

<<新日记>>

图书基本信息

书名：<<新日记>>

13位ISBN编号：9789865967208

10位ISBN编号：9865967200

出版时间：2012-7-4

出版时间：遠足文化

作者：崔思汀·蕾納Tristine Rainer

译者：王家軒

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;新日記&gt;&gt;

## 內容概要

獻給每一個在寫日記，還有正準備開始寫日記的「你」 - - 本書節錄維吉尼亞·伍爾芙 (Virginia Woolf)、阿娜伊絲·寧 (Anaïs Nin)、清少納言 (Sei Shōnagon) 等東西名家日記片段，深入剖析寫作心理，不只教你如何寫日記，更要讓你寫得真、寫得深、寫得久！  
一本親手寫的日記，除了可以認識自己，甚至能讓你超越時空…… 當代日記書寫專家崔思汀·蕾納 (Tristine Rainer)，帶你從無到有，破除心路迷障，一筆筆書寫只屬於你自己的故事，重新認識自己，了解自己。

暢銷超過200,000本，亞馬遜教育/參考類排行第一； 口耳相傳長達1/3世紀的日記書寫經典，終於推出最新修訂繁體中文版！

§ 「日記 - - 了解個人內心世界與能量最有力的工具。

」面對夢，我們通常一知半解。

面對性，我們通常難以啟齒。

面對愛，我們通常猶疑不決。

面對人生，我們通常迷惘懵懂。

透過日記書寫，我們得以找到這些問題的答案，發掘生命的喜樂。

§ 全美最經典的日記寫作指南，指引你如何跳脫流水帳日記，保存人生中最重要、最真實的回憶。

藉由四大自然表現法

抒情法 (Catharsis)

寫實法 (Description)

自由直覺法 (Free-Intuitive Writing)

反省法 (Reflection) 七種特殊技巧

大事記 (List)

人物素描 (Portrait)

意識地圖 (Map of

Consciousness)

神話想像 (Guided Imagery)

身分轉換 (Altered Point of

View)

信件草稿 (Unsent Letter)

對話 (Dialogue) 等十一種寫作方法，串

接過去、現在、未來，編織出屬於自己的人生故事；本書不只輔助初寫者，更值得讓有長期日記書寫習慣的人參考。

§ 本書初版於1976年，為日記書寫的經典之作。

2004年，作者重新修訂並推出更新版，依然獲得一致好評，長銷近1/3世紀，更奠定其經典地位。

崔思汀·蕾納有豐富的日記寫作教學經驗，除了長年與女性書寫先驅阿娜伊絲·寧 (Anaïs Nin) 共事外，她在書中更融合卡爾·榮格 (Carl Jung)、瑪麗詠·米納 (Marion Milner)、伊拉·普羅果夫 (Ira Progoff) 等心理學家的創見，以知名日記作品《枕草子》，和維吉尼亞·伍爾芙 (Virginia Woolf)、阿娜伊絲·寧 (Anaïs Nin) 等人的日記片段作為實例，引導讀者寫出屬於自己的生命故事。

本書提供了依情緒分類的「四大自然表現法」：抒情法、寫實法、自由直覺法、反省法，以及依寫作技巧而分類的「七種特殊技巧」：大事記、人物素描、意識地圖、神話想像、身分轉換、信件草稿、對話等十一種日記寫作手法，讓各種讀者都可以找到適合自己的日記寫作法，即使是不擅寫作的人，也能從中循序學習，完全跳脫流水帳日記的循環。

除了寫作技巧以外，本書後半部以夢境解析、情慾解放、共時性、心理治療等不同的觀點來解析關於「日記」這回事。

日記，不再只是單純的紀實書寫，它可以反映出你的所思所見，釐清愛憎厭戀；甚至可以解釋一些似曾相識 (Déjà vu) 現象為何產生，又象徵了什麼意義。

對一位創作者來說，日記更是不可或缺的素材寶庫。

## <<新日记>>

### 作者简介

崔思汀·蕾納 Tristine Rainer 哲學博士，當代日記寫作和自傳敘事的先驅，著作《新日記：藉由寫日記，發掘煥然一新的自己！

》多被用於大學院校的心理和職業治療課程中。

曾任教於印第安那大學（Indiana University）、洛杉磯國際學院（International College in Los Angeles）等知名學府，同時也是非營利團體「自傳研究中心」（Center for Autobiographic Studies）的創辦人，這個教育組織的宗旨在鼓勵創作和保存日記。

蕾納和作家阿娜伊絲·寧（Anaïs Nin）曾一起在加州大學洛杉磯分校（University of California, Los Angeles）擔任加強寫作計畫指導，許多學員在她們的協助下出版了自傳。

在編寫了四部得獎的網路電影及電視廣播劇後，蕾納自己形容這些真實故事改編的作品是「有如在戰壕中完成的」，這些經驗也讓她掌握到一個關鍵：如何將生命故事寫得更動人。

蕾納目前是南加州大學（University of Southern California）的專業寫作指導教授，現居洛杉磯。

「自傳研究中心」網站：[www.stroyhelp.com](http://www.stroyhelp.com) 譯者 王家軒

<<新日记>>

书籍目录

2004導論1976前言1977前言第一章 老日記，新書寫第二章 給新手的建議第三章 為自己保留的隱私第四章 四項基礎技法第五章 七項特殊技巧第六章 克服心理障礙第七章 感受生活中的喜悅第八章 瞭解你的夢第九章 談性說愛第十章 跨越寫作障礙第十一章 把日記當作時空機器第十二章 日記的神奇魔力第十三章 重溫舊日記中的你第十四章 心理治療與日記第十五章 日記與創意培養後記

#### 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>