

Opening

Up

书写的 疗愈力量

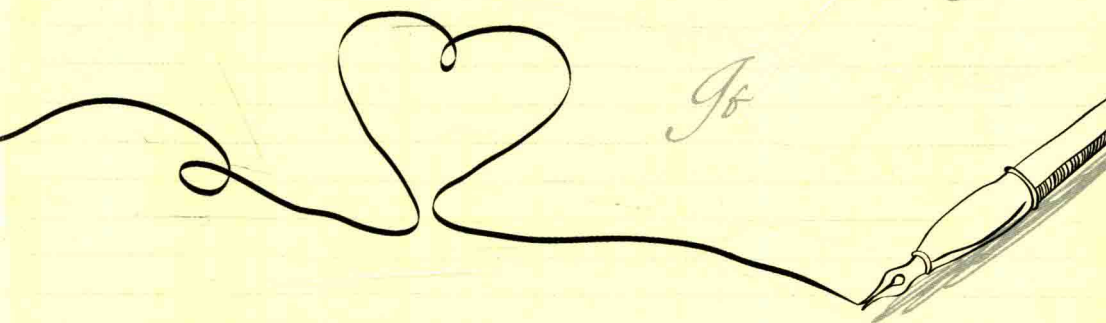
by

(原书第3版)

[美] 詹姆斯·彭尼贝克 约书亚·史密斯 著 何丽 译
(James W. Pennebaker) (Joshua M. Smyth)

Writing

Go



运用书写来表达自己的内心，
可以减轻压力，缓解负面情绪，提升身心健康

表达性书写创始人经典作品·已更新至第3版

Down



机械工业出版社
China Machine Press

书写^的 疗愈力量

(原书第3版)

[美] 詹姆斯·彭尼贝克 约书亚·史密斯 著 何丽 译
(James W. Pennebaker) (Joshua M. Smyth)



机械工业出版社
China Machine Press

图书在版编目(CIP)数据

书写的疗愈力量(原书第3版)/(美)詹姆斯·彭尼贝克(James W. Pennebaker),
(美)约书亚·史密斯(Joshua M. Smyth)著;何丽译. —北京:机械工业出版社,2018.5
书名原文:Opening Up by Writing It Down: How Expressive Writing Improves
Health and Eases Emotional Pain

ISBN 978-7-111-59822-0

I. 书… II. ①詹… ②约… ③何… III. 精神疗法 IV. R749.055

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第088860号

本书版权登记号:图字 01-2017-4241

James W. Pennebaker, Joshua M. Smyth. Opening Up by Writing It Down: How
Expressive Writing Improves Health and Eases Emotional Pain.

Copyright © 2016 The Guilford Press.

Chinese (Simplified Characters only) Trade Paperback Copyright © 2018 by China
Machine Press.

This edition arranged with The Guilford Press through Big Apple Tuttle-Mori
Agency, Inc. This edition is authorized for sale in the People's Republic of China
only, excluding Hong Kong, Macao SAR and Taiwan. (No part of this book may be
reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical,
including photocopying, recording or any information storage and retrieval system,
without permission, in writing, from the publisher.

All rights reserved.

本书中文简体字版由 The Guilford Press 通过 Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc. 授
权机械工业出版社在中华人民共和国境内(不包括香港、澳门特别行政区及台湾地区)独家出版
发行。未经出版者书面许可,不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。

书写的疗愈力量(原书第3版)

出版发行:机械工业出版社(北京市西城区百万庄大街22号 邮政编码:100037)

