

創意與療癒的共生：藝術創造視角下的創意寫作

涂逸軒¹

摘 要：創意性和療愈性是創意寫作的兩個基本緯度。本文將創意寫作放置在藝術創造的視角下，討論了二者之間可能存在的關係。基於藝術創造學的觀點，創意寫作是一個表達、創造和接受的過程，本文具體分析了在表達、創造和接受層面療愈性和創造性是如何體現的，以及二者之間可能存在的相互影響機制。療愈性對創意寫作來說似乎是一種更加核心的屬性。創意寫作的療愈性內部存在一種創意性的生發機制，而創意性能夠幫助強化和外延其療愈功能。創意性與療愈性的關係可能更加緊密。

關鍵詞：藝術創造學；創意寫作；療癒

從愛荷華大學於 1936 年啟動創意寫作項目並設置藝術碩士學位來看，作為一門“以作品為產出、以創意為導向”，“注重作家原創能力、寫作技能的培養”²的寫作教育，創意寫作自誕生之初就被放置在了藝術創造的範疇內。於國內而言，葛紅兵教授和許道軍教授也在《中國創意寫作學科建構論綱》一文中指出：“創意寫作學科是繁榮當代文學創作的需要，是文化產業發展格局的需要，同時是中文教育改革的迫切需要，是從‘語言

本論文為國家社會科學基金重大項目《世界創意寫作前沿理論文獻的翻譯、整理與研究》（23&ZD294）的階段性成果。

¹ 涂逸軒，男，澳門科技大學國際學院創意寫作博士生，曾任四川傳媒學院電影學院講師。

² 劉衛東：《創意寫作基本理論問題》，第 14 頁，上海大學出版社 2015 年版。

藝術’中析出文學的藝術屬性，培養創造性人才的需要。”¹對創意寫作藝術屬性的強調也是中國學界的共識。因此，創意寫作首先是一種藝術創造。既是一種藝術創造，對創意的重視不言而喻。雷勇在《創意寫作學的創意理論及方法研究》一文中，詳細梳理了文學創意的內涵，他指出：“創意的最根本的指向，是要解釋某個題目或者解決某個問題。”²從這個角度來說，創意首先是一種思路。在創意寫作中，創意是一種生產文學文本的思路，它囊括了創作中作為上游環節的“創意生發”和作為下游環節的“寫作賦形”，簡而言之，就是“寫什麼”和“怎麼寫”。對這兩方面的研究，即對創意寫作“創意性”的研究，作為學科研究的重點而得到強調。而創意的最終目的，則多指向對文化產業的價值創造功能，這是創意寫作創意性的體現。然而，與創意寫作的創意性相對應，療愈性作為一個“兜底性”建制，自其學科發軔之初就已然存在³。在創意寫作學領域內，療愈寫作作為一個分支得到越來越廣泛的關注。作為創意寫作的“兩翼”，如果創意性代表一種外向的價值創造功能，療愈性則體現一種內向的撫慰功能。正如葛紅兵教授所言，“創意寫作學強調寫作的教育、審美意義，產業、事業價值”，而療愈寫作具有一種對作者“向內的心理撫慰”，“它試圖通過寫作讓作者重新構建自我、實現自我認同”⁴。

