

表达性写作在新时代社会心理服务自助体系建设中的应用进展

曾嘉仪 黄婷 王晓刚

西南民族大学教育学与心理学，成都

摘要 | 社会心理服务体系建设是国家创新社会治理的重要内容，目前已在工作机制、体系建设等方面积累了宝贵经验。当前，民众社会心理服务的总体需求强度攀升、个性化需求趋势明显，但专业人员和机构又存在供给不足，迫切需要更加便捷高效的心理自助技术满足国民心理健康的自我维护。表达性写作（expressive writing, EW）是一种操作简便、经济高效、效果良好的心理干预技术，在各种场景和群体中有极大的应用潜力。在新时代社会心理服务自助体系建设中，可将传统的表达性写作与中华优秀传统文化、其他心理干预方法、互联网技术等融合进行应用创新，为民众提供更具科学性、可行性和便捷性社会心理服务自助干预技术。

关键词 | 社会心理服务自助体系建设；表达性写作；身心健康；中国文化

Copyright © 2024 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



1 引言

习近平总书记在党的十九大报告中指出“加强社会心理服务体系建设，培育自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态”，社会心理服务体系建设正式作为中央新的社会政策纳入社会治理体系的范畴^[1]。社会心理服务体系建设是社会治理的重要内容，是在准确把握民众心理需要基础上开展的社会治理实践^[2]。我国社会心理服务体系建设是一个不断发展、不断完善的过程，已在工作机制、体系建设、人才队伍等方面积累了宝贵经验，也面临诸多挑战^[3]。在《中国国民心理健康发展报告（2021—2022）》中，建议继续提高心理健康服务的可及性和规范性，推动心理体检普遍开展^[4]。但目前各领域各平台的专业人员数量严重不足，社会上提供心理服务的机构鱼龙混杂^[5]。面对民众日益增长的心理服务需求，一方面需要进一步规范社会心理服务产业，加强心理健康服务人才培养，另一方面要为国民提供一种

通讯作者：王晓刚，博士，西南民族大学教育学与心理学学院副教授，研究方向：社会偏见与认同、心理健康服务。

文章引用：曾嘉仪，黄婷，王晓刚. 表达性写作在新时代社会心理服务自助体系建设中的应用进展 [J]. 中国心理学前沿, 2024, 6 (1): 101-114.

<https://doi.org/10.35534/pc.0601011>

更加便捷、高效的社会心理自助干预技术，满足国民心理健康的自我维护。

表达性写作 (expressive writing, EW) 是以书写来表露和表达与个人重要经历或事件有关的内心情感及想法，从而促进情绪调节和改善个体身心健康的心理干预方法^[6]，又被称为书写表达^[7]、书面情感表露 (Written Emotional Disclosure)^[8]等。由于表达性写作操作简便、经济高效、效果良好，依从性高且相对安全等优点^[9]，已逐渐发展为国外较成熟的一种心理干预方法，可以单独使用，也可以和其他心理咨询与治疗方法结合使用。基于以往资料来看，表达性写作是一种操作简便、经济高效、效果良好的心理自助技术^[10]。因此，本文尝试探讨表达性写作应用于新时代社会心理服务自助体系建设的可行性、适用性和未来发展方向，以期为推进新时代社会心理服务自助体系建设提供参考。

2 新时代社会心理服务自助体系建设的依据与实践

2.1 新时代社会心理服务体系建设的内涵与挑战

我国社会心理服务体系建设的文件最早可追溯至2006年发布的《中共中央关于构建社会主义和谐社会若干重大问题的决定》，其后“十三五规划”的“健康中国”战略、党的十九大报告和二十大报告进一步明确了其目标和定位，将其纳入到了社会治理体系的范畴，旨在培育自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态^[1]。社会心理服务体系是我国创新社会治理的理论成果和重要举措，是依据人们的心理行为规律，综合运用心理学、民族学、预防医学、社会工作和公共管理的理论与策略有效解决心理健康促进、社会心态改善、公共危机管理、群际关系改善、社会共同体认同、文化遗产与发展和美好生活实现等社会治理问题，其核心是从宏观层面开展积极取向的心理建设，特别是培育自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态^[11]。党的十八大以来，我国高度重视社会心理服务体系推进工作并取得积极成效，但仍处于起步探索阶段，与广大人民群众的需求相比尚存差距^[12]。虽然我国已建构并完善各类社会心理服务供给平台，积累了一定规模的心理健康服务专业队伍，但在实际运行中，仍存在供需困境，社区的社会心理服务机构实际使用率偏低，建有心理辅导室的学校缺乏专兼职心理教师，各领域、各平台的专业人员数量严重不足，相关人员学历及专业水平层次有待提升^[5]。当前社会形势多变，各类型突发事件层出不穷，突发公共卫生事件的发生给大众的心理带来一系列深远变化^[13]。由于医疗资源分配不均和专业心理服务人员不足，导致难以满足疫情后心理健康问题频发以及治疗和援助需求激增的挑战^[14]。现有的社会心理服务体系已经无法满足实际需求，必须推动具有新时代特色的社会心理服务自助体系建设，激发公众的心理自助意识，促进公众的心理健康素养，维护公众的心理健康。

2.2 新时代社会心理服务自助体系建设的依据

国家卫生计生委等^[15]在《关于加强心理健康服务的指导意见》中倡导“每个人是自己心理健康第一责任人”的理念。研究发现，公众的自助心理健康素养高于助人心理健康素养，大部分人在觉知到自身有心理困扰时，一般都会先试图自我解决，实施心理自助^[16]。人本主义心理学强调人具有自我实现需要、自我选择自由和自主发展能力，要相信人的潜能^[17]。运用自身力量最终达到自我实现的助人自助理念

