

写出我心

Writing
Down
the Bones

Freeing the
Writer Within

普通人
如何通过写作
表达自己

〔美〕娜塔莉·戈德堡 著
韩良忆 袁小茶 译

Natalie
Goldberg

广西科学技术出版社

著作权合同登记号 桂图登字：20-2015-226号
WRITING DOWN THE BONES: Freeing the Writer Within
by Natalie Goldberg
Copyright © 1986, 2005 by Natalie Goldberg
Published by arrangement with Shambhala Publications, Inc.
Horticultural Hall, 300 Massachusetts Avenue, Boston, MA 02115, U.S.A., www.shambhala.com
through Bardón-Chinese Media Agency
Simplified Chinese translation copyright © 2016 by Guangxi Science & Technology Publishing House Ltd.
ALL RIGHTS RESERVED

图书在版编目 (CIP) 数据

写出我心 普通人如何通过写作表达自己 / (美)娜塔莉·戈德堡著; 韩良忆, 袁小茶译. —南宁: 广西科学技术出版社, 2016.8
ISBN 978-7-5551-0642-5

I. ①写… II. ①娜… ②韩… ③袁… III. ①写作—心理学分析 IV. ①H05-05
②B84

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第144104号

XIE CHU WO XIN PUTONG REN RUHE TONGGUO XIEZUO BIAODA ZIJI
写出我心 普通人如何通过写作表达自己

作者: [美]娜塔莉·戈德堡
策划编辑: 冯兰
产品监制: 陈恒达
封面设计: 视觉共振
版权编辑: 王立超
责任校对: 曾高兴 田芳

翻译: 韩良忆 袁小茶
责任编辑: 陈恒达 冯兰
责任审读: 张桂宜
版式设计: 视觉共振
责任印制: 林斌

出版人: 韦鸿学
社址: 广西南宁市东葛路66号
电话: 010-53202557 (北京)
传真: 010-53202554 (北京)
网 址: <http://www.ygxm.cn>

出版发行: 广西科学技术出版社
邮政编码: 530022
0771-5845660 (南宁)
0771-5878485 (南宁)
在线阅读: <http://www.ygxm.cn>

经 销: 全国各地新华书店
刷: 北京富达印务有限公司
地 址: 北京市通州区潞城镇庙上村
开 本: 787mm × 1092mm 1/32
字 数: 166千字
版 次: 2016年8月第1版
书 号: ISBN 978-7-5551-0642-5
定 价: 39.80元

邮政编码: 101117
印 张: 9.25
印 次: 2016年8月第1次印刷

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。
服务电话: 010-53202557 团购电话: 010-53202557

目录

- 026 初学者的心、笔和纸
- 031 初始的意念
- 035 把写作当成练习
- 040 培肥
- 044 艺术的稳定性
- 048 刘聚写作练习的题目表
- 053 打豆腐
- 057 版人的编辑
- 059 明尼苏达州埃尔克顿：不论眼前是什么
- 063 汲取地下水
- 066 我们并不是诗
- 069 人吃草
- 073 写作不是表生男汉堡
- 076 迷恋

- 081 原创的细节
- 084 细节的力量
- 088 烤一个蛋糕
- 092 再活一次
- 095 作家有副好身材
- 098 倾听
- 102 别和苍蝇结婚
- 105 勿用写作来索爱
- 109 你有什么深远的梦想
- 112 句型结构
- 119 紧张不安地啜饮葡萄酒
- 123 别光讲,展现出来
- 127 务求明确
- 130 专心注意

- 132 平凡与不凡
- 136 谈话是练习场
- 139 写作是公共行动
- 143 一加一等于奔驰汽车
- 145 当只禽兽
- 149 提出声明、回答问题
- 152 句子的行动
- 157 在餐厅写作
- 164 写作书房
- 168 重大的题材：情色文学
- 172 在本城做个观光客
- 175 处处皆可写作
- 178 更进一步
- 181 心生怜悯

- 185 怀疑是种折磨
- 188 一点甜头
- 190 崭新的一刻
- 193 我为何而写
- 198 每个星期一
- 201 再谈星期一
- 204 即兴写作摊位
- 208 令人心动的留白
- 213 任人漫游的广袤原野
- 219 乡愿的个性
- 225 毫无阻碍
- 229 你煲吃的一餐
- 232 利用寂寞
- 235 蓝色口红和叼在唇边的一根烟

237 回家

242 故事圈

247 写作马拉松

252 承认你写的东西

257 信任自己

260 日本武士

264 重读与重写

270 我不想死

273 结语

276 后记

Now, please, go.

Write your asses off.

