



奇妙·的·创意写作

让你的故事和诗飞起来

[美] 卡伦·本基 著
(Karen Benke)

唐奇 译



随书附赠
13节精品写作课

让孩子学会写作，
爱上写作！

LEAP WRITE IN!



adventures in creative writing
to stretch and surprise
your one-of-a-kind mind

徐则臣

著名作家
《人民文学》副主编

李祖文

广东省高级教师
著名儿童阅读推广人

连中国

北京教科院教研员
原北京四中语文高级教师

联袂推荐

史金霞

国内著名教育专家
独立教师、作家

J. 露丝·贞德莱尔

畅销书作家
作品被译为德、日、中等多种文字

 中国人民大学出版社



创意写作书系
青少版

奇妙的创意写作

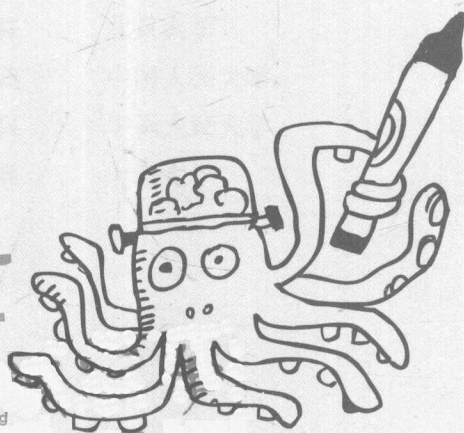
让你的故事和诗飞起来

[美]卡伦·本基◎著
(Karen Benke)

唐奇◎译

LEAP
WRITE
IN!

adventures in creative writing
to stretch and surprise
your one-of-a-kind mind



中国人民大学出版社
· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

奇妙的创意写作：让你的故事和诗飞起来 / (美) 卡伦·本基 (Karen Benke) 著；唐奇译. —北京：中国人民大学出版社，2019.3

(创意写作书系)

书名原文：Leap write in!: adventures in creative writing to stretch and surprise your one-of-a-kind mind

ISBN 978-7-300-26546-9

I. ①奇… II. ①卡… ②唐… III. ①写作—青少年读物 IV. ①H05-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 005527 号

创意写作书系

奇妙的创意写作：让你的故事和诗飞起来

【美】卡伦·本基 (Karen Benke) 著

唐奇 译

Qimiao De Chuangyi Xiezuo

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街 31 号

邮政编码 100080

电 话 010-62511242 (总编室)

010-62511770 (质管部)

010-82501766 (邮购部)

010-62514148 (门市部)

010-62515195 (发行公司)

010-62515275 (盗版举报)

网 址 <http://www.crup.com.cn>

<http://www.ttrnet.com> (人大教研网)

经 销 新华书店

印 刷 天津中印联印务有限公司

规 格 210mm × 276mm 16 开本

版 次 2019 年 3 月第 1 版

印 张 17

印 次 2019 年 3 月第 1 次印刷

字 数 265 000

定 价 88.00 元

版权所有 侵权必究

印装差错 负责调换

卡伦·本基

(Karen Benke)

美国作家、青少年写作教练，从事创意写作教育已近20年。著有《写作大冒险》(*Rip the Page!*) 等畅销写作指导书。她非常擅长用妙趣横生的方法指导各个年龄段的作者，帮助他们发掘内心的智慧和想象力，在她的指导下，甚至连最不情愿写作的孩子也会提起笔。她是加州校园诗人 (California Poets In The Schools) 项目教师，诗人和作家、马林艺术家基金会、杰拉西基金会等组织成员。更多信息可访问她的个人网站 www.karenbenke.com。

“创意写作书系”顾问委员会

(按姓氏笔画排名)

刁克利	中国人民大学
王安忆	复旦大学
刘震云	中国人民大学
孙 郁	中国人民大学
劳 马	中国人民大学
陈思和	复旦大学
格 非	清华大学
曹文轩	北京大学
梁 鸿	中国人民大学
阎连科	中国人民大学
葛红兵	上海大学

