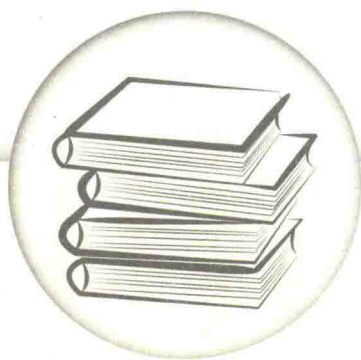


写作 心理自疗课

黄鑫 / 著

让文字在 指尖流淌

写作的过程，是一个人在自体重建的过程。
写作，是救助内心冲突的良药。
作品，是使冲突合而为一的圆满。



开启写作与心理自疗的全新视界
五位国内著名心理治疗师倾情助阵
畅销书作家黄鑫《女性心理成长自疗课》姊妹篇

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

让文字在 指尖流淌

写作
心理自疗课

黄 鑫 / 著



图书在版编目(CIP)数据

让文字在指尖流淌:写作心理自疗课/黄鑫著. —
北京:中国铁道出版社,2016.8
ISBN 978-7-113-21801-0

I. ①让… II. ①黄… III. ①写作—应用—精神疗法
IV. ①R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 105500 号

书 名:让文字在指尖流淌 写作心理自疗课
作 者:黄 鑫 著

策划编辑:徐丽娜

责任编辑:徐丽娜 电话:010-51873038 电子信箱:wenyang211@163.com

封面设计:彭明军

责任校对:王 杰

责任印制:赵星辰

出版发行:中国铁道出版社(100054,北京市西城区右安门西街8号)

网 址:<http://www.tdpress.com>

印 刷:北京铭成印刷有限公司

版 次:2016年8月第1版 2016年8月第1次印刷

开 本:700 mm×1 000 mm 1/16 印张:14.5 字数:202 千

书 号:ISBN 978-7-113-21801-0

定 价:38.00 元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版图书,如有印制质量问题,请与本社读者服务部联系调换。电话:(010)51873174

打击盗版举报电话:(010)51873659

在深圳莲花山上漫步一小时之后,我决定回家,动笔写这本书。

回家的路上,我踏上一座木桥,遇到晨练的邻居夫妇。彼此寒暄,然后我们讨论起给孩子吃零食还是不吃零食的问题。我说不吃零食孩子才能长好,丈夫听了马上转头责备妻子:“就是你给孩子吃多了零食!”妻子开口与丈夫争辩,我拍拍妻子的肩膀,走过了木桥。

其实,也许换个场合,我会大谈吃零食的种种好处,说出妻子的想法。因为,生活中的任何事情,都没有绝对的对错,更没有标准答案,而在我这里,总有正反两种态度,如同“紫霞”和“青霞”,是我内心纠结缠绕、互不相让、永远要决一死战的孪生仙子。

不过我的内心决斗转化为外在行为,不是去跟人吵架,而是我把“仙子们”放在纸上,让她们在写作的战场上,一决高下。

写作,是我救助内心冲突的良药;作品,是使冲突合而为一的圆满。

我内心的“紫霞”和“青霞”刚才为写不写这本书吵了一架,她们争执的焦点是:“这是一本教人写作的书,还是心理自疗的?”如果是教人写作,为何在书中没有多少写作的技巧?假如是心理自疗,又说什么“让文字在指尖流淌”?并且,最重要的是写作需要教吗?

或许,写作根本不需要教。

如果你想写作,写就是了,有才华自然写得出,没才华就别死拼。这种事情,应该如同爱上一个人,要不言而喻才有味道吧,教出来的难免做作。

但是不是又有一种可能,写作不仅需要教,并且可以教。

每个人的内在,都蕴含了作家的潜质,每个人都可以成为一个作家。根据我自己写作和心理治疗中的经验,写作人人可为,只是这些方法你未必知道。许多人只有成为作家的梦想,而不懂成为作家的方法。实际上,一个识字的人,只要遵循一些简单的方法,进行相应的练习,持之以恒,就能学会写



作,创作出优秀的原创作品,而且还能疗愈心灵,发现自我。

我决心分享这些方法,立足于写作与心理自疗的交叉点,写作这本书。

写作的根源在潜意识

七岁那年,我站在二楼天台,盯着家属院熟悉的风景,脑中忽然窜出一些词汇。我抓住它们,写下一首小诗,兴冲冲地拿到学校,递给语文老师。老师问我:“是你写的?”我说:“是。”老师看了看,说:“不是你写的。这里面有基辛格,你怎么会知道他?”

