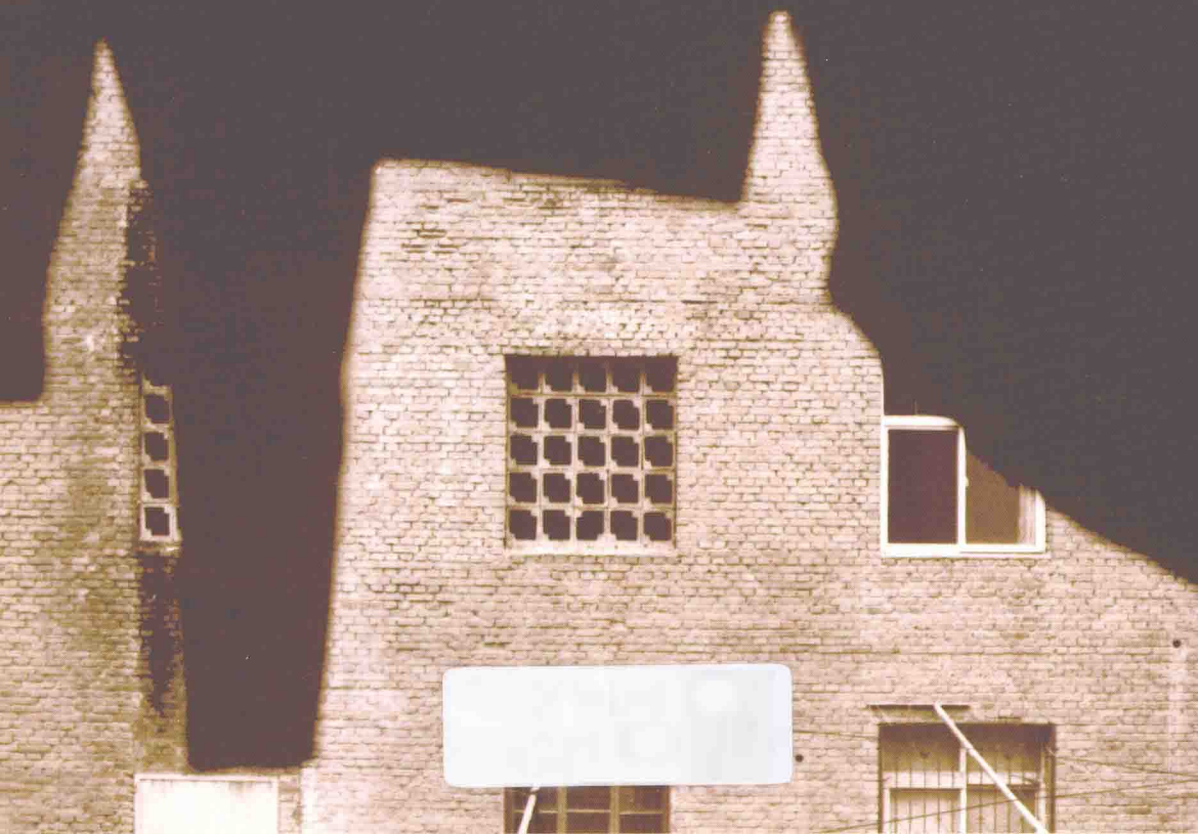


创意写作书系



作家创意手册

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

THE WRITER'S IDEA BOOK

杰克·赫弗伦 (Jack Heffron) 著

雷勇 谢彩 译

 中国人民大学出版社

创意写作书系

作家创意手册

THE WRITER'S IDEA BOOK

杰克·赫弗伦 (Jack Heffron) 著

雷勇 谢彩 译



中国人民大学出版社

·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

作家创意手册/ (美) 赫弗伦著; 雷勇, 谢彩译. —北京: 中国人民大学出版社, 2014. 12

(创意写作书系)

ISBN 978-7-300-20283-9

I. ①作… II. ①赫… ②雷…③谢… III. ①文学创作-写作学 IV. ①I04

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 259950 号



创意写作书系

作家创意手册

杰克·赫弗伦 著

雷勇 谢彩 译

Zuojia Chuangyi Shouce

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		
刷 印	北京中印联印务有限公司		
规 格	160 mm×235 mm 16 开本	版 次	2015 年 1 月第 1 版
印 张	18 插页 1	印 次	2015 年 1 月第 1 次印刷
字 数	220 000	定 价	39.00 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

