

# 笔尖疗愈 - 表达性写作对于大一新生正负性情绪的研究

李洁颖, 李佳杨, 刘韵瑶, 李欣雨, 熊秋羽

西南交通大学希望学院, 四川 成都

收稿日期: 2026年1月7日; 录用日期: 2026年1月22日; 发布日期: 2026年2月9日

## 摘要

大一新生因角色转换与环境适应压力, 易出现情绪调节失衡引发的心理适应问题。本研究以大一新生为被试, 采用前后测设计, 通过多种相关量表探讨4周结构化表达性写作对新生正负性情绪的影响。结果显示, 干预后被试正性情绪、心盛水平显著提升, 负性情绪、抑郁及焦虑症状明显缓解, 且差异均具统计学意义。该干预方案可有效提升新生积极心理资源、缓解负面心理状态, 为高校新生心理健康教育提供了实证支持与干预路径。

## 关键词

表达性写作, 大一新生, 正性情绪, 负性情绪, 心理适应

# Pen Tip Healing—A Study on the Impact of Expressive Writing on Positive and Negative Emotions among Freshmen

Jieying Li, Jiayang Li, Yunyao Liu, Xinyu Li, Qiuyu Xiong

Hope College, Southwest Jiaotong University, Chengdu Sichuan

Received: January 7, 2026; accepted: January 22, 2026; published: February 9, 2026

## Abstract

Freshmen in their freshman year are prone to psychological adaptation problems caused by imbalanced emotional regulation due to role transitions and environmental adaptation pressure. This

文章引用: 李洁颖, 李佳杨, 刘韵瑶, 李欣雨, 熊秋羽(2026). 笔尖疗愈-表达性写作对于大一新生正负性情绪的研究. 心理学进展, 16(2), 233-238. DOI: 10.12677/ap.2026.162081

study used freshmen as participants and employed a pre-test and post test design to explore the impact of 4-week structured expressive writing on the positive and negative emotions of freshmen through various related scales. The results showed that after the intervention, the subjects' positive emotions and levels of happiness were significantly improved, while their negative emotions, depression, and anxiety symptoms were significantly relieved, and the differences were statistically significant. This intervention program can effectively enhance the positive psychological resources of freshmen, alleviate negative psychological states, and provide empirical support and intervention pathways for the mental health education of college freshmen.

## Keywords

Expressive Writing, Freshman, Positive Emotions, Negative Emotions, Psychological Adaptation

Copyright © 2026 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

大学新生阶段是个体从青少年向成年过渡的关键期，也是心理发展的“暴风骤雨期”。随着生活环境、人际关系与学习模式的剧烈变化，新生需在短时间内完成自我身份的重新建构与社会角色的适应性转变(Arnett, 2000)。已有研究表明，约 30%~40%的大一新生存在不同程度的情绪调节困难，表现为焦虑、抑郁等负性情绪频发，而愉悦、满足等正性情绪体验不足(魏瑞虹等, 2023)。这种情绪失衡若长期得不到有效干预，不仅会影响学业表现与人际关系质量，还可能引发严重的心理危机，甚至阻碍人格的健康发展(杨沁蒙, 郭晓蓓, 2019)。因此，探索科学、高效且易于推广的情绪干预方法，对提升大一新生心理健康水平具有重要的现实意义。

表达性写作作为一种基于叙事疗法与认知行为理论的心理干预技术，由 Pennebaker 于 1986 年提出，其核心机制在于通过书写与情感相关的个人经历，帮助个体梳理混乱的认知结构，宣泄压抑的情绪体验，进而促进心理状态的改善(孙国玲, 2022)。近年来，大量实证研究证实，表达性写作对青少年、抑郁症患者等群体的情绪调节具有积极作用，能够显著降低负性情绪得分，同时提升正性情绪的唤醒水平(孙国玲, 2020)。然而，现有研究多聚焦于临床群体或特定创伤事件后的情绪干预，针对正常发展阶段大一新生的研究相对匮乏，且关于表达性写作对正负性情绪的影响是否存在差异，尚未形成一致结论。