也是心理服务和社会工作的核心价值观之一，应赋予国民参与社会心理服务体系建设的独立性和灵活性，从单向的服务吸纳接受到在“助人自助”理念下的双向回应，逐步形成“人人参与、人人尽力、人人享有”的良好氛围^[18]。因此，新时代的社会心理服务自助体系建设，服务于社会心理服务体系，本着助人自助的原则，为国民提供自助式心理服务，契合中国人含蓄、内敛的个性特点，能最大限度保护国民的隐私，挖掘个体心理潜能，改善和提高个体心理自助能力，是维护心理健康的重要途径。

2.3 新时代社会心理服务自助体系建设的具体实践

新时代社会心理服务自助体系更加注重和突出国民在社会心理服务中的主体地位，调动国民的主观能动性，增强国民的心理自助意识，提高国民对寻求心理服务与援助的接纳程度，增加国民的心理自助与求助行为。新时代社会心理服务自助体系为国民提供普及性、个性化心理自助资源，助其建立良好的心理自助系统，使国民在日常的学习、工作和生活中更好依靠自己的力量，运用专业的心理自助方法，展开心理自助与助人，成为维护和提升心理健康的主人。近年来，在医疗、心理服务等领域，已有各种适用于国民的心理健康自助工具和资源被开发和推广，如智能自助服务机器、聊天机器人服务、智能心理疗愈机器人和其他自助服务等，此类自助服务均允许使用者在不与任何人接触的情况下，帮助其自主管理和保障心理健康^[19]。此外，由于疫情影响心理健康的程度之大、范围之广、介质（压力源）之多，以及易感群体数量之庞大，我国的社会心理服务体系会面临心理治疗及援助需求激增和迅速扩大的挑战^[13]。因此，向民众普及例如表达性写作、正念冥想、渐进式肌肉放松等简明实用的自助式心理技术，让民众学会运用科学心理学原理与技术进行自我调节，满足民众基本心理自助需求，减轻社会服务体系的压力。

3 表达性写作的基本范式及具体程序变量

3.1 基本写作范式

基本写作范式又称为标准写作范式。将被试随机分配到两个或多个小组中的一个，实验组被试被要求连续1到5天写下最深刻的想法和感受，每天15到30分钟。写作通常是在实验室里完成的，没有给出任何反馈。那些被分配到控制条件下的被试通常被要求写一些浅显的中性话题，比如他们如何利用时间。彭尼贝克（Pennebaker）和贝尔（Beall）^[20]进行了最早的表达性写作实验，研究表明，撰写有关创伤事件的情绪和事实后被试表现出相对较高的血压和消极情绪，但在实验后的6个月内实验组的被试访问健康中心的次数较少。这个结果引起了其他研究者的关注，许多的研究者进行了相关的研究，不同的研究者因研究目的不同，而选择不同的实验设置。

3.2 表达性写作中的具体程序变量

3.2.1 写作环境

目前，写作环境不再局限于实验室或诊所中，而是把写作放在被试家中进行，或是通过电话、网络等方式远程指导被试进行^[21]。写作环境可分为现场干预和非现场干预，前者的写作地点为实验室或学校，

被试来到实验室后,主试说明写作的流程和注意事项,之后被试独自留在实验室中进行写作,到规定时间主试返回收取数据。非现场干预有两种形式,一种是网络干预,即实验者通过网络给被试传递指导语,被试在家通过纸笔书写或打字来完成写作任务再反馈给主试^[22]。另一种是主试提前给了被试指导语,被试在家完成后主试再回收数据^[7]。虽然没有研究直接考察写作环境对干预效果的影响,但弗拉塔罗(Frattarol)^[23]的元分析结果表明,被试在家进行表达性写作对心理健康的影响大于被试在受控环境(如实验室)中进行表达性写作。

3.2.2 写作内容

不同的写作内容对不同被试的干预效果是有差别的。金(King)^[24]认为,表达性写作的内容不一定是关于消极或高度情绪化的经历,只要它们与个人重大事件相关也可达到良好的效果。随着积极心理学的发展,一些研究人员开始采用积极内容作为写作指导^[25]。写关于未来的最佳自我、创伤事件的感知益处,或是强烈的积极体验,都会带来心理或生理上的益处^[26, 27]。积极情绪词在表达性写作中的潜在作用也在一定程度上得到了支持,玛丽(Mariën)等^[28]将标准表达性写作、积极主题写作(写积极的方面)和应对性写作(写以前的经验以及这些经验如何有助于应对这种情况)进行比较,结果表明,与其他写作指导的参与者相比,积极写作指导的被试有显著更高的积极变化。琼斯(Jones)和德斯坦(Destin)^[29]的实验结果表明,积极话题的表达性写作比消极话题的表达性写作更有益于提高被试的学业成绩,降低缺勤率。研究人员还针对特殊对象或特殊问题设定写作内容,如针对大学生的考试焦虑,以对考试的想法和感受为写作内容的表达性写作^[30];针对亚洲癌症康复者的PTSD,要求被试书写与癌症相关的最深感受并重新进行认知和评估^[31]。

3.2.3 写作视角

研究者认为,写作时的视角会影响个体情感的流露和体验,因此会在指导语中强调被试使用指定人称进行写作,通过代词的使用(使用第三人称而不是第一人称)来增加自我距离似乎会给表达性写作的干预结果带来更大的好处^[32]。努克(Nook)等^[33]通过实验操纵了参与者在写负面形象时使用第一人称代词的情况,发现被指示使用“我”一词的被试比被指示不使用“我”一词的被试报告了更多的负性情绪。

