

Expressive Writing:
Words that Heal

走出心灵荒野

用表达性写作摆脱孤独与迷茫

[美] 詹姆斯·彭尼贝克 约翰·埃文斯——著

James W. Pennebaker

John F. Evans

水淼——译

大量心理学研究表明，表达性写作的效果丝毫不逊色于专业的心理治疗，
甚至对身体健康也有良好的促进作用



天地出版社 | TIANDI PRESS

Expressive Writing:
Words that Heal

走出心灵荒野

用表达性写作摆脱孤独与迷茫

[美] 詹姆斯·彭尼贝克 约翰·埃文斯——著

James W. Pennebaker

John F. Evans

水森——译



天地出版社 | TIANDI PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

走出心灵荒野：用表达性写作摆脱孤独与迷茫 /
(美) 詹姆斯·彭尼贝克, (美) 约翰·埃文斯著; 水淼
译. —成都: 天地出版社, 2019.2
ISBN 978-7-5455-4246-2

I. ①走… II. ①詹… ②约… ③水… III. ①写作学—
关系—精神疗法—研究 IV. ①H05②R749.055

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第223806号.

©2014 Idyll Arbor, Inc

This translation published by arrangement with Columbine Communications &
Publications, Walnut Creek, California USA, www.columbinecommunications.com

著作权登记号 图字: 21-2017-616

走出心灵荒野：用表达性写作摆脱孤独与迷茫

ZOU CHU XINLING HUANGYE: YONG BIAODA XING XIEZUO BAITUO GUDU YU MIMANG

出品人	杨政
著者	[美] 詹姆斯·彭尼贝克 约翰·埃文斯
译者	水淼
责任编辑	杨露
装帧设计	思想工社
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	http://www.tiandiph.com http://www.天地出版社.com
电子邮箱	tiandicbs@vip.163.com
经 销	新华文轩出版传媒股份有限公司

印 刷	北京文昌阁彩色印刷有限责任公司
版 次	2019年2月第1版
印 次	2019年2月第1次印刷
成品尺寸	155mm×220mm 1/16
印 张	15
字 数	167千
定 价	42.00元
书 号	ISBN 978-7-5455-4246-2

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

“写作拯救了我的生命！”从畅销书作家到私人日记写作者，从大学生到退役军人，从刚痛失至亲者到遭受童年创伤的人中，我们听到了许多写作拯救生命的故事。我自己也曾说过同样的话。

写作帮我破解了自己的健康难题，包括创伤后应激障碍、被诊断为癌症晚期及近期癌症复发所遭遇的心理问题。实际上，如果我没看到詹姆斯·彭尼贝克（James W. Pennebaker）多年前的著作《疗愈写作》（*Writing to Heal*）首印版的话，这本书可能根本就不会存在。学习个人表达性写作使我恢复了健康，而且我的生活由此变得更快乐，更丰富了。

2004年出版的《疗愈写作》，是第一本基于科学研究的教授个人通过写作疗愈心灵的书。它之所以吸

引我，是因为我自己有治疗需求。我希望自己结合自身在对学术写作上多年的教与学经验，能找到一种方式将自己摆脱重度抑郁的方法写出来。

仅仅读了几页我就知道为什么我写的东西对自己没有帮助，因为我被困在一个无休止的思维循环中——一遍又一遍地叙述同一个故事。我写的故事平铺直叙，没有起伏。当故事情节陷入低潮时，我知道它正从内心摧毁我。《疗愈写作》解释了为什么我需要用一种新的方式来写一个新的故事。

彭尼贝克的书以一种我从未尝试过的方式解决了我生活中最大的困扰。书中的写作练习帮我摆脱了痛苦的童年记忆，让我从更积极的角度看待过往的经历，使我因成年期的过错产生的混乱情绪也烟消云散了。它为我的生命轨道重回正常提供了很好的修正方法。

《疗愈写作》也为我开拓了新的专业兴趣和机会。我开始与当地一位治疗师一起工作，引导她的客户开展疗愈写作小组课程。随着在疗愈写作的实践中积累了越来越多的经验，我希望能把其他志同道合的专业人士聚在一起。于是，我在2007年创建了健康与写作有限责任公司（Wellness & Writing Connections），并开展了一系列健康与写作讨论会，让心理咨询师、医护人员、教育工作者及其他人分享他们是如何将写作运用到客户、患者及学生中的。

在随后四年中，数百名医护人员、心理咨询师、教育工作者及其他对疗愈写作感兴趣的人士在亚特兰大健康与写作研讨会上进行了广泛而深入的交流。各类会议总计达一百多次，会议中讨论了各

种写作练习，最终确定了统一的指导原则和具体的操作方式。通过这些发现以及对工作坊和临床治疗中客户反馈的研究，我开发了几种疗愈写作课，见本书第三部分之“改善健康：疗愈写作”。

因为如此，我与彭尼贝克或杰米（他更喜欢别人这样称呼他）建立了友谊。2012年3月，杰米和我在杜克综合医疗中心（Duke Integrative Medicine）做疗愈写作讲座与开办疗愈工作坊时，我得知当时《疗愈写作》已绝版，因而提议将该书的内容更新、修改和扩充后再版。杰米同意了，之后我们便制订了合作计划。

