

结构化表达性写作干预：基于不同心理治疗理论

王紫瑞, 王雪艳*, 檀逸, 沈铂之

天津中医药大学管理学院, 天津

收稿日期: 2024年12月13日; 录用日期: 2025年1月17日; 发布日期: 2025年1月30日

摘要

传统的表达性写作是指邀请参与者进行自由写作, 并不给予反馈。在后续研究与应用中, 研究者逐渐将表达性写作与不同的心理治疗理论或不同变量结合起来, 进行结构化表达性写作或主题写作, 这使得表达性写作更具针对性。本文欲在介绍表达性写作可能的作用机制的基础上, 结合心理动力学、认知行为治疗、存在主义心理治疗、积极心理治疗等理论, 提出更灵活的表达性写作干预方案, 以帮助人们将表达性写作应用于心理咨询的自助与助人过程中, 提高人的心理健康水平。

关键词

结构化表达性写作, 认知行为疗法, 积极心理治疗, 积极心理学

Structured Expressive Writing Intervention: Based on Different Psychotherapeutic Theories

Zirui Wang, Xueyan Wang*, Yi Tan, Bozhi Shen

School of Management, Tianjin University of Traditional Chinese Medicine, Tianjin

Received: Dec. 13th, 2024; accepted: Jan. 17th, 2025; published: Jan. 30th, 2025

Abstract

Traditional expressive writing means inviting participants to engage in free writing without providing any feedback. In subsequent research and applications, researchers gradually combined expressive writing with different psychotherapeutic theories or various variables to conduct structured

*通讯作者。

文章引用: 王紫瑞, 王雪艳, 檀逸, 沈铂之(2025). 结构化表达性写作干预: 基于不同心理治疗理论. *心理学进展*, 15(1), 356-362. DOI: 10.12677/ap.2025.151044

expressive writing or thematic writing. This has made expressive writing more targeted. Based on introducing the possible mechanisms of expressive writing, this paper aims to integrate theories such as psychodynamic theory, cognitive behavioral therapy, existential psychotherapy, and positive psychotherapy, and propose a more flexible expressive writing intervention plan. This is to assist people in applying expressive writing to the self-help and helping-others processes in psychological counseling, thereby enhancing people's mental health.

Keywords

Structured Expressive Writing, Cognitive-Behavioral Therapy, Positive Psychotherapy, Positive Psychology

Copyright © 2025 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

近年来,心理健康问题逐渐引起人们的关注和重视,人们的心理健康问题在各个年龄段都较为普遍,比如学生和职工在面对学习和工作中的压力时出现的焦虑抑郁现象,每个人在不同的年龄阶段也都有相对应的发展任务,除此之外,人们难免会经历一些创伤事件……这些都切实影响着人们的生活。与此同时,心理学及心理咨询也逐渐走进大众的生活,越来越多的人对心理健康及心理咨询有了更多的了解。人们通过心理学读物或是一些社交媒体了解到了很多心理健康的知识,也开始更多地了解到自己生活中的一些困扰和问题,可以从心理学中得到解释、改善甚至是治疗。但大多数人会因为找不到相关资源或是费用昂贵等原因,未曾进行一对一的心理咨询服务。此外,一对一的心理咨询还存在效率较低、不够便捷等情况。

表达性写作(Expressive Writing, EW)是 1986 年由 Pennebaker 和 Beall 提出的,其研究表明,写下自己的创伤经历可能对创伤幸存者的长期健康有益。标准的实验室表达性写作范式一般要求被试连续 1~5 天就指定主题进行 15~30 分钟的自由写作,且没有反馈(Pennebaker & Beall, 1986)。后续的研究将写作的焦点从创伤事件扩大到了一般情绪事件或特定经历(Ruini & Mortara, 2022),研究表明,通过表达性写作写下对过去或即将发生的压力事件的感受和想法,可以产生一系列积极效果。对大学生群体的研究表明,表达性写作可以帮助其更好地适应大学生活,提高生活满意度,降低焦虑和抑郁水平,提高学业成绩等(Robertson et al., 2020)。作为一种低成本、易普及、便捷、保密性强的方法,表达性写作可以让写作者自由地书写压力与创伤相关的内容,既可以独立使用,也可以将其与传统的心理治疗整合使用。

