用我所拥有的任何想法来创建课程，以帮助其他科学家。我可以选择我的业务方向。例如，我的第一门课程将科学写作与瑜伽和冥想相结合，这对许多早期职业科学家来说是一个令人惊讶的组合。我的生产力课程包括关于管理你的能量和围绕月经周期的计划的课程，这些主题在关于时间管理的课程中并不常见。人们会购买课程或阅读文章吗？这就是挑战所在。**

**Geographical freedom.** I run an online business. My courses are a mix of pre-recorded videos, ***zoom*** calls and interactions with a community of students through the messenger channel Slack. I can do that from anywhere, as long as the Internet connection is good and **time zones** are not an issue. This opens up a range of possibilities. Working with people from all around the world, and having a job that I love, while living wherever works ***best*** for my family, is a great **privilege.**

**地理上的自由。**我经营一家线上商业机构。我的课程是混合了前期启发的音响、区域回应和学生们通过xx信息渠道相互作用。我能在任何地点做这件事，同时互联网联系是一个很好的区间，没有问题。这打开了一系列的可能性。和世界各地的人一起，做我喜欢的工作，当住的地方和我工作不相干是，这对我的家庭来说，是一个非常棒的特别待遇。

**地理自由。我经营一家在线业务。我的课程混合了预先录制的视频、缩放通话以及通过信使频道 Slack 与学生社区的互动。我可以在任何地方做到这一点，只要互联网连接良好并且时区不是问题。这开辟了一系列可能性。与来自世界各地的人一起工作，拥有一份我喜欢的工作，同时生活在最适合我家人的地方，这是一种莫大的荣幸。**

**Time freedom.** I’m my own boss, so I decide how to spend my time. That doesn’t mean I work less than when I did in academia. As a **postdoc**, I was working four days a week — a common schedule in the Netherlands, especially for those with young children. Now, I still work four days a week — and, as someone who teaches productivity, I ***try my best*** not to **overwork**.

**时间自由。**我是我自己的老板，所以我决定如何花费时间。这并不意味着我工作时间比我作为学者的时候少。作为博士后，我工作四天，有着一张公共的课程表，尤其是和年轻的孩子们一起。现在，我仍然工作四天，作为一个教学产品，我尽可能不过度劳累。

**时间自由。我是我自己的老板，所以我决定如何度过我的时间。这并不意味着我的工作比我在学术界工作时少。作为一名博士后，我每周工作四天——这在荷兰很常见，特别是对于那些有小孩的人来说。现在，我仍然每周工作四天——作为一个教授生产力的人，我尽量不过度劳累。**

The biggest difference is that I can arrange my schedule in ***whatever*** way suits me and my family best. That might mean I don’t work on a Friday, because I’m helping with a child’s classroom project, but then I’ll spend Saturday morning writing and scheduling social-media posts. ***Still,*** I find the separation of work and personal life even more difficult than it was in academia.

最大的不同是，我能安排自己的时间表，最适合我和我的家庭。这也许意味着我不用在周五工作，因为我要帮助做一个孩子的教室项目，接下来我会花费一个周六的早上去制作社交媒体的邮件时间表。我仍然要分开工作和个人生活的，尽管这比做学者更难。

**最大的区别是，我可以以最适合我和家人的方式安排我的日程安排。这可能意味着我不在周五工作，因为我正在帮助孩子的课堂项目，但随后我将在周六早上写作和安排社交媒体帖子。尽管如此，我发现工作和个人生活的分离比学术界更加困难。**

**Financial freedom.** My **salary** doesn’t depend on any university **scale** system without **chances** of **negotiation**. In theory, the sky is the limit. But in reality, the average salary of an **entrepreneur** working full time in the United States is about US$68,000 a year, which is similar to the average scientist’s salary there. And this **figure** will vary depending on how many years of experience a person has: it won’t be the true salary of many entrepreneurs who’ve just started their company.