老师不清楚,那个时期,爸爸每天下班带《参考消息》回家。爸爸打开报纸看正面,我坐在他的对面看反面。小小年纪,熟读国际要闻。别说基辛格,连英国、法国、前苏联那些长得拗口的人名,我都叫得出。

就这样,我人生初创的作品,被语文老师否定了。

中学的时候,我迷上了武侠小说。所有金庸的作品,都看了七八遍。我与同学合编武侠小说,给江湖人物起名字,“谈禅”“静影”“谢子矜”“孤竹青青”……我的人物一长串,我的梦想豪情万丈,可惜,我的考试成绩很平庸。父母整日盯着我写作业,写小说的可能,连躲在被窝里都别想。

到了大学,我在南京大学中文系作家班读书,可以名正言顺地写作了吧。然而,教授们高深的学问,老师布置的必须阅读的高大上的名著,让我无限自卑。仅凭自己这点水准,敢奢望写作?继续修炼十年二十年,恐怕都不配拿起笔吧。

大学毕业后,我进了报社,写了一些新闻稿,也写下不少广告稿。不过,这些都不是真正意义上写作。

很惭愧,我自身的成长经历充斥着想写,很想写,却写不出来的失落。

我学习了多年写作的技巧,却无法提笔成书;我写了几部小说的开头,不过没有后续;我需要很长的时间,才能写出少量的文字,投入与产出不成比例;最后,我总算写出来一本小说,但是无论如何,写不出第二本……

学习心理咨询后我才逐渐意识到,自己身上的这些情况,不是写作“技

法”的问题,而是与我内在的心理有着紧密关联。某些东西堵塞了我的创意,可能是我的情绪、思维、行为,或者亲密关系,以我未曾意识到的方式,压抑了我的写作能量。

心理层面堵塞我的东西,不在意识的表层,而归属于潜意识。

潜意识是人们已经发生但并未达到意识状态的心理活动过程,处于我们心灵的极深处。潜意识包括不在我们理性中的一切,大于我们智力的极限范围。弗洛伊德把潜意识看得比意识重要。他认为,艺术家的创作是潜意识的,人的行为动机主要来自于潜意识。

席勒曾经回答他的朋友说:“如果理智过于紧密地检查已源源不断流到门口的意念(潜意识)——这显然是不好的——它确实就阻碍了心灵的创造力。孤立地来看,一个意念可能是相当无意义和极端大胆的,但是从随之产生的一个意念中就有可能获悉它的重要性。或许在于对其他同样荒谬的意念的配置中,它能够提供十分有用的联系。理智不能够评判所有这些意念,除非先保留它们,再从与其他意念的联系上来考虑它们。”

假如你愿意从心理视角理解写作,学会写作,突破创意的瓶颈,那么你必须相信潜意识的存在,必须让潜意识自由地流动起来。因为写作的根源在潜意识,而不在意识。作品的诞生,不依靠意识进行评判和分析,而是在意识范畴之外,依托于不被日常理性掌控的潜意识形成和产生。

你要相信潜意识能够帮助你,创作要依靠潜意识,那是你的记忆宝藏,有你最原始的情感、人物、事件、情境以及它们互相勾连的关系。原始记忆是你存在于世的核心,深刻创作的母题。