献给
迈克尔、尼克和鲍勃

编辑手记

对于写作者来说，创意无疑是最重要、最让人捉摸不透的一个东西。无论是想呼唤缪斯女神时常到来，还是寄希望于梦笔生花，创意涌现时都是作家最兴奋的时刻，特别是想到非常棒的点子时。遗憾的是，创意真如女神和梦境一般变幻不定，经常在你最渴望她的时候对你不理不睬。

多年以来，“灵感神授说”让很多人对写作望而却步，更别提克服重重困难迈进作家大门了。“创意写作书系”的一大特点，就在于对写作者创意的激发和深度拓展。书系一直秉持“作家可以培养，写作人人可为”的观点，从理论、实践、阅读、技巧等多方面探讨写作，让创意写作成为人人皆可为之的事情，既是一种表达自我、开发自我的过程和方法，又是一条通往成功写作的坦途，还可能为你成为伟大的作家打下坚实的基础。丛书中有许多品种将创意的激发作为重点，比如《开始写吧！——虚构文学创作》、《开始写吧！——非虚构文学创作》和《开始写吧！——影视剧本创作》，提供了大量激发创意和写作潜能的练习素材。这本《作家创意手册》则将全部重点放到创意的激发与拓展上，书中上千个创意提示能够带来的，是成千上万个故事可能性。

本书是作者多年以来积累的写作创意练习，曾在作家会议、写作坊、写作小组上反复操作，被证明在创意的激发上效果显著。在书中，这些练习以“提示”的方式列出，按照创作的过程与要素提供给读者，基本上囊括了写作中需要创意的方方面面，可说是一部写作创

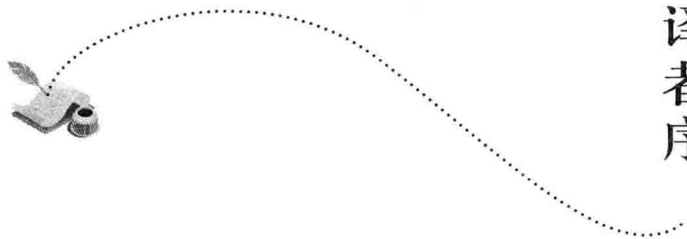
意大全。读者在阅读的时候，既可以顺序阅读，根据书中提示逐步积累创意素材；也可以根据当下写作所需，翻到对应的章节，找到适合自己的提示寻找创意；甚至可以随意翻开书中某一页，随意指到这一页上的一个提示，按照提示去做，这也是本书作者多次建议读者做的。除了对自由写作、头脑风暴、列表、聚合等创意技巧的介绍，本书都在探讨创意实践，具有很强的可读性，而且经常有智慧与幽默的光亮迸发出来。

为方便读者使用这些创意提示，本书作者在书中提到大量作家的例子。毫无疑问，这些作家在写作习惯、对写作的看法等方面都有不同之处，甚至很多观点是相悖的。类似地，每一个读者、每一个写作者都是独特的个体，他的创意、他对内部世界和外部世界的感知、他的需求、他掌握的写作技巧等都不尽相同。而本书提供的丰富提示，就是读者开发属于自己的独有的写作创意的最佳孵化器，能够帮你成为一个独一无二的作者。

开发创意，就要敞开心扉。打开自己，则面临很多风险。直面内心不是一件容易的事，而恰恰是这些让我们感到不容易的地方，可能是最丰富的创意源泉。艰难困苦不好受，但却可能孕育伟大的作品。生于这个时代，每个人都不缺少可以写的东西，关键是如何把这些创意激发出来，如何把它们转化成你想要的作品形式。试一试，用这本书作为打开你的创意之门的钥匙，开创一片属于你自己的故事天地。

杜俊红

译者序



写作者们大多渴望创意，渴望那灵光一现和神来之笔。在有些人眼里，创意是神秘的，是无从回溯的，是上天恩赐的；在另外一些人眼里，创意并非天赋，只要凭智性把握某种写作规律，按其所以然去写即可得创意。创意有其灵性的一面，也有其智性的一面，但创意总归是不易的，且不说写作灵性的不可捉摸，写作智性的提升也是建立在海量阅读与总结积淀之上的。《作家创意手册》将引领你探索创意，它不仅引领你开发写作创意，还引领你提升和发展写作创意，让你的小创意升级为大创意。

本书分为四个部分。第一部分：热身运动。作者介绍了在投身写作之前，你要在心理上做好什么准备，会碰到什么心理障碍，如何将生活调整为创意生活，要具备哪些基本的写作技巧等。