此外,写作次数、频率、时间^[34]、写作内容的提交与反馈^[35]等,都是研究者在彭尼贝克(Pennebaker)经典研究范式的基础上,采用不同的实验设置应用于不同群体,这不仅丰富了表达性写作的相关研究,也证明了表达性写作的灵活性和广泛适用性。

4 表达性写作的原理与作用机制

虽然心理学者们对表达性写作的作用机制进行了一系列研究,但目前并没有发现某个能够充分解释表达性写作机制的最佳模型。研究者认为,多种因素的相互作用可能会推动表达性写作的有效性,表达性写作应该被视为一个由不同的相互影响机制组成的多维过程,而不是一个一维过程^[36]。彭尼贝克(Pennebaker)与钟(Chung)^[37]提出,暴露、适应和认知重构可能是表达性写作发挥作用的主要原因,三者作为整体协同作用,连贯的故事结构对表达性写作的效果而言也有重要的影响。莱波(Lepore)等^[38]认为,表达性写作可能是通过促进情绪调节帮助人们实现情绪平衡,如引导注意力,

促进习惯化，帮助认知重组，最终促进身心健康，它们是相互关联和相互影响的，如图1所示。瓜斯特拉(Guastella)^[39]认为个体在写作中的认知行为情感过程包含：暴露(Exposure)、贬低(Devaluation)和益处发现(Benefit-finding)。奈尔斯(Niles)等^[40]认为，表达性写作可能是通过暴露(Exposure)、叙事结构(Narrative Structure)、情绪标签化(Affect Labelling)、自我肯定(Self-affirmation)和意义发现(Discovery of Meaning)等途径改善身心健康。

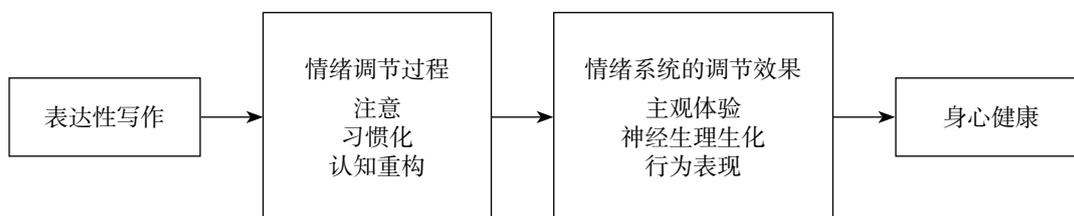


图1 表达性写作的情绪调节模型^[38]

Figure 1 The emotional regulation model of expressive writing^[38]

尽管目前对于表达性写作的作用机制没有统一定论，但从以往研究者提出的理论可以看出，暴露、适应、认知加工和重构是表达性写作的作用机制中重要的组成部分：(1)表达性写作帮助个体宣泄早期压抑的情绪和感受，反复暴露与接触情绪刺激以达到对情绪刺激的习惯化。(2)个体在写作时，将情绪或情感体验用语言表达，将脑海中“模糊的”“复杂的”“不断变化的”的想法转化为具体的信息。(3)当写下的内容形成连贯的叙述时，个体能够更好地了解自己的问题和对问题的反应，并以不同的角度审视自己，从一个远离自我的角度来思考问题，或是以更积极的视角看待问题，着眼未来。每个过程都并非相互独立，并且都有认知加工的参与，最终实现认知结构的重建，减少情绪反应，改变应对方式，促进身心健康。

5 表达性写作在新时代社会心理服务自助体系建设中的优势与不足

5.1 表达性写作在新时代社会心理服务自助体系建设中的文化基础

中国本土的写作疗愈有着漫长的历史，寓于宗教、文学、艺术等活动，《楚辞》中记载了中国古代祭祀中以唱诵词或者抒情歌这种利用符号的方式对个人和社会的安抚作用^[8]。从原始社会迈向封建社会，仪式表演(萨满、巫医等法术)转化为戏剧艺术，仪式的叙述模拟转化为神话陈述，仪式歌辞转化为诗赋^[41]。《论语》有云“诗可以兴、可以观、可以群、可以怨”，《扬子法言·问神卷第五》曾言“故言，心声也。书，心画也。”蕴含在文字中的诗词、歌赋、书法等艺术作品拥有治人愈己的功能。1986年，开创者彭尼贝克(Pennebaker)和贝尔(Beall)将表达性写作带入心理学的研究领域，标志着写作治疗进入专业发展阶段^[42]。叶舒宪^[43]在其《文学与治疗——关于文学功能的人类学研究》中提出“文学治疗”的概念。张露^[44]应用表达性写作融合我国传统文学，进行个体丧亲咨询。

5.2 表达性写作的自身优势

与传统的以口头表达为基础的心理治疗或心理咨询相比,表达性写作有几个优势:第一,写作为个体提供了更优的暴露情境,最大程度保护来访者的隐私,来访者自由表达想法和感受,没有外在的压力和顾虑^[45]。第二,写作使个体有更强的自我控制感,其卷入深度和广度都由来访者掌握,有助于来访者发挥主观能动性,增加其治疗意愿与依从性^[46]。第三,表达性写作更加经济,传统心理治疗/咨询需要治疗师/咨询师较长时间的帮助,才能达到一定的效果,表达性写作中,治疗师的介入更少,更节省干预成本^[47]。第四,表达性写作简单易行,只需要纸笔,来访者就能通过写作进行自我疗愈。而由于互联网的发展和电脑的普及,可以通过更为方便的电子邮件、博客等方式进行写作,治疗师/咨询师也可通过电话、网络等进行群体指导^[10]。第五,表达性写作适用性强,既可作为独立的心理干预使用,又可辅助临床治疗^[48]。既可被应用于常规心理服务,又能在应急心理服务中发挥作用^[49],在不同人群与不同场景中都具有较好的干预效果。