多萝西娅·布兰德(Dorothea Brande)总结了在写作上潜意识与意识的分工。

潜意识自由丰富地流动,打开记忆的宝藏;意识控制、联系、辨别潜意识提供的素材。

潜意识给艺术家提供所有典型化的类型——典型人物、典型场景、典型的情绪反映;意识选择、决定哪些可供使用。

潜意识是害羞的、难以捉摸的、不易控制的,但是学习利用它,甚至引导

言



它,则是可行的;意识是爱管闲事的、固执己见的、高傲自负的,但是通过训练,使它臣服于先天的禀赋则是可能的。

写作心理自疗

本书就是要教会你理解和使用你的潜意识。令潜意识这个宝藏,充分地为你所用,不再被压抑、封印于你的心底。

写作具有心理自疗的功效,心理自疗反过来激发写作。

我把自己结合写作、心理自疗、内观禅修的实践,以及中国古典文论、心理治疗理论而使用的方法,称之为“写作心理自疗”。

我运用这个方法写了三本书,其中《女性心理成长自疗课》作为专栏发布时,是豆瓣阅读心理专栏订阅量最高的,出书后,长期占据当当网女性心理类图书销量的冠军。我把方法分享给“写作心理自疗研修班”的学员,过去不曾动笔的学员们,写出了诗歌、散文、短篇小说……我在本书每一章的第三部分,分享了学员的作品,同时还邀请到五位国内顶尖的心理治疗专家,对他们的作品进行点评。

弗洛伊德说:“我们写作的最主要目的是要满足自己内心的某些需要,而不是为了别人,虽然当别人看到了我们的努力、认可了我们的成就时会让我们产生强烈的满足感,但写作终究还是因为自己内心的碰撞,是为我们自己而写。”我深深地认同他的观点。认为写作首先是自疗。你要依靠自己疗愈自己,而不是外在的什么神仙或救世主。

人生有两种视线:向内看和向外看。向外看,把注意力放在外在的人、事、关系上,获得自我所需要的安全感、掌控感、自尊或者爱。而向内看,是把注意力放回内在,关注自我内心的知觉和建构,照见自身的丰沛,令灵魂安住于心。写作促使人把视线从外在的世界抽离,转而凝视内在。

即使你如显微镜般地描摹外在的景物,然而从本质上,你还是在向内看。因为,向外所见的一切,皆如一面镜子,仿佛照见了你内在的什么。写作帮助你从外在喧嚣的世界,把迷失的自我找回来,回到辽远的心灵故乡,

与之再次相遇相拥。因而,写作的过程,是一个人内在自体重建的过程。

写作心理自疗的理论基础,主要是精神分析。

弗洛伊德告诉我们,文学作品诞生的内因是——潜意识、本我与超我的冲突、本能欲望的升华。他认为文学作品和精神分析共享潜意识材料,如梦、幻想等。他的自我分析,他的治疗实践,都对写作与心理自疗做了深入且持续的探索。

自我心理学派对人类心理发展儿童期的观察,阐述儿童时期对人格形成的重要影响,防御机制的作用,埃里克·埃里克森的“发展理论”和自我认同概念,都对我理解作品和人格,具有深刻的启发作用。

客体关系学派冈特瑞普提出“退行自我”的概念,被通俗心理学以“内心小孩”的概念广为传播,让我了解到想拥有源源不断的创作活力,其奥秘是滋养“内心小孩”,保持写作的本真。而温尼科特的真自体假自体、过渡空间等理念,又为我指明了产生艺术的心理空间在哪里。

科胡特的自体心理学提供给我“生命之树”的自体修复意象,由破碎到成熟整合的内聚性自体,使我同步当代精神分析与现代文学的足迹,与时俱进地理解了现代人空虚孤独的心理问题的根源。

另外,格式塔心理学家阿恩海姆强调的简化功能,人本主义心理学家马斯洛的自我实现概念,正念认知疗法的理论和方法等,同样对我影响深远。

写作心理自疗的理论来源,还有以《文心雕龙》为代表的中国传统文论诗话,以及写作学、叙事学、哲学描述论等。

以上内容,在后面的具体章节,我会详细讲解。总之,在我看来,作家是可以教出来的,心理创伤是可以通过写作来疗愈的。写作的过程,是自体重建的过程。只要你学会理解和使用你的潜意识,就可以通过写作疏导情结,达致个体与自我深层的连结;也能够凭借自疗激发创作,收获独一无二的原创作品。

