

青少年写作导读

写下你在何方

如何利用写作去感悟生活

WRITE WHERE YOU ARE

[美]卡伦·米里亚姆·戈德堡(博士) 著

美国自由精神 Free Spirit 出版社

宁妍 王静 译

Writing gives you a place to save and savor your memories and insights, your thoughts and wishes, your feelings and goals. Writing can help you create and re-create yourself. How? By sharpening your vision of who you are, what you want, and where you're going. Writing can bring you hope, help you dream wide and deep, and let you know you're not alone. Writing can also help you express your true feelings and understand yourself better. Most of all, it can make you feel more alive.

内
封

公告:
美国青少年写作
导读畅销书,
销量100000册

青少年写作导读

写下你在何方

——如何利用写作去感悟生活

[美]卡伦·米里亚姆·戈德堡(博士)著

美国自由精神 Free Spirit 出版社

宁妍 王静 译



内蒙古人民出版社

青少年写作导读

写下你在何方

——如何利用写作去感悟生活

〔美〕卡伦·米里亚姆·戈德堡(博士)著

美国自由精神 Free Spirit 出版社

宁妍 王静 译

★

内蒙古人民出版社出版发行

(呼和浩特市新城西街20号)

全国新华书店经销 乌海日报社印刷厂印刷

开本:787×1092 1/18 印张:7.25 字数:103千字

2003年1月第一版 2003年1月第1次印刷

ISBN 7-204-06365-1/G·1422 定价:18.00元

版权所有·翻印必究

关于此书



“本书作者通过运用大量的比喻、例文并援引瑟斯博士、牙买加·金凯德、马克·吐温及史蒂芬·金等著名作家的精彩语句,使得本书既实用又相当有说服力。在书中,作者不仅介绍了很多关于阅读和写作的知识,而且甚至还涉及到世界各地激发写作灵感的音乐。青少年读者们品读此书就会发现它如同自制的草莓果酱面包一样新鲜可口。我会送给我女儿一本!”

——玛丽·皮佛尔博士 著有:《复活的奥菲丽亚》、《救助青春期女性的自我》

“这本书启发青少年感悟生活,帮助他们将自身的创造性和追求联系起来。我多希望我在十几岁时拥有这样的一本书。”

——詹姆士·耿 《科幻小说系列》编者、著有:《不朽》

“这是一本难得的好书!亲切的、对话式的讲解和精心设计的写作练习,恐怕让对写作不感兴趣的人也会打算小试牛刀的!”

——《学校图书馆杂志》

作者简介

卡伦·米里亚姆·戈德堡(Caryn Mirriam-Goldburg)博士,14岁时立志成为一位诗人。但到了18岁的时候,她认为自己应当听从身边人们的规劝:“诗人?你最好还是找一份真正的工作吧——当诗人不能维持生计。”

然后她离开生长的新泽西和纽约来到密苏里州。读完了一所新闻学校后,她又当了五年的记者和行政组织工作者。她也修过屋顶,搞过名片排版,作过餐厅服务生,卖过广告,写行销报告,打扫房屋,还从事过许多其它的工作。但是她真正热爱的是诗歌,因而她一个接一个地辞去了这些工作,搬到堪萨斯州,重回到校园,并用写作攻下了学历。



在读英语语言硕士和博士的过程当中,卡伦逐渐意识到自己愿意成为一位写作老师——帮助不同年龄、不同背景的人,找到表达对他们各自而言人生中最宝贵和重要的东西。她曾在堪萨斯州立大学(University of Kansas)、Haskell Indian Nations University 任教,最近又在佛蒙特州的 Plainfield 的戈达德学院 Goddard College 教书。她也作为自由作家为许多组织、公司和出版社写稿,同时领导了很多创作社团。她还写诗歌、小说和散文。她的第一本诗集《罗特的妻子》(Lot's Wife)最近由 Woodley Press 出版。她还出版了为作家桑德拉西娜罗斯所著的个人传记(由 Enslow Press 出版)