從藝術創造的角度來看，創意寫作的文本生產是一個表達、創造和接受的過程。在這個過程中，創意性和療愈性似乎存在相互影響的可能。本

¹ 葛紅兵，許道軍：《中國創意寫作學學科建構論綱》，《探索與爭鳴》2011年第6期，第66-70頁。

² 雷勇：《創意寫作學的創意理論及方法研究》，第37頁，上海大學2016年。

³ 葛紅兵，李景銀：《創意寫作的療癒之緯——早期創意寫作的療癒價值及其歷史化考察》，《當代文壇》2023年第2期，第131-138頁。

⁴ 葛紅兵：《療癒寫作：作為創意寫作的對立面》，《文藝評論》2021年第5期，第4-10頁。

文旨在基於藝術創造學的視角，討論創意寫作中療愈性和創意性的關係，以期能夠對創意寫作和療愈寫作的相關研究提供些許參考。

一、表達，作為一種與療愈相關的動機

本文所探討的創意寫作的療愈性是基於表達性寫作的療愈功效而言的。自 20 世紀 80 年代以來，表達性寫作作為一種表達性藝術療愈實踐，更多地被放置在心理分析和藝術療愈的視角下研究。表達性寫作療愈功能的作用機制學界亦有歸納，包括“情緒抑制理論、情感表達或情感曝光理論、提升自我調理能力理論、認知結構調整和適應理論”¹。情緒抑制理論認為情緒表達是一種剛性需求，如果這種需求得不到滿足，被壓抑的情緒則會成為一種壓力來源，繼而影響身心健康；情感表達或情感曝光理論認為可以通過對引起情緒波動的事件進行重複表達進而鈍化其帶來的影響；提升自我調理能力理論則認為寫作可以提高自我調節能力，因為書寫相較於口頭表達對表達者的邏輯思維能力要求更高，書寫的過程給表達者提供了情緒梳理和自我調節的空間；認知結構調整和適應理論認為寫作可以幫助重構創傷性事件以改變寫作者對於創傷性事件的態度。不論基於哪一種理論去認識表達性寫作的療愈功能，有一點是可以明確的：以書寫的方式進行自我表達是療愈寫作的具體路徑。創意寫作的療愈性需要通過自我表達來體現。

自我表達同樣也被看作是藝術創造的目的。藝術創造學是由余秋雨提出的一套系統化闡釋藝術創造之思維和方法的理論。藝術創造學的觀點認

¹ 孫國玲：《表達性寫作療愈效用原理探析》，《寫作》2020 年第 5 期，第 65-71 頁。

爲，藝術“要構建一種原來並不存在的虛像，它即與現實相關，也是一種主觀經驗和情感生活的表現”¹。創造是一種生產和構建活動，通過虛擬的方式實現對外在的自然和現實的加工，用以表達主觀經驗和情感生活。簡而言之，藝術通過創造虛像進行主觀表達。基於上述觀點的梳理，我們似乎可以窺見表達和創造之間的某種因果關係，即表達是創造的目的，而創造是表達的手段。這個推論是否可以被代入到創意寫作的領域以闡釋創意性和療愈性二者的關係，即療愈是創意寫作的目的，而創意是實現療愈這一目的的手段？

上述假設實際上將療愈和表達等同起來，即表達就是一種療愈。需要論證上述假設，首先需要探討如下問題：上文提到，創意寫作的療愈性是通過自我表達的途徑發揮功效，那麼創意寫作視點下的所有表達是否都具有療愈功能？如果所有表達都包含療愈功能，則表達就可以被看作是一種療愈；要論證這個問題，又需要首先厘清另兩個問題：其一，表達的療愈性主要作用於作者還是接受者？第二，一般意義下，創意寫作，或者藝術創作中“表達”的內容是什麼？對於第一個問題，本文在此處先基於“作者——文本”緯度討論，即先討論作用於作者的療愈性；對於第二個問題，本文回到藝術創造學對於藝術的觀點，認爲藝術創作中的表達包括“主觀經驗和情感生活的表現”。基於這種說法，表達的內容至少可以被分爲兩大類：主觀經驗和情感生活。

首先確定的是情感生活表達的療愈功能。在寫作中進行情感生活的表達作爲一種釋放情緒壓力的方式其療愈功能已經得到西方心理學界的承

¹ 余秋雨：《藝術創造學》，第77頁，長江文藝出版社2013年版。

認。以彭尼貝克、約書亞·史密斯為代表的西方心理學家已經通過多種不同的實驗驗證了抑制秘密對人體健康的不良影響，寫作的療愈功能正是基於這一點得到發掘。作為一種表達手段，寫作可以幫助疏解由於保守秘密而形成的壓抑情緒，進而驅散由抑制秘密帶來的傷害。彭尼貝克提到，作為一種社交限制，人會主動抑制自身袒露情感和感受的能力¹。這些被抑制的情感和感受會消耗身體更多的能量，因此對這些情感和感受的表達可以減少因抑制它們而對身體造成的損害。