当然,心灵疗愈的过程漫长而艰难,以上所谈,实际上是“写作心理自疗”三阶段的第一阶段。

我关于“写作心理自疗”的整体构架为以下三个阶段。



第一阶段，“发现自我篇”——通过自由书写的练习、个人自传的写作，来发现自我，确认自我。

第二阶段，“亲密关系篇”——通过给爱人写信的练习，爱情小说的写作，来修复亲密关系，以及各种人际关系。

第三阶段，“家庭家族篇”——通过对家庭人员的访谈，家族传记的写作，来获得家庭系统的平衡，修通对死亡焦虑。

这三个阶段，是人的内在心理修复过程，也是作品由单薄到厚重的过程。

本书的结构

本书是国内首创“‘成为作家’写作心理自疗研修班”课程的总结和深化。

研修班连续十二周课程，以“写作+心理成长团体”的方式进行。

相应的，每一章节的结构分为以下三部分。

第一部分，“我的讲课”。以我在写作班课程的授课课件为底稿，内容包括目标工具、检查分析、入兴贵闲、情绪情感、关系人际、身体感受、自动思维、上瘾行为、自我认同、自恋自尊、价值金钱、自我照顾等。

第二部分，“问答互动”。包括学员的提问及我的解答，学员在课堂上现场五分钟自由书写的文字等。

第三部分，“作品点评”。十二篇写作班学员的原创作品，五位特约督导陈向一、李小龙、李孟潮、胡赤怡、吴和鸣老师从写作的视角、心理学的视角、心理学与文学的结合、写作与心理治疗的结合等方面出发，对作品进行点评，呈现出国内顶尖心理治疗师的精彩论述。此部分分为作品本身、创作反思、作者简介、专家点评四部分。另外，五位特约督导也应邀自由书写了他们本人的简介，我把这份独一无二的简介，放在了他们最后一篇作品点评的结尾处。

另外，我穿插了四篇“课间篇”：在课程初始阶段，我写的《给写作班学员

的一封信》；我根据汉语文学创作和精神分析理论及实践，设计了写作班的团体模式，这在国内尚无先例，我据此写出了《写作心理成长团体》一文；李小龙老师在课堂上讲授的《自体心理学与文学创作》发言稿；课程结束后，学员写给我的《以此心换彼心，始知相忆深——致黄鑫老师》。

致谢

首先，我要感谢胡赤怡博士对我的鼓励与支持。无论课程还是本书，对我而言曾经都仅仅是个梦想，没有胆量去实现的梦想。正是胡博士的推动，才让我斗胆开启这项事业。胡博士不仅亲自担任写作班的特约督导，还对本书的成稿提出专业深刻的建议，没有这些帮扶，就不可能有我今日之梦想成真。

其次，我要感谢“‘成为作家’写作心理自疗研修班”课程的合作方，深圳市海之梦心理中心的张红云老师和我的老同学许新颜。不管构想多么精妙，都需要现实的平台来支撑。张老师和徐老师就像给了新人一个洞房，给了产妇一个产房，提供海之梦这个包容的容器，使我得以与写作班的学员相遇，进而专心“分娩”我的作品。我也要感谢写作班的全体学员，没有学生就没有老师，我是因为你们而存在的，你们的反馈和作品，给了我工作的方向以及专业的自信。感谢李园、徐双、张茜涵、陈妍、章小青、谭启燕、郭亚妮、吴洁等同学辛勤整理李小龙老师的讲课稿，保留了老师与课程的精彩碰撞。

同时，我也感谢我们的特约督导李小龙、李孟潮、陈向一、吴和鸣老师。李小龙老师把自体心理学与写作紧密关联，带我深入领会了二者的精妙。李孟潮老师向我提出“写作心理自疗”三阶段的建议，令我茅塞顿开。陈向一老师以“家庭治疗”大家的深厚功力，做专业编辑的细致工作，令我惊叹。吴和鸣老师六年来对我倾囊相授，老师的教导如春风化雨，不着痕迹却印在本书的每一个章节。