献给可爱又听话的妮娜和琼

献给科林、卢克、戴恩、埃文和尼古拉斯

还有勇敢寻找属于自己声音的你……

长大需要勇气，做你自己同样如此。

——E.E. 肯明斯 (E.E. Cummings)

目 录

刚刚到达的旅客,请往这边走.....	1	迷你回忆录 第一个承诺.....	61
创意实验 伸展运动.....	3	创意实验 没什么的陷阱.....	63
创意实验 重要的东西.....	6	脑洞清单 让大自然做主角.....	66
忽然想到的故事 练习说再见.....	9	创意实验 蓝色时刻.....	68
定义解码器 回忆录.....	11	创意实验 早起者.....	71
迷你回忆录 吉勒姆捷径.....	13	脑洞清单 每一所房子.....	74
脑洞清单 想去的地方.....	16	定义解码器 俳文.....	76
创意实验 七行,一连串的瞬间.....	18	忽然想到的故事 快乐和鹅叫声.....	78
认识你自己 变形大冒险.....	21	定义解码器 侘寂.....	80
脑洞清单 变形起跑线.....	24	脑洞清单 香味和石头.....	82
定义解码器 角色扮演.....	26	迷你回忆录 戈登大街 345 号.....	84
忽然想到的故事 片段和焰火.....	28	创意实验 秘密藏身处.....	87
创意实验 头发.....	30	迷你回忆录 说“茄子”.....	90
迷你回忆录 勇气和同侪压力.....	33	认识你自己 有奖派对.....	93
定义解码器 意识流.....	36	定义解码器 自然诗.....	96
创意实验 善变的猴子.....	38	忽然想到的故事 看遍所有地方.....	98
认识你自己 心灵的预感.....	41	迷你回忆录 洁癖和泥巴馅饼.....	101
定义解码器 散文诗.....	43	认识你自己 你真正的名字.....	103
脑洞清单 圆圈.....	45	迷你回忆录 责任和通往月亮的桥.....	105
认识你自己 圆舞.....	47	创意实验 观察的方式.....	107
忽然想到的故事 白日梦想家.....	49	认识你自己 用“你”填满半页纸.....	111
创意实验 涂鸦.....	52	忽然想到的故事 活在当下.....	113
认识你自己 味道和气味.....	56	脑洞清单 表情会说话.....	115
创意实验 第一天.....	58	认识你自己 起始和开头.....	116

创意实验 无意中听到的对话	118	创意实验 模仿行动	191
创意实验 它的声音	121	创意实验 手心的地图	194
脑洞清单 广播	125	脑洞清单 天哪, 骨头、器官和韧带	197
定义解码器 对话标签和动作节拍	127	迷你回忆录 间谍	199
迷你回忆录 耐心和牙齿	129	创意实验 对与错, 好与坏, 等等	202
创意实验 我们的东西	132	脑洞清单 如何描述你的感觉	205
忽然想到的故事 铁丝网围栏边的人	135	认识你自己 “不”“是”和“太棒了”	207
创意实验 四行诗	137	定义解码器 音节诗	210
创意实验 书脊上的缪斯	140	迷你回忆录 乘上巴士	212
定义解码器 集句	143	创意实验 他们让你忘记的事	215
创意实验 单词卡	146	认识你自己 所有感觉的总和	218
定义解码器 盘头诗	149	创意实验 别假正经	220
忽然想到的故事 红袜子和明信片	153	迷你回忆录 去年感恩节	223
创意实验 诗图画	155	认识你自己 你宁愿	226
创意实验 表意文字	158	创意实验 畅所欲言, 然后摇摆	228
迷你回忆录 竞争和溢出的汽水	161	忽然想到的故事 灵感与真实愿望的天使	231
创意实验 捕捉自我的网	163	脑洞清单 文字循环	233
忽然想到的故事 急救和蜘蛛	166	定义解码器 挽歌	235
认识你自己 影子世界	168	迷你回忆录 出租屋	237
迷你回忆录 失望和救生筏	170	定义解码器 修订	240
定义解码器 首语重复法	172	认识你自己 只有你能回答的问题	243
迷你回忆录 海市蜃楼	174	脑洞清单 矛盾修饰法	245
脑洞清单 世界上任何地方	176	忽然想到的故事 雨的 10 000 个名字	247
认识你自己 拿出你的勇气	178	迷你回忆录 撒骨灰	249
创意实验 跳跃和事实的碎片	180	出口, 这边走	252
忽然想到的故事 挫折和翅膀尖	182	致谢	255
脑洞清单 动物语言	184	参考书目及其他资源	257
脑洞清单 濒危物种	186	引文版权信息	259
创意实验 膝窝里的诗	188		