本文旨在介绍表达性写作可能的作用机制的基础上,对基于不同心理治疗理论的结构化表达性写作干预的成果进行综述与展望。

2. 表达性写作的作用机制

表达性写作的作用机制由最初的去抑制理论逐渐发展,涉及认知建构、暴露脱敏、释放工作记忆容量等,呈现出多方面复杂的作用机制。

去抑制理论是 Pennebaker 提出的最早的关于表达性写作作用机制的理论(Pennebaker, 1989)。Pennebaker 及其学生在研究中发现,约 15%的参与者曾经历过创伤,而其中,对创伤经历保守秘密的人有更多的健康问题。因此 Pennebaker 认为,保守秘密是一种主动抑制行为,而隐藏或抑制强烈地情感、思想和

行为本身就是一种压力,这种压力虽然是低水平的,但长此以往,可能会对免疫功能和身体健康带来不利影响。而表达性写作可以提供一个私密的环境,使得个体对创伤经历进行讲述,从而释放压抑的情绪。相关研究证明,对创伤事件进行表达性写作的个体,其身心健康均有所改善。

此外,情绪的激活与表达也是表达性写作的作用机制之一(Pennebaker & Chung, 2012)。在心理治疗中,情绪的激活对治疗中的改变是十分必要的,研究中也发现,如果只让实验参与者写下创伤的事实,其健康状况是没有改善的。Pennebaker 指出,人们对自己的情绪和感受进行承认能促进人们对创伤事件的认知发生变化。当人们在进行表达性写作的过程中,消极情绪会有所增加(Pennebaker & Chung, 2007),但研究表明,在后期的随访中,这些进行表达性写作的实验参与者有更多地改善。

同时,情绪的激活使得写作者有机会对创伤或压力带来的负性情绪习惯化,也就是通过逐渐暴露于负性情绪体验中,得以逐渐脱敏。研究表明,连续写作同一创伤事件比在几次写作中分别书写不同创伤经历的效果要更好。

表达性写作起作用的机制,不可避免地会涉及认知方面,多项研究表明,仅仅激活与创伤相关的情绪只能带来有限的好处,除了暴露脱敏,认知方面的建构与变化也十分重要。

根据情绪加工的 A-to-D 理论,一旦一种情绪体验转化为语言,它就可以以概念的形式被赋予意义、结构以及连贯性,表达性写作使得写作者可以通过将过往经历建构成一个完整而有意义的故事,从而减低不完整的情绪处理对健康的消极影响。研究表明,在写作时运用更多的因果关系词和洞察力词汇的个体,其表达性写作的疗效更好(Pennebaker, 1993)。此外,若能将情绪体验进行适度的语言表征,将其中混乱的情绪和想法进行整理,就可以降低该事件占用认知资源的程度。多项研究表明,表达性写作可以有效降低学生的考试焦虑。这是由于考试等压力事件往往使得个体产生任务无关思维,包括侵入性思维和回避性思维,前者包括担心考试结果和他人的评价等,后者的特征是抑制和对抗痛苦的经历;而根据干扰理论,这会占用认知资源,影响个体在考试中的表现。

可见,表达性写作的作用机制包括情绪和认知两方面,通过对情绪的激活、去抑制,并对其进行意识化和表达,可以使得负面情绪得到释放,并且在此过程中,也存在认知过程中对过往经历的重新构建过程。

3. 基于不同治疗理论的结构化表达性写作

从最初的传统表达性写作范式开始,很多研究结合不同的治疗理论,逐渐发展出不同的结构化的表达性写作范式。结构化表达性写作使得表达性写作既可以与不同流派的治疗技术相结合,也可以使得写作更有针对性,更加结构清晰明确。

3.1. 表达性写作与心理动力学治疗

自由联想是精神分析以及心理动力学治疗中重要的一项技术,而经典的表达性写作范式强调让来访者自由书写,不加限制,两者有异曲同工之处。这样不加限制的写作使来访内心深处的感受和潜意识中压抑的愿望等得以绕过一定的防御得以浮现。在两次咨询的间隙,来访者可能会因为咨询的进展有新的联想或者梦境的出现,因此,可以邀请来访者在咨询间隔的时间进行表达性写作,邀请来访者记录期间联想起的过往经历、做过的梦,以及由此产生的联想和感受,并邀请来访者进行可能的解释。