另外，我还要感谢本书以及拙作《女性心理成长自疗课》共同的编辑，中国铁道出版社的徐丽娜女士，丽娜认真仔细地校改和富有创想的提议，都使



得作品增色十分。

最后,我尤其要感谢我的父亲母亲,父母大人曾经微信联名“荒坡/月琴”。在课程开展到一半的时候,母亲忽然视网膜脱落,目不能视物,但是为了保障我安心完成课程,父母直到母亲住院手术成功,出院在家休养,方告知我消息,并嘱我课程完毕后归家不迟。父母对子女的深恩厚爱,实非三言两语所能道尽。我唯有在这里望天祝祷:愿父母身体康健!无灾无病!

还有许多亲朋好友的支持,恕我不在这里一一提及。感恩所有与我有缘的有情众生!

诚挚地鞠躬致谢!

黄鑫于深圳莲花山下



目 录

Contents

课间篇一 给写作班学员的一封信 / 1

第一课 目标工具/ 3

第一部分 我的讲课 / 4

目标 / 4

自由书写 / 5

第二部分 问答互动 / 14

第三部分 作品点评 / 14

第二课 检查分析/ 21

第一部分 我的讲课 / 22

寻找分析点的诀窍 / 27

帮助训练作家的特质 / 27

导致过度沉思的状态 / 29

第二部分 问答互动 / 30

第三部分 作品点评 / 30

第三课 人兴贵闲/ 38

第一部分 我的讲课 / 39

什么是闲 / 39

怎么去闲 / 40

闲与无聊 / 41

闲与无用 / 42

闲与虚静 / 43

闲与养气 / 45

内心小孩 / 46

真我假我 / 47

创造性产生于过渡空间 / 50



作家是表达潜意识的导体 / 51

第二部分 问答互动 / 52

第三部分 作品点评 / 52

课间篇二 写作心理成长团体 / 58

第四课 情绪情感 / 67

第一部分 我的讲课 / 68

愤怒 / 68

惊恐 / 70

羞愧 / 70

罪恶感 / 72

嫉妒 / 72

改善嫉妒图表 / 73

抑郁 / 73

从痛苦出发去写作 / 74

第二部分 问答互动 / 76

第三部分 作品点评 / 77

第五课 关系人际 / 85

第一部分 我的讲课 / 86

影子作家 / 87

“影子作家”都是什么人 / 87

菜鸟作家 / 92

在关系中收回力量 / 93

第二部分 问答互动 / 94

第三部分 作品点评 / 94

第六课 身体感受 / 98

第一部分 我的讲课 / 99

创作是实作 / 100

写作是以恰当的意象去呼应感受 / 101

身体感受勾起童年记忆 / 102

身体扫描内观实践 / 103

第二部分 问答互动 / 105

第三部分 作品点评 / 105

第七课 自动思维 / 115

第一部分 我的讲课 / 116

戏剧化思维 / 117

目标太高大上了 / 117

自动思维的消极信念 / 118

自我怀疑是你写作过程中的头号敌人 / 119

用年龄来阻碍写作 / 120

我们的两种思维模式 / 120

正念是觉察的种子 / 121

第二部分 问答互动 / 124

第三部分 作品点评 / 124

第八课 上瘾行为 / 128

第一部分 我的讲课 / 129

强迫上瘾行为 / 130

了解过程,减少焦虑 / 134

必须哀悼艺术伤疤 / 134

第二部分 问答互动 / 135

第三部分 作品点评 / 136

课间篇三 自体心理学与文学创作 / 142

第九课 自我认同 / 147

第一部分 我的讲课 / 148

写作联结自我 / 148

“断舍离”的产生 / 148

形成你的自我认同 / 149

作家的自我认同来自于作品 / 151

第二部分 问答互动 / 152

第三部分 作品点评 / 154



第十课 自恋自尊 / 165

- 第一部分 我的讲课 / 166
 自恋的两种表现 / 167
 艺术成功取决于勇气 / 168
 每个人的老师都是自己的心 / 169
 维持自尊的原创作品 / 170
第二部分 问答互动 / 172
第三部分 作品点评 / 174