第二部分：探索。在这个部分，作者将带领你探索那些看似司空见惯实则大有文章的话题。包括你的自我、爱好、家庭、种族、生活的地方、想去的地方、信条和原则、爱情、性、亲情、生气、发怒、荣耀时刻、秘密与谎言、内疚与遗憾、渴望、希望与梦想、他人之事、一天的细节、信仰和精神生活等。这些话题我们再熟悉不过，但

越熟悉反而越不经意，往往就与创意失之交臂了。在这个部分，作者新解这些传统命题，提供新思路与写作方案，让你重新思考和定位人生，唤醒你的人生经验，召唤你尘封的记忆，化腐朽为神奇，将你琐碎的生活细节转化为写作素材。

第三部分：寻找形式。形式就是能让你的题材和你的创意固化下来的东西，形式本身又彰显了创意。在这个部分，你会发现作者谈形式的方法和俄国形式主义、法国结构主义等谈形式的方法不太一样。他是从经验层面去理解形式，小物件是形式，人物也是形式；场景是形式，角色也是形式。这样的理解方式恐怕已经颠覆你的观念了吧！当然作者也谈到了其他形式，如情节、时间和空间、视角、第一人称、第二人称、第三人称、视角转换、开头与结尾等。经过作者对形式的阐释，你会发现形式不是机器一样的构架，而是鲜活的有机体。

第四部分：评估与拓展。让自己评估自己的创意是一件困难的事情，这个部分作者将带你评估和拓展你的创意。要评估自己的创意，首先必须思考什么对读者来说是利害攸关的。如果它不是利害攸关的，那就没有必要去写，因此要不断提升风险。但更为关键的是什么对你而言是利害攸关的，为什么非得一吐为快？这决定了你的写作热情和深度。作者提供了拓展创意的方法，比如给故事添加更多的元素、曲折委婉迂回地说、改变叙事距离、改变情感距离、改变空间距离、改变语气和声音等。最后作者还提到写作主题，主题与语气是有关联的，因为它源于你对材料的态度，它也来源于材料，这又是一个新解。

通译本书，笔者认为它有如下几个优点：第一个优点是作者熟谙很多小说文本，显然具备专业的细读功夫。你会发现作者在举例时，对那些经典作品几乎信手拈来。哪些故事有哪些经典桥段，这些故事是通过什么视角讲述出来的，以什么样的语调讲述出来的，故事的时间和空间是如何设置的等等，作者简直了如指掌。比如在本书第 22

章，作者对著名文本的时间跨度就把握得非常到位：《尤利西斯》是单独的一天，《年少莫轻狂》是一个周末，《了不起的盖茨比》是一个季节，《四季》是一年。他所举之例都非常贴切形象地印证了他的观点。第二个优点是作者可以将艰深理论通俗化、抽象概念形象化、传统命题新解化。比如在第2章，作者把创作过程当中的心理障碍比作创意的敌人，把创作过程当中的心理现象人格化为拖延者、受害者、讲述者、批评家、审判者和作者。这可以加深你對自己写作心理的认识，在本质上，这些创意敌人不是别人，他们是你自己身上的一部分，但你要认出他们，才能不被他们左右。本书当中，作者设计了很多写作情境，其中很多都是假设的方案，作者带领你分析和解决这些方案，从而获得一种体验式的交流，在过程中潜移默化地提升你的能力。另外传统命题的新解化集中体现在本书第二部分，在此不赘言。第三个优点同其他创意写作著作一样，本书具有极强的操作性。作者能够将抽象的写作理念和具体的操作结合起来，给出了上千条写作“提示”，这些提示手把手地教你做什么、想什么、记什么、回忆什么、列什么、合并什么、改什么、写什么等等，有的非常慎重，有的非常诚恳，也有的甚至有点损，比如让你去机场像一个间谍一样偷听别人的谈话，因为人们往往在分离之际会交代很多重要的事情，这是难得的素材。总之，倘若你能按照这些提示去做，假以时日，一定发现自己精进不少。

本书有一个很大的特点，当你通读时，会发现作者不只在教你怎么写作，还在教你怎么生活，怎么像作家一样过上创意生活。写作绝不只是伏案工作那么简单，写作在伏案之前就已经开始了，生活的共振都应朝向写作。写作是需要状态的，需要一种最佳的身心调和状态，而传统的写作理论不大关注这些。在第3章，作者介绍了如何过上创意的生活，你在哪里写、在什么时间写、怎么写都是非常重要的。良好的空间、适当的时间、轻松的方式一定更能滋生创意。写作