3.2. 表达性写作与认知行为疗法

传统 CBT 疗法中,常用日记作为自我观察工具,要求来访者记录下压力情境及其引发的自动思维、相关情绪和引发的行为。通过该过程,个体学会关注自己的功能,并获得对问题的自我觉知(King & Boswell, 2019)。这使得来访者提高了对自动思维和信念的觉察,此外,在写日记的过程中,那些自动思维和

消极的想法变得更容易被分析和调整,因此,这其中也存在认知重组的过程(Hollon & Beck, 1979)。

在 CBT 治疗实践中,来访者可以在咨询师的指导下结合咨询的进程进行相应的结构化写作,如结合三栏表、五栏表等进行记录和梳理。除此之外,由于写作这种方式的便捷性,个体也可采用以 CBT 疗法为基础的结构化表达性写作进行自助。

随着认知行为疗法第三浪潮的发展, CBT 开始更加注重结合行为发生的情境来分析行为及其结果(Hayes, 2004), 接纳承诺疗法、辩证行为疗法、正念、元认知治疗等新的干预方式逐渐涌入大家的视野。接纳承诺疗法基于关系框架理论(Relational Frame Theory, RFT), 该理论关注语言的功能, 认为个体的语言和认知是基于事物之间的关系框架的。语言和认知可以在事物之间建立任意的联系(陈玥, 祝卓宏, 2019), 这也同时给人们带来情绪和自我认知上的困扰——当语言在过往经历之间建立关系网络之后, 通过对过往经历的描述和思考, 个体的注意力被带离了当下, 进而将当下的刺激与过往的经历联系起来, 原本无害的刺激变成了可怕的威胁, 个体表现出认知融合以及回避行为。由于认知融合, 个体无法将自己与问题认知拉开距离(Hayes, 2004), 从而结合当下情境去分析和反应。而表达性写作可以看作一种与自己的认知和感受保持距离的方式, 从而帮助来访者觉察过往经历产生的想法和感受, 帮助来访者能根据自己的价值观去进行行为和生活选择。近来, 陈功金等人的研究对部队新兵进行表达性写作训练, 共包含正念写作、挑战元认知写作、具体化写作、问题解决写作、积极写作以及巩固写作六个模块, 结果表明, 6 周(每周 1 次)以 RNT 为中心的表达式写作干预可以有效降低新兵的抑郁和焦虑情绪(陈功金等, 2024)。该研究结合 CBT 第三浪潮的各项技术, 进行了结构化表达性写作的方案设计及实验研究, 表明了表达性写作在结合具体疗法进行使用中的可行性和有效性。

3.3. 表达性写作与存在主义心理治疗

存在主义心理治疗兴起于二十世纪中叶, 由宾斯万格、鲍斯以及弗兰克尔开创。是存在主义哲学和精神病学碰撞之后的产物。存在主义心理治疗使用现象学的方法, 倡导完整地研究人类地在地体验, 关注与存在相关的主题, 如死亡、意义、自由、爱等存在性主题。存在主义心理治疗同样关注心理动力, 但区别于精神分析, 存在主义心理治疗认为, 基本冲突是在个体面对存在的既定事实时引发的冲突, 这些既定事实包括四个终极关怀(死亡、自由、存在性孤独和无意义)以及人之所以为人的必然特质(欧文·亚隆, 2015)。此外, 除了意义疗法, 几乎所有的存在主义心理治疗流派都不太注重治疗技术; 存在主义心理治疗更强调描述而非解释(孙平, 2015)。从这个角度看, 人们可以通过表达性写作对自己生活中的消极经历以及由此产生的感受和行动进行描述, 并结合死亡、意义、自由等主题进行思考和书写。

此外, 意义疗法由弗兰克尔基于存在主义哲学, 结合自己在纳粹集中营的遭遇开创, 理论包括意志自由、意义意志以及生命意义三个部分, 认为人类的最基本动机是寻找自己的位置, 追寻存在的意义, 即使处于最不利的环境中也是如此。常用的技术为苏格拉底式对话, 经典的启动问题包括: 如果你为自己准备一份墓志铭, 你希望里面写些什么? 如果死神降临, 但他给你一个机会, 让你说出你应该活下去的理由, 你会想到什么? 这样开放式的对人生价值和意义的探索, 也非常适合以写作这样的形式展开。King 等人的研究表明, 写作确实具有赋予事件意义和澄清生活目标的功能(King, 2001)。也有研究提出并检验了意义发现表达性写作的效果, 该研究基于资源保存(COR)理论, 侧重于意义建构和利益发现, 认为意义发现表达性写作可以促进个体从经验中学习, 并提高心理弹性(Saldanha & Barclay, 2021)。因此也可以通过结构化的表达性写作指导来访者尝试接纳消极生活事件, 并从中寻找意义, 例如, 可以从表达存在的担忧和焦虑、寻找事件的意义澄清价值观和目标等方面进行基于存在主义疗法的结构化表达性写作。