本研究的理论贡献主要体现在三个方面：其一，拓展表达性写作的适用人群范围，将其干预效果从临床群体延伸至正常发展阶段的大一新生，丰富情绪调节领域的实证研究成果；其二，通过区分正性情绪与负性情绪的双维视角，深入探讨表达性写作对不同情绪的影响差异，弥补现有研究中“重负性情绪轻正性情绪”的研究缺口。

在实践层面，本研究的成果具有重要的应用价值：首先，为高校新生心理健康教育工作提供一种低成本、易操作的干预方案，可直接应用于新生心理辅导课程、心理咨询中心的团体干预项目，或作为自助式心理保健工具推广；其次，为高校心理健康教育工作者提供科学的干预指导，帮助其精准把握表达性写作的实施要点与效果评估方法，提升心理健康教育的针对性与实效性；最后，通过提升新生的情绪调节能力与心理适应水平，助力其顺利度过入学适应期，为后续的学业发展与人格完善奠定坚实基础，进而推动高校人才培养质量的整体提升。

2. 研究方法

(一) 研究对象

本项目选取西南交通大学希望学院部分的在校大一新生,通过病人健康问卷抑郁量表(PHQ-9)、广泛性焦虑量表(GAD-7)、心盛量表(FS)、简版正性负性情绪量表(I-PANAS-SF)进行大学新生问卷调查,并在答卷中选取 15 名存在情绪问题的被试成员(满足 I-PANAS-SF 中 PA 分数小于 20 分,NA 分数大于 35 分;FS 小于 4 分;PHQ-9 大于 5 分;GAD-7 大于 5 分),进行为期四周每周一次的团体辅导。其中男性被试 6 人,女性被试 9 人;生源地中城市(包括县城)2 人,农村(包括乡镇)13 人。

(二) 研究量表

研究量表主要内容如下:① 病人健康问卷抑郁量表(PHQ-9) (Williams et al., 2001)。采用 Kroenke 等人编制的病人健康问卷抑郁量表测量抑郁水平。由 9 个条目组成,采用 0~3 的计分方式,从“完全不会”到“几乎每天”。全部条目得分相加得到总分,得分越高,说明个体的抑郁水平越高。该量表具有良好的信度和效度(胡星辰,张迎黎,梁炜等,2014)。② 广泛性焦虑量表(GAD-7) (Spitzer et al., 2006)。采用 Spitzer 编制的广泛性焦虑量表测量焦虑水平。由 7 个条目组成,采用 0~3 的计分方式,从“完全不会”到“几乎每天”。全部条目得分相加得到总分,得分越高,说明个体的焦虑水平越高。该量表具有良好的信度和效度(何筱衍,李春波,钱洁等,2010)。本研究中该量表的科隆巴赫系数为 0.925。③ 心盛量表(FS)。采用 Diener 编制的心盛量表测量主观幸福感水平(Diener et al, 2010)。该量表由 8 个条目组成,采用 1~7 的计分方式,从“非常不同意”到“非常同意”。全部条目得分相加得到总分,得分越高,说明个体的心盛水平越高。该量表具有良好的信度和效度(赖巧珍,2017)。本研究中该量表的科隆巴赫系数为 0.938。④ 简版正性负性情绪量表(I-PANAS-SF)。采用 Thompson 等人修订的正性负性情绪量表测量正性和负性情绪水平(Thompson, 2007)。该量表由 10 个条目组成,其中各有 5 个条目测量个体的正性情绪和负性情绪,采用 1~7 的计分方式,从“几乎没有”到“非常多”。最后分别对正性情绪和负性情绪计算均分。得分越高,说明个体的正性情绪水平或负性情绪水平越高。该量表的中文版具有良好的信度和效度(Liu et al., 2020)。本研究中该量表正性情绪部分的科隆巴赫系数为 0.907,负性情绪部分的科隆巴赫系数为 0.883。