之前，你还必须把身体调整得更加柔和，相信身体的力量，在此作者提到了深呼吸、禅修、瑜伽等方式。关注呼吸是为了让心思收摄回来，不再心猿意马，跟着外在跑。禅修、瑜伽都秉持这一点。在第15章，作者提到“做家务、修草坪、洗盘子、洗衣服。当你做这些家务时，每一个步骤都要保持敏锐的意识……在那一刻，你要保持在场。如果你发现自己陷入沉思，或者你还有其他什么想法，要遏止这些念头，轻轻地把自己引到手头上的事情来。”这不正是生活禅的动中禅所要传达的理念吗？禅修有静中禅，也有动中禅，动中禅让我们关注当下的实在。在第16章，作者要求你做“正念练习”，时刻保持对心思的觉察，努力成为“没有疏漏的人”。很多人在写作中无从下笔，是因为他“疏漏”了太多生活，做事的时候，心思常飞在九霄云外，从而错失了进一步理解事情的可能。做了很多，却没有心得，笔头当然苍白。创意写作与禅修、瑜伽等的融合性研究或许是这个学科的方向之一。

本书由笔者和谢彩师姐共同翻译完成，笔者翻译了前半部分，谢彩师姐翻译了后半部分，初稿完成后，我们彼此校改了对方翻译的部分。在翻译过程中，也遇到了一些难点和障碍，得到了导师葛红兵、姐姐雷银娟等人的指点和疏通。在此表示深深的感谢！

雷 勇

2014年9月25日

前言



写作是对希望的践行。

这是一种在混沌中雕琢秩序、挑战自身的信念和设想、打开心扉直面世界的方法。通过写作，我们昭示出一个人物不愿昭示于人的隐匿身份。我们发现，即便是清醒的头脑所秉持的那些所谓的目的、美和意义，其实都不存在。

因此，写作也是一种勇气。与在书写中正视自我相比，过一种浑噩的生活，不知要容易多少？向拜物主义或者犬儒主义投降，或者，向那些实际上是在逃避我们的生活及恐惧的种种生存方式投降，不知要容易多少？可当我们写作时，我们会抵制那些捷径——那些看似更为轻而易举的诱惑。我们坚持下来，并最终公布了我们所发现之真理，而且敢于将这些真理写下来。

想要获得创意，想要写得更好，你必须冒着敞开自己的危险。有一位名叫珀娜·查德伦（Perna Chadron）的导师是一名佛教徒，在她的《诸事将要崩溃时》（*When Things Fall Apart*）一书中提到了这种冒险：

当我们怀着幽默感与开放性来打量思想和情绪时，那也正是我们感知宇宙的方式……我们发现，在某种程度上，我们自

身会生起勇气……会有善意涌向我们自身，我们会产生一种可以忘却自身并且向世界敞开的信心。

必须如此温柔，如此开放。温柔与开放，令我们变得自信和无畏，而非让我们变得软弱。我们的自信越得到增强，我们就会允许自己变得越开放。即便当你的生活看起来黑暗和凄凉，纵使你只能写出“生活的痛苦”，但只要你可以写作，你就会拥有继续前进、坚持做一名艺术家的希望和勇气。在坚持中，你将发现你的创造性自我。

写作也是一种欢乐和庆贺。拥有写作，我们就可以说生活值得坚持下去，值得去探索它的方方面面，只要写好我们就会收获快乐。写作一定是一种接近于玩耍、冒险、实验、开放和欢笑的感觉。

约瑟普·诺瓦科维奇（Josip Novakovich）在《虚构作家的创作工坊》（*Fiction Writer's Workshop*）整部书中，都在要求读者能够从中“获得快乐”。这不是一个口号，而是一条重要的写作建议。

获取创意

大部分作家所拥有的创意比他们终其一生能够探索的生活要多得多——这些题目和景象将在某一天变成短篇小说、长篇小说、回忆录、诗歌和剧本、小品文、一条极不寻常的路径、人物、记录在纸上的失败或者胜利的片刻。这本书将帮助你探索这些想法并生成新的创意，它还将帮助你深化你的创意并探索它们的可能性。

本书分四个部分关注创作的过程：热身运动、决定你想写什么并开始形成创意、给这些创意找一个形式、开发这些创意。不过你应该对随时随地打开此书感到轻松，而且要找到一个能引起你兴趣的提示。如果你对这些提示的回应足够多，你将会对许多新的项目产生创意，你同样也可以利用那些提示，为那些构思中的写作项目找到新的途径。你也可能会卡住，比如，你在小说中要通过某种形式开发一个

