

# 写作疗愈


Healing of writing



## 用写作赶走 焦虑、拖延、坏情绪

刘主编 蓝橙——著

开启写作疗愈之旅，幸福就在彼岸  
你就是自己的摆渡人

 中国工信出版集团

 人民邮电出版社  
POSTS & TELECOM PRESS

# 写作疗愈

Healing of writing

用写作赶走  
焦虑、拖延、坏情绪

刘主编 蓝橙——著

人民邮电出版社  
北京

图书在版编目(CIP)数据

写作疗愈：用写作赶走焦虑、拖延、坏情绪 / 刘主编，蓝橙著. — 北京：人民邮电出版社，2019.1  
ISBN 978-7-115-50114-1

I. ①写… II. ①刘… ②蓝… III. ①写作—应用—心理调节—通俗读物 IV. ①R395.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第257232号

## 内 容 提 要

本书是一本介绍写作疗愈方法的书。写作疗愈又称为“写作禅”，在国外已经有几十年的发展历史。本书避开了复杂的写作疗愈理论，采用小故事的形式，介绍普通人如何利用写作解决内心的问题。在每一节的结尾，都设有“写作创可贴”栏目，结合心理学理论概括与提炼该小节的“疗愈要点”。为使读者易于理解，此处没有用让人有距离感的“专业术语”，而是采用可操作、能落地的清单式条目——一个个可用于“疗愈内心”的“创可贴”。

本书是写作疗愈的入门书，全书共6章，介绍了写作疗愈是什么、写作疗愈有哪些关键词、写作疗愈的常用方法，以及如何通过写作疗愈进行自我认知、抚平坏情绪和发现更美的人生风景。在本书最后的“写作魔法盒”中，提供了100个写作疗愈的题目，供大家练习。

本书适合对写作感兴趣的人，希望通过写作给自己解压的人，以及对写作疗愈、叙事疗法和艺术疗愈有兴趣的人阅读。

---

◆ 著 刘主编 蓝 橙

责任编辑 李 莎

责任印制 马振武

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷

◆ 开本：880×1230 1/16

印张：8.25

字数：185千字

2019年1月第1版

印数：1-4000册

2019年1月北京第1次印刷

---

定价：49.00元

读者服务热线：(010)81055522 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

广告经营许可证：京东工商广登字20170147号

## 引子

### 何以解忧，唯有写作

现如今，越来越多的人注重心理健康，但什么是心理健康？可能没几个人说得清楚。

有人说“开心快乐就是心理健康”，也有人说“没有烦心事就是心理健康”，还有人说“积极向上就是心理健康”，这些好像都有失偏颇，没有谁能一辈子不遇到烦心事，重要的是遇到“事”后能否快速有效地解决。真正的心理健康不是心理不生病，而是能否像强健的身体一样，有抵抗疾病的能力及生病之后快速恢复的能力。

如何才能有强健的心理素质？换句话说，如何能在问题面前保持平和，并能在出了问题之后快速复原呢？

其实，写作是一种维持心理健康的好办法。很多人可能都有这样的体会——遇到解决不了的问题或者心情特别不好的时候，写写东西就能让自己变得好起来。

通过写作改变心理状态的方法称为疗愈写作，在国外也有人

称它“写作疗愈”或者“写作禅”。疗愈不一定是疗愈疾病，很多人可能还远没有到生病的地步，它更多的是一种对自身情绪和心理状态的管理方式——通过写作让自己想得开一点儿、活得快乐一点儿、变得好一点儿、过得幸福一点儿。如果写作之后能增加这4个“一点儿”，那写作疗愈的目的就达到了。

写作疗愈的原理其实很简单。首先，写作就是一种倾诉。倾诉让压力得以排解，而且写作是不需要听众的文字倾诉，它简单易行，几乎不需要依赖任何条件。其次，写作是一种思维活动，思考会帮助你解决难题。很多人遇到想不通的问题时，边写边想，最后就找到了答案，所以写作疗愈其实是问题解决后的释然。最后，写作是一种超脱，从关注内在升华到关注外部世界，从而在一个更高的维度解决问题，并最终带来内心的宁静和幸福感。