(三) 表达性写作团体辅导方案

本研究采用结构化团体辅导方案,围绕“表达性写作”展开,共设计四个递进单元。方案始于建立信任与书写基础的初始阶段,随后通过两个工作阶段引导成员深入探索情绪、重构认知,并借助团体共创强化实践应用,最后于结束阶段系统回顾成长、巩固收获并展望未来。整个方案注重阶段目标递进与体验性活动相结合,旨在通过安全的团体互动促进成员的情绪表达与认知行为转变。具体如表 1 所示。

Table 1. Expressive writing group counseling program  
表 1. 表达性写作团体辅导方案

阶段	活动单元主题	单元目标	单元设计
初始阶段	“心灵初遇,书写开启”	1. 帮助成员之间相互认识,进行初步了解,建立团体信任关系,营造轻松愉快的氛围。 2. 帮助成员了解表达性写作,掌握基本写作方法,消除对表达内心想法和情绪的顾虑。 3. 引导成员用写作表达简单情绪。 4. 增强团队凝聚力,为后续团辅活动奠定良好基础。	1. 开场与相识 20 分钟 3. 互动游戏 25 分钟 2. 写作引导与分享 30 分钟 4. 总结与预告 15 分钟

续表

工作阶段	“深度书写:重塑心灵认知”	1. 帮助成员深入挖掘内心感受,进行认知重构。 2. 促进成员间的深度交流与情感支持。 3. 引导成员将表达性写作融入日常生活。 4. 对两次团辅活动进行总结,整理自己的收获与感受。	1. 回顾与热身(25 分钟) 2. 小组分享与讨论(25 分钟) 3. 深度写作引导(30 分钟) 4. 结束与总结(10 分钟)
工作阶段	“笔尖探心:情绪故事共创与成长”	1. 引导成员深度挖掘情绪背后的认知模式,借助团体共创深化自我探索,发现情绪与行为、想法的关联。 2. 强化成员间的情感联结与互助支持,通过互动分享学习多元情绪应对视角,打破单一思维局限。 3. 帮助成员将表达性写作与实际生活场景结合,尝试用书写解决当下面临的情绪困扰,提升情绪管理实践能力。 4. 鼓励成员主动表达脆弱与困惑,在安全的团体氛围中获得接纳与反馈,增强自我认同感。	1. 热身互动:情绪盲盒“拆与接”(20 分钟) 2. 情绪故事“拼图共创”(30 分钟) 3. “情绪困境书写与团体支招”(30 分钟) 4. 总结与延伸:情绪成长“任务卡”(10 分钟)
结束阶段	“落笔成暖:情绪成长回顾与未来启航”	1. 帮助成员系统回顾四次团辅的情绪探索历程,梳理表达性写作带来的认知与行为改变,巩固学习成果。 2. 引导成员用书写为团辅旅程收尾,留存成长印记,同时建立面对未来情绪困扰的信心与应对思路。 3. 强化团体情感联结,通过真诚分享与祝福,为成员提供持续的心理支持,助力其将团辅收获延伸至日常生活。	热身互动:情绪成长“时光轴”(20 分钟) 深度书写:致未来的“情绪锦囊信”(30 分钟) 团体分享:成长故事“漂流瓶”(25 分钟) 结束仪式:温暖告别与约定(15 分钟)

### 3. 研究结果

#### (一) 被试前测结果分析

前测对 15 名被试的正性情绪、负性情绪、心盛水平、抑郁水平及焦虑水平开展单样本  $t$  检验后发现,被试正性情绪得分  $26.60 \pm 5.629$  分,显著高于常模 21;负性情绪得分  $33.20 \pm 6.361$  分,显著高于常模 21;心盛水平得分  $3.417 \pm 0.951$  分,显著低于常模 4,水平显著偏低;抑郁水平( $16.07 \pm 5.189$  分)与焦虑水平( $13.33 \pm 2.820$  分)二者水平显著偏高。整体而言,被试前测呈现出正性情绪中等、负性情绪偏高,心盛水平偏低,抑郁与焦虑水平显著偏高的情绪状态特征,见表 2。