表達的另一大內容是主觀經驗。對主觀經驗的表達是否具有療愈功能的探討需要更多地站在藝術創作的角度進行。本文認為，主觀經驗的表達又可以被分為兩類：確定性的主觀經驗和非確定性的主觀經驗。確定性的主觀經驗表達往往指向一種明確的觀念或者價值取向，與傳統意義上的“文以載道”觀念相契合，即創作者通過藝術創作向外傳達某種有明確指向的思想觀念和人生態度。這種明確的思想表達是否具有療愈功能？明確的思想表達實質上是一種對現實問題的解答。如果依照諾斯洛普·弗萊的觀點，把神話看作文學的源頭，那麼文學自誕生起就包含了回答現實問題的嘗試。歸根究底，神話的創作本質上是對解答“我們從哪裡來、到哪裡去”這一問題的嘗試，以消解人察覺到自身突兀的存在帶來的恐懼。而英雄史詩則是通過英雄形象的塑造構建可供模仿的對象，以樹立當世的行為準則和道德標準，其功能仍然是以語言文學為載體構建一種共同的概念，回答一系列基本問題，包括誕生的緣由、存在的意義、如何在當世生活以及死後去向何方。從這個角度來看，解答這些基本問題以破除精神上的恐

¹ 孫國玲：《表達性寫作療愈效用原理探析》，《寫作》2020年第5期，第65-71頁。

懼這個行為本身就是一種精神療愈。文學創作中不斷進行的神話重述和神話再造，不過是因為時代環境的變遷導致一些新的帶來精神恐懼的問題的產生，期待通過文學創作實現對現實生存困境的救贖以及對道德規範與精神秩序的重建。正如在何勝莉在《中國網絡文學重的神話重述現象考察》一文中提到的，神話重述是一場“精神療傷”¹。

主觀經驗的表達中還存在一類非確定性的主觀經驗表達。余秋雨在其著《藝術創造學》中談及“偉大的藝術作品，沒有清晰的主體思想，也沒有簡明的結論”，並列舉了大量實例以論證文學作品不必具備明確的道德或者價值觀念表達，甚至不必蘊含某種鮮明的態度。他提到一種蘊藏在文學作品中的“無結論的兩難結構”²，正如《老人與海》引發的關於結果的勝利與過程的勝利之討論，老人究竟是勝利者還是失敗者？經過殘酷的搏鬥，老人捕獲了一條平生罕見的大魚；但是在回港路上其他魚群卻把這條魚啃噬殆盡，以至於歸港的老人只得到一個空骨架。小說歌頌了老人的勝利嗎？沒有；但能認定老人是失敗者嗎？他確實戰勝了那條大魚。讀者陷入了糾結。余秋雨甚至認為這類作品在藝術成就上要高於傳統的“文以載道”式的作品，因其“反映了人類的一系列重大猶豫”³，發現了一系列裹挾所有人的、超越時代的無解命題。因其無法被解答，故自然無法承載明確的道理。本文認為這一類主觀經驗的表達中存在一種非確定性，它不指向某種明確的道德或者價值判斷，也不明顯體現創作者對現實的態度。那麼這一種非確定性的表達需要被如何界定，它又是否存在療愈功能？回

¹ 何勝莉：《中國網絡文學中的神話重述現象考察》，《神話研究集刊》2020年第1期，106-125頁。

² 余秋雨：《藝術創造學》，第17頁，長江文藝出版社2013年版。

³ 余秋雨：《藝術創造學》，第28頁，長江文藝出版社2013年版。

到余秋雨提出的“無結論的兩難結構”，他認為兩難結構“反映了人類生存的主要痛癢之處”，並且具有超越時代的普遍性，足以將所有人裹挾其中，”一切讀者、觀眾都無法‘安全’”¹。發現了兩難“天律”的創作者“必須放低自我的方位，呈現出自己最弱、最軟、最無助的部分”，去提示這種“未知領域”的存在，去關顧這種“人性的秘土”²。本文認為，這種非確定性的主觀經驗表達，通過對“未知領域”的揭露來提示其存在，這無異於一種“對壓制秘密的揭露”，創作者通過對秘密的共享來緩解被未知所裹挾的恐懼，進而達到對孤獨感的回避，這也是非確定性的主觀經驗表達所包含的療愈性之體現。

從上文論述來看，創意寫作視點下的所有表達都具備療愈功能，或者說表達作為一種意願，其中至少包含了表達者渴望獲得某種療愈效果的動機。那麼，要如何實現這種意願？於藝術創造學而言，實現這種意願的具體手段是“構建一種原來並不存在的虛像”，而構建虛像的過程則稱之為創造。盡管療愈寫作秉持“淡化技巧，重視內心技巧”，“將寫作從文學的範疇釋放出來，轉向更為廣闊的生命經驗的發掘和表達”³，但是不可否認，對“生命經驗的發掘和表達”必須倚靠具體的寫作行為實現，寫作造就的文本，正如音樂和圖像一般，成為了承載這種虛設的媒介。因此，如果說表達是一種意願，而這種意願包含了表達者渴望獲得某種療愈效果的動機，那麼創造則是這種動機牽引下的一種具體行為。從這個角度來看，