5.3 表达性写作在新时代社会心理服务自助体系建设中的有效性

在医院中,表达性写作与常规护理相结合向躯体疾病患者提供心理康复服务,可显著调节患者情绪,减轻患者病耻感,提高患者的满意度及依从性,提高患者的主观幸福感,改善其生活质量^[7]。在学校,表达性写作对学生群体的个人心理状态、情绪状态、人际关系、学习成绩、认知水平和身体状态方面都能产生积极影响^[50]。在企事业单位中,对企业员工进行表达性写作干预,可以有效提升员工的自我效能感,减少其消极工作反刍,增进积极工作反刍^[51]。在社区中,表达性写作能够调节有慢性疼痛的小区居民对疼痛的认知,改善有关疼痛的不良情绪,提升正性情绪,增加主观幸福感^[52]。有研究者认为,在地震、疫情等社会灾难时期,创伤经历者急剧增加,加之交通阻断,传统的心理救援很难及时对大范围的受灾人群提供,而表达性写作便于心理服务工作者大规模实施,且可通过电话、网络等通讯工具进行远程指导,改善个体生理、心理健康^[10]。在线表达性写作可以减轻方舱医院无症状新冠肺炎患者的心理困扰,具有较高的患者满意度,写作质量越高,情绪状态的改善就越大^[53]。贝查德(Bechard)^[54]研究发现,通过在线表达性写作干预有效提高了新冠疫情期间成人心理弹性,改善心理健康状况。可见,表达性写作能为不同人群提供有效的自助工具,提升其身心健康水平。

5.4 表达性写作在新时代社会心理服务自助体系建设中的不足

尽管表达性写作在社会心理服务自助体系建设中具有不小的优势,但该项干预技术仍存在着一些局限和不足。其一,目前对于表达性写作的作用机制还没有统一的结论,已有的理论模型都不能完全解释,对作用机制的实证研究也较少,从而影响表达性写作最大限度地发挥其优势。其二,尽管许多研究表明,表达性写作对于个体的身心健康具有一定的改善效果,但目前已有的干预研究结果并不一致,有的研究发现表达性写作能够明显地改善个体健康水平达到显著的效果,有的研究则表明表达性写作的效果并不理想甚至根本没有效果^[55]。部分原因可能是由于方法上的缺陷,如样本量不足,无法检测条件之间的差异,写作次数不足,随访期长短不同,但也可能是由于样本特征、写作的主题等。需要进行更多的实证研究,严格设置实验变量,以寻找表达性写作的边界条件。其三,写作的效果与个人的暴露程度有关,部分写

作者倾向于抑制内心情绪和想法的表达,通常会导致书写时卷入水平不高影响表达效果^[52],如何提高写作者的积极性和卷入水平是研究者需要不断探索的问题。而在写作过程中可能会出现某些被试的情绪过于强烈的情况,因此应随时注意被试的情绪状况和意愿,防止出现反效果^[56]。

6 表达性写作在新时代社会心理服务自助体系建设中的应用前景

表达性写作可应用于一般人群心理健康的维护和促进,预防各种心理障碍和变态行为的发生。针对心理问题高风险的关注对象,如问题行为、不良习惯、人际关系问题、学习适应问题、感情问题、生活中的各种危机,表达性写作可进行预防干预。对于已经出现心理障碍临床症状的重点对象,表达性写作可减少心理障碍持续的时间和影响。

6.1 表达性写作对于重点对象的应用

表达性写作对生理疾病群体、心理障碍患者等需要心理健康服务的重点对象均有良好的干预效果。对生理疾病群体的研究表明,表达性写作能有效降低乳腺癌患者焦虑抑郁水平,改善躯体症状^[57],有效缓解胎儿异常引产妇女 PTSD 的症状,促进创伤后成长水平的提升^[58],减轻中青年 2 型糖尿病患者病耻感,提高患者疾病管理自我效能和主观幸福感^[7],提高患者免疫功能,如促进皮肤伤口愈合^[59],改善 HIV 患者的免疫功能^[60]。在心理障碍患者方面,表达性写作联合常规护理干预能改善抑郁障碍患者的躯体症状,降低患者的焦虑抑郁情绪,提高患者幸福感,促进其心身康复^[61]。

6.2 表达性写作对于关注对象的应用

史密斯(Smith)等^[62]在临床试验中发现,表达性写作可以减轻一般人群中 D 型人格个体的不良情绪影响,培养高危 D 型人格个体的自我同情能力,降低其身心疾病发生率。谢茹清^[63]研究发现,表达性写作可以显著改善初中问题学生的亲子关系,减少问题行为。表达性写作还可以提高大学新生的社会支持,进而有效地提高其对学校的适应^[64]。此外,国外的研究人员还将表达性写作应用于社会治理中的特殊人群,并发现了较好的心理疏导和干预效果。研究发现,表达性写作干预能有效减少青少年服刑人员的愤怒情绪^[65]。在物质滥用者的干预方面,表达性写作可以提高男性戒毒者的自尊^[66],降低女性 HIV 患者使用兴奋剂(主要是可卡因和甲基苯丙胺)的渴望程度^[67]。