卡伦现在同丈夫、孩子们和许多小宠物一起住在堪萨斯东部、富产乌鸦和绿草的广袤田野上。

目 录

简 介

写作怎样挽救了我的生活	1
写作如何帮助你	2
这是一本属于你的书	2

第一部分 尝 试

通过写作发现自我

第一章 为何而写?	7
十二个写作的理由	7
第二章 像作家那样思考	10
写作远不止于写	10
做一个观察者	12
敢于创造	13
突破创造力的防线	18
打败创造力杀手	20
放 手	22
讲述真我	23
鼓励和表扬自己	24
第三章 写作工具	27
找一个写作地点	27
记日记	29
藏 书	30
选择自己的体裁	30
掌握术语	33
运用工具	34

第二部分 投入生活

激起属于自己的浪花

第四章 探索自我的世界	41
讲述你自己的故事	41
读故事,写文章	43
有节奏的重复	44
记述平常事	46
记述不寻常	48
创造一个不同的自我	49
明星魅力	51
造一个梦想中的家	51
批判错误	52
各抒己见	54
变换规则	55
边走边写	55
第五章 生活的素材	57
天生的特派记者	57
自己的摇篮曲	57
记述梦境	58
寻找自己内心成熟的一面	59
逆流而上	61
写作中的家庭	61
肢体语言	62
带上心爱的面具	63
许 愿	64

第三部分 浮出水面

改 写

第六章 学会改写	71
建立,拆毁	72
为你的写作画张图	75
对 焦	76
从头校对	76

存底稿	77
第七章 推动你的写作	78
选新词	78
换一下场景	80
增加一个新人物	80
换个讲述人	81
用多种声音说话	83
让非人物说话	85
在框架之外写作	86
第八章 深入	87
去皮	87
拿掉梯子	88
让你的文章陷在沼泽里	89
把你的“最爱”存档	89

第四部分 向家里游去

在群体中写作

第九章 联系群体	93
找到秘密的写作指导	93
找一个真实的指导	95
当一个指导老师	97
参加写作课	97
读出来	98
成立一个写作小组	100
试着让你的文章发表	101
结束语	104
作者简介	

简介

在我十四岁的时候，有一次我和最好的朋友吵了一架。之后我就坐在他家门口的台阶上，想着这也许意味着我人生到此为止的第一、也是惟一一份友情的终止。而我的家里，父母开始分居，我当时觉得这简直是那个世纪里最为糟糕的离婚了，我不确定我到底属于谁的一方。我想我的生活被毁了，但却不知道自己该怎么办。

然后，我开始写作。

写作怎样挽救了我的生活

我的第一首诗便是关于人的残酷性。第二、第三首同样是。然而就在我挥笔写下一行行文字的过程中，我开始感到希望的存在。我渐渐地觉得不那么害怕、不那么孤独了。我喜欢这样的感觉，于是我不断地写。

二十五年过去了，我一直保留着写作的习惯，尽管有时思如泉涌，有时则举步为艰。现在我的书架上排满了日记本，抽屉里装的全是诗歌、散文、小说和信件。写作成了我生活的中心，就像心脏之于身体一样，通达我所认识的自己和这个世界。一次又一次地我面对着白纸便有种将它填满的冲动。写作拯救了我的生活。

我相信有时每天长达数小时的写作——可以是我的想法，也可以是诗歌和小说——转移了我的精力，让我在艰难绝望的时候没有过多地想到自杀。作为一个十几岁的孩子，我曾想过我是不是该活着，而写作帮助我认识了我的痛苦。我写下了我的恐惧和其他难以控制的情绪，创造出了一面映射自己的镜子。这面镜子告诉我为什么当时会有那种感觉，我在哪儿，去过什么地方，甚或下一步该怎么办。

我是一名得到过这样鉴定书的学生之一，上面写着：“如能脚踏实地地努力而不作白日梦就会很优秀。”我从未尝试着这样去做，而写作却让我知道怎样更好地幻想，并且是在纸上，从而专心致志。我写的小说和诗歌就证明我可以相信自己和梦想。写作也帮助我学习学校里的很多科目，让我能够表达我对所学的哲学、历史等科目的观点。

