

我們藉著書寫來了解自己。
寫作練習如同禪修，可以帶你回到心靈的荒野，
讓你看見廣闊的蒼穹。

狂野 寫作

進入書寫的心靈荒原

Wild Mind
Living The Writer's Life

娜妲莉·高柏 (Natalie Goldberg) —— 著 詹美涓 —— 譯

呂旭亞 (淡江大學教育心理與諮商研究所助理教授)

蘇偉貞 (作家) —— 推薦



狂野 寫作

進入書寫的心靈荒原

Wild Mind
Living The Writer's Life



生命是無秩序可言的。在生命旅途中，意外隨時會出現。我們努力耕耘出一畦井然有序的花園，之後卻開始嚮往森林，那裡的一切如此雜然無序，卻生氣勃勃、充滿能量。

我們藉著書寫來了解自己。寫作練習如同禪修，可以帶你回到心靈的荒野，讓你看見廣闊的蒼穹。我們的心宛若一個迷失的、害怕的士兵，在猛然撞見荒野心靈時，會感到驚訝不已，但它終於與自己相遇了。我們看到了自己真正的模樣，意識心與荒野心靈不再各行其是，成為一個完整的個體。

繼全美風行的經典作品《心靈寫作——創造你的異想世界》後，娜姐莉·高柏再推出《狂野寫作》，以豐富的故事和各種練習技巧，鼓舞你走進寫作的迷人世界。



7 574961



00300

35 心靈工坊出版 定價300元

狂野 寫作

進入書寫的心靈荒原

Wild Mind

Living The Writer's Life



娜妲莉·高柏 (Natalie Goldberg) — 著 詹美涓 — 譯

狂野寫作——進入書寫的心靈荒原

Wild Mind - Living The Writer's Life

作者—娜姐莉·高柏 (Natalie Goldberg) 譯者—詹美涓

出版者—心靈工坊文化事業股份有限公司

發行人—王浩威

總編輯—王桂花 執行編輯—祁雅媚

特約編輯—黃心宜 美編—羅文岑

通訊地址—106台北市信義路四段53巷8號2樓

郵政劃撥—19546215 戶名—心靈工坊文化事業股份有限公司

電話—(02) 2702-9186 傳真—(02) 2702-9286

Email—service@psygarden.com.tw 網址—www.psygarden.com.tw

製版·印刷—彩峰造藝印象股份有限公司

總經銷—大和書報圖書股份有限公司

電話—(02) 8990-2588 傳真—(02) 2990-1658

通訊地址—242台北縣新莊市五工五路2號 (五股工業區)

初版一刷—2007年4月 初版十刷—2014年7月

ISBN—978-986-7574-96-1 定價—300元

Wild Mind: Living The Writer's Life © 1990 by Natalie Goldberg

Published by arrangement with Bantam Books, an imprint of The Bantam Dell Publishing Group, a division of Random House, Inc.

Complex Chinese translation copyright © 2007 by PsyGarden Publishing Co.

All Right Reserved

版權所有·翻印必究。如有缺頁、破損或裝訂錯誤，請寄回更換

國家圖書館出版品預行編目資料

狂野寫作：進入書寫的心靈荒原

／娜姐莉·高柏 (Natalie Goldberg) 作；詹美涓譯。

-- 初版。-- 台北市：心靈工坊文化，2007 [民96] 面：公分。(Holistic : 035)

譯自：Wild Mind: Living The Writer's Life

ISBN 978-986-7574-96-1 (平裝)

1. 高柏 (Goldberg, Natalie) — 傳記

785.28

96004822

思想觀念的帶動者

文化現象的觀察者

本土經驗的整理者

生命故事的關懷者

H o l i s t i c

探索身體，追求智性，呼喊靈性

攀向更高遠的意義與價值

是幸福，是恩典，更是內在心靈的基本需求
企求穿越回歸真我的旅程

【目錄】

推薦序——也是移站—— 007

詹美涓譯《狂野寫作》及其創作之路——蘇偉貞

譯序——在利那的狂喜裡—— 014

0——前言—— 019

1——寫作練習的法則—— 024

2——因為慈悲所致—— 031

3——風格—— 037

4——結構—— 040

5——小說—— 044

6——潛獵者與做夢者—— 046

7——寧靜之鄉—— 051

8——荒野心靈—— 058

9——落差—— 061

10——不書寫—— 066

11——閱讀—— 069

12——即知即行—— 070

13	接納自己	080
14	爲寫作注入新意	089
15	口語限時寫作	091
16	重回寫作練習	095
17	與治療迥異	098
18	我真正想說的是	102
19	緊急事件	103
20	朗誦會	107
21	大聲朗誦	108
22*	母牛	110
23	跑得像隻獸	113
24	家	115
25	惠特曼的家鄉	119
26	跑步	126
27	開悟	132
28	少年奧林匹克	136
29	荷隆湖	142
30	水貂	145