刚刚到达的旅客， 请往这边走……

这本书就像一本护照，让你进入敞开心灵、放飞想象力的狂野国度。这次旅行不用信用卡，不必打疫苗，也不需要行李。书中提供的地图和捷径将指引你穿过现实生活之门，进入真实自我的茂密丛林。这本书是一场向内心拓展的冒险，一种从内部改变事物的方法，让你得以释放你真正需要和想要表达的东西。

在成长的过程中，你看到、听到、闻到和尝到许多东西。现在，即便有时候不愿意承认，你很可能已经熟悉了恐惧、兴奋、焦虑、厌倦、失望、嫉妒、欲望、困惑和期待等种种感受。不过，只有在有了切身体会之后，这些感受才能变成你的，成为你发掘创造力、找到属于自己的声音的最有效工具。关于你的一切——奇思妙想、强烈的感受、遥远的记忆、栩栩如生的梦境、一掠而过的影像、漫漫无期的心碎、改变人生的事件，以及数不尽的惊喜——都可以奉献给写作。加入一点点犀利、一点点态度、一点点狂妄。混合害羞和善良。投入勇气和奇迹。将这些感觉的要素融为一体，你的作品会因为表现了真实的自我而熠熠生辉，让你的读者和旅伴看到你内心的光芒。

有一个不容回避的问题：在作品中表现你的生活需要冒险。这可能包括跨越堆积如山的以“但是”开头的借口：但是我没有天赋、没有合适的笔记本、没有舒服的座位……但是我该洗头了……但是我需要来点零食……但是谁在乎我怎么想呢？……但是如果没有人看，我为什么还要写作？（我至今仍然需要

跨越所有这些借口，有时候还会被它们绊倒。)作为你的导游，我建议你这样开始：放松，冷静，深呼吸，重新设定所有的预期。记住：不管是不是在写作中，你都能掌控自己的生活。你能决定向内心世界探索多深、向想象力的天空飞多高，或者如何在地表停留。

你生命中所有奇异、混乱、勇敢、振奋人心的奇迹和冒险都从此时此地开始，就从你现在所在的地方。带上这本书和一支笔，你就可以启程了。我会在沿途给你提供“创意实验”“认识你自己”“定义解码器”“忽然想到的故事”“迷你回忆录”以及“脑洞清单”，这些都是为了激发你的灵感，让你创作出独一无二的诗歌、故事、富有想象力的片段和源自真实生活的随笔，这些作品你可以与其他人分享，也可以独自珍藏。没有最后期限。没有成绩打分。让你内心的批评家走开。这本书要唤醒你的心灵和记忆，改变你的感情世界。为适度的冒险做好准备——然后，出发！

你的朋友
凯伦

伸展运动

运用你的感觉。

——欧比-旺·肯诺比 (Obi-Wan Kenobi)

无论你在哪里，找一个地方摊开手脚，放松身体，让生活放慢一小会儿。你可以趴在桌子上、椅子上或者床上。像个洋娃娃一样身体前屈。慢慢站起来。抬起一只手臂，举过头顶，像月牙儿一样朝一侧弯曲身体（新月还是残月，由你决定）。感觉肋骨的拉伸。每一次呼吸都让肺部充满新鲜空气。脱掉鞋子。向膝盖、下巴、脚踝、染色或没染色的脚指甲问好。让你的脊柱向天空伸展——你的写作也一样。闭上眼睛，倾听波涛般的呼吸声。俯卧、弯曲、伸展、呼吸，这些事情你不可能做错。只需放松一会儿，感受氧气进出身体的独特方式。