以上这些概念和原理都是心理学家要研究的问题。对普通人来说，想要让写作在自己身上起到疗愈作用就更加简单了，只需要做到9个字，那就是“闭上嘴，现在就开始写”。

写作并不难，别担心自己写不出来，最伟大的作家也不是想好了每一个字才动笔的。只有写下第一句才有第二句，有了第一段才有第二段，只要开始写，你的大脑就会给你指引，让你源源不断地把内心深处的东西倾倒在纸上。

通过写作倾倒在纸上的可能有你的困惑、思考，也可能有过去的回忆、压抑，还可能有心里的烦躁、不安等，总之，不管倒

出来什么，把这些东西归归类，把好的留下来，把坏的扔掉，把有问题的修理修理，这样你的心里就整洁了，你也得到了疗愈，就这么简单。

本书中一共有24个跟疗愈有关的故事，故事的主人公和我们一样，都是这个社会中的普通人。不过有趣的是，他们每个人都有个标签，如“永远只做一半的永慧”“总是感到孤独的如新”“没有安全感的维鑫”“有重度拖延症的湘琪”“不开心的成亦”等。也许他们恰好跟你面临同样的问题，或者跟某个阶段的你很像，所以看他们的故事就好像你自己在照镜子，你可以透过文字看到自己的样子，你也一定好奇，他们的命运是如何发展的？他们又是怎么借由文字的力量去疗愈自己的呢？

这就是这本书的秘密和乐趣所在——你可以把它当作一本故事集来读，这是一本24个人的故事合集；你也可以把它当作日记本来读，这24个人一边说自己的遭遇，一边写日记；当然，你也可以把自己代入进去，把这本书当成教科书来读，想一想他们用到的那些方法能不能也用到你自己身上，那些对他们有用的写作模式能不能也为你所用，帮你解决问题？

你看到的每个故事后面都附了一个写作题目，如果你愿意，欢迎你趁热打铁，写出自己的文章。其实只要你写，你就超过了全国99%的读者，也真正开启了自己的写作疗愈之旅。另外，在全书的最后，有一个写作魔法盒，把书看完之后，你可以去打开这个魔法盒，它将会带给你很多的惊喜。

有人问，既然是写作疗愈，那写作是一种药吗？不，它不是药，如果你已经罹患了重度心理疾病，还是要去专业的医院找医生诊疗。写作疗愈更像是一种高品质的营养品——如果你恰好比较虚弱，它能强身健体；如果你只是有一些亚健康，它能提高你的机体活力；而如果你一切安好，它也能增强你的免疫力。

写作疗愈最大的特点是无毒、无害、无副作用。当然，它还有一个最大的优点，它基本上是免费的——写作几乎是不花钱的，学会写作疗愈的方法，其实你就学会了一种自我心理保健的方法。

现在，随着观念的进步，很多人把高品质的生活理解为身心健康。身心健康包括两方面：一是身体健康，二是心理健康。身体健康很好懂，就是不生病，有活力；而心理健康是个新概念，简单来说就是要保持平和，常怀喜乐。身体健康这一点人们比较熟悉，实现的方法也比较多，心理健康这部分大家刚刚开始关注，还缺乏研究和系统的解决方法。写作疗愈就可以作用于心理健康，是一种有效维持心理健康的方法。

身心健康是幸福的保障，愿你善待自己的内心，收获幸福人生。“何以解忧，唯有写作。”





## 第 1 章

# 什么样的写作是 写作疗愈

### 第一节 能让人安静的写作

- 2 一、睡不着觉的宛如
- 3 二、只有专注才能心安
- 5 三、着急的背后是没有方向
- 8 **划重点** 用简单的话语写下真实感受
- 9 **写作疗愈练习 1** 写下第一篇个人疗愈日记

### 第二节 缓解压力的写作

- 10 一、湘琪的重度拖延症
- 12 二、拖延只会让事情越来越糟糕
- 13 三、乱了阵脚，只因为没有主次
- 16 **划重点** 通过写作找回初心
- 17 **写作疗愈练习 2** 给自己列出3个月计划

### 第三节 消除紧张的写作

- 18 一、维鑫的不安全感
- 20 二、压力只会越积越多





- 22 三、越看不清前方，越会紧张
- 25 **划重点** 写下来就不怕了
- 26 **写作疗愈练习3** 最近，这件事让我紧张

#### 第四节 即使全世界失败，至少这件事会成功

- 27 一、没信心的小兰
- 28 二、完成比完美更重要
- 30 三、是过去的失败让你越来越不自信
- 33 **划重点** 用写作的成就感给自己打气
- 34 **写作疗愈练习4** 想做却一直没有做的事