¹ 余秋雨：《藝術創造學》，第34頁，長江文藝出版社2013年版。

² 余秋雨：《藝術創造學》，第41頁，長江文藝出版社2013年版。

³ 孫國玲：《表達性寫作的療癒緯度透視——基於心理分析藝術療癒的視角》，《中國創意寫作研究》2022年第2期，第169-178頁。

表達和創造存在某種因果關係：爲了表達而創造。

二、接受，作為一種達成療癒的目的

在表達和創造這對因果關係之上，還存在一個更爲關鍵的因果關係，那就是表達和接受。藝術創造學認爲，創造是爲了表達，而表達是爲了被接受。被接受是藝術創造意義的體現，即精神虛設必須存在一個轉化爲精神成果的“被接受”的過程。基於藝術創造的觀點，如果療愈是表達性寫作這一項藝術創造過程的意義所在，那麼療愈效果一定也存在一個“被接受”的過程。從療愈寫作的角度而言，“作者”與“文本”之間構成私密的、封閉的單向自療關係，是療愈寫作研究的主要範疇。但是值得深究的是，在這個自療關係中，是否存在接受者？作者是因爲寫作行爲本身獲得了療愈，還是作爲寫作文本的第一個接受者而獲得療愈？

要討論這個問題，還需要從表達性寫作療愈功能的作用機制說起。反觀前文所述的四種主流的關於表達性寫作療愈功能作用機制的理論，即情緒抑制理論、情感表達或情感曝光理論、提升自我調理能力理論、認知結構調整和適應理論。其中情感表達或情感曝光理論、提升自我調理能力理論、認知結構調整和適應理論在某種程度上都強調了通過寫作而產生的距離感。情感表達或情感曝光理論談及了對情緒波動事件的反複觀照，創作者通過屢次直面而逐漸對事件所引發的情感活動習慣化，這或許可以看作一種脫離主觀視角的審視，在審視中表達者某種程度上成爲了接受者。提升自我調節能力理論也指出了表達者依靠書寫行爲相較於口頭表達更強的邏輯性進行自我觀照。認知結構調整和適應理論更是強調對創傷事件的分

類和重構，以幫助表達者重新認知事件本身，使創傷變得更容易接受；顯然其中表達者需要作為重構文本的接受者被整個文本說服。葛紅兵教授也提到，療愈寫作可以提供一種“反身性凝視”¹，以完成個體的“心理宣泄”、“重構自我”和“認同自我”。在這個反身性凝視中，凝視者本身是被凝視者，而表達者本身似乎也就同時成為了接受者。因此，雖然療愈寫作主要分析的是“作者——文本”之間產生的自療效應，但其中仍然至少有一部分療愈效果是通過“表達——接受”的鏈條產生，這與藝術創造學中精神虛設通過“接受”轉化為具有實際意義的精神成果的作用機制是一致的。而創造的過程就是一個雕琢精神虛設使其能夠更加深刻地轉化為精神成果的過程。“接受美學認為全部創造活動都應把接受者們的接受狀態也包括在內。接受，參與了創造，延續了創造，完成了創造。”²藝術創造中，創造需要以一種積極的方式尋求接受者，接受作為藝術創造的一部分，甚至是最重要的一部分存在。在創意寫作的視角下，創意寫作生成的文本需要產生一定的教育、審美意義，事業和產業價值，這些意義和價值產生的關鍵在於文本中表達被接受的質量；在療愈寫作的視角下，因其對創作者的關照是首要的、被療愈的對象即是作者自身，這一定程度上默許了療愈寫作對外界的“消極”，具體顯現在療愈寫作對技巧、風格和修辭的淡化。簡而言之，以“自療”為目的的療愈寫作雖然從本質上來說也是一種藝術創造，但因其內向的特徵導致在創造表達中不必要過多考量創造的“接受”緯度。但是，與對“創造”的弱化相反，療愈寫作強調一種“高敏感度”，