谈及家庭，写作不时地告诉我也许我的境遇还可以。我写过很多

有关于我的家庭的文章——父母的表现和我的反应。很多时候我是在提起笔来的那一刻才清楚自己的真正感受。写作让我没有变得呆板无趣、与世隔绝，并且让我时而感到痛苦，时而困惑，时而喜悦，真正的喜悦。

写作打开了我的心门，也渐渐地让我发现了真正的自己。

写作也及时地拯救了我，以便有更多的机会去创作。它让我懂得如何把事物刻画得有血有肉，甚至让其本身成为一种鲜活的生命，就像 Frankenstein 笔下的怪物那样生动和富有真实感。最重要的是，写作给了我家的感觉。当我爬格子的时候，我感到了生活的意义。我有了一种归属感，并且没有谁能夺走它。

写作如何帮助你

写作给你保留、回味记忆和灵感、想法、愿望、感受和目标的空間。写作能帮你塑造和重新塑造自我。怎么做？它会使你的洞察力变得更加敏锐，让你看清自己的本质，自己的需要，自己的方向。写作给你以希望，给你梦想的空间，让你没有孤独感。写作也可以帮助你表达真实的想法，更好地理解自己。它使你感到生命的活力。

获得过普利策(Pulitzer)奖的作家安妮·迪列德(Annie Dillard)说过：“文字触动心弦……你的生活就在字里行间或疾或缓，或激烈或平静地跃然纸上，让你能够看到自己。”换言之，创作的过程帮助你发现自己深藏于内心的恐惧，还有梦想。

你可以写小说、诗歌或其他什么，只要摆脱你陈旧的想法，展开一张白纸，一切都是有可能的。这个过程就是创作的过程。手拿着笔在纸上去证明流淌在血液里的生命。

这是一本属于你的书

这本书为你而写。它告诉你如何通过写作来抚平创伤，来歌唱生活。我总能发现有些学生在表达真切的所思所感的时候，写出的文章就会就有最为强烈的感情迸发和最为准确的语言把握。写作成为他们表现真我的方式之一，并逐渐使他们认识和喜欢上了自己。

你可以随心所欲地使用这本书，细读，通读，或者从后往前读，都可以。

第一部分“尝试” 你会读到十二个关于写作的重要和有益性的原因。你会慢慢地知道怎样去像个作家一样思考,发挥你的创造力。你也会发现写作艺术的小窍门,掌握了他们,你就可以锻炼并提高写作技巧。

第二部分“投索生活” 会鼓励你养成写作的习惯。你会发现写作能帮你理解世界,理解自我和自我的情感。根据你自己的需要随意变换写作的题目,你自己是作者,可以决定哪些题目最适合你。

第三部分“浮出水面” 教你如何修改习作使之更为有力。你会明白为什么编辑可以提高作品的质量,怎样将原本枯燥的故事、诗歌改造的有声有色,如何处理删减的段落,以及何时完稿。

第四部分“向家里游去” 将讨论与读者和其他作者沟通的重要性。你会知道一些关于上写作课、广泛阅读、结交良师益友、加入写作组和发表作品的事情。这一部分介绍了许多公开发表作品的挑战和益处。

你会在整本书中看到青少年例作、名家箴言,还有很多关于书籍、网站和其他工具的介绍。就把这本书当成瑞典式自助餐,随心所欲地选择你感兴趣、营养丰富、味道可口的内容。你也可以在喜欢的菜肴里添加佐料。当某个写作练习或建议并不适合你的口味的話,你就可以发挥创造力,调试符合自己口味的美食。然后再去寻找你喜欢的第二、三道练习。你甚至可以将若干练习融合起来,由自己来设置菜单,最大限度地发挥你的创造力。

如果你想把对本书的看法和写作中遇到的问题告诉我的话,可以发信至:

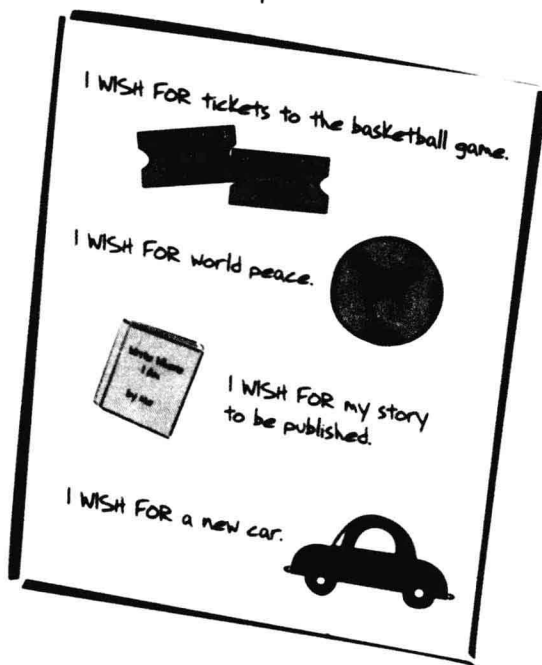
Caryn Mirriam—Goldburg
c/o Free Spirit Avenue North, Suite 616
Minneapolis, MN 55401—1724

你也可以给我发电子邮件,地址是:help4kids@freespirit.com

你的生活是由许多以你为中心而发生的经历和感悟组成的,如同树的年轮。通过写作,你会发现自己的想法、经历、自我以及将来。

你也会渐渐地知道使用语言正确表达自己的力量。每首诗、每个

故事和每一封信,都是你不断发现自我、探索世界的点滴。正如亨利·米勒 (Henry Miller) 所说:“写作,如同生命,是探索之旅。”



第一部分



尝试 通过写作发现自我

“如果我不去写作,我就会一无所知。我要去理解、理顺事物,而写小说便是其开端。”

——艾丽斯·麦克德莫特 (Alice McDermott)

写作是理解和找寻生命意义的方式。你写下的文字可以是一面魔镜,反射出你是谁,你想成为什么样的人。通过写作,你可以更加了解自己,有沉默、受伤和孤独的一面,也有创造力强、欢乐和坚不可摧的一面。在某种意义上可以说,写作是你的指纹,是使你独具特征的东西。

为何而写？

每当我想起写作所给予我的，尤其是在我磕磕绊绊走过青少年期的时候，我就会意识到这份给予的伟大。坐在墙角记日记给了我灵感，让我有了活力，帮我度过难关，证明了我对这个世界的贡献。当我想坐下聊聊天时，写作便是在纸上相见的伙伴。而你也可以通过写作来激发灵感。下面就来看看十二个写作的理由：

十二个写作的理由

1. 写作告诉你你是谁。用笔写下你的想法时，就是探索自我和世界的开始的时候。你可以研究你的所爱所恨，什么伤害了你，你需要什么，你能给予什么，你对生活的期望是什么。这能帮你更好地理解你自己和你的人生坐标。

2. 写作帮助你建立自信和自尊。写作给你以成就感和自豪感。当你知道自己可以在日记里发表观点，能够写小说或者完成一份研究论文的话，你就会相信自己的才能和毅力。而当你愈发自信，你就会尝试去写更多文章和参加到其它有创造性的活动中。

3. 写作让你倾听自己独到的声音。诗人威廉·斯塔福(William Stanford)曾说，作家不是简单地有什么就说什么，而是要找到合适的方式去把想说的话表达出来。写作能够让你用自己的语言和声音与人交流，省去一些你在讨好、躲避他人时所不得不用到的繁文缛节。写作也给你倾听、识别和了解自己心声的机会。

4. 写作使你认识到你能给予世界什么。写作的时候，你会发现自己特有的才能、兴趣和感情。你擅长什么？你是否有种强烈的欲望驱使你作点什么？你想改进什么？写作让你发掘自己并用语言的形式表达出你所想成为的人和想作的事。它让你发现内心的愿望。