**疗愈加油站** 用写作让自己恢复平衡

## 第2章 写作疗愈的 4个关键词

### 第一节 书写即疗愈

- 41 一、难受就去写的永慧
- 42 二、靠写作寻找答案
- 44 三、写作，让一切水落石出
- 49 **划重点** 不安的时候，就坐下来写
- 50 **写作疗愈练习5** 把一直困扰你的问题写出来

### 第二节 完成即疗愈

- 51 一、半吊子小姐珊妮

- 52 二、完成是一种仪式感
- 53 三、善始善终才是完美的计划
- 56 **划重点** 写完就“好了”
- 57 **写作疗愈练习 6** 写一写你的特长或者兴趣

### 第三节 直面即疗愈

- 58 一、害怕真相的大泳
- 59 二、写作是他的“树洞”
- 60 三、写出来就不疼了
- 64 **划重点** 真相也许没有想象中那么可怕
- 65 **写作疗愈练习 7** 人生中最大的一次挫折

### 第四节 社群即疗愈

- 66 一、孤岛里的小玲
- 67 二、一次特别的分享会
- 69 三、陪伴是最长情的告白
- 73 **划重点** 一滴水在大海里才不会干涸
- 74 **写作疗愈练习 8** 其实这并没有什么大不了

**疗愈加油站** 开始写吧，文字有神奇的疗愈力量

## 第 3 章 写作疗愈的 方法



### 第一节 用“我”的视角观察问题

- 81 一、真的很累的小巩



- 83 二、“我”的感受，是最真实的感受
- 84 三、“我”的问题，就是现在面临的所有问题
- 88 **划重点** 写作疗愈方法1——学会用“我”开头
- 89 **写作疗愈练习 9** 写出你所经历的喜怒哀乐

## 第二节 用你的口气跟自己对话

- 90 一、骂自己的雪菲
- 91 二、“你”到底是怎么回事
- 93 三、“你”对这个问题怎么看
- 96 **划重点** 写作疗愈方法2——学会把自己当成旁观者
- 97 **写作疗愈练习 10** 最近你过得怎么样

## 第三节 自问自答，做自己的人生导师

- 98 一、钻牛角尖的如梦
- 99 二、环环相扣的自我提问
- 101 三、势如破竹的疗愈问题清单
- 104 **划重点** 写作疗愈方法3——自问自答，自我疗愈
- 105 **写作疗愈练习 11** 制作一份“我的问题清单”

## 第四节 内心的“小孩”，可以一直陪你到老

- 106 一、噩梦缠身的娟子
- 107 二、解铃还须系铃人
- 108 三、去童年回忆里找答案
- 112 **划重点** 写作疗愈方法4——跟过去和解
- 113 **写作疗愈练习 12** 一篇“母亲”为题的命题作文

**疗愈加油站** 如何正确地给自己做心理咨询

## 第4章

# 用写作疗愈 认清自己



### 第一节 为什么越长大越孤单

- 120 一、总是感到孤独的如新
- 122 二、渴望被关心是对自我的渴求
- 124 三、你真的了解自己吗
- 127 **划重点** 去认识那个最熟悉的陌生人
- 128 **写作疗愈练习 13** 以“我”为主题，写一篇文章

### 第二节 没有目标的日子好可怕


- 129 一、没有方向和目标的木木
- 130 二、茫然，是将错就错的根源
- 132 三、没有什么比写作更能看清自己
- 136 **划重点** 有目标，人生才有奔头
- 137 **写作疗愈练习 14** “我的最爱”到底是什么

### 第三节 为什么越亲密越伤人

- 138 一、家强的暴躁症
- 139 二、吵架只会让事情更糟糕
- 141 三、了解自己，比了解对方更重要
- 144 **划重点** 为什么你控制不住自己的脾气
- 145 **写作疗愈练习 15** 写出你想对某人说的话