6.3 表达性写作对于一般对象的应用

除了对重点对象和关注对象的心理疏导和干预外,表达性写作还可应用于一般对象心理健康的维护和促进,提高其心理适应能力。大量研究表明,表达性写作对不同的被试群体,如临床护士^[68]、非正式护理人员^[69]和学生群体^[70]等群体,都具有有益的身心健康影响。在老年人群体中,表达性写作也有一定的干预效果,积极情绪书写表达干预能有效提高社区老年糖尿病患者的心理弹性和主观幸福感^[71],杨鹏羽等^[72]建议,对农村空巢老人可开展表达性写作等活动提高老年人的情绪识别能力,降低述情障碍的发生风险。但也有研究者指出,表达性写作更适用于书写表达能力及文化水平较高的群体^[73]。

7 展望

表达性写作作为一种操作简便、经济高效、效果良好且相对安全的心理干预方法，在社会心理服务的各种场景与各类人群中具有极大的应用潜力，在新时代社会心理服务自助体系建设中，可将传统的表达性写作与中华优秀传统文化、其他心理干预方法、互联网技术等进行融合创新，构建更具有中国特色的表达性写作干预设计模式，为民众提供更具科学性、可行性和便捷性社会心理服务自助干预技术。

7.1 与中华优秀传统文化相结合

以往的研究表明，表达性写作的有效性取决于个人的文化背景^[31]，只关注创伤相关情绪的表达性写作干预在非西班牙裔白人中是有效的^[74]，但相较于只关注情感披露的写作，亚裔美国人从加入了认知重新评估的写作干预中受益更多^[75]。彭尼贝克（Pennebaker）和斯迈思（Smyth）^[76]在《书写的疗愈力量》一书中倡导学生基于个人经历背景去写作相关的感受，认为这能对他们吸收知识起到更强的作用。陶正宇^[77]尝试以传统孝亲尊师文化引入表达性写作，有效提升女大学生的感恩水平。臧寅垠^[78]将写作暴露疗法（WET）和正念疗法应用于中国 PTSD 患者，开发了适用于东方文化的 PTSD 治疗方案。因此，未来研究可进一步扩大样本，以检验表达性写作在中国本土文化背景中的应用效果，并尝试挖掘中国传统文化的精髓，结合中国民族文化的心理特征，构建更适合中国文化、更符合中国群众心理特点，具有中国特色的表达性写作干预设计方案。

7.2 与其他治疗或干预方法进一步融合

表达性写作具有较强的灵活性，可以单独使用，也可以和其他心理咨询与治疗方法结合使用，增强其干预效果。表达性写作可以与学校、社区的保健措施和临床治疗手段进行整合，或其他心理咨询与治疗方法结合使用，成为学生和社区居民维护和促进心理健康的最佳手段之一，更加有效地促进人们的身心健康，减少人们对医疗服务设施的使用^[6]。王琛^[79]将表达性写作与团体辅导相结合，有效降低了大学新生反刍思维水平，提升了其适应性水平。因此，未来研究可以将表达性写作与其他治疗或干预手段进一步融合，在实施过程中根据不同群体的生理和心理特征，紧贴不同群体的心理需求，探索适应于不同群体的表达形式。

7.3 基于互联网的表达性写作研究

互联网的发展为表达性写作研究提供了一种更便捷的方式来获取更大的样本，此外，它还提供了隐私和匿名性。互联网为个体提供了表露自我、分享自我的机会^[80]，越来越多的证据支持在经历心理疾病的个体中进行基于互联网的表达性写作干预的可行性^[81, 82]。先前的研究观察到，关于积极或消极话题的在线表达性写作能有效降低被试的压力感知^[83]。此外，在线进行的表达性写作能有效促进被试的创伤后成长^[84]，通过“情绪日记” Facebook 应用程序进行的表达性写作与抑郁症症状的减轻有关^[85]。总之，基于互联网的表达性写作可以为新时代社会心理服务自助体系建设提供一种新的方法，未来研究可以进一步探索基于互联网的表达性写作的适用条件及人群，并与其他在线心理干预方式结合起来，开