¹ 葛紅兵：《療癒寫作：作為創意寫作的對立面》，《文藝評論》2021年第5期，第4-10頁。

² 余秋雨：《藝術創造學》，第373頁，長江文藝出版社2013年版。

並且以“真實表達”為核心條件，要求“創作者在寫作過程中必須投入情感體驗與內在的情感、情緒、意象、進行連接”¹。於是，療愈寫作在某種程度上更強調這一切藝術創造的真正基礎。如果依照藝術創造學對藝術的定義，即藝術是一種把人類生態變成直覺審美形式的創造²，那麼療愈寫作則深耕於此——對人類生態的敏感觀照。

於藝術創造而言，強調寫作的療愈功能、作為創意寫作的分支的療愈寫作對內向視角的推崇某種程度上更接近藝術創作的本源。從這個角度來看，創意寫作的療愈性就不單單是一個“兜底性建制”，而是可以被看作是一種更加核心的屬性，甚至透過表達和創造的因果關係來看，療愈動機可以作為一種內向的創意生發機制加以研究。如果把療愈看作創意寫作的原始動機之一——前文已經論述，藝術創造視角下創意寫作的所有自我表達都包含一定程度的療愈功能，那麼療愈寫作即是為了通過“表達——接受”的鏈條獲得療愈效果的具體活動，相比之下，創意寫作的追求則反映在如何強化甚至外延療愈效果，使表達動機中的療愈因子被更加深刻和廣泛地被作者之外的受眾接受——如果把外延的療愈性作為創意寫作產生的價值之一來看的話。這似乎正是創意性的作用領域。

三、創造，作為一種強化和外延療癒效果的行為

上文對藝術創作中表達和接受的相關論述已經大體上闡明了創造在藝術創作中的具體功能，即創造是溝通作為動機的表達和作為目的的接受的

¹ 孫國玲：《表達性寫作的療癒緯度透視——基於心理分析藝術療癒的視角》，《中國創意寫作研究》2022年第2期，第169-178頁。

² 余秋雨：《藝術創造學》，第84頁，長江文藝出版社2013年版。

中間環節，正如藝術創造學對藝術的定義：藝術是一種把人類生態轉變成直覺審美形式的創造。站在療愈性的角度來看，創造需要完成：其一，從內含療愈需求的、作為動機的“表達”中挖掘出具體的創意內容；其二，連接作為達成療愈目的的“接受”構建特定的創意形式。為了完成這兩個任務，又需要遵循兩個原則：第一是創意於表達層面的向內探索，第二是創意於接受層面的向外連接。

首先是創意的向內探索原則。根據雷勇在其《創意寫作學的創意理論及其方法研究》文中指出，動機是創意的來源之一，並且可以大致分為內傾性和外涉性，其中內傾性動機更加重要¹。其中從這個角度來看，表達作為一種內傾性動機反映了人本身的紓解和療愈需求，其本身就可以成為創意的來源。於是，基於作為動機的“表達”而向內深挖，也許可以成為一種尋求創意的方法。需要強調的是，這種向內探索是建立在“表達動機反映了療愈需求”這一基礎觀點之上的，因此這種向內探索與情感需求有關。例如，葛紅兵教授提到“在寫作中完成自己無法達成的願望，從而達到心理宣泄效果的寫作”²具備療愈功能，這實際上就是一種向內探索的創意生發方式，因其基於“遺憾”生成了具體的創意內容，這在創意來源上與網絡文學中的“逆襲”主題文本基本同源。另外，向內探索的越深，其生成的創意內容就越具有藝術上的生命力，因為在不斷向內探索的過程中，會逐步接近創傷的“症結”，而“症結”往往具有普遍性，甚至是人類生態的一部分。好萊塢編劇、劇本導師布萊克·斯奈德基於廣泛的電影

