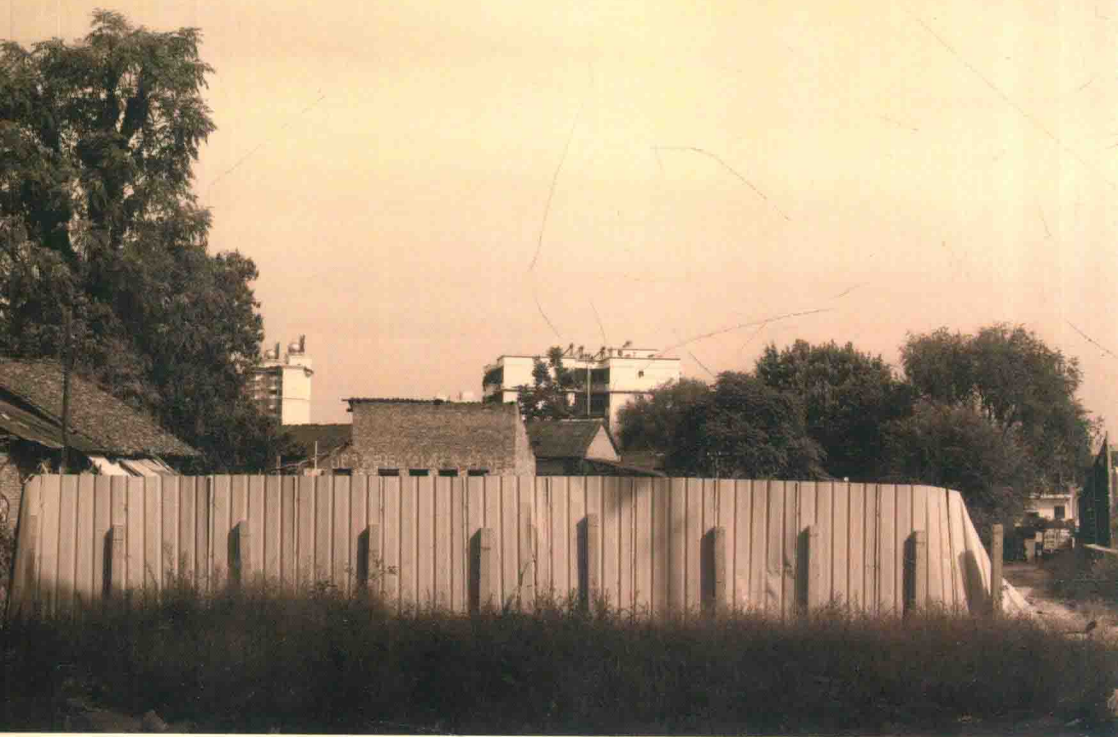


创意写作书系

写我人生诗



美国《作家文摘》出版社权威写作指导书，经典作品首次引进国内

WRITING THE LIFE POETIC

An Invitation to Read & Write Poetry

琪·科恩 (Sage Cohen) 著 刘聪 译

 中国人民大学出版社

创意写作书系

写我人生诗

Writing the Life Poetic:
An Invitation to Read & Write Poetry

塞琪·科恩 (Sage Cohen) 著

刘聪 译



中国人民大学出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

写我人生诗/(美)科恩著;刘聪译. —北京:中国人民大学出版社, 2014.9
(创意写作书系)

ISBN 978-7-300-19981-8

I. ①写… II. ①科…②刘… III. ①诗歌创作-创作方法 IV. ①I052

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 215775 号

创意写作书系

写我人生诗

塞琪·科恩 (Sage Cohen) 著

刘聪 译

Xie Wo Renshengshi

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 北京中印联印务有限公司

规 格 160 mm×235 mm 16 开本

版 次 2014 年 10 月第 1 版

印 张 19.25 插页 1

印 次 2014 年 10 月第 1 次印刷

字 数 237 000

定 价 42.00 元

版权所有 侵权必究

印装差错 负责调换

“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
阎连科	中国人民大学
葛红兵	上海大学

获选美国艺术文学院终身院士的华裔作家哈金接受采访时说：“文学……的顶尖是诗歌。诗歌代表语言的最高成就，是纯粹的艺术。”

