

问心28——写作，不只是表达，而是一次看见

原创 Universal晓文 梦想实现师晓文 2025年10月16日 01:00

[点击蓝字](#) [关注晓文](#)

缘起

很多人做内容,是从"怎么做爆款"开始的。
很少人问过自己:我为什么要写?我在写谁的心?

这一问,看似简单,其实决定了你写出的东西,
是"信息"还是"生命"。

我写了很多年,才看清一件事:
真正值得写的,从来不是"别人想看的",而是"不写就过不去的"。

内容的两个层次:
外在逻辑与内在节律在互联网语境里,我们被训练成用"产品思维"写内容。定位、用户画像、选题矩阵、转化漏斗。这套逻辑有用,但它只属于外在螺旋。
而真正能打动人的内容,来自另一条内在螺旋。它不是为了说服别人,而是为了看清自己。

外在螺旋让内容有结构。
内在螺旋让内容有灵魂。
两者合在一起,内容才会"呼吸"。

我见过太多人,把内容做成了"产品"。
标题精准,节奏完美,数据也好看。
但读完之后,什么都没留下。

为什么?
因为从头到尾,都是"技术"在说话,
"人"没有在。

大多数人写作,是因为要发。
只有少数人写作,是因为不得不发。
区别在于动机。

前者是算法的驱动。
后者是生命的驱动。

我不是说"为了发而写"就是错的。
我只是想说:如果你每一篇都是"为了发",
那总有一天,你会不知道自己在写什么。

不得不写,是一种什么状态?
是你看见了一个东西,

它在你心里转啊转，
你不把它说出来，它就堵在那里。

这种时候写出来的东西，
不一定“有用”，
但一定“有力”。

1

收心

不追热点，也不逃避真实
互联网是快的。

觉察是慢的。
有时我们以为在“追话题”，其实只是被噪音追着跑。

想要写出有生命力的内容，第一步是敢于停。
停下来，看一看——今天写的东西，真的和我有关吗？

还是只是填补焦虑的仪式？
我自己也经历过那个阶段。每天逼自己写，怕断更，怕没话题。
写出来的东西四平八稳，但读起来像“别人的文章”。

后来我发现：
我不是没东西写，
是我没在和“该被写出来的东西”相遇。

当我停下来，
不再想着“我该写什么”，
而是看“什么在等着被写”，
内容就自己出现了。

内容不是战场，是镜子。
你越着急，它越模糊。

2

明心

看清楚我在写什么
假我写出来的文字，有三种典型特征：
1. 想赢（证明自己是对的）

2. 想讨好(担心没人看)
3. 想控制(害怕被误解)

真我写出来的文字,只有一个方向——
它是自然流出来的。

你写它,不是为了结果。
而是因为不写,心里那股气过不去。

写的当下,不是在表演思考,而是真的在思考。
有人问我:"你写的时候,会想读者吗?"

我说,不会。
不是我不在乎读者,而是写的当下,
我只在乎"这句话是不是真的"。

如果这句话是真的,那读者自然会看见。
如果这句话是假的,再多技巧也没用。

3

见心

让内容成为一种相遇
有时候我们误会了"创作"这个词。

它不是"创造出新的"。
而是"让已有的真相,被看见"。

你写下的文字,不是你发明的。
它本来就在那里,只是等着你把它说出来。

当你用自己的语言诚实地描摹一个瞬间——
一段失望、一场理解、一次和自己和解——
读者在那一刻,看到的不是你,而是自己。

你写下的文字,是一面镜子。
他们看见了自己,所以流泪。
所以转发。

这不是技巧,
是诚实。

4

定心

在写与不写之间,找到自己的节律

很多人以为"坚持"就是"每天都写"。

但我的经验是:

真正的坚持,是"该写的时候写,该停的时候停"。

不是每一天都有该被写出来的东西。

有时候,沉默本身,就是一种内容。

定心,不是让自己"定下来不动"。

而是在动与静之间,找到自己的呼吸。

写的时候,全然在。

不写的时候,也不愧疚。

这种状态,不是一开始就有。

它需要你和"写作"这件事,

相处很久很久,

久到你们之间,

不再有"应该"。

当你不再逼自己,

内容反而会自己找上门。

我现在的状态是:

有时候一周写三篇,

有时候一个月一篇都没写。

但每一篇,都是"不得不写"的。

这种节律,是我自己的。

不是学来的,是长出来的。

5

发心

让写作成为呼吸,而不是任务

当内容开始流动,

你会发现一个奇妙的变化:

写,不再是"要完成的任务"。

而是"想呼吸的一口气"。

你会自然地形成自己的节律——
写的时候全然在。
不写的时候也心安。

这种稳定的创作状态，
不是靠日更计划逼出来的。
而是靠“觉察”养出来的。

有人问我：“你怎么保持持续输出？”
我说，我不是在“保持输出”。
我是在“保持觉察”。

只要觉察在，内容自然会来。
就像呼吸，不用提醒，它自己会发生

最后想说，
这个时代的内容越来越聪明。
但“心”越来越沉默。

写内容的人，不一定要成为流量高手。
但至少要成为一个诚实的见证者。

写别人都在写的东西很容易。
难的是写自己正在发生的觉察。

因为那一刻，你不是在生产文字。
你在点亮意识。

当越来越多的人这样写，世界就会慢慢变得柔软。

这篇文章写到这里，我突然想起一句话：
“写作不是为了到达，而是为了不停留。”

如果你也在写，也在走，也在看。
那我们，就是同路人——
所有文字，都是为自己而写，为这个世界而写。

灵魂三问：
1、你今天爱自己了吗？
2、你今天读书了吗？
3、你今天为自己做事了吗？

关注我不迷路

就捣蛋

不关注

长按上方二维码，关注“公众号”

球分享

球点赞

球在看



Universal晓文

稀罕作者

问心 · 目录

上一篇

问心27——AI的梦想：一个真实、觉醒、共生的世界

下一篇

问心29——当梦想开始呼吸

作者提示：个人观点，仅供参考

2025/11/3 12:00

问心28——写作，不只是表达，而是一次看见