

*My Hand Writes My Heart*

How to become a better person through writing

# 我手写我心

如何通过写作成为更好的自己

水淼 | 著



天地出版社 | TIANDI PRESS

如何通过写作成为更好的自己

水淼 | 著

# 我手写我心



天地出版社 | TIANDI PRESS

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

我手写我心：如何通过写作成为更好的自己 / 水森著. —成都：  
天地出版社，2019.1

ISBN 978-7-5455-4088-8

I. ①我… II. ①水… III. ①写作—应用—精神疗法  
IV. ①H05②R749.055

中国版本图书馆CIP数据核字 ( 2018 ) 第177629号

## 我手写我心：如何通过写作成为更好的自己

WO SHOU XIE WO XIN: RUHE TONGGUO XIEZUO CHENGWEI GENGHAO DE ZIJI

---

出品人	杨政
著者	水森
责任编辑	杨露
装帧设计	今亮后声 <small>HOPESOUND pankouyuguo@163.com</small>
责任印制	葛红梅

---

出版发行	天地出版社 (成都市槐树街2号 邮政编码: 610014)
------	----------------------------------

网 址	<a href="http://www.tiandiph.com">http://www.tiandiph.com</a> <a href="http://www.天地出版社.com">http://www.天地出版社.com</a>
-----	--

电子邮箱	<a href="mailto:tiandicbs@vip.163.com">tiandicbs@vip.163.com</a>
经 销	新华文轩出版传媒股份有限公司

---

印 刷	河北鹏润印刷有限公司
版 次	2019年1月第1版
印 次	2019年1月第1次印刷
成品尺寸	155mm×220mm 1/16
印 张	17.5
字 数	179千
定 价	45.00元
书 号	ISBN 978-7-5455-4088-8

---

### 版权所有◆违者必究

咨询电话: (028) 87734639 (总编室)

购书热线: (010) 67693207 (市场部)

---

本版图书凡印刷、装订错误,可及时向我社发行部调换



痛苦和煎熬的存在毋庸置疑，所幸的是，悲痛和成长可能同时出现。我们可以在这些遭遇中获得新的理解，把当下和过去联结起来，形成对未来新的计划和行动，从而改善自己的情绪和生活。



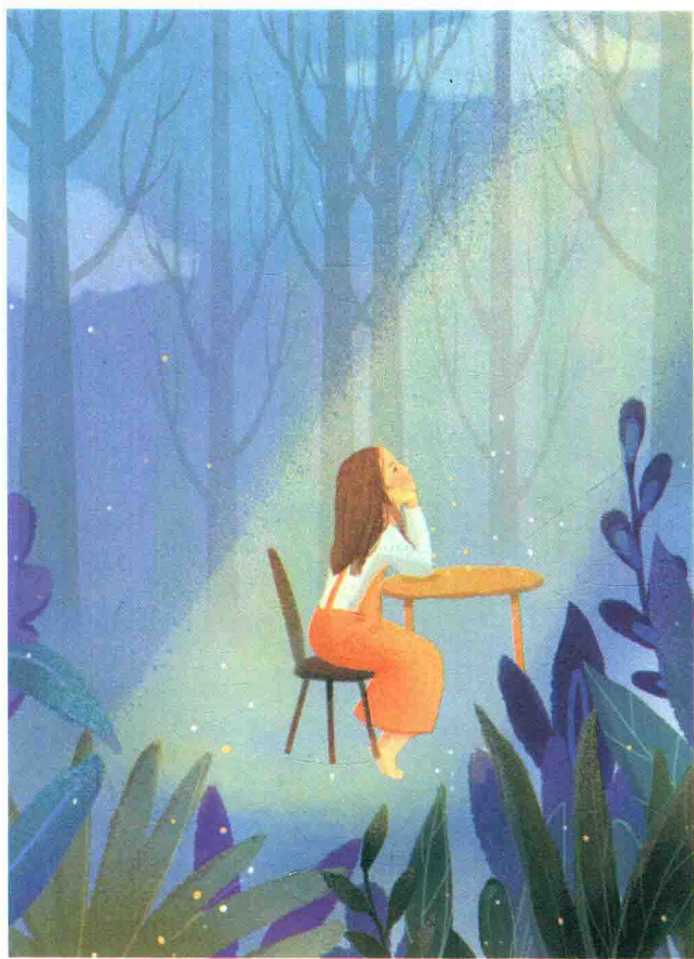
每段伤痛都值得好好领悟。刻意的忘却并不能帮助你获得内心平静。不妨将过去的故事写下来，并试着有意识地描述此刻你的情绪变化。