展更便捷易得的网络化心理干预, 打造自助式心理服务系统。

参考文献

- [1] 苗芩. 社会心理服务体系建设的定位、现状及未来趋势 [J]. 社会治理, 2022 (4): 24-27.
- [2] 陈雪峰, 滕迪晴, 陈晶, 等. 基础社会动机与社会心理服务体系建设的 [J]. 心理科学进展, 2020, 28 (1): 13-21.
- [3] 陈雪峰. 社会心理服务体系建设的理论与实践 [J]. 中国科学院院刊, 2018, 33 (3): 308-317.
- [4] 傅小兰, 张侃, 陈雪峰, 等. 心理健康蓝皮书: 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.
- [5] 杨丽. 社会心理服务体系建设的供需困境与对策 [J]. 领导科学论坛, 2022 (8): 54-58.
- [6] 王永, 王振宏. 书写表达及其对身心健康的作用 [J]. 心理科学进展, 2010, 18 (2): 314-321.
- [7] 王洁, 韦伟, 黄文贞, 等. 书写表达积极情绪干预对中青年2型糖尿病患者病耻感的影响 [J]. 护理学杂志, 2022, 37 (16): 68-71.
- [8] 秦如梦, 周利华, 黄秀华. 书面情感表露在临床护理干预中的应用现状 [J]. 护理研究, 2019, 33 (10): 1711-1714.
- [9] 马晓雯, 生笑笑, 刘飞迁. 书写表达积极情绪对初中生情绪弹性的影响 [J]. 心理月刊, 2023, 18 (2): 83-85.
- [10] 邱小燕, 葛艳莹, 胡超. 表达性写作应用于社会灾难时期心理救援的理论探讨 [J]. 心理科学进展, 2022, 30 (12): 2799-2808.
- [11] 王晓刚, 陈秋燕, 王梦龙. 新时代民族地区社会心理服务体系的理论思考与构建 [J]. 民族学刊, 2021, 12 (5): 50-59, 112.
- [12] 李兰, 张亮, 王易之, 等. 我国社会心理服务体系建设的现状、分析及建议 [N]. 中国经济时报, 2023-06-21 (4).
- [13] 苏思贞, 宫艺邈, 赵逸苗, 等. 后疫情时代精神心理问题的挑战与应对 [J]. 四川大学学报 (医学版), 2023, 54 (2): 217-222.
- [14] 陈景秋. 新冠疫情对心理健康的影响及应对政策建议 [J]. 系统管理学报, 2023, 32 (2): 418-427.
- [15] 国家卫生健康委, 中宣部, 中央综治办, 等. 关于加强心理健康服务的指导意见 [EB/OL]. [2024-01-20]. <http://www.nhc.gov.cn/jkj/s5888/201701/6a5193c6a8c544e59735389f31c971d5.shtml>.
- [16] 江光荣, 李丹阳, 任志洪, 等. 中国国民心理健康素养的现状与特点 [J]. 心理学报, 2021, 53 (2): 182-201.
- [17] 尹新瑞. 人性善恶: 三大心理学流派的人性观思想及本土化路径 [J]. 唐山师范学院学报, 2018, 40 (5): 66-70.
- [18] 吴雯琪. “韧性治理”视角下社会心理服务体系建设的 [J]. 江南论坛, 2023 (4): 66-69.
- [19] 王晨阳, 张宇. 隐私信息类型、隐私采集主体与个体隐私风险感知的交互作用研究 [J]. 南京邮电大学学报 (社会科学版), 2023, 25 (4): 18-28.
- [20] Pennebaker J W, Beall S K. Confronting a traumatic event: toward an understanding of inhibition and disease [J]. Journal of abnormal psychology, 1986, 95 (3): 274-281.
- [21] Frankfurt S, Frazier P, Litz B T, et al. Online expressive writing intervention for reintegration difficulties

- among veterans: Who is most likely to benefit? [J]. *Psychological trauma: Theory, research, practice and policy*, 2019, 11 (8): 861–868.
- [22] Allen S F, Wetherell M A, Smith M A. Online writing about positive life experiences reduces depression and perceived stress reactivity in socially inhibited individuals [J]. *Psychiatry Research*, 2020 (284): 112697.
- [23] Frattarol J. Experimental disclosure and its moderators: A meta-analysis [J]. *Psychological Bulletin*, 2006, 132 (6): 823–865.
- [24] King L A. Gain without pain? Expressive writing and self-regulation [J]. Christmas issue, 2002.
- [25] Diener E, Lucas R, Oishi S E. Subjective well-being: The science of happiness and well-being [M] //In C. R. Snyder, S. J. Lopez. *Handbook of Positive Psychology*. London: Oxford University Press, 2002: 463–473.
- [26] King L A, Miner K N. Writing about the perceived benefits of traumatic events: Implications for physical health [J]. *Personality & Social Psychology Bulletin*, 2004 (26): 220–230.
- [27] Burton C M, King L A. The health benefits of writing about intensely positive experiences [J]. *Journal of Research in Personality*, 2004, 38 (2): 150–163.
- [28] Mariën S, Poels K, Vandebosch H. Think Positive, be Positive: Expressive Writing Changes Young People's Emotional Reactions Towards the COVID-19 Pandemic [J]. *Front. Educ*, 2022 (6): 755896.
- [29] Jones B K, Destin M. Effects of positive versus negative expressive writing exercises on adolescent academic achievement [J]. *Journal of Applied Social Psychology*, 2021 (51): 549–559.
- [30] Myers S J, Davis S D, Chan J C K. Does expressive writing or an instructional intervention reduce the impacts of test anxiety in a college classroom? [J]. *Cognitive Research: Principles and Implications*, 2021, 6 (1): 44.
- [31] Chu Q, Wu I H C, Lu Q. Expressive writing intervention for posttraumatic stress disorder among Chinese American breast cancer survivors: the moderating role of social constraints [J]. *Quality of Life Research*, 2020 (29): 891–899.
- [32] Fuentes A M M, Kahn J H, Lannin D G. Emotional disclosure and emotion change during an expressive-writing task: Do pronouns matter? [J]. *Current Psychology*, 2021 (40): 1672–1679.
- [33] Nook E C, Schleider J L, Somerville L H. A linguistic signature of psychological distancing in emotion regulation [J]. *Journal of Experimental Psychology: General*, 2017, 146 (3): 337–346.
- [34] Burton C M, King L A. Effects of (very) brief writing on health: The two-minute miracle [J]. *British Journal of Health Psychology*, 2008, 13 (1): 9–14.
- [35] Radcliffe A M, Lumley M A, Kendall J, et al. Written emotional disclosure: Testing whether social disclosure matters [J]. *Journal of social and clinical psychology*, 2007, 26 (3): 362–384.
- [36] Smyth J M, Pennebaker J W. Exploring the boundary conditions of expressive writing: In search of the right recipe [J]. *British journal of health psychology*, 2008, 13 (1): 1–7.
- [37] Pennebaker J W, Chung C K. Expressive writing, emotional upheavals, and health [M] //In H. Friedman and R. Silver. *Handbook of health psychology*. New York: Oxford University Press, 2007: 263–284.
- [38] Lepore S J, Greenberg M A, Bruno M, et al. Expressive writing and health: Self-regulation of emotion-related experience, physiology and behavior [M] //In S. J. Lepore, J. M. Smyth, *The writing cure: How expressive writing promotes health and emotional well being*. American Psychological Association, 2002: 99–

117.