当你放松下来，习惯了海浪一样的呼吸，想想还有什么可以伸展的。一厢情愿的想法、无伤大雅的谎话、时间的概念、父母的犹豫不决、你的宵禁令。现在，你的心灵能够探寻到多深的真相？下一次呢？再下一次呢？无论真相对你意味着什么，带着这种心痒难耐的渴求，或者不计后果的焦虑，把它写出来。照实写。什么都不要改变。不要说“受够了，让我喘口气吧”，不要叹息，不要左顾右盼。把一切都写出来，写满整整一页纸。

向前一步

- 写完下面给出的开头。忘掉标点符号、拼写和终点线。从有意识延伸到无意

识，再从无意识回到有意识。想到什么就写什么。当你觉得差不多写完了，关于你自己再多写二十个字。

生活总是给我

唇枪舌剑和一点点心碎；难解的梦境和一本海绿色封面的护照，晕头转向的感觉；低潮期泥泞的浅滩；左膝韧带拉伸时的噼啪声，我所知道的生活如此瞬息万变。

生活没有给我

这就是我为什么离开

这就是我为什么留下

这些让我高兴

这些让我心情灰暗

生活没有给我桥梁和白雪皑皑的山峰。今天没有。

生活没有给我说“请”和“谢谢你”的选择。

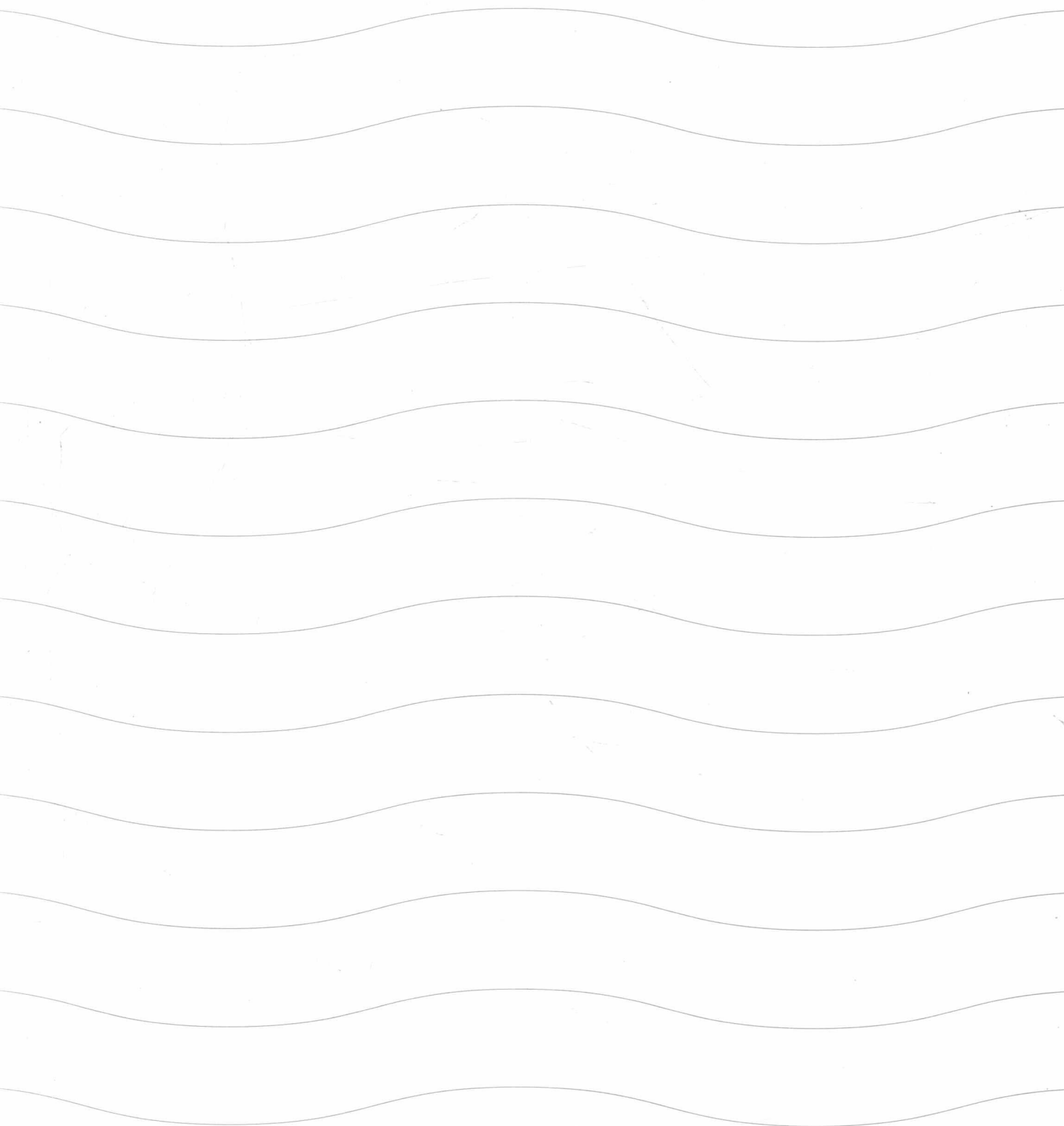
这就是我为什么留下：我害怕离开。

这些让我高兴：新鲜空气，有趣的朋友，在潮湿的地面上留下脚印。

这些让我心情灰暗：一红一白不配对的袜子，渐浓的暮色，一个不留尾声、令人心碎的故事。

——兼安、卡莉亚、罗拉集体创作

该你了



重要的东西

追随你内心的月光，不要掩饰疯狂。

——艾伦·金斯堡 (Allen Ginsberg)

让自己躺在草坪上做白日梦，写出对你最重要的东西。就现在。列出一份清单，要具体。不要写“我的朋友”，要写“林恩问道：‘嗨，凯伦宝贝，想来一勺冰淇淋吗？’”或者，“科林把乒乓球拍递到我手里，发出挑战：‘三局两胜！’”