这本书就是我们合作的成果。它结合了临床与科研的观点，帮助人们了解更多的写作方法，并让我们的身心朝着更好、更健康的方向发展。

约翰·埃文斯

如果你当前正在经受创伤或情绪突变事件（Emotional Upheaval）的困扰，当你打开这本书就已经迈开了勇敢的一步。或许你正在想办法解决这些问题，好让自己的生活继续下去。你想屏蔽那些伤心事，假装一切都很好。你的好朋友们可能也希望你能这样。事实上，你不能忽视心中的剧烈动荡，因为它可能影响你生活的各个方面。

这本书献给生活在创伤或情绪突变事件中的人们。困扰你的事可能发生在遥远的过去，也可能你正经历其中，可能是某个单一事件，也可能是个长期慢性的困扰。不管是什么，你也许发现自己思考、担忧甚至幻想得太多。希望本书中所描述的某些表达性写作形式可以帮助你克服内心的冲突、压力或痛苦。

目前有多种图书、工作坊及心理自助系统可以帮助你处理情绪突变事件，有些可能对你有用，有些没用。这些大多都是由每天与客户打交道的人开发出来的，我并不是其中一员，我是一名研究型心理学家。在20世纪80年代中期的一项实验中，我偶然发现了写作的力量。在那项研究中，参与者被要求写一次创伤经历或普通事情，连续写四天，每天写十五分钟。让人惊讶的是，那些写创伤经历的人在接下来的几个月里很少看医生，他们中的许多人说写作改变了他们的生活。从那时起，我就一直致力于探索情感写作（Emotional Writing）的奥秘。

自从《疗愈写作》初版发行以来，我与很多用表达性写作或其他日志形式改变生活的人交谈过。在讨论中，我发现我需要有比我更有临床经验的人给我一些建议。后来我有幸遇到了约翰·埃文斯，他恰恰就是我要找的人。和他讨论之后，我认为他会是我对该书修订的完美合著者。

我们力图保持该书的科学性，同时为人们应对情绪突变事件提供了具体的建议。本书分为三个部分。第一部分的重点是表达性写作的背景和已知有用的基本技术；第二部分更多的是关于实践的内容，让你体验一些可能对你有帮助的写作新方法，其中有些效果可能相当显著，而有些也许毫无用处；第三部分由约翰创作，也是他对写作与身心健康的深切体会，我们在这部分介绍了一种更为结构化的写作方式来促进读者的身心健康。

建议你根据第一部分第3章的写作指导开始练习。如果你觉得

传统写作练习对你有益，那很好，但如果没用就不妨试试后面章节中讨论的其他技术，为自己找到解决心魔的最好方法，比如，有些人喜欢写过之后毁掉自己的文章，而有些人喜欢写完再写，一遍又一遍地重写他们的故事，随着时间的推移不断地编辑和改写故事。

如何面对情绪突变事件并没有绝对的答案或正确的方式。把这本书当成一个简要指导，对自己有帮助的就采用，没帮助的就摒弃。重要的是相信自己的直觉，告诉自己是否正朝着正确的方向前行。

詹姆斯·彭尼贝克

作者序一 / 1

作者序二 / 5

PART

1

疗愈写作的基本要素

第 1 章 · 为什么要写出创伤经历或情绪突变事件 / 005

第 2 章 写作前要做哪些准备 / 027

第 3 章 基本写作方法 / 037

第 4 章 如何回顾自己的文字 / 047

PART

2

写作体验

第 5 章 打破写作心理障碍 / 063

第 6 章 面对糟糕，欣赏美好 / 068

第 7 章 编写你的故事 / 075

第 8 章 在写作中转换视角 / 083

第 9 章 不同情景中的写作 / 091

第 10 章 小说、诗歌、舞蹈及其他艺术的创意写作 / 100

PART 3

改善健康：疗愈写作

第 11 章 表达性写作 / 115

第 12 章 公务性写作 / 129

第 13 章 诗歌性写作 / 136

第 14 章 故事性写作 / 148

第 15 章 肯定性写作 / 169

第 16 章 遗赠性写作 / 175

结 语 / 181

有用的资源 / 183

参考书目 / 187

其他参考读物 / 189

PART

1

疗愈写作的基本要素

Expressive Writing
Handwritten Book



浑浑噩噩的生活不值得过。

/ 苏格拉底 /

第一部分主要介绍表达性写作的基本知识，包括一些相关科学研究、写作前准备、写作技术以及如何才能受益于写作。这部分由詹姆斯·彭尼贝克所写，主要基于其20世纪80年代以来的研究。

第1章

为什么要写出创伤经历或情绪突变事件

走出创伤、改善健康状况及增强抗挫力的最佳方法是什么？在过去的一个世纪中，研究者们一直在很多方面尝试着解答这个问题。深度心理治疗和药物治疗帮助了无数人；放松技术，包括瑜伽和冥想也被证明是对人们有益的；剧烈运动和改善饮食习惯也是不错的选择。可惜的是，这些技术有时候都不管用。可以这样说，所谓最佳方法是指在某个时间段对某些人有用的某些技术。没有什么是一万能的！

读完本章内容，你就会明白为什么写作是一种处理创伤经历或其他情绪突变事件的潜在有效方法。实验研究证明确实如此。

自20世纪80年代中期以来，越来越多的研究集中于表达性写作，研究者们将其作为一种治疗方法进行研究。最初研究表明，将创伤经历写下来，每天写二十分钟，连续写三到四天，能使人的身心健康得到显著变化。近期一些研究表明，仅一天的写作就可