

<<再活一次>>

图书基本信息

书名：<<再活一次>>

13位ISBN编号：9787807600305

10位ISBN编号：7807600306

出版时间：2008年3月

出版时间：南方出版社

作者：纳塔莉·戈德堡

页数：170

字数：93

译者：韩良忆

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;再活一次&gt;&gt;

## 前言

用写作来调心 与纳塔莉的书相遇是在我开始论文写作的初期。每天一人孤独地坐在书桌前，面对巨大的写作计划和成百上千的资料。脑中思绪四处流窜，可是一提笔就胶着不能动弹。越是想写，越不知从何下手，每一个地方都可以动笔，但是太多想法纠结缠绕，要想清楚却怎样也无法做到。

书越看越多，笔却越来越沉，&ldquo;想清楚再写&rdquo;是我当时的信念，只不过脑袋被越来越多的阅读填满，书写的勇气却日益消退。

我求助于我的写作老师，她告诉我，当她遇到写作困境的时候最常用的一本书是纳塔莉的《再活一次》。

对她而言，读一小篇她的文章，就好像得到一剂强心针，有能力在停滞的地方爬起来继续进行一段，多写一些。

既是老师的圣经，我当然赶快到书店取经。

从此之后，这本书也成了我的手边书。

在我论文写作最沮丧、面对最巨大的自我怀疑时，它成了一盏照明灯。

纳塔莉&middot;戈德堡的这本《再活一次》是教导创意写作的经典之作。

1986年出版之后，就成为北美所有教授写作及写作治疗的人必读、必引述的一本书。

这样一本小书，篇幅短小，文字直接、清楚、朴素，看似平凡之作却在出版后成为畅销名著，销售超过一百万册，是教导写作书籍中的异数，占据同类书的顶端。

成名后的纳塔莉一个人住在新墨西哥州沙漠里的小城道斯，仍是每天跑步、教写作，和不停地做自由书写练习。

她很老实地告诉人们，她的方法不会把一个没有写作天分的人变成大文豪，可是她却可以教导一种接触、探索自己幽邃世界的方法。

她的方法可以帮助人找到创作的勇气和热情，打破僵化的写作形式。

对纳塔莉而言，写作就像修行、坐禅。

喜欢写，不喜欢也写；有灵感写，没灵感照写；快乐、痛苦、刮风、下雨都要写。

一旦决定写作，不管外境如何，都要找出时间来写。

写得好坏不重要，写出来的成果不重要，重要的是有没有坐下来开始做，有没有允许自己写到心底去。

&ldquo;写&rdquo;这一个动作，成为我们唯一的目标。

写出来的文字只是&ldquo;写&rdquo;这个过程的记录而已。

写作的难，纳塔莉最清楚。

她常要诱骗自己去写作，就像父母和孩子谈条件，功课写完了才可以看卡通、打电玩。

纳塔莉的巧克力布朗尼就是她引诱自己写作的饵，写完了今天的份才可以吃一块布朗尼。

写作的阻挠太大，待在家里借口诱惑又太多，纳塔莉在所住的城市里，到处流浪找咖啡馆写作。

她想尽办法要让自己创作的热情可以持续，许多年下来她发展出了自由写作的一系列工作方法。这些都是她调伏心灵的法门。

纳塔莉曾说过这本书的书写时间极短，只花了她两三个月的时间就完成了，并且是一次定稿，几乎完全没有更动原创的文字，也就是说这是她以自由写作的形式完成的作品。

可是在此之前，纳塔莉已用她摸索出来的方法独自书写了七八年，且持续不断。

这本书的理念早已像堆肥一样层层叠叠地在她心底累积、酝酿，并且在每日的自由书写与每次的写作教学中反复练习，这本书才得以一气呵成。

一如修行的过程，辛苦而漫长，其中各种阻挠丛生，可是觉悟却是发生在刹那之间。