责任编辑:朱婧琬

责任校对:李秋荣

印 刷:北京文昌阁彩色印刷有限责任公司

版 次:2018年6月第1版第1次印刷

开 本:147mm×210mm 1/32

印 张:8.75

书 号:ISBN 978-7-111-59822-0

定 价:69.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换

客服热线:(010) 68995261 88361066

投稿热线:(010) 88379007

购书热线:(010) 68326294 88379649 68995259

读者信箱:hzjg@hzbook.com

版权所有·侵权必究

封底无防伪标均为盗版

本书法律顾问:北京大成律师事务所 韩光/邹晓东

OPENING UP BY
WRITING
IT DOWN
赞誉

表达情绪的力量是心理学家最重要的发现之一。本书作者将实用的智慧和科学的严谨很好地结合，给大家带来了一本非常可读易懂又充满了洞见的好书。请你开始书写之旅吧！

——谢利·泰勒 (Shelley E. Taylor) 博士，
加州大学洛杉矶分校心理学系特聘教授

这是将表达性书写以及如何操作介绍得非常有趣的一本著作，本书给读者提供了许多有益的理念和技术。

——蒂莫西·威尔逊 (Timothy D. Wilson) 博士，《重新定向：改变我们的生活故事》(*Redirect: Changing the Stories We Live By*) 作者

这是一本引人入胜的佳作，我从这本著作中得知书写能对人的免疫系统产生积极影响，而且是治疗创伤、心理问题、慢性疾病的非常有力的工具。如果你想开动大脑、净化心灵或者解决困扰自己的经历，赶紧打开这本经典之作吧。

——苏珊·波拉克 (Susan M. Ploock),
神学硕士、教育博士、心理学家

本书是一本精心打造的著作，其中列举了很多鲜活的例子，同时又结合了现代科学的知识。作者通过有说服力的案例说明通过书写令人困扰的感受和经历，可以提高人们总体的健康水平和幸福感。本书既有趣又激励人心，其中包括非常多有益的、使人们走上幸福之路的小练习和建议。

——德娜·罗森布鲁姆 (Dena Rosenbloom) 博士，
《创伤之外的生活》(*Life After Trauma*) 作者

在整本书中，我们提及了很多被研究者和被访谈者。为了保护他们的匿名权与隐私权，在所有案例当中，我们都对他们的名字以及其他可以识别出身份的信息进行了修改。除此之外，我们还对对话记录和备忘录上面他们直接真实的口述进行了调整，但是没有改变每个故事主旨，所有故事都是基于真人真事。

表达性书写是一种心理治疗技术，一般来说，人们往往会每天花费 15~20 分钟记录一段不愉快的经历，这样的记录持续三四天。研究发现，与那些记录一些情绪中性主题的对照组（以及其他对照组）对比，这种简单的方法能够在几周、几个月甚至数年内持续提高人们的身心健康水平。这种方法第一次在科学论文中被介绍是在 1986 年，从那以后，几百项关于表达性书写的实验开展了起来。

表达性书写不是一种简单形式的日志或者日记。它不能帮助你成为小说家或者编剧。然而，它是一种非常简易的方法，可以帮助人们处理或者理解他们生活中的情绪波动。它有点儿像一种非常容易操作且没有太多复杂要求的自助治疗方法。最大的吸引力在于，它是一种有许多实证证据支持的治疗方法。

当我们写作本书的时候，脑子里思考了它适合的两类受众，一类是那些目前生活正面临一些困境，希望了解更多方法来度过这些艰难时刻的人；另外一类则是那些对表达性书写方法感到好奇，希望了解它是如何操作的人。我们希望能够通过本书唤起学生、同行以及其他非专业人员对表达性书写的兴趣，能够围绕表达性书写探讨更多有意思的话题。

本书的最初版本在 1990 年和 1997 年各出版过一次，然而在此之后又发生了许多事情。为了适应更广泛的受众，我们需要有更加完整的叙述。目前表达性书写不仅服务于许多身体健康问题，也会针对许多心理健康问题，如焦虑、抑郁、创伤后应激障碍等进行服务。表达性书写有助于提高大学生的适应水平以及学业成绩，而且能提升他们的人际关系，并增加他们对生活的热爱。