中国古典诗歌绚烂辉煌的成就一直是我们民族文化自尊心的重要组成部分。白话文运动以来，现代白话诗的发展过程一直伴随着对外国诗歌的译介和学习。建国后，诗歌一度和其他文体一样沦为政治的附庸。80年代的朦胧诗、第三代诗则构成了一片在自由的春风下迅速蓬勃起来的诗之绿野，那是一个诗歌的年代。然而之后诗歌很快不再能引起大多数人的关注，它变得边缘，荒僻——虽然热爱诗歌、坚持写诗的人一直存在，但诗歌不再是文坛宠儿的事实毋庸置疑。

近年来，诗歌的翻译、出版似有回暖之势。大到整个社会，小到我们自己，最终发现这项总和名利保持着较大距离、让人深味孤独的文学活动，依然是我们灵魂生长必需的养分。诗歌从未离开过我们。

但诗歌毕竟是文学之峰的顶尖，代表着“语言的最高成就”。当我们谈论诗歌的时候，我们首先联想到的总是那些屈指可数的诗界精英，他们写作，我们阅读；他们布道，我们聆听。诗歌是否只属于那些攀登到顶尖的人们？如果还有更多热爱诗歌、想要攀登这座高峰的人存在，他们要如何走近诗歌，去亲自体验诗歌的瑰丽与雄奇呢？



写我人生诗

本书的作者，正是在这个问题牵引下，把她自己对诗歌的体验和感受娓娓道来。如果你喜欢诗歌，却发现很多诗自己读不明白，怀疑自己是否有这方面天赋；如果你也想写几句诗，却担心自己是否太稚嫩笨拙（我写的那些算是诗吗？）——塞琪会告诉你，事情完全没有那么严重。

这本书有些像诗歌的教材，却并不一脸严肃地正襟危坐；又像一本诗歌旅程的攻略指南，但更详细亲切。在作者眼里，不仅怎样理解、写作一首诗的方式完全因人而异，连一个人要读诗、写诗的理由，也会和那个人一样与众不同。作者在这本书中介绍了一些诗歌基本的规律与技巧——如音韵、分行的处理，如何给诗歌起标题，隐喻和明喻各自的特点，诗歌如何靠具体的细节来呈现生活等等；还分享了她自己写作、阅读的经验 and 做法，以便读者模仿、学习；更传达了一种积极、自信、阳光的人生观——关于这一点，相信即使是一个对诗歌毫无兴趣的人，在阅读本书以后，也会受到感染和启发。

全书共有 80 章，每一章都围绕着一个诗歌方面的小细节、小问题展开，有的甚至只是传达了作者在诗歌写作之路上的一些生活片段、人生感悟。比如她因为驾照被暂停使用而不得不步行，却因此发现了之前没有觉察的一片风景；又比如当她因为租房、工作的事儿焦头烂额却又患了重感冒，心急火燎地卧病休息时，她朋友的邻居恰好要出租一间舒适又便宜的房子——这让她感到也许有时什么都不做，事情也会呈现某种转机。人生如是，诗歌亦如是。

我相信，如果你是一个真诚热爱诗歌、想叩开诗歌大门的好学生，怀着认真严肃的心态打开这本书，跟随作者的脚步体悟书中的道理，并积极地实践每一章中“试试这些”里提出的那些具体做法的话，你一定会被隐藏在自己体内的天赋与才华惊讶到。但如果你只是怀着轻松的心态，把这本书看作你身边的一个朋友——她白天干着和市场营销有关的活，晚上写写诗，还要和你一样做饭洗碗倒垃圾，偶尔也会超速被交警拦下来——就是这样一个寻常人，她热情、兴奋、真诚地向你倾诉着她认为她写诗读诗时值得分享的所有体验，并找出来她喜欢的诗放在你面前，渴望着你的参与和回应的话，我相信你会喜欢上这个朋友，喜欢上她喜欢的事物，并在某个不自觉的时候，蓦然发现你之前一直以为高不可攀、永远紧闭的诗歌大门，竟然已经敞开着，成为了你身后的风景。

如果书中宋体字部分的讲述令你感到疲倦，很多章节之后附上的诗歌也许会打开你灵感的清泉；如果你不喜欢按部就班一章章按顺序阅读，那么，挑选你觉得生动有趣的章节题目，按你自己的节奏走进这本书中也是不错的选择。

