

创意写作教学的疗愈性价值与实践路径研究

杨煦山立

西安外事学院, 陕西 西安 710077

摘要: 本文探讨创意写作教学的疗愈性价值及其实践路径, 基于知觉现象学、表达性写作、叙事心理学与认知神经科学等理论, 阐释写作在情绪调节、认知重构与自我认同方面的作用。提出通过创设安全表达空间、唤醒身体知觉、引导情感表达与多视角叙事等教学方法, 实现从身体觉醒到意义建构的疗愈循环。文章强调创意写作教学不仅提升写作技能, 更促进学生的心理健康与生命成长, 体现了教育从知识传递向生命关怀的转变。

关键词: 创意写作; 疗愈性价值; 教学实践

1 创意写作课程疗愈性的理论基础

创意写作的疗愈理论立基于跨学科的理论根基, 其价值体系与哲学、心理学及脑神经科学密切相关。梅洛-庞蒂的知觉现象学为理解写作的具身性提供了重要依据, 突破了传统身心二元的思维定式, 强调身心合一、体验与认知的融合。写作过程中, 作者通过身体与世界的原初接触获得独特的知觉体验, 这些源自六感的身体化知觉——如春日阳光的温度变化、空气中的气味、脚下的触感差异——构成了写作中最具生命力的原始素材, 成为连接内在世界与外部现实的桥梁。从心理学角度看, 彭尼贝克的表达性写作研究证实, 将情感体验转化为语言表达能显著改善心理健康。当学生把内心复杂感受转化为文字时, 实则是完成一种心理转化: 将混沌的内在感受具象为可被观照的文本符号。这一过程不仅调节情绪, 更促进认知重构, 使抽象感受变得具体可理解, 从而帮助个体重新组织经验, 深化对自身生命的理解。

“在人们每日在心理创伤中挣扎时, 我们需要进行治疗, 主要包括将这些体验转化为过去。”叙事心理学的视角则从更深层次阐释了创意写作的疗愈本质。在学生以写作的形式再度叙述个人的经历时, 也是在进行更深度的自我认同的重新建构。这个过程本身就具有帮助学生重新“看见”自身, 并在看见的过程中完成疗愈的功能。比如一个经历过挫折的学生, 可以通过写作, 以第一人称将这段经历叙述为成长的旅程, 而非单纯的创伤性记忆。这种叙事视角的创造性转换, 既是文学诞生的过程, 也往往能因为它改变了个体对自我经历的解释框架, 随之为作者带来心理状态的转变。

认知神经科学的研究成果也为创意写作的疗愈性提供了生理学层面的证据。研究表明, 持续地创造性写作能够增强前额叶皮层对大脑

边缘系统的调控功能。在此过程中, 大脑的默认模式与执行控制网络会出现独特的协同激活模式, 这种神经活动模式与自我认知、情绪调节密切相关, 所以, 创意性写作的行为过程本身就是一种能够引发神经系统积极改变的身心实践。当学生投入深度的创作过程时, 他们的大脑同时也正在经历着利于身心健康的神经重塑过程。

2 创意写作教学的疗愈实践路径

要在创意写作的课堂教学中实现疗愈性的目标, 我们需要探索一些系统化的实践路径, 这一路径的建构需要建立在对其作用机制的深刻理解之上。

首要的就是在课堂中创设具有包容性的表达空间, 空间和氛围的营造不仅关乎教学技巧, 也涉及教育伦理的深层考量。一个理想的教学空间应当具备以下特征: 第一, 作为课堂引导者的教师, 应为课堂创造适当的宽松性, 能够保证学生在创作中不被打扰的自由感; 第二, 尽量保证学生作品的保密性, 确保学生的创作内容得到充分尊重, 保护其隐私性; 第三, 创设不加过度评判的阅读底线, 于此, 能够避免对学生创作的作品进行过于主观的价值判断, 保护学生的创造力和创作的独立性; 第四, 自主选择的权利, 学生有权决定是否分享以及如何分享。这样的空间能够帮助学生卸下心理防御, 进行更真实、更深入的自我探索。

身体知觉的唤醒是疗愈性写作的基本环节, 这一环节的理论基础可以追溯到胡塞尔的生活世界理论和梅洛-庞蒂的知觉现象学。现代教育中的写作训练往往过度强调概念思维或理论思维, 从而忽视了身体知觉的丰富性和作者本人感官世界的主体性, 容易引发学生与自身感性经验的疏离。所以, 教师需要设计相应的练习来帮助学生重建与自己身体的连接。例如,