Table 2. Descriptive statistics of pre-test for subjects

表 2. 被试前测描述统计

	<i>N</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>M</i> $\pm$ <i>SD</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
正性情绪	15.000	13.000	35.000	$26.60 \pm 5.629$	3.853	0.002
负性情绪	15.000	27.000	50.000	$33.20 \pm 6.361$	7.429	0.000
心盛水平	15.000	1.000	4.375	$3.417 \pm 0.951$	-2.374	0.032
抑郁水平	15.000	10.000	27.000	$16.07 \pm 5.189$	4.525	0.000
焦虑水平	15.000	10.000	21.000	$13.33 \pm 2.820$	4.578	0.000

#### (二) 被试前后测差异比较

根据表 3 数据可知,所实施的干预方案对改善被试心理状态具有显著效果。干预后,被试的正性情绪和心盛水平得到显著提升,而负性情绪、抑郁水平及焦虑水平则显著降低。所有心理指标的前后测差异均达到统计学显著性水平( $p < 0.05$ ),这说明该干预不仅能有效缓解消极情绪症状,还能增强个体的积极心理资源,整体上促进了被试心理健康水平的提升。

**Table 3.** Comparison of pre-and post-test differences among subjects**表 3.** 被试前后测差异比较

	前测	后测	<i>t</i>	<i>p</i>
正性情绪	26.60 ± 5.629	34.47 ± 8.079	-3.043	0.009
负性情绪	33.20 ± 6.361	20.67 ± 4.821	6.117	0.000
心盛水平	3.417 ± 0.952	4.608 ± 1.282	-2.733	0.016
抑郁水平	16.07 ± 5.189	9.07 ± 6.123	2.635	0.020
焦虑水平	13.33 ± 2.820	6.27 ± 4.200	4.945	0.000

## 5. 讨论与总结

本研究的数据表明, 经过 4 周结构化表达性写作团体辅导干预后, 实验组在正性情绪、心盛水平等积极心理指标上有显著提升, 负性情绪、抑郁水平及焦虑水平等消极心理指标则显著降低, 所有心理指标的前后测差异均达到统计学显著性水平( $p < 0.05$ ), 充分说明该表达性写作干预方案对改善大一新生情绪状态、提升心理健康水平是有效的。

基于性别与生源地背景的表达性写作干预效果探究, 性别因素可能通过情绪表达特质影响干预效果。女性被试更倾向于文字倾诉, 对情绪表达的开放性较强, 更易投入深度书写与分享, 或在正性情绪提升、负性情绪缓解上呈现更明显的改善; 男性受社会文化刻板印象影响, 情绪表达顾虑较多, 虽干预后指标显著改善, 但提升幅度可能与女性存在潜在差异。此外, 男女新生适应压力来源不同, 也可能导致写作聚焦的情绪主题存在差异, 影响干预针对性。

生源地背景对干预效果的影响显著。农村(包括乡镇)生源占比 86.7%, 其面临城乡生活、教育资源、人际模式的多重适应压力, 情绪困扰更集中, 对低成本的表达性写作需求更迫切, 干预参与积极性高, 情绪指标改善更显著; 城市(包括县城)生源适应经验较丰富, 情绪困扰来源分散, 表达性写作的情绪聚焦度与宣泄需求相对较弱, 干预效果提升空间或有不同。同时, 农村生源在团体分享中可能隐藏自卑情绪, 城市生源人际互动更主动, 这一差异也可能间接影响团体支持质量与干预效果。

需注意的是, 本研究样本分布不均衡, 城市生源与男性被试数量较少, 相关结论为理论推演。未来可扩大样本量, 通过分组实验深入探究影响机制。在高校实践中, 可针对不同性别、生源地新生优化干预方案: 对男性强化情绪表达安全引导, 对农村生源增加城乡适应主题引导, 对城市生源融入多元情绪管理技巧, 以提升干预实效性, 为高校新生心理健康教育提供差异化路径。

“笔尖疗愈”表达性写作团体辅导在开展过程中, 遵循“初始-工作-结束”的阶段性推进逻辑, 从建立信任、掌握方法到深度探索、实践应用, 再到回顾沉淀、展望未来, 层层递进地帮助新生梳理情绪体验与认知结构。在初始阶段, 通过互动游戏与基础写作引导, 消除成员表达顾虑, 搭建团体支持平台; 工作阶段借助深度书写、情绪故事共创等形式, 引导成员挖掘情绪背后的认知模式, 在团体交流中获得多元视角, 将写作与生活场景中的情绪管理相结合; 结束阶段通过时光轴回顾、情绪锦囊信书写等活动, 巩固干预成果, 增强成员应对未来情绪困扰的信心。