我也喜爱诗歌。翻译这本书的过程对我来说也是和作者交流的过程。在很多问题上我们达成了共识——比如诗中没有唯一权威的评价标准，也没有放之四海而皆准的阅读和写作方式。在更多问题上，她给我带来了启发。比如要走向公众、要多和喜欢诗的人交流共事，以及在任何时候只要灵感到来就要用纸笔捕捉下它。如果我早一些读到这本书，也许我的人生轨迹都会因此受到影响。谁又知道呢？

译者序

我怀着诚挚与敬意，尽我所能地认真翻译了书中的每一句话，每一首诗。我对自己的工作并不完全满意，却不得不承认这也许就是现阶段能做到的全部。我无法在自己的翻译实践中完全严格地做到意译与直译、归化与异化的要求，唯有在理解作者的基础上，把她想要传达给读者的经验和热情尽量转述。我期待着来自读者的批评和指点，这将是我成长道路上重要的财富。

感谢亲爱的郭凌在翻译过程中给予我的帮助与鼓励。感谢在语言处理上给过我良好建议的好朋友王婷、段小川、李占京。

愿这本书也令你成长，令你有所思悟。

2014年4月

于人大品园



欢 迎
Welcome!

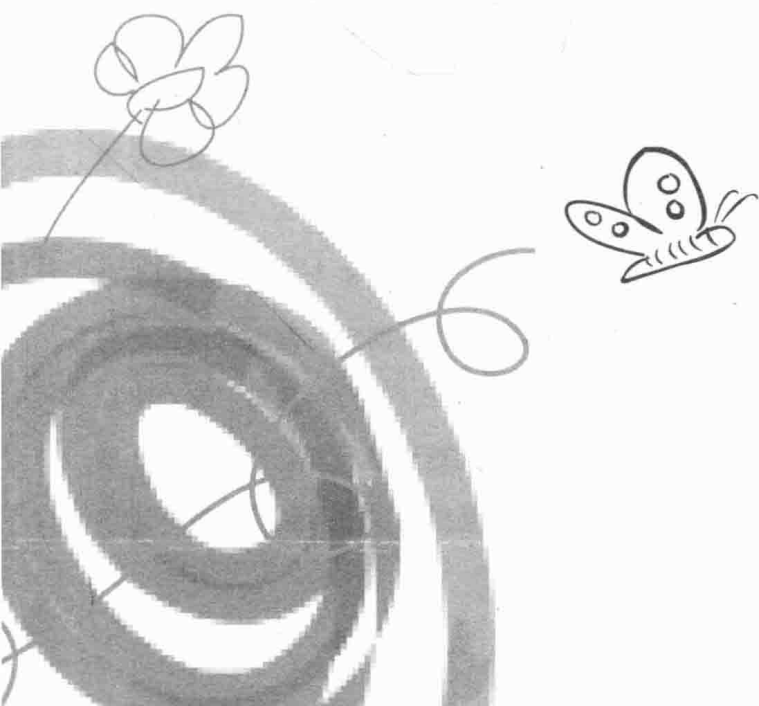
我的朋友帕姆和我分享过一句古老的爱尔兰谚语：“细数上帝所赐之福时，我数了你两次。”这种情况适用于友谊，对诗来说也是一样的。诗给了我们把生命体验两次的机会。第一次是当它在真实的时间中发生的时候，第二次则是在内心的时光中再次品味。诗使我们能够在宇宙这片广袤的画布下细啜某个瞬间的滋味，使它拥有特殊的意义，在它周围架起一个画框，并把我们的体验消化得更充分。它还向我们提供了一种更深刻的进入他人生命体验的方式，运气好的话，还能够着陆在一个关乎人类此时彼刻的存在状态的片刻之上。

也许在这个科技力量如涡轮机旋转一般飞速发展的时代里，越来越多的人开始体会到放慢脚步的乐趣所在，沉浸到创作的愉悦与旋律中去。如果你确实想知道用词语表达自己的思考、情感、发现或者讲一个故事是怎么一回事，这本书为你而作。如果你发现诗既无聊，又艰涩，难以理解，甚至有点吓人，这本书为你而作。如果你觉得诗听起来有趣，却不知道怎样在自己的脑海中建立一个诗的