- [39] Guastella A J, Dadds M R. Cognitive-behavioural emotion writing tasks: A controlled trial of multiple processes [J]. *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry*, 2008, 39 (4): 558-566.
- [40] Niles A N, Byrne Haltom K E, Lieberman M D, et al. Writing content predicts benefit from written expressive disclosure: Evidence for repeated exposure and self-affirmation [J]. *Cognition and Emotion*, 2016, 30 (2): 258-274.
- [41] 刘斌志, 郑先令. 个案社会工作服务中的写作疗法: 理论框架与程序指引 [J]. *四川理工学院学报 (社会科学版)*, 2019, 34 (2): 1-19.
- [42] 王健男. 终末期患者的充权实践: 一个写作疗法的案例研究 [J]. *华东理工大学学报 (社会科学版)*, 2020, 35 (4): 64-72.
- [43] 叶舒宪. 文学与治疗——关于文学功能的人类学研究 [J]. *中国比较文学*, 1998 (2): 88-100.
- [44] 张露. 1例运用表达性写作进行丧亲咨询的报告 [J]. *心理月刊*, 2023, 18 (8): 205-207.
- [45] 夏海鹭, 鲍淑兰. 表达性写作对乳腺癌患者影响的研究进展 [J]. *上海护理*, 2018, 18 (7): 58-60.
- [46] 胡超. 表达性写作促进青少年身心健康 [N]. *中国社会科学报*, 2021-11-04 (5).
- [47] 李洁, 缪潇羽. 表达性写作在丧亲人群中的应用进展 [J]. *中国临床心理学杂志*, 2019, 27 (3): 638-643.
- [48] 罗东霞, 赵霞, 付莉, 等. 书写表达的积极心理学对新确证HIV感染者希望水平和总体幸福感的影响 [J]. *中国艾滋病性病*, 2023, 29 (2): 193-196.
- [49] 张信勇, 胡瑜, 徐光兴. 书写表达干预对遭受地震大学生创伤后应激症状的影响 [J]. *校园心理*, 2014, 12 (6): 366-368.
- [50] 郭薇, 曹慧, 周明洁. 表达性写作应用在学生群体中的研究进展 [J]. *中国临床心理学杂志*, 2017, 25 (6): 1197-1202.
- [51] 张晶. 挑战性压力影响工作反刍的发生机制及干预研究 [D]. 武汉: 华中师范大学, 2021.
- [52] 逢锦晶, 于永明, 刘梦迪. 书写表达对慢性疼痛者疼痛、情绪、幸福感的改善 [J]. *中国健康心理学杂志*, 2018, 26 (5): 674-678.
- [53] Zheng X, Qu J, Xie J, et al. Effectiveness of online expressive writing in reducing psychological distress among the asymptomatic COVID-19 patients in Fangcang Hospitals: A quasi-experiment study [J]. *Frontiers in Psychology*, 2023 (13): 1042274.
- [54] Bechard E, Evans J, Cho E, et al. Feasibility, acceptability, and potential effectiveness of an online expressive writing intervention for COVID-19 resilience [J]. *Complementary therapies in clinical practice*, 2021 (45): 101460.
- [55] Gallagher S, O'Sullivan L, Hughes Z, et al. Building resources in caregivers: Feasibility of a Brief writing intervention to increase benefit finding in caregivers [J]. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 2020, 12 (2): 513-531.
- [56] 朱晓斌, 张莉渺, 朱金晶. 表达性写作研究进展 [J]. *宁波大学学报 (教育科学版)*, 2010, 32 (4): 41-46.
- [57] 吴琼, 李玉丽, 陈莉军, 等. 表达性写作对乳腺癌患者创伤后应激反应干预效果的Meta分析 [J]. *解放军护理杂志*, 2018, 35 (16): 8-15.
- [58] 钱嘉璐. 胎儿异常引产妇女创伤后成长心理轨迹及表达性书写的干预效果研究 [D]. 浙江: 浙江大

