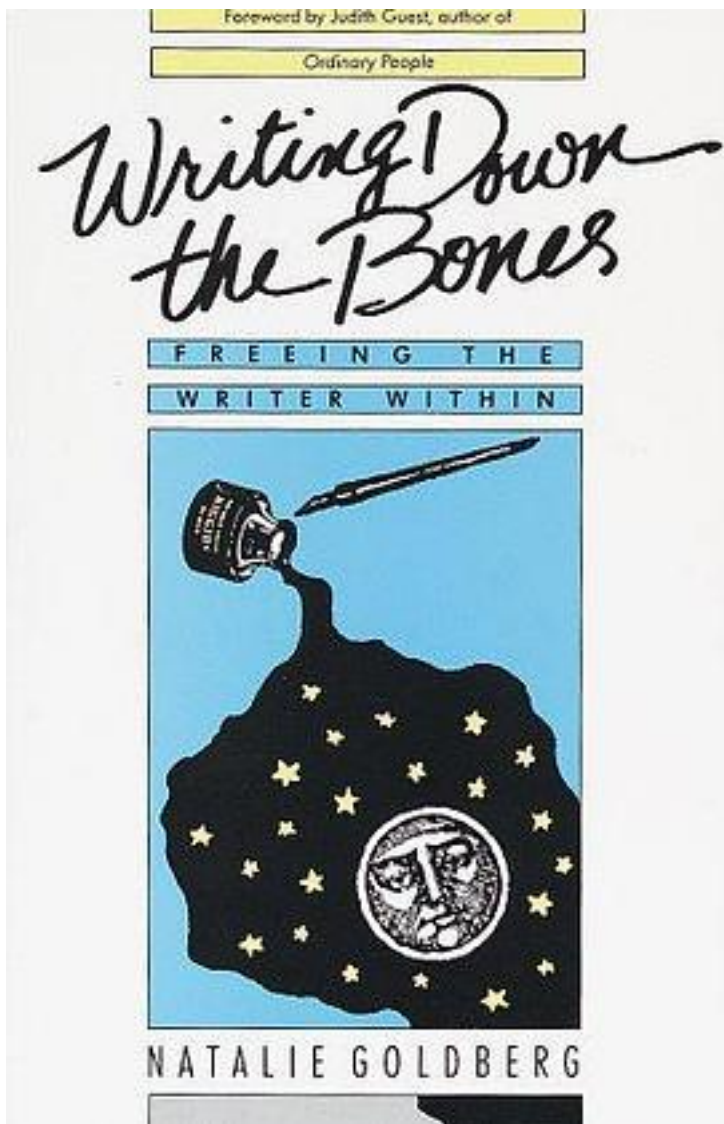


# Writing Down the Bones



[Writing Down the Bones\\_ 下载链接1](#)

著者:Natalie Goldberg

出版者:Sounds True

出版时间:2006-2

装帧:Audio CD

isbn:9781591794905

作者介绍:

[美]娜塔莉·戈德堡 (Natalie Goldberg)

诗人、画家、作家、书写教练，至今已出版作品14部。

1986年出版代表作《写出我心》，成为北美教授写作及写作治疗的人必读、必引述的经典。而她倡导的“用写作来修行”，使她成为了世界级的写作名师。

她结合禅修和书写开办“真正的秘密”写作营，一教三十余年，学生来自世界各地。她认为写作跟修行一样，都要学会信任自己的心，以专注、创意和开放的态度，回到当下，洞察生活的细节，正视内心真实的模样。

目录:

[Writing Down the Bones\\_ 下载链接1](#)

## 标签

book

audio

## 评论

-----  
[Writing Down the Bones\\_ 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，囫圇吞枣地

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 娜妲莉·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，就成為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...

-----  
[Writing Down the Bones\\_ 下载链接1](#)