

# 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

看清假我在写什么  
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。  
有人问过我:"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,不是一开始就有的。  
它需要你 and "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。  
但至少要学会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