有时候即使取悦自己，也要认真地取悦。即使你将来不以写作为生，也不会发表文章，也有必要懂得一些写作的方法，因为如果使用一些好的写作方法，你的文字会更加精彩和生动，自己读起来也更加愉悦、自信。慢慢的，你会越来越喜欢写作这件事。

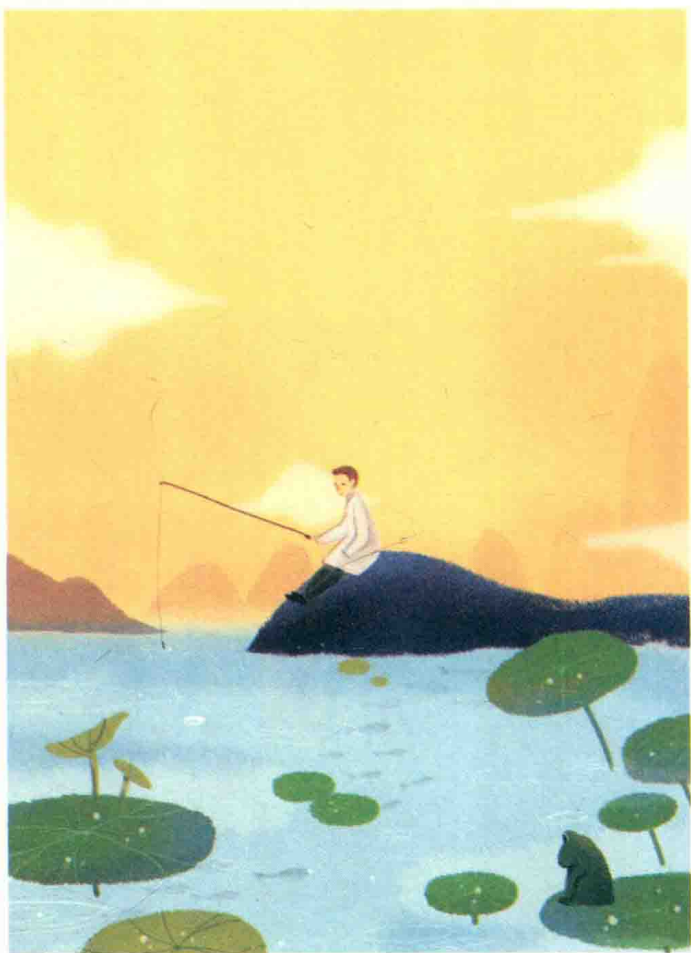


佛家说：“一花一世界，一树一菩提。”菩提就在寻常事物中，就在平常人心中。下里巴人与阳春白雪会有同样的生活感受，他们之间只是相差一个表述水平而已。



井底之蛙能写出井底的荒芜，却不能表述出大千世界的各种精彩。初春时节野外草地上花草的清香及清风的灵动；失去与你谈了四年的恋人后心房刻骨铭心的疼痛；夜深人静，听一首老歌时的万千思绪；孩子初次离家时你心中的牵挂……你的感受越深，文章就会越生动。





有时候，写作就像垂钓，是一种修身养性的好方法。钓翁之意不在鱼，垂钓最高的境界并不是最终钓到多少鱼，而是钓回了一个怡然自得的心境，写作也是如此。



在写作中，你可能经历内心的争斗，呈现出自己最隐私的情感和行为，剖析自己，宽恕自己，刹那间内心释然；你可能感受过去，缅怀过去，拾起往日的辉煌，重新唤醒内心的某种力量；你也可能无意中挖掘出自己的潜能，发现一个被人忽视优秀的自己。

## 目 录

代 序 | 1 - 心灵写作，一次自我潜意识探索之旅

自 序 | 5 - 写作是最好的内心修炼

### • 第一部分 | 心灵的栖居地

002 - 人人都可以成为写作者

006 - 因何而写，为谁而写

011 - 写作就像垂钓，钓的是心境

015 - 文字中有你成长的痕迹

019 - 写出心里话真的会舒服吗

023 - 治愈心灵的文字

• 第二部分 | 利用自己的寂寞时光

- 030 - 文字的源头在生活
- 034 - 建立自己的“储材室”
- 038 - 眼界越开阔内心越充实
- 041 - 遭受的一切都是好素材
- 046 - 灵感是个什么东西
- 050 - 啊哈，原来你在这里
- 054 - 利用自己的寂寞时光
- 060 - 在模仿中形成自己的风格