然而，正如你看到的那样，书写不是对所有人都奏效的。一般来说，它的效果是适中的，对处于不同环境和文化下的人通常是有益的。在这次的版本中，我们提供了许多机会让读者自己用不同方式去尝试。关于为什么这种方法有时有效果，有时却没有效果，尽管我们已经有了更好的想法，却依然没有一个可靠的解释。表达性书写研究社群由临床心理学家、社会心理学家、健康心理学家、认知心理学家、社会工作者、医生以及一些从事商业和教育的人士构成。

如今的表达性书写比起 30 年前詹姆斯·彭尼贝克 (James Pennebaker) 第一次在早期研究论文中描述的时候，已经复杂和丰富得多。目前你看到的这本书，由于同约书亚·史密斯 (Joshua Smyth) 合作而得到了非常多的延展。詹姆斯是这个方法的创始人，而约书亚通过执着不懈的实验研究以及简明的科学思维大大拓展了这一领域。我们希望通过两人的通力合作，给表达性书写的文献增添更加现代化和不偏不倚的观念。

我们希望读者能看到，本书是非常真诚且对人有益的。尽管确信表达性书写是非常有价值的工具，但我们不是忠实信徒和狂热分子。书写并不是每个人唯一的方法。书写也许对一些人奏效，对你却不一

定奏效。你可以看到许多研究证实了不同书写方法的有效性，我们希望这些方法能够鼓励大家在自己的生活中进行尝试。

总之，我们希望鼓励大家成为自己的科学家。如果你自己、你的朋友或者其他人被一些并不受欢迎的想法、记忆或担心所困扰，采用表达性书写也许会有帮助。假如没有帮助，可以尝试一些其他的书写方式。如果书写对你没有帮助，那就尝试其他方法，比如心理治疗、锻炼、冥想等。总之，请不断实验、实验、再实验。

归根到底，这样一本书是很多人共同的劳动成果。特别感谢我们的同事、各位编辑、治疗师、学生以及其他临床执业者。他们影响着我们的思维方式，也指导了我们的研究方向。更进一步说，本书所依据的研究都是在参与者的支持下完成的，这些参与者包括健康的大学生和一些受到疾病及痛苦境遇困扰的人。过去的30年里，为了开展这些研究，我们一直依靠一个非常棒的群体，他们是一些大学生和研究生。最后，我们想谢谢自己的家人和朋友，即便当我们沉浸在实验室的工作中时，他们仍然能够与我们一起分享生活的点点滴滴，我们想深深地感谢他们的支持。

我们希望所有读者能够享受阅读其他人所做的尝试性实验，也希望这一切能够帮助你们继续在自己的生活中进行探索和尝试。

赞誉

作者声明

前言

001

第 1 章

“嘘……这是一个秘密”

从探索坦白与心理健康的关系开始

搭建舞台：了解秘密、自我表露和健康关系的

一些线索 /003

心理与疾病及健康的关系 /009

将拼图完整拼出来 /013

用 21 世纪的眼光来看待一些古老的观点 /015

019

第 2 章

表达性书写方法的缘起和发展

创伤性性经历的案例 /020

表达性书写和疾病防治 /023

表达性书写的缘起 /024

探索你的免疫系统：书写你的创伤

比你想象得更有价值 /029

健康之外：书写和职业生存的关系 /032

书写有作用吗？第一轮元分析 /034

039

第3章

“你心里在想什么”

通过诉说和文字表露内心所带来的心理健康益处

诉说的作用：宣泄还是反思 /042

乔伊的案例 /043

释放的体验 /045

压抑和坦白背后的哲学：内心沉重和双手出汗 /049

坦白的身体反应 /050

高自我表露者与低自我表露者的对比 /051

表露时的大脑发生了什么 /056

实验室对表露研究的影响 /057

061

第4章

运用表达性书写处理慢性健康问题

慢性疾病和表达性书写的研究初探 /063

疾病的本质：从身心医学的角度进行理解 /064

表达性书写中的生理学和心理学 /067

表达性书写在慢性疾病患者中的应用 /072

慢性疾病中使用表达性书写的最后一点想法 /086

089

第5章

书写澄清你的思维

表达性书写在学习及教育领域的运用

书写是一种教育的工具 /091

书写提升学习和健康结果 /094

书写对学习和创造力的促进 /098

日记、日志和社会媒体 /101

计算机的加入 /103

书写的负面性 /104

关于书写澄清思维的最终想法 /108

111

第6章

“让这些想法滚出我的脑海”

