

疗愈写作在大学生心理调适的应用探索——以焦虑情绪管理为例

郝欢欢

西安文理学院, 中国·陕西 西安 710000

摘要: 论文探讨了疗愈写作在大学生心理调适的应用, 以焦虑情绪为例, 通过分析大学生面临的焦虑现状, 阐述了疗愈写作在大学生心理调适尤其是焦虑情绪管理的适应性, 形成了疗愈写作在大学生焦虑情绪管理中的具体操作方法, 提升大学生的心理健康水平。

关键词: 疗愈写作; 焦虑情绪; 心理调适

Therapeutic Writing for College Students' Psychological Adjustment — Managing Anxiety as an Example

Huanhuan Hao

Xi'an University, Xi'an, Shaanxi, 710000, China

Abstract: This study examines how therapeutic writing can aid college students' psychological adjustment, focusing on anxiety management. It analyzes students' anxiety challenges, discusses the adaptability of therapeutic writing, and develops practical techniques to alleviate anxiety, ultimately improving mental health outcomes.

Keywords: therapeutic writing; anxiety; psychological adjustment

0 前言

大学生正处于人格和心智成熟的关键时期, 社会竞争和社会压力使得大学生心理问题逐年增多, 而焦虑是当今大学生所面临的主要心理障碍。大学生群体刚结束中学生活, 来到新的环境, 难免遇到挑战, 如果他们的自我调节机制不够成熟, 陷入自我否定中, 便会产生不良的情绪反应, 这严重影响了大学生的身体健康和发展。写作作为文学创作的根基, 与心理学领域的治疗手段——疗愈, 存在着内在联系。而疗愈写作的出现, 正是将这种潜藏于文学与心理学之间的关联予以显性化呈现。疗愈写作因为简单易行, 成本低, 在缓解焦虑方面展现出很大的优势。

1 研究意义和现状

1.1 研究意义

理论意义: 探索疗愈写作在焦虑情绪管理领域的理论研究, 填补了该领域研究的空白。

实践意义: 通过疗愈写作, 为大学生提供一种简单、易行缓解焦虑的方法, 帮助大学生健康成长, 同时为高校心理健康工作提供新的思路。

1.2 国内外研究现状

2024 年 1 月 22 日, “中文创意写作”正式列入中国语言文学二级学科, 这也说明创意写作在中国取得了重大的进展。如何围绕中国的现实发展需求, 开展符合中国特色的创意写作显得尤为重要。葛红兵、张永禄、刘卫东(2025)综

述了创意写作学研究的国际文献, 回顾了国际创意写作学百年欧美发展史, 以及在实践论、功能论、范式论等几大方向的系统性成果。介绍了中国创意写作学经过引进创新、转型、自主特色构建等过程, 形成了中国特点的经验。在国际创意写作的回顾的基础上, 孔唯佳(2024)指出疗愈与创意写作深度连接开拓了新的视野和社会功能, 同时通过工作坊教学模式, 构建起安全的情感释放和表达的空间, 探索出了“创作—接受”的疗愈机制。以“文本—读者”互动中的疗愈推动本土化进程, 形成具有东方特色的治愈型文化范式。这种以情感共鸣文学核心要素的创作实践, 拓展了文学参与社会的路径, 通过情感联结机制深化文学对公共领域的介入, 给中国特色创意写作注入了动力。

综上所述, 疗愈写作近年来在中国取得了较大的发展, 同时学者也充分认识到创意写作与疗愈的密切关系。论文以焦虑情绪为例, 探究创意写作在缓解焦虑情绪中的应用。

2 研究方法与技术路线

研究方法: 主要采用文献研究法、访谈法, 查阅和收集整理关于疗愈和大学生焦虑情绪的资料, 然后进行访谈。

3 疗愈写作对于缓解大学生焦虑的适应性

3.1 大学生焦虑情绪的现状

在国家层面充分重视大学生的心理健康, 在 2021 年 7 月 21 日, 教育部《关于加强学生心理健康管理工作的通知》

中要求,“进一步提高学生心理健康工作针对性和有效性,切实加强专业支撑和科学管理,着力提升学生心理健康素养”。《2022 年大学生心理健康状况调查报告》,约 45% 大学生面临焦虑风险^[5],且中国大学生焦虑呈现随年代递增而逐年上升的趋势^[6],而大学生在考试季、就业季焦虑情绪的发生率呈现上升趋势。