当你写作时，不要掩饰疯狂。漫不经心地尽情描绘你梦中的场景，比如穿着内衣去上学，你最好的朋友转过头来对你说：“姑娘，这不是做梦，你到底在干什么？”

你有哪些重要的小东西？里面有埃菲尔铁塔的雪花玻璃球，门廊上一盆心形的石头，去博物馆、电影院和音乐会的票根。还有哪些东西对你特别重要？一顶红色的草帽、一大捧棉花糖、一趟过山车之旅都曾经对我很重要。棒球划过天空，飞到外野，落进你的手套里，可能对你很重要。或者，你的决定、一所新房子、一首歌的歌词、跟新朋友的嬉闹？由你来选择。或者不必选择，把它们都写上。从你的日常生活中借用真实的细节（比如名字、宠物、地址），让你的例子更有魅力。展示那些吸引你的注意力并且保持热度的东西。内容越具体就越丰富。所以当你搜集重要的东西来点燃创作的火焰时，要具体，也要丰富。你可以从这些地方寻找重要的东西——中间、周围、内部、底下，任何你能够独处，不需要取悦别人或者向别人证明什么的地方。

向前一步

- 哪个词对你特别重要：三明治、硬币、城市、问题、体育、数字、信、冰淇淋、抓人的对话、回忆。今天重要的东西可能明天就会改变。
- 随机提出一系列问题，想象在你身处的城市中或者大自然中能够找到哪些东西，虽然普通但对附近的事物很重要。像朱迪斯一样，写出 20 行（或者更多）。

重要的东西

什么才重要？谁才重要？这重要吗？什么是重要？

风对树重要吗？

面包屑对蚂蚁重要吗？

轮胎对卡车重要吗？

爱情对我重要吗？

时间、空间、物质是一个连续统一体……

什么物质对物质最重要？

什么物质对物质最不重要？

一分钱对银行重要吗？

灯芯对灯泡重要吗？

红色对玫瑰重要吗？

爱情对我重要吗？

什么是物质？谁是物质？

物质存在吗？

物质溅了我一脸。

物质戴了我一头。

物质挂满我全身。

物质让我的心支离破碎。

这重要吗？

——朱迪斯·科林

该你了