悟性开了之后，修行的功夫仍是每日要做的功课。

对纳塔莉而言，写作就是一个这样的练习，不管写作成就多大，写作练习的功夫仍是要持续做下去。

纳塔莉对待写作的态度，其实是一种学禅的态度，她的方式就是一个修行的方法。

## <<再活一次>>

她跟随她的老师片桐大忍禅师学禅，然后再将坐禅的方法及意念运用在写作上，因而在写作上有了大突破。

写作和坐禅一样都要面对难以驯服的心，坐在蒲团上静观数息有什么难？

笔写我口、笔写我思有什么难呢？

真正艰巨的是面对心的抗拒、心的恐惧、心的狂野。

所以，自由书写就是展现心灵的历程。

她强调，持续地练习，不等待灵感，不问结果，只重视过程的态度，让写作的笔带自己进入“写”的未知。

向未知领域探索，正是创造的精神。

纳塔莉要你坐下来打开本子就写。

在纸上快速奔跑，不要回头看。

不要字斟句酌，写错字不打紧，一边写一边哭也不要停，让笔快速地在纸上滑过。

在写的过程中，要说的、要想的会慢慢清楚，写作的主题才会渐渐展现。

不要回头修改，只要继续向前，把空白的页面填满。

预先计划得太细微的写作计划，常会形成一个大网罩住自己，而让心无法自由，笔不能尽情。

如果你预先订好了主旨、大纲，流畅与灵感就被挡在规则之外了。

纳塔莉用她自己所发展的写作方法，实践了她自己的禅修，用她熟悉且热爱的写作找到了一个驯服自己与释放心灵的方法。

任何人拿起纸和笔，依循着她的指示，都可以领会、体验纳塔莉书中的字句。

这本书，会是你孤独写作、自我陪伴的私房老师。

## <<再活一次>>

### 内容概要

本书是纳塔莉多年创作与教学经验的总结，适合所有想写作的、想写出更好作品的人看。

作者用一种直接而朴素的方式告诉读者，她是如何练习写作的，怎么去想，拿什么题目练习，怎样对付编辑，如何突发异想而不受困。

她教你相信自己，善待自己，开放心灵，试着描写自己的喜、乐、悲伤、痛苦、迷恋，放任想象力去尝试任何一种可能，从而让写作与人生都散发出热情。

这本书也可以称作《写作与禅心》，因为书中所谈的不只是写作本身，更包含了日常生活的哲学和面对生命的智慧。

一个对写作与生活感到无力、挫败的人，也可以运用书中的方法和建议，用写作来修行，帮助自己洞察生活，使自己心神清澄。

## <<再活一次>>

### 作者简介

纳塔莉·戈德堡，优秀诗人和散文作家。

大学时迷恋文学，在20世纪70年代嬉皮风潮时开餐厅，在做菜和阅读间，突然体会到写作可以从生活出发，从此投入文字创作的世界，并于1974年开始静坐、修禅，持续至今。

她经常在全美巡回教授写作课程，教过嬉皮、修女、喇嘛、男同志

## <<再活一次>>

### 书籍目录

初写者的心、笔和纸初始的意念把写作当成练习堆肥艺术稳定性列张写作练习的题目表打豆腐烦人的编辑明尼苏达州埃尔克顿：不论眼前是什么汲取地下水我们并不是诗人吃车写作不是麦当劳汉堡迷恋原创的细节细节的力量烤一个蛋糕再活一次作家有副好身材倾听别和苍蝇结婚勿用写作来索爱你有什么深远的梦想？

句型结构紧张不安地啜饮葡萄酒别光讲，展现出来务求明确专心注意平凡与不凡谈话是练习场写作是公共行动一加一等于奔驰汽车当只禽兽提出声明，回答问题句子的行动在餐厅写作写作书房重大的题材：情色文学在本城做个观光客处处皆可写作更进一步心生怜悯怀疑是种折磨一点甜头崭新的一刻我为何而写每个星期一再谈星期一即兴写作摊位令人心动的留白任人漫游的广袤原野乡愿的个性毫无阻碍你爱吃的一餐利用寂寞蓝色口红和叼在唇边的一根烟回家故事圈写作马拉松承认你写的东西信任自己日本武士重读与重写我不想死结语附注

