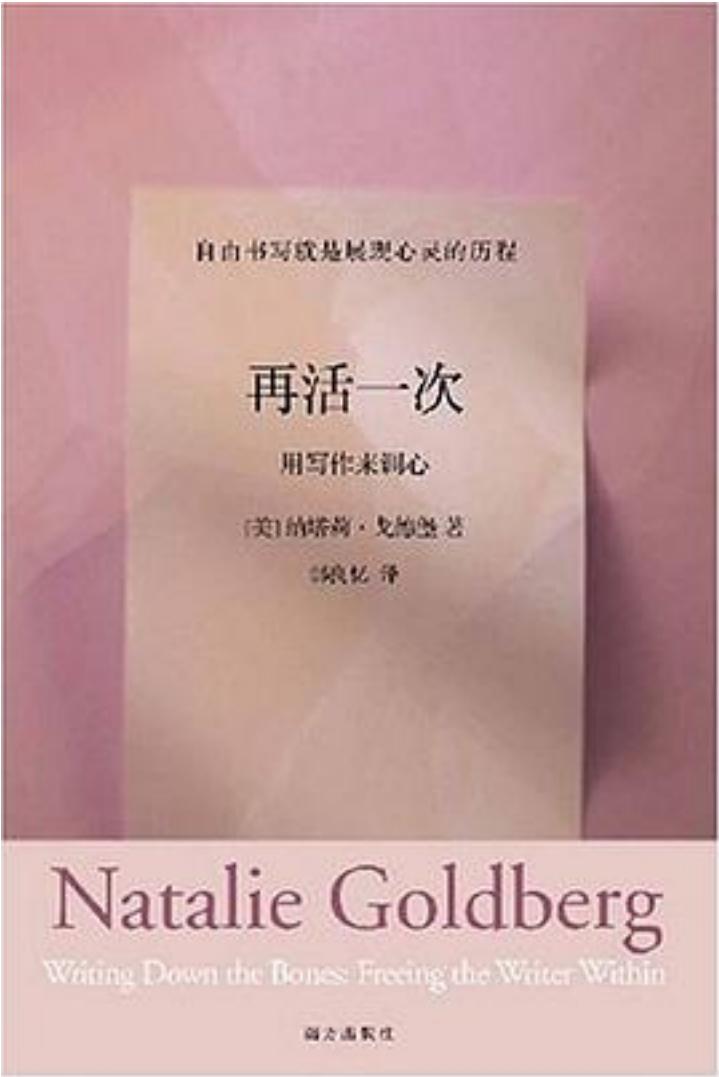


再活一次



[再活一次_下载链接1](#)

著者:纳塔莉·戈德堡

出版者:南方出版社

出版时间:2008年3月

装帧:Paperback

isbn:9787807600305

本书是作者多年创作与教学经验的总结，是教导创意写作的经典之作。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。本书不但适合所有想写作的、想写出更好作品的人看，一个对写作与生活感到无力与挫败的人，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。这本小书出版后即成为畅销名著，销售超过一百万册，是北美所有教授写作及写作治疗的人必读、必引述的一本书。

作者介绍:

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、大学生等各种学生，并曾担任明尼苏达州的校际诗人。她认为，写作跟修行一样，都要学习相信自己的心，珍惜并洞察生命经验的种种精髓，以专注、自我纪律、活泼创意和开放的态度，让心中回旋的歌，从笔端流泻而出。多年来，纳塔莉·戈德堡力行简朴环保的生活，屋舍用回收的啤酒罐再制为建材，并运用太阳能系统，每日晨起打坐、创作不懈。

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
• • • • • ([收起](#))

[再活一次_下载链接1_](#)