3.2 大学生焦虑情绪产生的原因分析

常菲(2025)在研究中阐述了焦虑的表现形式,主要有学业焦虑、社交焦虑,未来的焦虑。如在学业焦虑方面,学生在考试周普遍出现心跳加速、失眠等生理反应,过度担心考场的发挥。在人际交往方面,与班级同学,尤其是舍友长期相处中,大部分学生会对人关系的维护感到焦虑。在家庭过高的期待下,对于未来就业的迷茫同样会产生焦虑。同时,具有完美主义倾向,低自我效能感的大学生更容易产生焦虑情绪。

大学生处于不同的系统中,在家庭环境方面,过度保护、控制的家庭环境,或者家庭贫困,无法给予经济支持,亲子沟通有障碍的同样易引发学生的焦虑。

在学校方面,学生课程较多,宿舍、班级同学整体呈现内卷的状态也会造成压力。在社会环境方面,就业市场的变动性,且大学生是数字原住民的特征,使其更易引发焦虑。

3.3 疗愈写作在大学生焦虑情绪管理中的适用性

疗愈写作和传统的心理咨询相比有其突出的优势。不受时间、空间的限制,当焦虑情绪发生苗头的时候,即可开始写作,不需要预约,不需要对方有时间。经济成本低,只需要纸笔或者能书写的电子设备。可在自由的空间充分抒发焦虑,隐私性好,且没有羞耻感。可以自主掌控进度和疗愈的进程。每次的记录清晰可见,可以用于后期的复盘。

学术界对表达性写作的概念界定虽存在不同观点,但普遍认同其作为一种通过书面形式披露个人重要经历及相关情感认知的心理干预方法。通过文字表达抒发情绪,在书写的过程中对问题进行再次审视,引发反思,重构故事,赋予新的意义。

4 疗愈写作在大学生焦虑情绪管理中的应用

疗愈写作在大学生情绪管理中分为不同的层面,包括前期的预防、发生过程中的干预以及在政策层面的倡导。

4.1 预防层面

在焦虑情绪尚未发生时,引导大学生对于焦虑情绪有初步的了解,觉察身体的反应、觉察情绪的细微苗头,进行及时书写;建立“小确幸”的主题书写,针对生活中积极的事件进行书写,给自己、家人、朋友写感谢信,或者记录积极表达、生活片段的手账本;开展自我对话式的书写,将感到焦虑的情绪写下来,进行自我对话,把令你焦虑的事件详细的写下来,记录焦虑事件的自然而然产生的想法,通过不断对话进行验证,最后形成新的想法和对应的行动措施,将

焦虑的想法转变成具体、积极、可达到的行动,通过行动逐步减少焦虑的情绪,从而缓解焦虑,降低焦虑的等级。

4.2 干预层面

干预层面,主要是针对特定场景的下焦虑情绪进行书写。例如,针对期末考试,在期末考试之前对于写下来具体焦虑什么,并且给焦虑一个等级,把令你焦虑的事件写下来之后,对应写上可以采取具体、可执行的行动,过一段时间进行复盘,发现焦虑的事件可能没有发生,同步再次书写目前考试的焦虑,逐步清晰接下来的行动方案。直到考试结束。对于论文也可以采取类似的做法,写出目前写作的困境,逐步记录从 0 开始到目前的写作进程,增加正向反馈,记录每次与导师的对话,增加自我效能感,小步骤推进。很多同学有人际关系的焦虑,秉承互换角色的核心,写下焦虑的事件,然后互换成对方的角色进行对话,对同一件事做出评价,同时给未来的自己写信,未来你想拥有什么样的人际关系,从而根据愿景设立具体改善的目标。

综上所述,干预层面的书写以锚定目标为轴心,写出担忧的事项,再写出能想到的对应的策略,最后写可能的结果,在书写过程中,焦虑情绪因为目标的逐渐清晰而降低,在开始行动后,再次降低。

4.3 巩固层面

疗愈写作的作用发挥多个层面的支持。例如,可以将书写疗愈写作融入大学生心理健康教育课程,逐步开发疗愈写作课程,在学生中逐步推广,针对学校学生、专业的特点不断的完善和丰富,最终形成实操性疗愈写作的操作手册,在实践的基础上,形成大量学生的作品,在学生允许的情况下,可以纳入写作库,作为写作的范本,按照不同的主题进行分类。