财务自由。我的薪水并不依赖于任何大学的xx体系标准，也不通过谈判。理论上，这个空间是有限的。但是实际上，全职工作的创业者的平均薪水在美国大约是一年$68,000，这和科学家的平均收入基本持平。这取决于一个人有着多少年的经验：这不是很多刚刚启动公司的创业者的真实的薪水。

**财务自由。我的薪水不依赖于任何没有谈判机会的大学规模系统。理论上，天空是极限。但实际上，在美国全职工作的企业家的平均年薪约为68，000美元，这与那里科学家的平均工资相似。这个数字会根据一个人有多少年的经验而有所不同：这不会是许多刚创办公司的企业家的真实薪水。**

Several other factors make an entrepreneur’s salary highly **variable**. But as an **indication**, my first year in this role provided me with less than $1,000 per month, and I’m hoping to close my third year of business with the salary I had as a postdoc five years ago. At this point, I’m happy with that result. But I’m also aware that if the financial aspect had been my main goal for becoming an entrepreneur, I’d rather have searched for an **alternative** career.

很多其他因素造成了创业者的工资高度变化。但是一些迹象显示，我第一年的职位提供了我每个月少于1000美金即收入，同时我希望关闭商业的第三年，我的收入能和5年前做博士后的收入相当。基于这点，我和开心有这个结果。但是，我同样意识到，如果财政方面是我成为创业者的主要目标，我不如选择做一个可替代的同类职业。

**其他几个因素使企业家的薪水变化很大。但作为一个迹象，我担任这个职位的第一年每月给我的收入不到1美元，我希望用五年前我作为博士后的薪水结束我的第三年业务。在这一点上，我对这个结果很满意。但我也意识到，如果财务方面是我成为企业家的主要目标，我宁愿寻找其他职业。**

## The not-so-good 不那么好的方面

**Having a good idea is not enough.** As scientists, making an amazing discovery is not enough. We need to publish it and tell the whole scientific **community** about it. In business, we also need an idea that will provide a **solution** to a certain problem. Others must be willing to pay for that solution. And we need to have a way to reach those people, which I do mainly through social media, paid advertising and e-mail marketing. Without those **assurances,** a small business has only about a 50% chance of lasting five years, and a 33% chance of surviving long-term.

**好的想法不够。**作为科学家，做出一个令人惊讶的发现并不够。我们需要发表成果并告诉整个科学界。在商业上，我们仍然需要一个想法，提供一个解决一个确定问题的谜底。其他人必须期待为这个谜底付费。同时，我需要一个方法去触达这些人，（我主要通过社交媒体做这个），通过为广告和邮件付费。除去这些成本，一个小的企业仅有50%的机会在过去5年、和33%的机会存活很长时间。

**有一个好主意是不够的。作为科学家，仅仅做出惊人的发现是不够的。我们需要发表它，并告诉整个科学界。在商业中，我们还需要一个可以为某个问题提供解决方案的想法。其他人必须愿意为这一解决方案付费。我们需要有一种方法来接触这些人，我主要通过社交媒体、付费广告和电子邮件营销来做到这一点。如果没有这些保证，小企业只有大约50%的机会持续五年，而33%的机会长期生存。**

**Uncertainty.**The **precarity** of postdoctoral research careers is one of the main reasons why scientists leave academia. But as an entrepreneur, my **salary** depends on me **generating revenue,** and there is no certainty in that. Actually, the lack of **revenue** and **cash** is one of the main reasons why small businesses fail. My salary is about 50% of what I ***make***. The ***rest*** goes on expenses and taxes. When people think about starting a business, they often don’t realize all the expenses that are **involved**. But to **scale up** and professionalize an online business, **investments** and risks are also necessary. That’s why most business experts **recommend** starting this **career path *as*** a **side job**, or having a **cash reserve** **equivalent** to 12 months of living expenses.