3.4. 表达性写作与积极心理治疗

积极心理治疗, 区别于积极心理学, 由德国精神病学家佩塞施基安开创。该疗法从“现实能力”出

发看待每个人,认为个体生而具有爱和知这两种基本能力,其中爱是积极建立情感关系以及接受他人给予的感情的能力,会分化出爱(接纳)、耐心、信任、温柔、坚定等原发能力;知则是积累与传授经验的能力,与个体的成功与失败经验相关,会分化出准时、礼貌、坦白、条理、清洁等继发能力。原发能力和继发能力统称为现实能力。在不同的文化背景下,当现实能力与现实情境不一致时,会产生冲突,冲突则导致症状及心理障碍(佩塞施基安, 2004)。

积极心理治疗采用更加全面、整体的视角去看待人,看到症状的功能,对其进行积极诠释,并用发展的视角看待来访者的现实能力,例如将抑郁看作是一种对外界情感做出深刻反应的能力;强迫行为,如强迫性清洁,是清洁能力发展过度的表现等。此外,积极心理治疗借助隐喻故事,绕开防御机制,引导来访者运用直觉和想象,找到看待问题的不同视角(邓铁华, 2019)。积极心理治疗也有相应的关于现实能力、压力应对方式以及榜样模型的问卷,包括 DAI 鉴别分析表、精力分配表、压力应对表、威斯巴登积极心理治疗和家庭治疗调查表等,可以帮助咨询师更好地了解来访者的情况。

上述咨询技术均可以尝试与表达性写作相结合,如以隐喻故事为引,邀请来访者进行联想和想象,而后不加拘束地写下来;也可以结合精力分配表来让来访者对自己的生活进行回顾,或从生活的四领域出发,回顾自己过去半年(或三个月)的生活状况;也可以邀请来访者从中选出自己较为在意或引起自己困扰的某个或某些现实能力,进行表达性写作,这里也可以提供一些参考性的问题,以公正为例:公正对自己来说意味着什么呢?受到不公正对待的情况,对你来说意味着什么呢?结合生活的四个领域(身体、成就、关系、未来)展开。当(在工作中、家中)被不公正对待的时候,你会有什么样的反应?小时候父母对自己公正吗?父母当中哪一个更加注重公正呢?这样结构化的表达性写作可以帮助来访者更加清楚地梳理自己的现实能力发展形成的童年时期来源,以及现在的一些自动化反应和带来的情绪感受,帮助来访者更好地看到自己的困扰所在。

3.5. 表达性写作与积极心理学

积极心理学(Positive Psychology)于 20 世纪 90 年代后期逐渐兴起,创始人是美国心理学家塞利格曼。他提出习得性乐观的概念,认为乐观一样是可以习得的。此外 Peterson 等人提出解释风格理论,认为解释风格是个体对发生在自己身上的事件进行解释的习惯性态度(Peterson & Barrett, 1987)。解释风格体现在三个维度上,分别是永久性、普遍性和个别性。永久性是指个体认为事件的原因是永久的还是暂时的;普遍性指事件的原因是特定的还是一般的;个别性则指事件的原因是自身的还是他人或环境的。

在心理治疗中,积极心理学关注个体的积极主观体验和积极人格特质,而书写这种形式已在积极心理学的治疗技术中有所体现,如写感谢信或原谅信等形式。同时也可以结合不同的咨询目标以及咨询所处的不同阶段,进行特定主题的表达性写作。如在寻找资源方面,可以在咨询开始时邀请来访写下对自己的积极品质和优势,以及在咨询过程中回顾自己曾经非常明智的经历,从中看到自己的优势与智慧(Glück et al., 2005);咨询结束阶段,也可邀请来访者进行探索积极意义、最好的未来自己等主题的表达性写作。此外,若来访者的主诉与咨询目标主要集中在关系领域,可通过进行原谅信、感恩信等方式进行关系方面的疗愈。研究表明,即使信件并未给对方看,写作仍具有疗愈效果(Glück et al., 2005; Jans-Beken, 2020),可以提高幸福感,增加积极情绪(Relojo & dela Rosa 2017)。