次要人物。那么找一个提示，让你能集中在这个角色上并且能让你跟随它，然后把这个人物放进你的小说中。

记住几点

我在很多提示当中使用了“故事”这个词。“故事”一词，我指的是任何形式的叙事性文字——短篇小说、微型小说、叙事性散文、回忆录、叙事性诗歌、小说、剧本甚至日记。这里我用“故事”作为它们的统称，以免一遍又一遍地重复上面所说的各种故事的形式。在使用能使你感兴趣的形式写作时，我强烈建议你不妨多露一手，多尝试几种形式而不是只坚持其中的一种。一种新的形式可以显示出各种新的可能性，也可以为你的想法提供一种新的文本环境。

有时我用“片段”一词替代各种形式的写作，即任何“片段式的写作”。只要有可能的话，我尽量避免在它们目前的典型形式中使用“片段”一词，以避免表示一种非虚构的艺术形式，或者是越来越常见的任何一种非虚构的形式。现在“文章”一词显然被理解为平淡无奇的东西。尼科尔森·贝克（Nicholson Baker）在他的书《你和我》（*U and I*）中对以这种方式运用“片段”一词的现象感到生气——有人称它为“一个新闻风格的词”。我同意他的观点。假如我要安排一则提示，要你写一篇文章，我将会使用“文章”这个词。

其次，我将会改变特殊的性别代词，有时我用“她”，有时我用“他”。我用这两个词时是很随性的。如果我使用其中一个代词的频率超过另一个，这纯粹是偶然。在我的经验当中，我发现一些作家可以是男性也可以是女性，我会尽量以一种尽可能低调的方式承认那个事实。

正如你在前言中看到的那样，这本书的叙述语调是多样的，从高尚严肃到幽默滑稽再到火爆热烈。对于本书的内容，我希望你觉得它有用，能够点燃很多思想的火花，并引导出令人满意的规划。遗憾的

是，我无法在这本书中提供隐藏的公式或秘密。我根本就不知道那些东西是否存在。获取创意的秘密根本不算秘密，不过是打开你的思维和心灵，睁开你的眼睛，竖起你的耳朵，去冒险，相信你的天赋和直觉，愿意以一种新的方式去正视你的想法、你的生活和你周围的世界。要耐心，要乐观，不要让别人的意见扰乱你，不管它们是真实的还是臆想的。不要怕受到惩罚——那将是一个全新的话题，如果那是你的目标，就值得一探；但是当你写作的时候，它却是一个不必要的、潜在的和有害的干扰。不要纠结于“锦上添花”或者担心你是否真的这么好。多读，多写！

最重要的是要感到快乐，就像我之前所说的那样。你的自由和愉悦的感觉将为你的写作注入能量，那股能量将使你的文字变得赏心悦目。而且最终你将会从中收获快乐，你会加深对自己和他人的了解。你将有一个培养自己和探索自己创意的场所。你将有一个用于探索那些让人发疯的模棱两可的事物，一个可以去寻找和发现你自己的观点和真理的空间。你将增强你的同情的力量和对生活的理解。在同情和理解当中，我们发现了慈悲，为别人也为自己。于是我们成长了。心里装着这些目标，让我们开始！



目 录

第一部分 热身运动

1 让你的路通向斯克内克塔迪	3
2 创意的敌人	10
3 引导一种创意生活	26
4 做好写作的准备	35

第二部分 探索

5 我就是我，以及其他的谎言	47
6 肉排与面条	55
7 来自五号石城的内莉·马龙	64
8 膝上一把班卓琴	71
9 想想阳光普照的别处	78
10 老兄，你要走哪条路？	84
11 你付出的爱	93
12 别让我打开话匣子	103
13 你的十五分钟	110
14 我们所有的秘密都是相同的	118
15 关心一下别人在干什么	128
16 作家的一天	135

17 精神生活	139
---------------	-----

第三部分 寻找形式

18 十四行诗和烤面包机	147
19 像你这样的人	156
20 未来事物的形状	172
21 一切取决于你的视角	180
22 其他房间，其他声音	190
23 城市的力量是巨大的	199
24 最好的时代	209
25 某一种奇迹	218

第四部分 评估与拓展

26 什么是利害攸关的？	229
27 静坐	237
28 曲折委婉地说	248
29 只要你说它美，它就是美的	256