标签

写作

修行

心灵

文学

再活一次

心理

禅修

灵修

评论

2014年11月8日读毕，写作和禅修一样，都是感悟生命，只有记录生命的文字才值得写。但是，最开始入手写作并不容易，纳塔莉的建议是“坚持写、每天写”，她在后面的文章中进一步建议不要把写作当成任务和责任，而是要当成记录生命心智痕迹的工具。或许有一天，重读以前的文字，您会惊讶于自己怎么会写出这么美好的话语；或许有一天，重读以前的文字，您会将现时与彼时的感觉融合，激发新的灵感和创造力。有时候，不只一直写作，需要放空，放空的目的一方面是寻找新的创造源，另一方面是发现已经写作的文字的缺陷或美好。为了更好地写作，不只要放空自己，还要不时的换环境，以便在新的环境下找到写作的灵感。总之，写作的过程就是感悟生命中主体、客体因素的交互作用。

非常棒，这不仅仅是教导写作的书，简直是教导人生的书。
看了实在觉得好，打算入手一本。

写作也好，跑步也好，亦或者坐禅也罢，生活本身即是修行。非常棒的一本书，既教人写作又教人如何生活。许多篇章不仅实用，而且饱含真情，打动人心，无论你想不想学写作，读了都受益颇多。

一本教人如何写作的书为什么叫这个标题呢？我想，因为写作就是重生，它让你暂时回避了人生只有一次的哀叹。

啊哈，终于快速的读完这本书，最大的感触是要马上动笔码字才是正经事。写作如禅修，洞察生活是根本。如何与自己对话，写什么，如何写，这本书都有答案。翻译偶有欠缺。20150831

一位好的写手，就像河底深处游过的一条鱼，不动声色的展示水下奇妙的活动。而多数人写作，只是在水面溅起水花而已，聒噪不已。

初看没什么，按照她说的做，能很静心的写字并发现一些寻常且惊喜的事

在对的时间读到一本对的书。

曹洞禪在美國又一例。關於寫作，這一句極真切：「任何事情，只要投入全副心力，便是一趟孤獨的旅程。不管你的朋友有多麼為你高興，有多麼支持你，你都不能巴望有人會和你有同樣激動的情緒，或充分了解你所經歷的種種情況。」（167）

闲时可读。可归入调节情绪篇。

！！！！

激发了我拾起写小说的欲望！

超爱这本书

:H05/5022

治愈系，但对看完对写作并没有什么太大的启发。

我只是想学个技术……啊，真是不想再看同类型书了

表达不止写作吧

五星不是因为文字特别好，只是因为写作这个话题看过的许多本书中，这本最得我心。“认识自己”或者说“觉察”，对我而言总有一种无法言喻的魅力，作者说写作也可以有这样的效果，于是写作的同时便是再活一次。于我，时刻发现念头最本质的核心，便可在日复一日年复一年的四季轮回中，活出时刻常新。穿越2015到2016的一本书，刻意读得慢了一些，希望新一年能遇见更多动心的文字、事与人。

小时候，无忧无虑的生活着，直到世界将太多的东西塞给孩子们，他们开始有了烦恼和困惑。生活给予每个人的都是非常多的，给予的选择也是丰富的，但自己一定要选择自己最重视的事儿才能够活的心安理得和快乐。这本书，虽只是一本简单的写作初级指导书，但她却亲切的如邻家的姐姐，让心灵在写作中得到

还不错哦。虽然其实我是画画党啦

[再活一次_下载链接1](#)

书评

对于任何一个有阅读习惯的人而言，我相信，有一部分书，他会走马观花，囫囵吞枣地读。还有一部分书，他则会每隔一段时间重读一次，细细研究和思考。于我而言，《写出我心》这本书则属于后者。
第一次读这本书，是在四年前，那时书名还叫着《再活一次》，过了一年，我再读了一

...

内容：★★★★☆ 翻译：★★★★☆ 排印：★★★★☆ 装帧：★★★★☆
了解催眠的豆友会发现，作者所倡导的写作理念，就是催眠里的自动书写。其实不管是借助写作，还是借助催眠，都是要做到与潜意识沟通，释放被显意识压抑的心灵。从书中记述的作者的生活来看，作者对解放心...