“写作是透过事物的表象去探索和理解其本质的过程。”

罗伯特·邓肯
(Robert Duncan)

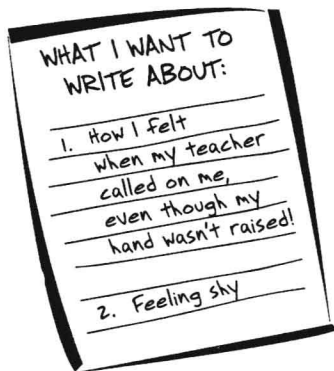
5. 写作的过程是寻找答案、提出新问题的过程。写作要求你坐下来思考,你就可以在这个过程中寻找生活中遇到问题的答案。写作本身是自我反省的过程,它让你有机会认真考虑你的选择和决定,包括学习什么、同谁结交、怎样告诉别人你的心里话。在写下和审视你的问题的同时,也许你已经找到了答案。

6. 写作提高你的创造力。创造意味着提出问题,在疑惑中挣扎,最后找到突破口。当你写作时,你便陷入了创造的过程。这样实践的越多,就越容易把这些技巧转而运用到其它同样需要创造性方案的领域里,比如说求学、工作和社会活动。

7. 你可以通过写作让他人了解你。许多人都相信书面的文字要比口语的语言在表达上更为自由些。通过写作,你可以表现出在面对面交流、打电话或课堂讨论时没有涉及的个性方面。同说话的你相比,写作的你拥有更多的时间来思考你的信条,你想说的话和为什么你会有这样那样的想法和感受。

8. 写作给你释放愤怒、恐惧、悲伤和其它痛苦的感情的空间。有些感情是剧烈的,有时足以刺痛你内心最深处。(作家奥斯卡·王尔德 Oscar Wilde 说,这些情感惟一的魅力就是它们的短暂性!)当你生气、害怕、心烦或沮丧的时候,写作帮你把这些情绪述诸文字,避免造成情绪的压抑。写作是释放、探究和调整情绪最可靠的方法。

9. 你可以通过写作治愈创伤。许多作家都从写作中得到一定的抚慰,这似乎已经不是什么秘密了。不管是有关于事业、感情、爱好还是三者兼有,写作总能给作者察看伤口的机会,并在意愿的基础上与世人共同分担这些伤痛。你也可以把所受的伤害记录下来,并把它变成有利的。写作可以抚平创伤。



我想写点什么:1. 我并没有举手,可老师却叫我回答问题时我的感觉 2. 感到害羞

“我感觉自己做得不错,而这些都只是一摞白纸开始的。”

史蒂夫·马丁
(Steve Martin)

10. 写作给你带来欢乐并教你表达欢乐。把你认为重要和有意义的东西写成文字，然后去读它，是一件很有意思的事情。然而单只写这一步就相当有趣了。在纸上流畅地写下你的想法、意见，而不用过多考虑下面该写些什么，这是多么令人激动的事情。当你完全放松自己、挥毫泼墨的时候，你感到的是尽情表达的喜悦。

11. 写作使你更觉生机与活力。写作时你所遇到的文字，形象，发现，悲喜的情感，问题与答案，都会让你觉得充满活力。写作同其它任何艺术形式一样，帮助你与自我、他人和世界之间建立联系。这样一来，你就会感到自己融入了生活，对生活感兴趣，甚至去全身心地拥抱生活。

12. 你可以通过写作发现梦想。通过安静独立的写作过程，你还可以发现真正的梦想（不是人们认为自己该做什么，而是确确实实地能成为什么）。你可以想想这些愿望，想想怎么付出努力去实现它们。然后，你就可以边写边使美梦成真。

“当我对什么事
怀恨在心时我就写
作，然后就好像痛痛
快快地打了一个喷嚏
似的。”

D. H. 劳伦斯
(D. H. Lawrence)



“黎明已然到来，
快睁开双眼，让梦想
实现。”

玛雅·安吉娄
(Maya Angelou)