4. 展望

表达性写作是一种有效的心理干预方式,多项研究表明,表达性写作有益于心理健康(Pennebaker, 2017),可以提升积极情绪,增强心理弹性(Brémault-Phillips et al., 2020),帮助创伤后成长;同时,表达性写作也非常灵活,这使得它可以结合不同心理治疗理论而发挥作用,除了上述与常见的心理咨询理论相

结合,也有研究探究以灵性为导向的表达性写作干预的有效性(Mosher et al., 2021; Chen & Contrada, 2009);以及结合不同可能的心理治疗起作用的因素进行研究,如自我同情、自尊(Barbeau et al., 2022)等。

此外,表达性写作在使用时也较为灵活,可以单独进行心理干预与支持,也可以结合心理咨询来同时进行。在具体形式上,表达性写作也可以采用线上的形式,这将增加更多可能性。比如可以向需要心理支持的人们提供与其困扰相关的结构化的表达性写作指导语,这样他们就可以自主进行表达性写作;也可以同时与在线的咨询师进行互动,咨询师对写作的内容进行反馈,进一步促进来访者的觉察和思考。

同时也要注意,表达性写作在一些时候也可能不起作用甚至出现负面影响,例如当来访者的负面情绪较为强烈,易发生认知反刍时,以及来访者年龄较小,还不具备足够的情绪调节能力时(Mesghina & Richland, 2020),不建议进行表达性写作干预。

5. 小结

综上所述,结合不同心理治疗理论,表达性写作干预有了更多的灵活性与可能性,可以单独使用,也可以结合心理咨询进行;同时其形式也变得更结构化,更易操作,可供不同人群根据自己的心理健康需求进行选择,这些将有助于人们可以更加便捷的获取心理健康方面的支持与帮助。

参考文献

- 陈功金, 彭李, 靳子豪, 赵爱军, 闫炫匀, 刘博, 李敏(2024). 表达性写作对新兵重复性消极思维及焦虑抑郁情绪的影响. *陆军军医大学学报*, 46(15), 1817-1824.
- 陈玥, 祝卓宏(2019). 接纳承诺疗法在抑郁症治疗中的应用(综述). *中国心理卫生杂志*, 33(9), 679-684.
- 邓铁华(2019). 积极心理治疗中的自助式疗法. *中小学心理健康教育*, (16), 58-60.
- 欧文·亚隆(2015). *存在主义心理治疗*(黄峥, 张怡玲, 沈东郁 译). 商务印书馆.
- 佩塞施基安(2004). *积极心理治疗: 一种新方法的理论和实践*(李培忠 译). 知识产权出版社.
- 孙平(2015). *光明与黑暗同在*. 博士学位论文, 南京: 南京师范大学.
- Barbeau, K., Guertin, C., Boileau, K., & Pelletier, L. (2022). The Effects of Self-Compassion and Self-Esteem Writing Interventions on Women's Valuation of Weight Management Goals, Body Appreciation, and Eating Behaviors. *Psychology of Women Quarterly*, 46, 82-98. <https://doi.org/10.1177/03616843211013465>
- Brémault-Phillips, S., Pike, A., Olson, J., Severson, E., & Olson, D. (2020). Expressive Writing for Wildfire-Affected Pregnant Women: Themes of Challenge and Resilience. *International Journal of Disaster Risk Reduction*, 50, Article ID: 101730. <https://doi.org/10.1016/j.ijdrr.2020.101730>
- Chen, Y. Y., & Contrada, R. J. (2009). Framing Written Emotional Expression from a Religious Perspective: Effects on Depressive Symptoms. *The International Journal of Psychiatry in Medicine*, 39, 427-438. <https://doi.org/10.2190/pm.39.4.g>
- Glück, J., Bluck, S., Baron, J., & Mcadams, D. P. (2005). The Wisdom of Experience: Autobiographical Narratives across Adulthood. *International Journal of Behavioral Development*, 29, 197-208. <https://doi.org/10.1177/01650250444000504>
- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and Commitment Therapy, Relational Frame Theory, and the Third Wave of Behavioral and Cognitive Therapies. *Behavior Therapy*, 35, 639-665. [https://doi.org/10.1016/s0005-7894\(04\)80013-3](https://doi.org/10.1016/s0005-7894(04)80013-3)
- Hollon, S. D., & Beck, A. T. (1979). Cognitive Therapy of Depression. In P. C. Kendall, & S. D. Hollon (Eds.), *Cognitive-Behavioral Interventions* (pp. 153-203). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/b978-0-12-404480-7.50012-5>
- Jans-Beken, L., Jacobs, N., Janssens, M., Peeters, S., Reijnders, J., Lechner, L. et al. (2020). Gratitude and Health: An Updated Review. *The Journal of Positive Psychology*, 15, 743-782. <https://doi.org/10.1080/17439760.2019.1651888>
- King, B. R., & Boswell, J. F. (2019). Therapeutic Strategies and Techniques in Early Cognitive-Behavioral Therapy. *Psychotherapy*, 56, 35-40. <https://doi.org/10.1037/pst0000202>
- King, L. A. (2001). The Health Benefits of Writing about Life Goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 798-807. <https://doi.org/10.1177/0146167201277003>
- Mesghina, A., & Richland, L. E. (2020). Impacts of Expressive Writing on Children's Anxiety and Mathematics Learning: Developmental and Gender Variability. *Contemporary Educational Psychology*, 63, Article ID: 101926. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101926>
- Mosher, D. K., Hook, J. N., Captari, L. E., Hodge, A. S., Bellegarde, N., Davis, D. E. et al. (2021). Spiritually Oriented