- 学, 2020.
- [59] Robinson H, Jarrett P, Vedhara K, et al. The effect of expressive writing on wound healing: Immunohistochemistry analysis of skin tissue two weeks after punch biopsy wounding [J] . *Journal of Psychosomatic Research*, 2022 (161) : 110987.
- [60] Ennis N, Cartagena G. Therapeutic writing as a tool to facilitate therapeutic process in the context of living with HIV: A case study examining partner loss [J] . *Psychotherapy*, 2020, 57 (1) : 68-74.
- [61] 魏春香, 王爱芹, 杜延明. 书写表达护理干预对抑郁障碍患者的影响 [J] . *心理月刊*, 2022, 17 (17) : 61-63.
- [62] Smith M A, Thompson A, Hall L J, et al. The physical and psychological health benefits of positive emotional writing: Investigating the moderating role of Type D (distressed) personality [J] . *British journal of health psychology*, 2018, 23 (4) : 857-871.
- [63] 谢茹清. 书写表达技术对初中问题学生亲子关系和问题行为的干预研究 [D] . 南昌: 江西师范大学, 2017.
- [64] 史秋菊. 大学新生社会支持与学校适应的关系及干预 [D] . 南昌: 南昌大学, 2022.
- [65] Dewi E M P, Ridfah A. The Effectiveness of Expressive Writing Therapy in Controlling Emotions of Adolescent Inmate [C] . 3rd International Conference on Education, Science, and Technology (ICEST 2019) . Atlantis Press, 2020: 45-49.
- [66] Safaruddin N U, Murdiana S. Efektivitas Expressive Writing dalam Meningkatkan Self-Esteem Pecandu Narkoba di Program Rehabilitasi BNN Baddoka [J] . *Jurnal Intervensi Psikologi*, 2020, 12 (1) : 27-36.
- [67] Jemison D, Jackson S, Oni O, et al. Pilot randomized controlled trial of a syndemics intervention with HIV-positive, cocaine-using women [J] . *AIDS and Behavior*, 2019 (23) : 2467-2476.
- [68] 张立杰. 书写表达积极情绪对临床护士心理状况及应对方式的影响研究 [J] . *护理与康复*, 2017, 16 (7) : 779-781.
- [69] 贾宇哲, 黄淑婷, 张广清. 癌症患者家庭照护者预期性悲伤干预研究进展 [J] . *护理学报*, 2023, 30 (15) : 48-51.
- [70] 蒋颖琛, 王慧琪, 吕泽阳, 等. 在线表达性写作对大学新生正性负性情绪的改善效果 [J] . *中国健康教育*, 2022, 38 (5) : 423-426, 431.
- [71] 朱燕珍, 朱海萍, 章玉玲, 等. 社区老年糖尿病患者积极情绪的书写表达干预 [J] . *护理学杂志*, 2017, 32 (17) : 84-86.
- [72] 杨鹏羽, 王佳琳, 刘月, 等. 成都市农村空巢老人述情障碍的影响因素分析 [J] . *现代预防医学*, 2023, 50 (8) : 1417-1422.
- [73] 周雪果, 胡君娥, 何文斌, 等. 癌症患者照顾者益处发现的研究进展 [J] . *解放军护理杂志*, 2020, 37 (3) : 65-67, 88.
- [74] Merz E L, Fox R S, Malcarne V L. Expressive writing interventions in cancer patients: A systematic review [J] . *Health psychology review*, 2014, 8 (3) : 339-361.
- [75] Chu Q, Wong C C Y, Lu Q. Acculturation moderates the effects of expressive writing on post-traumatic stress symptoms among Chinese American breast cancer survivors [J] . *International Journal of Behavioral Medicine*, 2019 (26) : 185-194.
- [76] 詹姆斯·彭尼贝克, 约书亚·史密斯. 书写的疗愈力量 [M] . 何丽, 译. 北京: 机械工业出版社, 2018.

- [77] 陶正宇. 女大学生童年忽视与幸福感的关系 [D] . 昆明: 云南师范大学, 2022.
- [78] Li M, Wang B, Chen Q, et al. Written exposure therapy and app-delivered mindfulness-based meditation for PTSD and subthreshold PTSD in China: Design of a randomized controlled trial [J] . *Contemporary clinical trials communications*, 2021 (22) : 100729.
- [79] 王琛. 负性生活事件对大学新生适应性的影响: 反刍思维的中介作用及其干预研究 [M] . 石家庄: 河北师范大学, 2022.
- [80] Ruini C, Mortara C C. Writing technique across psychotherapies—from traditional expressive writing to new positive psychology interventions: A narrative review [J] . *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 2022, 52 (1) : 1–12.
- [81] Naslund J A, Marsch L A, McHugo G J, et al. Emerging mHealth and eHealth interventions for serious mental illness: A review of the literature [J] . *Journal of mental health*, 2015, 24 (5) : 321–332.
- [82] Negri A, Andreoli G, Barazzetti A, et al. Linguistic markers of the emotion elaboration surrounding the confinement period in the Italian epicenter of COVID-19 outbreak [J] . *Frontiers in Psychology*, 2020 (11) : 2464.
- [83] Baikie K A, Geerligs L, Wilhelm K. Expressive writing and positive writing for participants with mood disorders: An online randomized controlled trial [J] . *Journal of affective disorders*, 2012, 136 (3) : 310–319.
- [84] Stockton H, Joseph S, Hunt N. Expressive writing and posttraumatic growth: An Internet-based study [J] . *Traumatology: An International Journal*, 2014, 20 (2) : 75.
- [85] Lee S W, Kim I, Yoo J, et al. Insights from an expressive writing intervention on Facebook to help alleviate depressive symptoms [J] . *Computers in Human Behavior*, 2016 (62) : 613–619.

The Application Progress of Expressive Writing in the Construction of Self-service System for Social Psychology in the New Era

Zeng Jiayi Wang Xiaogang

Southwest Minzu University, Chengdu

Abstract: The construction of a social psychological service system is an important part of national innovative social governance, and valuable experience has been accumulated in various aspects such as working mechanisms and system construction. At present, the overall demand intensity for social psychological services among the public is increasing, and the trend of personalized demand is obvious. However, there is a shortage of professional personnel and institutions, and there is an urgent need for more convenient and efficient psychological self-help technologies to meet the self maintenance of national mental health. Expressive Writing (EW) is a psychological intervention technique that is easy to operate, cost-effective, and effective, with great potential for application in various scenarios and groups. In the construction of a self-service system for social psychological services in the new era, traditional expressive writing can be integrated with excellent traditional Chinese culture, other psychological intervention methods, internet technology, etc. for application innovation, providing the public with more scientific, feasible, and convenient social psychological service self-service intervention technologies.

Key words: Construction of a self-service system for social psychological services; Expressive writing; Physical and mental health; Chinese culture