国度，这本书为你而作。如果你已经做好了准备去写诗，去使用一些令人振奋的技巧滋养灵感的缪斯，甚至去捕捉那些才思泉涌的时刻，这本书同样为你而作。

欢迎翻开《写我人生诗》。在这里我们将让诗歌离开它学究气的底座，回到我们的生活之中——这才是它原本归属的地方。在这本书里，你将找到你所需要的一切东西，踏上全新的写作、阅读、欣赏诗作的道路——随便哪一条都能够最大程度地令你快乐并激发出你的灵感。作为一本适用于不同阶段的诗人们的创造性指南，《写我人生诗》将会帮助你培养自己的诗艺，更好地吸收围绕着你的那些诗作中的养分，练习诗歌写作，并于一切诗意的事物中发觉日常的愉悦。

考虑到有的诗人在良好的团队中会写得更好——或者更快乐，我们创建了让《写我人生诗》的读者们共同学习的方式。在 www.writingthelifepoetic.typepad.com 上加入我们，和其他诗人分享你在这本书中畅游时的想法和灵感吧。找到一个分享你诗意的生活与写作的激情的集体，感到和它维系在一起，并从中得到支持和鼓励，将会使事情变得大不一样。我期待着在那里见到你。



Writing the Life Poetic:

An Invitation to Read & Write Poetry

目 录 | Contents

第一章	为什么读诗和写诗?	1
第二章	什么让诗成为诗	6
第三章	从你的所在出发	9
第四章	展示 VS. 叙述: 情境的艺术	13
第五章	开掘思想矿藏: 自由写作	17
第六章	诗的信号: 吸引你的真正主题	21
第七章	十三种看的方式	25
第八章	讲述你的旅程: 文词的选择	28
第九章	诗意地生活	33
第十章	做你知道的: 把其他创造性的过程 译为诗	36
第十一章	迎向感观	40
第十二章	斟酌题目	44
第十三章	宽容和遗忘: 放开阻碍你写作的 一切	48
第十四章	真相, 谎言和个人空间	51
第十五章	视角: 代词的力量	54
第十六章	家庭素材	56
第十七章	在你自己的世界里	61
第十八章	从混乱的生活到魔力的显现	64



第十九章	喻体：隐喻之镜与明喻之像	68
第二十章	跟随那根金线	72
第二十一章	拾取即拥有：“拾取诗”	76
第二十二章	恐惧和失败	80
第二十三章	陌生人的脸	83
第二十四章	声韵：大声写出来	87
第二十五章	学习一门外语（或创造你自己的语言）	91
第二十六章	小石子	96
第二十七章	模仿是最高形式的发现	100
第二十八章	饥饿的艺术家离开了大厦：关于诗歌与成功	102
第二十九章	书写乐章：韵律、节奏和重复	105
第三十章	重新定义“真正的工作”	110
第三十一章	读你喜爱的诗	112
第三十二章	建立自己的写作小组	115
第三十三章	留白：以分行为诗塑形	118
第三十四章	小节：诗的身体	122
第三十五章	培养写作习惯	125
第三十六章	反抗写作习惯	129
第三十七章	它究竟意味何在？——当诗读来不知所云	135
第三十八章	疯狂的释放	138
第三十九章	修改的艺术	144
第四十章	便利是灵感杀手	149
第四十一章	让梦指引你	152
第四十二章	诗作为“自他交换”的实践	155
第四十三章	我很形容词，我动词名词：关于词语的选择	158