告别强迫、失眠和一阵阵的愚蠢发作

不受欢迎想法的囚徒 /113

塑造更加健康的思维：发挥你的大脑潜能 /118

用愚钝来回避压力 /121

逃避不可控的压力 /121

从心不在焉到正念专注 /125

当我们不能轻易摆脱的时候 /127

如果你希望明天的思维状态更好，

最好今晚睡个好觉，否则…… /128

关于管理你的思维的最后一点想法 /130

第7章

加快速度还是放慢脚步

应对创伤的不同方式

应对的自然过程 /135

创伤应对研究简史 /137

人们的复原力 /140

经历创伤后经常不需要心理治疗 /141

创伤之间的差异：丧亲的特殊情况 /144

爱与哀伤的时间理论 /147

朱莉与艾伦：日记比较 /148

未来能否实现“推进哀伤”或者“推进应对” /152

缓解升学危机 /153

温馨提示 /155

有关创伤应对的几点思考和重要教训 /156

第8章

“你身后有我，还是没有呢”

我们语言另一头的听众

谈论和回应创伤：丧失所爱的人 /164

所爱之人死去后，失去的社会支持 /166

由共同创伤导致的婚姻问题 /168

自我暴露和关系创伤 /170

与他人聊天是否有效 /171

选择一个袒露对象 /173

聆听他人创伤的负担 /180

情境中的个人价值 /182

187

第9章

书写怎样保障一个更健康、更快乐的未来

对完结的需要和对意义的找寻 /189

理解我们的世界 /191

理解那些无法理解的 /193

失业：布莱恩的故事 /194

寻找积极面：益处寻求 /197

把体验变成语言的作用 /200

通过总结和分享记忆来减少压力 /203

自我表达的驱动力 /204

通过舞蹈和绘画来表达 /205

语言是重要的 /207

叙事的角色 /209

工作记忆、睡眠和社会连接 /211

整合：一个袒露过程模型 /212

217

第10章

总结

有关利用表达性书写进行自我疗愈的几点建议

什么时候该进行表达性书写 /220

什么时候不该进行表达性书写 /221

是否有必要专注于创伤性的或消极的经历 /222

书写疗程的频率、持续和间隔时间多久为宜 /225

情境或仪式有什么作用 /226

表达性书写是否仅对特定人群有效 /227

付诸实践 /228

注解 /234

参考文献 /248

“

“嘘……这是一个
秘密”

从探索坦白与心理健康的
关系开始

心怀秘密可能会对我们有潜在危害，而直面个人的想法和感受，却有着显著的短期或者长期的健康益处。事实上，人有一项基本需要，就是向别人表露自己。

”

第1章

为什么世界上的人们会讲述他们自己的故事呢？这会不会代表某种想要表露的动机？那么，表露自己内心最深处的想法和感受对我们而言是健康的吗？或者从相反的角度说，不向别人分享自己生活当中私密的部分是不健康的吗？这些问题一直困扰着心理学家、人类学家和新闻工作者。本书给我们讲述了秘密的性质、自我表露和健康之间的关系。对这个领域的探索起初是从我们自己迂回曲折的生活经历开始的，后来当我们去研究这些主题的时候，许多家人、朋友、学生和同事参与了进来。他们的故事和经历也会贯穿在全书当中。

重大的秘密总是让人充满压力感。保守秘密也像其他压力源一样，尤其是对那些与我们关系亲近的人保守秘密，会影响我们的健康，包括免疫功能、心血管系统的活动，甚至是大脑和神经系统的生化活动。简而言之，隐瞒自己的想法、感受和行为，会增加我们罹患大小