开展心理健康主题活动,打造校级的精品项目,各学院结合学生特点、专业特点,形成“一院一品”特色心理健康活动,鼓励学生积极参与,同时进行线上线下多维度宣传,形成积极向上的校园氛围。同时,开展疗愈写作的活动,学校和各院系联动,如“21 天疗愈书写打卡”“心灵枢纽主题卡片书写”等系列活动。

建立朋辈互助机制,赋能学生心理骨干,发挥心理骨干在朋辈心理疏导、活动开展中的作用。由班级发起结合本班学生面临的焦虑为主题,形成“疗愈写作”小组,在允许暴露范围内进行分享、互助,班级可根据分享内容进行针对性的开展关于焦虑的主题班会,营造学生心理健康的自助、互助的氛围。

5 疗愈写作实施保障

疗愈写作需要学校政策、经费、师资队伍的支持。在高校心理健康教育中纳入疗愈写作,为疗愈写作提供制度支撑,同时进行深入培训、广泛学习,为疗愈写作确定规范和标准,确保疗愈写作的功能充分发挥。对疗愈写作的师资进

行系统培训,提升对于疗愈写作的认识 and 实践能力,确保疗愈书写能够顺利、高质量开展,同时提供书籍、刊物等基本的物质保障。

建立实践效果的评估和反馈机制,建立疗愈书写效果的评估指标体系,指标体系切实可行,符合学生实际,在完成疗愈书写后,对效果进行及时反馈,建立实践—反馈—评估—优化—再实践的闭环机制,可聘请创意写作的专家给予指导。

为了营造更好的疗愈写作的体验感,可申请配备专用的写作包,在线下打造“心灵书写角”的实体空间,营造良好的书写氛围,在线下的实体空间中,可以形成协作写作小组。同步,适应现在数字化的需求,开发疗愈写作的 app,为学生提供便捷的书写平台。

6 研究局限与展望

本研究的理论基础还不够扎实,对于疗愈写作的相关流派、写作方式需要进一步的细化、分阶段的学习。在实践层面,处于疗愈写作的构思、开发阶段,对于疗愈写作的思路、计划需要进一步落实,需要在实践中不断接受反馈,从而优化疗愈写作的方法,最大化疗愈写作的效能。

未来的疗愈书写将在优化的基础上,进一步拓展应用的场景,如抑郁情绪等场景。同时,将疗愈写作形成闭环项目,将线上、线下,虚拟、现实相结合,为书写的学生赋能,提供交流、展示的平台,从而使更多学生获得激励,形成螺旋上升的效能。

参考文献:

- [1] 胡锦晨,张睿佳,谭健烽,等.大学生焦虑情绪问题的现况调查及其影响因素研究[J].卫生软科学,2025,39(1):78-81.
- [2] BRUFFAERTS R, MORTIER P, KIEKENS G, et al. Mental Health Problems in College Freshmen: Prevalence and Academic Functioning[J]. J Affect Disord,2018(225):97-103.
- [3] 孔唯佳.疗愈写作:创意写作本土化的新维度[J].中原文学,2024(36):3-5.
- [4] 葛红兵,王焱.与世界对话:比较创意写作学的建构及未来[J].探索与争鸣,2023(5):154-162+180.
- [5] 傅小兰,张侃,陈雪峰.中国国民心理健康发展报告(2021—2022)[M].北京:社会科学文献出版社,2023.
- [6] 辛自强,辛素飞,张梅.1993—2009年大学生焦虑的变迁:一项横断历史研究[J].心理发展与教育,2011,27(6):648-653.
- [7] 常菲.当代大学生如何远离“焦虑”[J].家庭科技,2025(1):50-51.
- [8] Pennebaker J W, Evans J F, Evans J F. Expressive writing: Words that heal[M]. Enumclaw, WA: Idyll Arbor,2014.
- [9] 王永,王振宏.书写表达及其对身心健康的作用[J].心理学进展,2010,18(2).

作者简介: 郝欢欢(1988-),女,中国陕西榆林人,硕士,讲师,从事思想政治教育研究。