• 第三部分 | 笔未动，思已远

- 066 - 笔未动，思已远
- 070 - 找到自己的声音
- 073 - 发现即时信息的欺骗性
- 079 - 不是每道题都有标准答案
- 083 - 菩提就在寻常事物中
- 088 - 福至心灵的养身鸡汤
- 091 - 此时此情此景此文

• 第四部分 | 让文字变得生动有趣

100 - 来一场头脑关键词风暴

103 - 关键词拓展游戏

108 - 一些写作技巧练习

123 - 我们都生活在故事中

130 - 为故事加入生命气息

133 - 作家有时是“大骗子”

137 - 用隐喻的手法表达自己

141 - 回头再看自己的文字

• 第五部分 | 开启奇妙的书写旅程

146 - 准备一支好笔和活页纸

150 - 开始一趟奇妙的旅程

154 - 内心不安的时候，坐下来写

157 - 找到并挖掘自己的宝藏

160 - 从当下的生活写起

164 - 列张写作练习清单

175 - 不必赶走淡淡的忧伤

179 - 预备，开始，持续

• 第六部分 | 治愈心灵的文字

- 188 - 情绪垃圾回收站
- 195 - 写下，已经是治愈
- 200 - 完成一次精神上的宣泄
- 203 - 给经历赋予新的意义
- 207 - 和内心的批评家谈一谈
- 210 - 不管来处，只问去处
- 214 - 没有什么是不可理解的
- 218 - 反思书写中的真假虚实

• 第七部分 | 内心私密对话训练

- 226 - 内心深度对话练习
- 230 - 自我探索心灵游戏
- 237 - 写封书信给他人或自己
- 240 - 写本“私密自传”给自己
- 244 - 改写自己的故事
- 248 - 看到不同情绪中的自己
- 252 - 表达性写作范例

第一部分

心灵的栖居地

（此处为模糊的正文内容，文字难以辨认）

## 人人都可以成为写作者

writing

几年前，我被邀请参加一个心理团体活动。活动结束后与这群刚认识的学弟学妹们喝下午茶。他们时而走心交流，时而相互调侃，我则在一旁微笑地静听。

一会儿，有位男生得知我是一位作家，便特意走上前来请教我写文章的事。他过来时满怀热情，但说话时却显得有些拘谨。我们的探讨也点到为止。

起身离开之前，他对我说：“姐姐，你知道吗，你看似给人一种亲近感，但你又静得让人感到可怕。”

哦？原来是我的“可怕”导致了他的不自在！

那个时候我才意识到，自己好像真的很久没有对他人畅所欲言了。我几乎每天都只是默默地阅读、观察、思考和写作，以至于已经习惯在人群中静静地倾听或审视。

我曾一度认为自己的手已经能完全代替嘴巴来表达自己，



其实这种状态并不好，我的嘴巴显然已经因此而变得笨拙和懒惰了。

“作家都像你这样不善言辞吧！”那时我的朋友们也常常打趣我，陌生人也对我充满好奇。

当要表达时，大脑的想法已经习惯通过文字传递出来，嘴巴当然就无事可干，因而多人聚会时，朋友们时常会看到我呆坐一旁，若有所思的样子。

我的大脑思路清晰，条理分明，写起文章来畅快淋漓，但口头表达时却往往大打折扣。很多人正好与我相反，他们自认为“说”没问题，但“写”起来就很伤脑筋。

蒂娜是我的良师益友，在北京某所大学任教的她能将同一主题滔滔不绝连续讲七八次，风趣幽默，自然生动，且每次都有新意，但当我邀请她写书时，她却差点把头摇掉，宁死不写：“不会，不会！写东西能要我的命！我从小到大没写过一篇像样的文章，更何况写书！”

我鼓励她说：“会说就会写啊！如果我悄悄把你说的话记录下来，然后转换成文字，稍加修改、润色，这不就是你的文字作品吗？现在我也经常这样鼓励写作新手。”

我也曾以为自己会写而不能说，因而在作品畅销后拒绝了很多演讲的机会。七八年前出版社的编辑就用我现在的话来鼓励我：“你能写就会说啊！”我当时也像蒂娜一样，宁死不讲：“不会，不会，演讲会要了我的命！”