

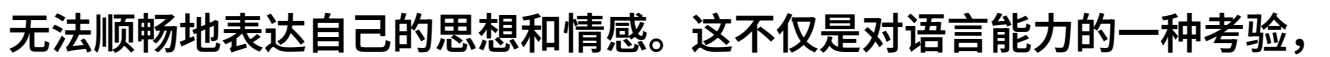
文字背后的压力如何释放创作中的憋气感

文字背后的压力：如何释放创作中的憋气感



在写作的旅途中，每个作者都可能遇到过一种特别的感觉——憋着做。这种状态让人心情紧张，无法顺畅地表达自己的思想和情感。这不仅是对语言能力的一种考验，也是对自我控制力的极大挑战。那么，如何克服这种憋着做的心理障碍，让文字更加流畅自然呢？

首先，我们需要认识到憋着做是一个普遍现象，不仅限于写作领域。在任何创造性的活动中，都可能会出现类似的困境。比如在绘画时突然找不到灵感，在演讲时语塞不语，这些都是由于内心的压力和期待所致。

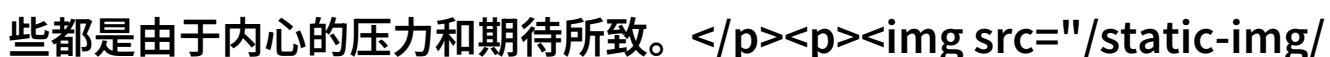


其次，当我们意识到了这种状态时，就要学会放松自己。一种有效的方法就是进行深呼吸练习。当我们的身体处于放松状态时，大脑也会随之跟进，从而减少紧张的情绪影响。可以尝试闭上眼睛，深呼吸几分钟，让身心得到充分的休息。

再者，设定合理目标对于管理创作中的压力至关重要。如果期望太高或者要求过严，那么即使最有才华的人也难免会感到无从下手。而设定具体、可行的小目标则能够帮助我们逐步推进工作，同时也能给予自己一些成就感，从而减轻心理负担。



此外，将写作视为一种日常活动也是一个好主意。不必将其当成一次性的大事件，而是把它分解为一系列小任务来完成。这可以帮助我们避免那种一旦开始就必须马上完成所有内容的心态转变，而是可以更平静地面对每一个小部分






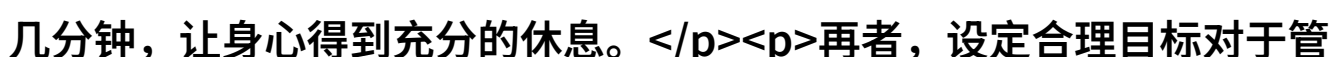


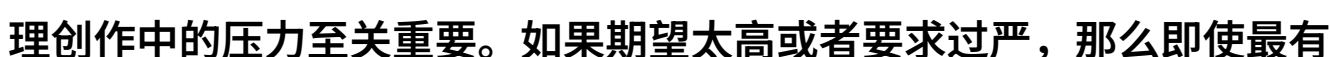






















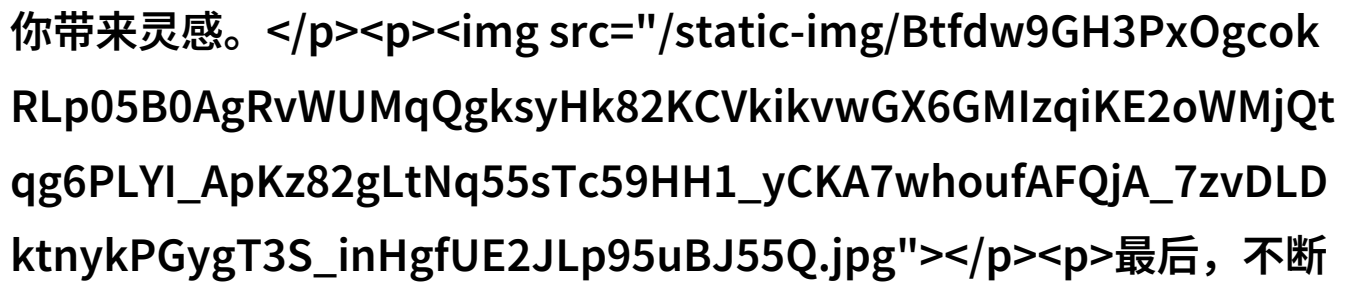




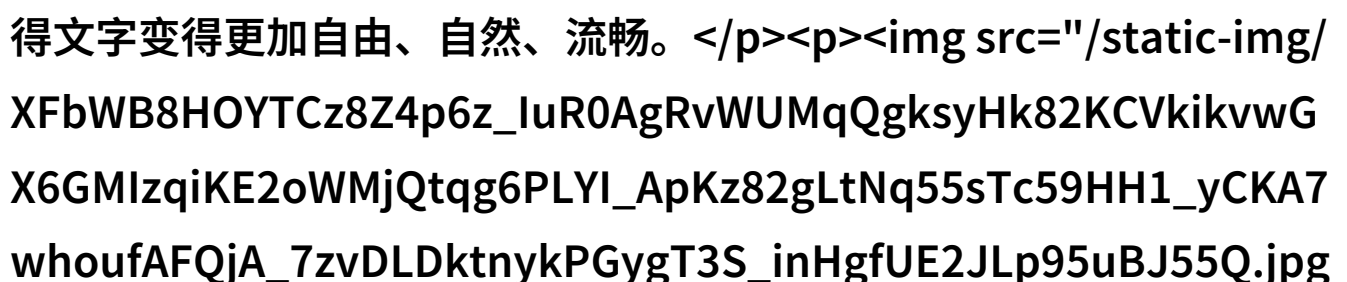




。另外，与他人交流也是释放憋气感的一个重要途径。当你感到写不下去的时候，可以尝试向朋友或同事倾诉你的困惑，他们可能会提供新的视角或者提出解决方案。此外，如果觉得孤立无援的话，还可以考虑加入一些写作群体，这样与其他作者交流经验和技巧，也许能给你带来灵感。

最后，不断学习和实践总结经历也是提升写作技能并应对憋着做心理的一个关键点。通过不断尝试不同的技巧，比如使用不同类型的笔记本记录想法，或是在特定的时间段内进行专注性的思考，你将发现自己的优势所在，并能够更好地应对那些令你发愁的问题。

总之，只要意识到了“WRITEAS憋着做”的存在，并采取相应的策略去调整自己的心态和行为模式，那么即便面临最大的创意瓶颈，我们也有办法找到突破口，使得文字变得更加自由、自然、流畅。

 [下载本文pdf文件](/pdf/561105-文字背后的压力如何释放创作中的憋气感.pdf)