表达性写作的核心价值在于为新生提供了安全的情绪宣泄渠道与认知重构载体。成员通过书写个人经历与内心感受, 将模糊的情绪与混乱的认知转化为清晰的文字, 在这一过程中实现自我觉察与反思; 团体分享环节则让成员感受到被理解、被接纳, 打破孤独感, 同时从他人的经验中获得启发, 学习有效的情绪调节方法。这种“书写梳理-团体支持-实践应用”的干预模式, 既发挥了表达性写作的个体认知调节优势, 又借助团体动力强化了干预效果, 有效弥补了新生积极心理资源不足、情绪调节能力薄弱

的问题。

综上所述,将结构化表达性写作融入团体辅导,对提升大一新生正性情绪、缓解负性情绪及抑郁焦虑症状具有显著效果,是一种低成本、易操作、高实效的心理健康干预方式,可为高校新生心理健康教育工作提供切实可行的实践路径。

## 基金项目

西南交通大学希望学院大学生创新创业训练计划项目资助(项目编号: S202514262117)。

## 参考文献

- 何筱衍,李春波,钱洁,等(2010). 广泛性焦虑量表在综合性医院的信度和效度研究. *上海精神医学*, 22(4), 200-203.
- 胡星辰,张迎黎,梁炜,等(2014). 病人健康问卷抑郁量表(PHQ-9)在青少年中应用的信效度检验. *四川精神卫生*, 27(4), 357-360.
- 赖巧珍(2017). 大学生心盛状况及其在心理健康双因素模型中的应用研究. 硕士学位论文,广州:南方医科大学.
- 孙国玲(2020). 表达性写作疗愈效用原理探析[J]. *写作*, (5), 65-71.
- 孙国玲(2022). 表达性写作的疗愈维度透视:基于心理分析、艺术疗愈的视角. *中国创意写作研究*, (2), 1629-178.
- 魏瑞虹,金正格,肖婉,荣璠,刘景,汪瑞,万宇辉(2023). 近期负性生活事件和早期正性生活事件与大一新生情绪症状的关联. *现代预防医学*, 50(11), 2056-2061.
- 杨沁蒙,郭晓蓓(2019). 情绪失衡的影响与调节. *智库时代*, (43), 267+269.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S. et al. (2010). New Well-Being Measures: Short Scales to Assess Flourishing and Positive and Negative Feelings. *Social Indicators Research*, 97, 143-156. <https://doi.org/10.1007/s11205-009-9493-y>
- Arnett, J. J. (2000). Emerging Adulthood: A Theory of Development from the Late Teens through the Twenties. *American Psychologist*, 55, 469-480. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.55.5.469>
- Liu, J., You, R., Liu, H., & Chung, P. (2020). Chinese Version of the International Positive and Negative Affect Schedule Short Form: Factor Structure and Measurement Invariance. *Health and Quality of Life Outcomes*, 18, Article No. 258. <https://doi.org/10.1186/s12955-020-01526-6>
- Spitzer, R. L., Kroenke, K., Williams, J. B. W., & Löwe, B. (2006). A Brief Measure for Assessing Generalized Anxiety Disorder. *Archives of Internal Medicine*, 166, Article 1092. <https://doi.org/10.1001/archinte.166.10.1092>
- Thompson, E. R. (2007). Development and Validation of an Internationally Reliable Short-Form of the Positive and Negative Affect Schedule (PANAS). *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 38, 227-242. <https://doi.org/10.1177/0022022106297301>
- Williams, J. B., Kroenke, K., & Spitzer R. L. (2001). The PHQ-9: Validity of a Brief Depression Severity Measure. *Journal of General Internal Medicine*, 16, 606-613. <https://doi.org/10.1046/j.1525-1497.2001.016009606.x>