不确定性。不稳定的博士胡的研究生涯是科学家们离开学术机构的主要原因。但是作为一个创业者，我的工资取决于产生的营业额，这并不是确定的数额。实际上，营业额和现金短缺是小型企业倒闭的主要原因。~~我的工资有50%是我赚到的。~~剩余的部分继续支付成本和税费。当人们思考如何启动一家公司是，他们通常都没注意到其包括的每一笔花销。专业运作线上的生意，投资和风险同样是必不可少的。Z这就是为什多数商业能手评论，~~开始经商这条职业道路像副业，~~同时需要相当于12个月生存花销的现金储备。

**不确定性。 博士后研究生涯的不稳定性是科学家离开学术界的主要原因之一。但作为一名企业家，我的薪水取决于我创造收入，这没有确定性。实际上，缺乏收入和现金是小企业失败的主要原因之一。我的薪水大约是我收入的50%。其余的用于费用和税收。当人们考虑创业时，他们往往没有意识到所涉及的所有费用。但要扩大在线业务的规模和专业化，投资和风险也是必要的。这就是为什么大多数商业专家建议将这条职业道路作为副业开始，或者拥有相当于 12 个月生活费用的现金储备。**

**Impostor syndrome.** This feeling of self-doubt is just as much in my career now as it was when I was an academic. **Impostor syndrome** tends to become especially apparent when people do something new and expand their **comfort zone**. Two years ago, I wrote a **column** about **meditation** for Nature Careers. For weeks, I feared that I’d be discovered as a **fraud** for talking about **meditation**, and that I’d receive **abuse** on Twitter. My **impostor** **syndrome** ***popped up*** before ***pretty much*** every **webinar** and **workshop**. And I know that it will ***pop up*** again soon. But now I have some **strategies** for not letting those feelings ***hold me back***. For example, I practise meditation, keep a **folder** with encouraging e-mails from my **clients** and ***go to*** **therapy**.

妄自菲薄。这种自我怀疑的感受仅仅和我做学者差不多。自我怀疑倾向，尤其出现在想做新东西或者走出舒适区的人们。**两年前**，我写下了一个栏目关于科学家冥想，随后我在推特上收到了辱骂。在几乎每堂课和每个项目开始前，我的自我怀疑突然弹出来。我知道它以后会一次又一次弹出来。但是现在我有策略不让这些感受阻止我。比如，我练习冥想，建立一个文件夹存放客户鼓励的邮件，继续治疗。

**冒名顶替者综合症。这种自我怀疑的感觉现在在我的职业生涯中和我还是学者时一样多。当人们做新的事情并扩大他们的舒适区时，冒名顶替者综合症往往会变得特别明显。两年前，我写了一篇关于自然职业冥想的专栏文章。几个星期以来，我担心自己会因为谈论冥想而被发现是骗子，并且我会在Twitter上受到辱骂。我的冒名顶替综合症几乎在每次网络研讨会和研讨会之前都会出现。我知道它很快就会再次出现。但现在我有一些策略，不让这些感觉阻碍我。例如，我练习冥想，保留一个文件夹，里面有来自客户的鼓励电子邮件，然后去接受治疗。**

**Entrepreneurship** is not for everyone. But today, I celebrate it: for the freedom that it has brought to my life, for the people that I have the joy to work with daily, and for the future full of possibilities that lies ahead of me. And I equally celebrate the years when I worked as a PhD student and then as a **postdoc**. Without the experience, challenges and people **//**that were part of my academic life, ‘I focus and write’ would not exist.

语法：experience, challenges and people 并列关系，共同构成后续定语从句的先行词。先行词不止people一个。

创业并不适合每个人。如今，我庆祝它：为了它带给我生活的自由，和我每日为人们工作的快乐，和未来充满的可能性带领着我。同时，我同样庆祝前些年我作为博士和博士后的生涯。没有这些经历、挑战和我学术生涯中遇到的人，“写作和聚焦”不会存在/产生。

**创业并不适合所有人。但今天，我庆祝它：因为它给我的生活带来的自由，为了我每天有幸与之共事的人，为了摆在我面前充满可能性的未来。我同样庆祝我作为博士生和博士后工作的岁月。如果没有我学术生活中的经验、挑战和人，“我专注和写作”就不会存在。**