- Expressive Writing and Promoting Positive Outcomes after a Natural Disaster. *The Counseling Psychologist*, 49, 847-881. <https://doi.org/10.1177/00110000211010499>
- Pennebaker, J. W. (1989). Confession, Inhibition, and Disease. In *Advances in Experimental Social Psychology* (pp. 211-244). Elsevier. [https://doi.org/10.1016/s0065-2601\(08\)60309-3](https://doi.org/10.1016/s0065-2601(08)60309-3)
- Pennebaker, J. W. (1993). Putting Stress into Words: Health, Linguistic, and Therapeutic Implications. *Behaviour Research and Therapy*, 31, 539-548. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(93\)90105-4](https://doi.org/10.1016/0005-7967(93)90105-4)
- Pennebaker, J. W. (2017). Expressive Writing in Psychological Science. *Perspectives on Psychological Science*, 13, 226-229. <https://doi.org/10.1177/1745691617707315>
- Pennebaker, J. W., & Beall, S. K. (1986). Confronting a Traumatic Event: Toward an Understanding of Inhibition and Disease. *Journal of Abnormal Psychology*, 95, 274-281. <https://doi.org/10.1037//0021-843x.95.3.274>
- Pennebaker, J. W., & Chung, C. K. (2007). Expressive Writing, Emotional Upheavals, and Health. In H. S. Friedman, & R. C. Silver (Eds.), *Foundations of Health Psychology* (pp. 263-284). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oso/9780195139594.003.0011>
- Pennebaker, J. W., & Chung, C. K. (2012). Expressive Writing: Connections to Physical and Mental Health. In H. S. Friedman (Ed.), *The Oxford Handbook of Health Psychology* (pp. 417-437). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195342819.013.0018>
- Peterson, C., & Barrett, L. C. (1987). Explanatory Style and Academic Performance among University Freshman. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 603-607. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.53.3.603>
- Relojo, D., & dela Rosa, R. (2017). Improving Positive Affect Based on Self-Compassion through Life Goals Expressive Writing: Basis for an Ego Identity Development among Students. *Problems of Psychology in the 21st Century*, 11, 51-58. <https://doi.org/10.33225/ppc/17.11.51>
- Robertson, S. M. C., Short, S. D., Sawyer, L., & Sweazy, S. (2020). Randomized Controlled Trial Assessing the Efficacy of Expressive Writing in Reducing Anxiety in First-Year College Students: The Role of Linguistic Features. *Psychology & Health*, 36, 1041-1065. <https://doi.org/10.1080/08870446.2020.1827146>
- Ruini, C., & Mortara, C. C. (2022). Writing Technique across Psychotherapies—From Traditional Expressive Writing to New Positive Psychology Interventions: A Narrative Review. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 52, 23-34. <https://doi.org/10.1007/s10879-021-09520-9>
- Saldanha, M. F., & Barclay, L. J. (2021). Finding Meaning in Unfair Experiences: Using Expressive Writing to Foster Resilience and Positive Outcomes. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 13, 887-905. <https://doi.org/10.1111/aphw.12277>