### 第四节 我是独一无二的吗

- 146 一、总是为他人着想的方圆

- 
- 147 二、人存在的意义，是永恒的难题
- 149 三、将目光投向自己，你也很值得付出
- 152 **划重点** “好人”一定有好报吗
- 153 **写作疗愈练习 16** 你对“付出感”3个字怎么看

**疗愈加油站** 没有什么比了解自己更重要

## 第 5 章

# 用写作疗愈 抚平坏情绪

### 第一节 靠倾诉就能释放压力吗

- 161 一、悲观厌世的宗朴
- 163 二、再没有比文字更好的听众
- 165 三、神奇的写作减压术
- 168 **划重点** 动嘴不如动笔
- 169 **写作疗愈练习 17** 我如何度过倒霉的一天

### 第二节 沉淀，让不安转化为快乐

- 170 一、永远活在抱怨中的小云
- 171 二、抱怨是精神的鸦片
- 172 三、用文字抱怨，我打赌你写不满500字
- 176 **划重点** 找到抱怨背后的症结
- 177 **写作疗愈练习 18** 我转念一想

### 第三节 感动是一种高级的能量

- 178 一、以泪洗面的宝亭

- 179 二、点滴生活，皆有感动  
181 三、感慨—感动—感恩，情绪的能量升级  
184 **划重点** 用写作去感知更高级的感情  
185 **写作疗愈练习 19** 那一次，我被感动了

#### 第四节 笑，是疗愈一切的良药

- 186 一、不开心的成亦  
187 二、拯救心情，将快乐写出来  
189 三、建一座储蓄快乐的“开心银行”  
192 **划重点** 让自己的账户上总有“快乐余额”  
193 **写作疗愈练习 20** 一想到他（她），我就开心

**疗愈加油站** 写作疗愈是调整情绪的好帮手

## 第 6 章

### 用写作疗愈 发现更美的人生风景



#### 第一节 做生活的有心人，发现更多乐趣

- 200 一、被催婚的小尼  
201 二、用写作转移注意力  
202 三、生活是最棒的写作素材库  
208 **划重点** 转个角度天地宽  
209 **写作疗愈练习 21** 一件小事中的大道理

#### 第二节 回忆，是带着翅膀的天使

- 210 一、错过买房时机的陈思



- 211 二、回忆，找到心灵的慰藉
- 214 三、写作，积蓄从头再来的力量
- 217 **划重点** 只有珍惜过往，才能活在当下
- 218 **写作疗愈练习 22** 回忆童年的故事

### 第三节 展开想象，给虚构的人物赋予生命

- 219 一、一言不合就开始写的字飞
- 220 二、写故事，写下的是对自己的期待
- 222 三、写别人，代入的是自己的生活
- 226 **划重点** 虚构一个跟自己有关的故事
- 227 **写作疗愈练习 23** 续写字飞没有完成的故事

### 第四节 别人的故事里，满满都是自己的影子

- 228 一、有酒有故事的琼花
- 229 二、故事接龙，随心出发
- 230 三、设置情节，安排别人的人生
- 234 **划重点** 用别人的故事，解决自己的问题
- 235 **写作疗愈练习 24** 张敏的这个故事，你会怎么续写

**疗愈加油站** 由外向内，再由内向外

### 写作魔法盒

100个写作疗愈的锦囊

### 后记

写作疗愈之旅，你自己就是那个摆渡人

# 第

# 1

# 章

你可能听说过治愈系电影、治愈系图片、治愈系音乐，现代社会压力很大，很多人需要别人通过某种方式来治愈自己。其实最好的治愈方法来源于自己，解铃还须系铃人，你自己就可以写出能治愈自己的文字。





## 第 1 章

# 什么样的写作是 写作疗愈



生活忙碌，生活压力大，人们找寻各种方法解压。例如，有人靠暴饮暴食解压，有人靠熬夜不睡觉解压，有人靠购物解压，有人靠跑步解压……总之，为了让自己的身心和环境平衡，人们想出来了各种应对办法。但这些办法都有一个共同问题，它们都在“向外找”，很少有人问自己的内心：“你到底怎么了？”“你到底需要什么？”

### 第一节 能让人安静的写作

#### 一、睡不着觉的宛如

“为什么忙了一天，到晚上关灯睡觉的那一刻，还是会觉得很心慌？”宛如在一篇文章的开头写下这样的句子。她努力回忆这一天都干了什么。