现在就開始吧

開始寫

寫到骨頭里。

写出我心

Writing
Down
the Bones

普通人
如何通过写作
表达自己

Freeing the Writer Within

Natalie Goldberg

[美] 娜塔莉·戈德堡 著
韩良忆 蒙小茶 译

广西科学技术出版社

For all my students

past, present

and future

May we all meet in heaven Café

writing for eternity



9108841

献给我所有的学生。

过去的、现在的、未来的学生。

也许我们会在天堂的一家咖啡馆相逢。

写下我们的前世今生。

前言 preface

在写作这件事上，众生平等——无论你是谁，何方，
来自何等社会阶层，是男是女，皮肤是什么颜色，
都可以用笔去表达自己。

在去年12月份的一个晚上，我去圣达菲¹参加了一个电影制片人的生日聚会。这个制片人很年轻，我们也只是圈子中的泛泛之交而已。于是有大概半个钟头的时间，我都站在自助餐餐桌的旁边，和一个初次见面的小伙子聊天，有一搭没一搭地说话。这个小伙子大概三十岁出头，他说自己是个诗人。于是我说，我之前也是个诗人，后来才开始转型写书。

听说自己遇到了“曾经的女诗人”，小伙子脸上的神情显得有些古怪，问道：“敢问……那您后来都出过什么书？”

“出过几本，”我说，“可能还比较有名的一本，叫《写出我心》。”

“啊!!!您不是开玩笑吧!”小伙子的眼球都要蹦出来了，“《写出我心》是您写的?!那您还活着?!”

我连眼睛都不带眨的，跟他说：“对啊，我还活着，还能写字，还没老成墙上的照片。”

“哈哈哈哈哈。”两个人哑然失笑。

1 美国新墨西哥州北部城市。

我知道这个小伙子想说又没敢说出的话——《写出我心》是他在高中就读过的书。能被列入高中读本的经典读物，基本上那些老掉牙的“经典作家”都应该已经入土了。

《写出我心》是我在1986年出版的作品。我经常跟我的读者说，这本书的出版时间很幸运。如果换到50年代出版，那一定就石沉大海了。恰好1986年出版时，赶上了这个国家的大趋势——美国人开始有了表达自己的强烈需求。在写作这件事上，众生平等——无论你身处何方，来自何等社会阶层，是男是女，皮肤是什么颜色，都可以用笔去表达自己。在《写出我心》的读者来信中，有佛罗里达州保险公司的副总，也有内布拉斯加州的工厂工人；有密苏里河畔的采石工人，也有得克萨斯州监狱的囚徒。他们之中有律师、医生、同性恋人权斗士、家庭主妇、图书馆管理员、教师、牧师，甚至是某些政治家。在当时，一场全民写作的大革命就在美国开始流行。书店里开始有了“写作教程”专类的书架，有个学生甚至跟我说：“我明白了，写作，是一个新的宗教信仰。”

“但是为什么呀？”人们问我说，“真的是美国人都爱上了写

我觉得，并不是人人都想写出美国最伟大的小说，但是人人都有想把自己的故事讲给别人听的愿望——或者在碌碌一生中，对我们所思、所感、所见、所闻的一种记录与觉悟。写作是一条小径，让我们得以在小径中和自己相逢、相知、相守。我们可以试想，大千世界所有众生，“卵生”的虫蚁不会写作，“胎生”的猫、马不会写作，“有色”的草木，“无想”的石头，都不会写作。写作是人类特有的行为活动，是固定在人类 DNA 中的特质。就像被“写”下的《独立宣言》和其他不可被剥夺的人权一样：“我们拥有生命、自由、写作、追求幸福，以及写作的权利。”

而且，写作是件不需要太多物质条件的事情——你只需要有最普通的一张纸、一支笔（或者有人习惯用电脑敲字），加上你的想法，就可以解决问题。胸中感知何处安？秋色月明何时来？蓝莓颗颗知何味？车马行行何人盼？何人恋恋有佳人？何人所思何人看？写作造就了你胸中之自信，让你的精神觉醒。

《写出我心》并非是某一人的创意想法，它是基于人类两千年

文字写作的基础。我只是在书中给写作找到了一个基础性的框架。在我写《写出我心》的时候，其实我当时已经有了10年的禅修冥想经验，其中有六年拜师日本著名的禅师。我们的心念来源何处？记忆、想法，甚至一个最简单的单词“the”，来源于何处？禅修冥想和写作训练是有通性的，我们越是觉知自己的心念，就越能在写作中寻得心安。

在这本书出版之后，有人称我为天才。我淡淡一笑，因为我知道自己绝不是天才。也许我唯一有慧根的想法，就是将禅修和写作相融合。我一直很迫切地希望，写作可以成为我的一种生命态度，然而这一想法在我从小到大的学校教育中，并未得到答案。到了大学之后，我基本上已经放弃了从学校得到答案。但在同时，其实我一直在深入地挖掘我的内心，只是我当时不知道，自己已经爱上了阅读和文学。我想记录我的家族故事，记录那些只有我知道的故事，记录我的初吻，记录我最新的发型，记录山上鼠尾草的味道，记录我与内布拉斯加州平原的亲密接触。我好像变得呆滞了（因为我并不再认为生命存在的一切都是理所当然），我开始用眼睛、