引导学生关注呼吸,并在呼吸过程中觉知身体的细微变化、觉察自身不同状态下的身体反应模式;教师也可以设计一些练习,让学生描述一个物体在手中的触感演变等等。一个典型的练习是正念觉察,教师可以引导学生用充分的时间,通过六种感官通道,即视觉、味觉、听觉、嗅觉、触觉……甚至动用直觉,去感知一个日常生活中最为简单的物体,然后再引导学生将这个觉察过程详细地记录下来。这个练习能让学生重新发现知觉世界的具身性和丰富性,同时也能培养学生对“当下”体验的临在力、专注力和观照能力,这个过程本身就能够还原学生作为个体存在的主体性和尊严感。

格罗斯的情绪调节过程模型曾指出,情绪调节需要在适当的时机采用适当的策略。在创意写作教学过程中,教师应当从相对简单的情感,去引导学生进入更复杂的情感体验,由此逐步推进教学。再从梅洛-庞蒂的观点来看,人是一个永远共通的感觉体,有时从一边接受刺激,有时从另一边接受刺激。所以,在教师的教学初期,可以尝试让学生用高中曾接触过的一些修辞,例如“通感”的方式来描述自己的情绪或感受,比如“我嗅到春天是毛茸茸的淡绿”。随着学生表达能力的提升,可以引导其尝试探索更复杂的情感领域,比如情感的矛盾性、交织性。在这个过程中,隐喻和象征是极为有效的表达工具,它们能够为学生提供安全的情感表达途径,同时保留情感的复杂性和丰富性。这种情感表达的练习不仅能够提升情绪调节能力,还能够促进学生情感智力的发展。

麦克亚当斯的叙事认同理论强调,个体的自我认同是通过不断创作和修订个人故事而形成的。所以接下来,教师可以引导学生从更多维的视角重新叙述个人经历,这种多视角的叙事训练能够帮助学生突破固化的认知模式,发现过往经验中新的意义维度。例如,让学生以当下的视角重新诠释过去的事件,或者分别以不同认知的人的视角来观照自身的经历。还有一个有效的方法是“对话式书写”:教师可以引导学生与过去的自己、未来的自己或某个重要人进行纸上的对话。这个练习一方面能够促进学生对自己心理层面的整合,另一方面,通过这些叙事练习,学生也能够更好地理解过去,更主动地站在可能性上去建构未来。

3 疗愈性写作教学实践路径的哲学观照

疗愈性写作教学的实践需要立足于身心统一的哲学观。这条路径始于身体的觉醒,经过情感的流淌,最终才能够抵达意义的重构,形成一个完整的疗愈循环。在身体觉醒阶段,教

师教学的重点应当在于打破现代教育中普遍存在的“知觉麻痹”状态。现代生活的加速和数字化、技术化的过程里,许多个体与自身身体经验都产生了一定程度的疏离。所以在创意写作教学中,我们可以通过系统的知觉训练,学生能够重新获得对世界的鲜活感受,这些感受是构成个体创造性表达的本初源泉。此阶段的训练不仅要帮助学生“找回”自身感官的敏锐度,更要引导学生找回自身的主体性,使学生能够觉察和反观到自身感知世界的陈旧模式及来源。

情感疏通阶段的教学需要把握适度原则,这一原则的确立基于对情感表达复杂性的深刻理解。教师既要鼓励学生进行真实的情感表达,又要避免其堕入过度的情感宣泄,这种平衡需要建立在对情感调节机制的准确把握之上。此阶段的关键在于帮助学生将原始的情感能量转化为具有表现力的文字形式,并探索出相应的安全机制。比如通过情感的具象化、隐喻化表达,引导学生能够与自己的情感体验建立一种既亲密又具有反观性的关系。这种情感的语言化过程能够促进学生前额叶皮层对边缘系统的调节,从而增强其情绪管理的能力。这种关系的建立是情感调节能力发展的重要基础,也是心理疗愈的核心环节,它使个体能够既体验情感又超越情感的即时性支配。

意义建构阶段,教师需要引导学生将零散的生活经验组织成具有内在一致性的生命叙事。这种叙事重构不是对事实的简单再现,而是对生命意义的主动创造。通过寻找事件之间的关联,引导其发现困境中的转机,自己来重新诠释创伤的意义,这样能够帮助学生建立起更加积极、完整的自我认同。具有高度“叙事连贯性”的生命故事与更好的心理适应能力相关,这个过程本质上是一个自我创造的过程,写作在此成为自我转化的实践,它使个体能够超越既定的事实性存在,朝向可能性的领域开放。