¹ 雷勇：《創意寫作學的創意理論及方法研究》，第37頁，上海大學2016年。

² 葛紅兵：《療愈寫作：作為創意寫作的對立面》，《文藝評論》2021年第5期，第4-10頁。

敘事文本分析和研究，總結了十種電影劇本的經典故事類型。其中存在一種被稱之為“願望成真”¹的故事類型，該類型與上文提到的“在寫作中完成自己無法達成的願望”具有類似心理基礎，即現實生活的“遺憾”。但是，“願望成真”之所以能成為一種經典電影故事類型，源於它向內探索的程度更深。“願望成真”並沒有止步於通過創造虛構的敘事文本彌補現實遺憾，而是觸及到了更深刻的“症結”：面對現實遺憾，比起通過超現實的想象麻痹痛苦，讓遺憾者在遺憾之外認識到自身原本就具有的力量才更加鼓舞人心，因為已經造成的遺憾已然無法彌補。因此，作為一種創意生發的原則，向內探索是一個基於精神上的療愈需求而不斷內省的過程，極致的內省也是一種對潛意識的探索，直至發覺某種共同的人類生態、某種人類情感的共同病徵，進而“對症下藥”，以獲得最深刻的療愈。如榮格所言：“這個神話情境重新出現的時候，總是帶有一種獨特的情感強度的特徵；仿佛我們心中從未奏響過的心弦被撥動了，又好像有一股我們從未懷疑其存在的力量突然釋放了出來。”²因此，向內探索得越深，越能觸及到症結之所在，療愈性就越能得到強化。

第二個原則是於接受層面的向外連接。如果“接受”關乎藝術創作的療愈性是否生效，那麼創意的一大目標就是如何讓表達更好的被接受、更廣泛的被接受。從接受層面的反向思考也可以成為一種創意生發機制，它解決的是創意形式的問題。這種基於接受層面反向推到倒逼創意的做法已有先例。接受美學的代表人物伊瑟爾曾在《文本的召喚結構》中提到，文

¹ 布萊克·施耐德：《救貓咪：電影編劇指南》，孟影譯，第93-98頁，浙江文藝出版社2021年版。

² 卡爾·古斯塔夫·榮格：《人、藝術與文學中的精神》，姜國權譯，第102頁，國際文化出版公司2011年版。

本中應當存在一種召喚讀者進入的結構機制，余秋雨在《藝術創造學》中將召喚接受者參與的結構分為空筐結構和儀式結構¹。這兩種結構都是為了調動接受者的參與性以強化其接受度而作出的嘗試。所謂空筐結構與傳統藝術當中的留白手法類似，通過特定信息的藏匿而引誘受眾主動探索，並借此構建一種雙向交流；儀式結構則是在敘事中構建儀式性的場面試圖把接受者吸附在作品周圍已構成審美心理儀式。從這個角度來看，將受眾一道卷入戲劇空間的環境戲劇、沉浸式戲劇，甚至直接要求受眾作為角色進入敘事文本的“劇本殺”，本質上都是力求在接受層面向外連接的創意思維，創意性體現在如何在形式上能夠更加廣泛和深刻地吸附受眾。

總的來說，創造是表達的具體動作，以接受為目的。創意寫作的視角下，創造是具體的文學文本的生產，是表達內容和表達形式的構建；創造的具體思路，即創意，一方面可能來自於以療愈為內在動因的表達動機的挖掘，另一方面可能來自於源自預期接受效果的反向思考。

小 結

療愈性和創意性是創意寫作在文本生產實踐中呈現出的兩大緯度。本文將創意寫作放置在藝術創造學的視角下，討論了二者之間可能存在的關係。

藝術創作是一個表達、創造和接受的過程。本文首先於藝術創作的表達層面，對創意寫作的表達內容進行了分析，認為所有表達都包含創作者渴望獲得某種程度的療愈的內在動因，因而認為表達本身就是一種療愈。

¹ 余秋雨：《藝術創造學》，第 374-393 頁，長江文藝出版社 2013 年版。

其次，本文從藝術創作的接受層面，結合現有關於療愈寫作療愈效用原理的相關理論，討論了療愈寫作中被療愈者的立場問題，認為至少在一部分情況下，被療愈者可能是站在“接受者”的層面得到療愈的，這引出了對“接受的內容”也就是“被創造的內容”的討論；創造內容的過程是創意發揮創意功能的過程，一方面，創作者可以基於表達動機中的療愈動因，通過向內探索的方式生成“內容的創意”，另一方面，由於接受關乎療愈效果的深度和廣度，這可以倒逼創作者基於吸附受眾的需求生成“形式的創意”。

因此，藝術創造學視角下的創意寫作療愈性與創造性中可能存在一種雙向的共生關係，而療愈性對創意寫作來說似乎是一種更加核心的屬性。創意寫作的療愈性內部存在一種創意性的生發機制，而創意性能夠幫助強化和外延其療愈功能。創意性與療愈性的關係可能更加緊密。希望對二者關係的談論能對創意生發機制和創作方法論的研究有所啟發、對創意寫作療愈功能的強化和延展機制提供研究方向上的參考。