31	入戲與出戲	150
32	誰給了你許可？	152
33	時間	157
34	寂寞	159
35	夢	161
36	勇往直前	166
37	為好事積極努力	169
38	因為	172
39	非常與真的	174
40	絕望的一年	177
41	另一隻書寫的胳膊	182
42	迫切渴望	185
43	樂趣	192
44	賽馬	197
45	成功	205
46	白色城堡	210
47	跨越界線	216
48	巴黎筆記本	221

49	—	黑暗與光明	2	2	2
50	—	管弦樂隊	2	3	0
51	—	駐校詩人	2	3	8
52	—	細節	2	4	5
53	—	抽象的敘述	2	5	2
54	—	因循與等待	2	5	5
55	—	動詞	2	5	6
56	—	鯨	2	5	8
57	—	持續寫作	2	6	3
58	—	靜候數月	2	6	6
59	—	允許失敗	2	7	1
60	—	懶散	2	7	3
61	—	失落	2	7	7
62	—	爲衆生而寫	2	8	2
附錄	—	延伸閱讀	2	8	6

狂野 寫作

進入書寫的心靈荒原

Wild Mind

Living The Writer's Life



娜妲莉·高柏 (Natalie Goldberg) —— 著 詹美涓 —— 譯

H o l i s t i c

探索身體，追求智性，呼喊靈性

攀向更高遠的意義與價值

是幸福，是恩典，更是內在心靈的基本需求
企求穿越回歸真我的旅程

【目錄】

推薦序——也是移站—— 007

詹美涓譯《狂野寫作》及其創作之路——蘇偉貞

譯序——在利那的狂喜裡—— 014

0——前言—— 019

1——寫作練習的法則—— 024

2——因為慈悲所致—— 031

3——風格—— 037

4——結構—— 040

5——小說—— 044

6——潛獵者與做夢者—— 046

7——寧靜之鄉—— 051

8——荒野心靈—— 058

9——落差—— 061

10——不書寫—— 066

11——閱讀—— 069

12——即知即行—— 070

13	接納自己	080
14	爲寫作注入新意	089
15	口語限時寫作	091
16	重回寫作練習	095
17	與治療迥異	098
18	我真正想說的是	102
19	緊急事件	103
20	朗誦會	107
21	大聲朗誦	108
22*	母牛	110
23	跑得像隻獸	113
24	家	115
25	惠特曼的家鄉	119
26	跑步	126
27	開悟	132
28	少年奧林匹克	136
29	荷隆湖	142
30	水貂	145

31	入戲與出戲	150
32	誰給了你許可？	152
33	時間	157
34	寂寞	159
35	夢	161
36	勇往直前	166
37	為好事積極努力	169
38	因為	172
39	非常與真的	174
40	絕望的一年	177
41	另一隻書寫的胳膊	182
42	迫切渴望	185
43	樂趣	192
44	賽馬	197
45	成功	205
46	白色城堡	210
47	跨越界線	216
48	巴黎筆記本	221

49	—	黑暗與光明	2	2	2
50	—	管弦樂隊	2	3	0
51	—	駐校詩人	2	3	8
52	—	細節	2	4	5
53	—	抽象的敘述	2	5	2
54	—	因循與等待	2	5	5
55	—	動詞	2	5	6
56	—	鯨	2	5	8
57	—	持續寫作	2	6	3
58	—	靜候數月	2	6	6
59	—	允許失敗	2	7	1
60	—	懶散	2	7	3
61	—	失落	2	7	7
62	—	爲衆生而寫	2	8	2
附錄	—	延伸閱讀	2	8	6

【推薦序】

也是移站

——詹美涓譯《狂野寫作》及其創作之路

蘇偉貞

出雲站之後，也是另一座荒廟吧？——詹美涓〈移站〉

認識詹美涓，轉眼十七年。但真正「認」她，卻得通過離開。（雖然原版的畫面仍完整而赤裸地留在原處，只是人看不見罷了。——〈移站〉）

一九八九年，美涓以〈移站〉、〈花雨傘〉獲聯合報當年短篇小說及極短篇獎，〈移站〉雖只落到佳作獎，但兩篇小說不俗的內在挖掘，鋪設出此間文學作品少見的心理地圖書寫。〈移站〉主線寫山區工作隊員趙東樵、韋明及上山探友的李芸，故事從多年後李芸再度回謎也似的山區，分不清真實、幻象的記憶，當年一行人由舊工作隊出雲谷撒到忘峰的過去，不過是夢。主述者李芸，不無美涓自況意味。我當時便認為美涓是文壇少數有能力處理心理寫作的作者。