第四十四章	关于“真相”	161
第四十五章	伸展双臂，拥抱艺术	164
第四十六章	为你的诗歌实践建立一个体系	167
第四十七章	让“用掉”多于“留藏”	169
第四十八章	从标题开始写诗	173
第四十九章	创建梦想小组	177
第五十章	做你喜爱的事：团队会跟着到来	180
第五十一章	记忆：与一首诗合为一体	183
第五十二章	谁在向谁诉说？	187
第五十三章	圣经诵读：关于朗读与倾听的古老艺术	191
第五十四章	诸种介质：整个世界都是你的画布	194
第五十五章	“一整天”的艺术	197
第五十六章	慢下来	201
第五十七章	艺术源自艺术	204
第五十八章	书写时局话题	208
第五十九章	讲述一个他人的故事	213
第六十章	无为的魅力	216
第六十一章	写作的“声音”	219
第六十二章	贮藏橡果：不断跟进你的灵感	222
第六十三章	塑造外形：感受诗歌的形式	225
第六十四章	信赖你的直觉	231
第六十五章	隐姓埋名之趣	234
第六十六章	给你的诗找一个适合的家	237
第六十七章	怎样发表诗作	241
第六十八章	用博客记录启航者的体验	245

第六十九章	用博客建立读者群	248
第七十章	珍宝：让残纸断片枯木逢春	251
第七十一章	让词语表触发新的灵感	254
第七十二章	退稿信总会来的	258
第七十三章	国家诗歌月	262
第七十四章	从事实走向真理	265
第七十五章	令汝之真我成真	270
第七十六章	允许休耕的时光	274
第七十七章	放手去做	277
第七十八章	让你的荒原保持生机	280
第七十九章	如何举办一系列朗诵会	283
第八十章	挥动你的翅膀！	287
致谢		289

第一章

为什么读诗和写诗？

诗不是一种谋生职业，而是一种生活方式。诗是一只空篮子，你放进自己的生活，它给你全新的天地。

——玛丽·奥利弗

去年，我参加了俄勒冈州波特兰市的女作家们的重要作品集《声音猎手》的朗读会。五位女作家朗读了一系列小说、诗歌和散文。在活动最后，她们回答了观众提问。一位观众问道：“你们为什么写诗？”每位作家的答案都不一样：

为了记录所见。

因为写作可以让我变成任何人。

为了让我自己的神性同在。

和生活本身不同，作品中没有什么永恒不变。你可以塑造一切。

为开启心智，改变世界。

我讲述上面这个小例子是为了提醒大家，有多少诗人，就有多少写诗的理由。很多诗人并不知道，或者无法清楚地表达出，究竟是什么指引他们走向诗歌，并从一首诗歌走向更多。还有一些人不确定他们是不是应该试着接触一下诗歌，诗是否值得他们冒这个险。归根结蒂，只有我们自己才能决定我们为什么以及怎样进入诗的国度。下面是一些诗人走向诗歌的不同方式，也许能激励你们尝试一二。

许多年来，我都选择以诗的方式传达诸多情感，描绘不同经历，提出问题并给出结论——说出自己想说的话，并且渴望被聆听。诗通过挑战我自有的创造力和智识边界而使我获得了成长。当我需要表达、需要倾听的时候，诗像一个朋友陪伴在旁——诗以这样的方式让我充满力量。诗是我快乐的源泉，也是我悲伤时的心灵药方。

——克莱尔·赛克斯

和格雷戈里·奥尔一样，诗也拯救了我。我写诗是为了研究社会、政治和环境方面的问题。我发现诗能让我自由地表达自己，让我把握住世界硬峭的边缘，并让它们浮出表面。做了30年的助人行业后，我被驱使着去揭露我所知道的，并以一种批判思维去看待人类的生存现状。

——托尼·帕廷顿

诚挚的模仿 薇拉·逊伯格

给我虚物，
模仿，和假装，任何日子
覆于真实的世界之上。
给我青铜色的废物

在干草集市广场
皱巴巴的波士顿环球报嵌杂其中，
粘着生菜叶，
蔫头蔫脑的鱼鳞，
——它们永不会着火，
不会腐烂也无法被打包。
给我几个母牛石膏像——要和真的一样大
黑色的身体上有白色斑块
形状像云朵一样，
在山顶牛排屋外的
停车场里
它从没有体验过
苍蝇的烦扰
或挤奶机的抽榨。
把我女儿的火车模型也给我
还有环绕小镇的无尽的轨道
它不会带来污染
任谁来它都欢迎
任谁遭受病痛都被送去洋娃娃医院。
给我诗，
它的房子甚至没有一页纸那么宽，
却可随意进入，随你意愿
去看看男人的那一小片领地
安放于他亡妻的眼睑，
去领悟，那并不只属于你一人的伤感。

