

寫作的力量有多強大？解析安妮海瑟薇（Anne Hathaway）如何應對焦慮和壓力的方式



圖片來源 [PINTEREST](https://www.pinterest.com/pin/61783826124768748/)

<https://www.pinterest.com/pin/61783826124768748/>

寫作是一種強大的工具，因為它可以讓我們開啟與自己的對話，而不會陷入焦慮或強迫的境界，尤其是，當我們經歷某些感受時，我們可以把這些感受寫在紙上，把情感轉為有形的文字，讓我們可以更容易理解並接受。許多專業人士建議，開啟寫作的第一步，可以將寫日記作為一種自我改進的練習。



圖片來源 [PINTEREST](#)

<https://unsplash.com/photos/xG8IQMqMITM>

日記是一個非常個人化的旅程，可以幫助我們探索和剖析我們的感受和情感，開啟了日記的空白頁，就像等待您去吸收所有內心的想法和關注，將您的想法和問題放在頁面上，可以讓您從不同的角度探索它們，包括積極的，消極的，無助的，困難的，所有所有的問題，都可以抒發在空白頁上，因為，無論您填寫什麼，都是我們自我的表現。



圖片來源 PINTEREST

<https://www.pinterest.com/pin/655344183255743354/>

安妮海瑟薇（Anne Hathaway）分享了在對Town & Country的採訪中，她應對焦慮和壓力的方式，與她自己如何治療壓力的方法，她敘述：她準備了有空白頁面的的日記本，並同時在手機上設定一個至少12分鐘的計時器，然後，放置一根燃燒中的蠟燭，12分鐘的用意是，寫出自己腦子裡所有需要解放與組織的問題點，當計時器響起時，她撕下紙張，然後點燃它，字面上著火了。她表示，所有這些焦慮，這些憤怒，隨著煙霧被帶走。女演員安妮海瑟薇（Anne Hathaway）就是用這種獨特的空白頁面寫作方式處理壓力。



圖片來源 [unsplash](https://unsplash.com/photos/cweM5Ew79bY)

<https://unsplash.com/photos/cweM5Ew79bY>

透過寫作，可以讓自己去探索思想的每個角落，甚至可能是在正常情況下，可能難以思考的事情，寫作也可以幫助您處理困難或創傷事件，或者，可能幫助您在以前似乎對您不重要的事件中，找到新的或隱藏的含義。從本質上講，寫作是一種思考問題的簡單方法，可以成為擁有最具治療，與鼓舞人心的和平體驗之一。