探索于此,我们也不能疏忽,全部的实践路径都需要遵循个体差异性的原则,不仅源于对人性的深刻尊重,也是教师教学中最基本的责任意识。但即便不同的学生有着不同的表达习惯和心理需求,这种差异性也应当被视为教学的资源而非障碍。基于此,教师可以提供更多元的写作形式和表达途径,例如对于一些学生,虚构写作可能是更安全的表达方式;对于另一些学生,自传体写作可能更能满足其自我探索的需要。所以,教学设计的灵活性是保证创意写作课堂疗愈效果的重要因素。这种基于个体差异的教学设计,不仅需要教师具备敏锐的观察力和共情能力,也需要教师花费一定时间和精力去感知不同学生的成长需求。

四、疗愈性理念进入创意写作教学的意义

在知识本位的教育观之外,疗愈性理念进入创意写作的教学,意味着学科教育将视角转向了生命本位的教育哲学。这种教育哲学将学生的内心世界、情感体验和生命意义纳入教育的核心范畴,使教育回归其培养完整的人的根本使命。创意写作课堂由此转化为一个自我探索的空间,在这里,写作不仅是一种技能学习,更是一种存在方式的实践。学生通过写作学习如何与自己的内心相处,如何理解生命的经历,如何面对存在的根本问题。这种教育理念的转变反映了对教育本质的重新思考,它与诺丁斯的关怀教育理论、范梅南的教学现象学等当代教育思想形成了深刻的共鸣。

这种教学实践对现代性条件下的教育困境提供了重要的回应。在技术理性主导的时代,教育面临着过度工具化的危险。疗愈性写作通过恢复身体在认知中的基础地位,重申了感性经验在教育中的价值;通过注重情感的表达和疏导,弥补了理性教育的不足;通过强调意义的主动建构,抵抗了价值虚无的侵蚀。在这个意义上,创意写作教学成为了一种人文精神的实践,它在技能传授之外,守护着教育的人文维度。

我们也应就创意写作课堂,重新思考教育的伦理意蕴。在过去,传统的写作教学容易强调外在的评价标准,许多学生会为了获得外界认可而去写作,这种教学方式可能导致学生与自身内在创作或表达动机的分离。而疗愈性写作则能够将写作的主体权力交还于学生个体,鼓励他们为自己的生命经验赋予意义。这种转变不仅能改变写作的动力机制,也能够重塑教学关系中的伦理位置。教师可以成为学生自我探索的引导者,也可以是学生借写作破除成长困惑的见证者和陪伴者。这种教育关系的重建,体现了教育作为生命对话的本质,也强调了对

学生主体性的尊重和对他人差异性的接纳。

从更广阔的视野来看,疗愈性写作教学回应了现代人的精神困境。在碎片化的后现代语境中,个体常常体验到认同的危机和意义的失落。创意写作通过叙事整合的功能,为个体提供了建构自我连续性的途径;通过创造性的表达,为个体打开了超越现实局限的可能性。当学生通过写作将自己的生命经历转化为有意义的故事时,他们不仅在理解自己的过去,也在创造自己的未来。这种自我创造的能力,或许是教育能够给予学生的终身礼物。它使个体能够在快速变化的现代社会中保持自我的连续性和完整性,这是应对现代性挑战的重要心理资源。

创意写作教学的疗愈性实践最终指向的是一个更为根本的教育理想:教育不仅是知识的传递,更是生命的唤醒。通过写作过程中对学生创意性的激活,学生学会的不仅是如何表达,更是如何通过写作发现自身的存在。教师可以引领学生在这个过程中发展出与自我、与他人、与世界相处的更完整的智慧,这种智慧超越了技能,却触及了教育的本质——促进人的全面实现,帮助每个生命找到其独特的存在方式与价值。

4 总结

创意写作教学具有显著的疗愈性价值,其理论基础涵盖哲学、心理学与神经科学等多个领域。通过营造包容的表达环境、唤醒身体知觉、引导情感表达与叙事重构等实践路径,帮助学生实现情绪疏导、认知整合与自我重建。这种教学方式不仅回应现代教育中的人文缺失,也赋予写作更深层的生命教育意义,推动教育回归对人的全面关怀与成长支持。

参考文献:

- [1] 王卉,姚振军. 体认诗学视角下文学的体验性[J]. 辽宁师范大学学报(社会科学版),2024,47(06):88-95.
- [2] James W Pennebaker. Expressive writing in psychological science. Perspectives on Psychological Science 13. 2 (2018): 226-229.
- [3] 巴塞爾·范德考克. 身体从未忘记:心理创伤疗愈中的大脑、心智和身体[M]. 李智,译. 北京:机械工业出版社,2016.
- [4] [法]莫里斯·梅洛-庞蒂. 知觉现象学[M]. 姜志辉译,北京:商务印书馆,2001:300.

作者简介: 杨煦山立(1993.10—),女,满,宁夏银川,硕士,研究专长:疗愈写作,创意写作。