第十一课 价值金钱 / 179

- 第一部分 我的讲课 / 180
 穷人为什么穷 / 180
 关于金钱的信念 / 182
 接纳作家的价值 / 184
 在绝望的世界找到自我的意义 / 185
第二部分 问答互动 / 188
第三部分 作品点评 / 188

第十二课 自我照顾 / 192

- 第一部分 我的讲课 / 193
 照顾本我 / 193
 照顾自我 / 198
 照顾超我 / 199
第二部分 问答互动 / 202
第三部分 作品点评 / 202

课间篇四 写作班学员的一封信 / 210

结语 / 212

参考书目 / 215

课间篇一

给写作班学员的一封信

亲爱的学员,你好!

当你阅读这封信的时候,已经踏上了写作心理自疗的道路。

在这一刻之前,你一定曾经有过成为作家的梦想。但是,随着时光的流逝,梦想黯淡了,当然或许更加鲜明。无论如何,抓住梦想,承认自己曾经有过的初心,是你的起点。

从现在开始,你将进入系统的课程训练。课程的目的,是帮助你实现成为作家(或者充满创意的艺术家)的梦想。身为指导老师的我,需要提醒你一些注意事项。

写作是动词,你必须亲自去写,不断练习,除此之外,别无捷径。

毫无疑问写作需要付出一定的努力,但这是理想、承诺和自我实现的努力。

不要期待从写作中获得的都是乐趣。写作诚然有时会让你感觉愉悦,但在更多的时候,它会让你厌倦,特别是开始写了一两周后,你可能觉得所有的练习都非常无聊。当你不喜欢做练习时,你唯一要做的,就是完成练习。用行动本身,去截断你的疲倦、沮丧、不耐烦,以及其他许多心理和生理状态。

成为作家的过程,是自体重建的过程。要记住,你既不是通过写作来寻求欢乐,也不是通过写作来受罪,而是通过写作,来获得原创作品,发现自我,以及疗愈自我的。

坚持每天 15 分钟的“自由书写”,每周 2 小时的“入兴贵闲”,并且时常进



行检查分析。所有自动出现的问题,其答案也会在某一刻,自动地浮现于你的脑际。

无论你选择任何时段,确定之后,就要坚持,每天在同样时段自由书写。无论你正在做什么,到了这个时段,都放下它,迅速开始。这是我们的课程中,最为重要的一个要求。

你需要把“自由书写”与“人兴贵闲”的时光,看成一段特殊的光来尊重它、保护它。为自己保留这样一段时光,不是自私的,而是智慧和爱自己。去告诉所有关心你的人,让他们知道你正在做什么,以避免被干扰或者被打断。

为了强化“成为作家”的目标,我鼓励你通过写作来表达自己的情绪和意见,而不是过度交谈。“写大于说”是你的法则。

随着课程的进展,你会发觉自己越来越喜欢某些人,而讨厌另外一些人。你会热情地对某人或者某些人提出建议、评判和分析,这些,都把刚刚转向内在关注的你,重新推入人际互动的漩涡。你要时刻提醒自己,从关系中收回能量,回到对自我的觉察上来。

作品督导须紧扣作品,包括被督导作品和你在督导现场写出来的文字。伙伴之间以作品互相印证、品味、回应、共鸣,因为作家是靠作品说话的。

写作的结果对于每个人来说都是与众不同的。并且这些独特的结果,将持续地以你预料到或者完全没有预料到的方式,从此改变你的生活。

没有人能够预言未来你将写出什么,我们所有人能够做的都在当下。如果你能够活在当下,让事物按照本来的面目呈现,那么其余的一切,将顺其自然而来。

期待你的作品!

让我们共同努力!

黄 鑫