## &lt;&lt;再活一次&gt;&gt;

## 章节摘录

初写者的心、笔和纸 我很喜欢教入门班，因为我必须重回初写者的心灵状态，重拾我对写作最初的想法和感受。

从某方面来说，每一回坐下来开始写作，我们都必须重返初写者的心灵状态。

两个月前我们写了篇好文章，但这并不能担保我们能再一次写出佳作，这事可是说不准的。

说实在的，每一回动笔时，我们都在纳闷自己以前到底是怎么做到的。

每一回都是一趟新的旅程，而且没有地图。

因此，当我教写作班时，都必须把同样的故事从头到尾再讲一遍，心里同时得记住，学生们都是第一次听到这个故事，我必须从最开头的地方讲起。

首先来看你要用来写字的那支笔。

这支笔必须能流利快速地书写，因为脑袋思想的速度永远快过手写的速度，你不会愿意让一支慢笔更加减缓你手写的速度吧。

圆珠笔、铅笔和毛笔都慢，尤其是毛笔。

到文具行去，看哪种笔让你写起来最顺手。

试用不同种类的笔，而且别买太花哨、太昂贵的笔。

我多半用价廉的谢弗（Sheaffer）钢笔，一支大约1.95美元，它还有可替换的墨水夹。

多年下来，我已买过成百上千支，每种颜色都买过，虽然它们常会漏水，可是写起来很快。

新上市的钢珠笔写得也挺快，但是有一点不大好控制。

你会希望能感受得到笔接触纸面的联结感和质感。

也得想想你的笔记本，这一点很重要。

它是你的工具，就好像木匠少不了锤子和钉子一样。

（幸福吧，只要一点点成本，你就能做生意了！

）有时候，有人会买高价的硬皮记事本，庞大又笨重，而且因为本子外观精巧好看，你会以为非得在上头写好些文章才配。

相反，你应该觉得，就算在纸上写下全世界最烂的垃圾文字也没关系。

给自己宽阔的空间来钻研写作，便宜的活页笔记本会让你觉得，你很快便可以将它填满，然后另买一本。

此外，这种笔记本也易于携带（我常买笔记本大小的皮包）。

加菲猫、大青蛙剧场、米老鼠、星际大战等，我爱用这种封面很好笑的笔记本。

每年9月开学时，这类笔记本就会上市，售价比一般的活页笔记本贵一点，可是我喜欢它们。

打开史努比封面的笔记本很难叫我太过一本正经，这也让我比较容易能找到它们

——“哦，对了，那年夏天我是用西部冒险系列的笔记本。

”多试用不同的种类：内页空白、画线或印有图案的，硬皮或软皮包装的。

到最后，它们都得为你效劳。

笔记本的大小也有关系。

小的笔记本可以装进衣服口袋里，可是这么一来，你也只能记下小的想法。

但这也无所谓，美国名诗人，同时也是小儿科医师的威廉·卡洛斯·威廉斯（William Cados Williams, 1883~1963），就趁着看诊等病人的空当，在处方笺上写了不少诗。

细节 大夫，我找了你好久啊 我欠你两块钱 你好吧？

很好，等我一弄到钱 就带来给你哪 在他的诗集中，可以看到许多处方笺篇幅的诗作。

有时，你可能会想把思绪直接用打字机打出来，而不想写在笔记本上。

写作运用到身体，因此会受所用工具的影响。

打字时，你用手指敲键盘，打出来的是一个黑色的字体，你内在的另一个层面可能会因而浮现。

我发觉当我在写带有强烈情绪的文章时，我非得先手写在纸上不可。

手写的动作和心情的波动有着比较紧密的关联。

然而，当我要写故事的时候，则会直接用打字机。

## <<再活一次>>

还有件事你不妨一试，那就是对着录音机讲话，看看说出自己的想法并直接将声音录下来的感觉如何。

或者把它当成方便行事的办法：你可能正在缝衣服的边，而这让你想起了有关你前夫的往事，你想把它写下来。

你的双手忙着缝纫，可是你有张嘴可以对录音机讲话。

我很少用电脑工作，但我能想象用苹果电脑写作的滋味：把键盘放在膝上，闭上双眼，就这么一直打下去。

电脑会自动换行，那叫做“线回”（wrap-around），你可以没完没了地敲键，不必担心打字机到了一行终了，会发出叮的一声。

勇于实验，甚至试着在大张的绘图纸上写作。

内在的世界诚然会创造外在的世界，然而外在世界和我们所使用的工具也会影响我们思想成形的方式。

试着用飞机在空中喷烟写作。

要慎选工具，可是也不要太过小心翼翼，以致紧张兮兮，或花在文具行的时间比花在写字桌前的还多。



## <<再活一次>>

### 编辑推荐

《再活一次：用写作来调心》中说作家有两条命。他们平时过着寻常的日子，在蔬果杂货店里、过马路和早上更衣准备上班时，手脚都不比别人慢。然而作家还有受过训练的另一部分，这一部分让他们得以再活一次。那就是坐下来，再次审视自己的生命，复习一遍，端详生命的肌理和细节。

——纳塔莉·戈德堡 纳塔莉·戈德堡的这本书是教导创意写作的经典之作。

1986年出版之后，就成为北美所有教授写作及写作治疗的人必读、必引述的一本书。这样一本小书，篇幅短小，文字直接、清楚、朴素，看似平凡之作却在出版后成为畅销名著，销售超过一百万册。

是教导写作书籍中的异数，占据同类书中的顶端。

对纳塔莉而言，写作就像修行、坐禅。

她用自己所发展的写作方法，实践了她自己的禅修，用她熟悉且热爱的写作找到了一个驯服自己与释放心灵的方法。

任何人拿起纸和笔，依循着她的指示，都可以领会体验纳塔莉书中的字句。

这本书，会是你孤独写作、自我陪伴的私房老师。

<<再活一次>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>