用写作来调心 陈寿文 纳塔莉·戈德堡(Natalie Goldberg)的《再活一次》(Writing down the Bones)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，篇幅短少、文字直接、清楚、朴素，看似平凡之作...

在书店里快速阅读完之后决定买下它。
是的。它教我们用“写作”的方式禅修，关注自己的内心。
写作这两个字可以替换成其他：比如吹尺八。据说尺八本就是用来禅修的。比如弹古琴，练瑜珈，画画，跳舞，烹饪，长跑，养花，铸剑……所有你可以想到做到的事情。 ...

最初从书架上把它放入手中，不是因为书名<再活一次>而是因为它的副标题：用写作来调心。
我想写，但又害怕写，因为总是觉得写不好。用作者话讲我们都有心魔，它无时无刻不在准备着干扰我们做每件需要调动身体某一部分甚至全身的事。而我们又它在意它的意见，于是一次次的臣...

我不知道是从什么时候开始脑袋里总是思考很多乱七八糟的问题，比如我什么时候吃饭，什么时候上厕所，什么时候计划去旅行。但其实我并未真正要做，只是有这么多的念头从心底里冒出来，有时候无力招架。后来看些整理类的书，觉得自己脑袋里的想法可以付诸在笔上，问题结束于...

写作如禅修，用写作调心 野兽爱智慧 娜塔莉·戈德堡(Natalie Goldberg)的这本《Writing down the Bones》是教导创意写作的经典之作。一九八六年出版之后，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，篇幅短少、文字直接、清楚、

朴素，看似...

关于《写出我心》翻译：【大陆版1万字“补译”背后的故事】：
待我写出前世今生，姑娘卖译不卖身可好？ @袁小茶-卖译不卖身
○：关于大陆版1万字“补译”是怎么回事
这书原是一个美国人在30年前写的，后来入选了美国高中写作课教材。因为有台湾版翻译，但我的好朋友(本书责...

写点什么确实能带来心灵的一次洗涤，不论是各式笔尖疾飞在白纸上还是各种输入法下的显示屏。每当开始写的时候，总是在想，什么才是自己想要表达的，神迷才能言归正传的开场，优美的华丽的转过开始的迷茫，让文字逐渐清晰而不那么突兀。娜塔莉大概一开始也是这样吧~ 删...

#为什么要写作？

“这本书谈的便是写作，它也谈到用写作来修行，帮助自己洞察生活，使自己心神清澄。书中所谈有关写作的各点，亦可转而应用在跑步、绘画，或任何你所喜爱并决心在生活中从事的事物上。” #开始写！ -
定时演练：十分钟，二十分钟，或者一个小时，多久都行，但...

微阅读和轻阅读是这个时代的趋势，这点看来一时不会改变。我最近都在轻、微阅读，一些艰辛的阅读任务一时被搁置在一边。微言也有大义，最近读的书基本是这样。首先，特里·伊格尔顿的《人生的意义》是这样一本书，看标题像是一本可以拿机场销售的励志的书，其实它是一...

Natelie Goldberg, 按照维基百科, 她是一位American popular New Age author and speaker. She is best known for a series of books which explore writing as Zen practice. Her 1986 book Writing Down the Bones sold over a million copies and is considered an influenti...

这本书的确是一本学习写作的绝好指导书。虽然全书不到二百页, 我却半年才读完, 当然这是我读书的一贯不良作风。可是我发现, 这种方法对于理解《再活一次》是很有用的。
这不是一本你可以一口气读完的书, 除非你对它无动于衷, 想尽快完成这种读书任务。娜塔莉在每一个章...

这本书据说是教导创意写作的经典之作, 销量过百万, 是北美所有教授写作及写作治疗的人必读、必引述的一本书。
这本书的重点并不是如何写作, 而是试图鼓励每个站在写作起点的人, 告诉他们前面可能出现的障碍, 也告诉他们如何让步伐变得轻松。它试图把写作与生活结合起...

[再活一次_下载链接1](#)