

Writing Down
The Bones

Freeing The Writer Within

30年紀念版

心靈寫作

創造你的異想世界

只要一支筆、一張紙
就能釋放心靈、馴服自己、轉化生命

娜姐莉·高柏 (Natalie Goldberg)

韓良憶——譯

丁凡、呂旭亞、周志建、侯俊明

莊慧秋、陳文玲、詹美涓——推薦



心靈寫作

——創造你的異想世界

【三十年紀念版】

Writing down the bones
—freeing the writer within

● 作者——娜姐莉·高柏 (Natalie Goldberg)
● 譯者——韓良憶



心靈寫作—創造你的異想世界

【三十年紀念版】

Writing Down The Bones: Freeing The Writer Within

作者—娜姐莉·高柏 (Natalie Goldberg) 譯者—韓良憶

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、趙士尊 封面設計—黃昭文

內頁排版—龍虎電腦排版股份有限公司

通訊地址—10684台北市大安區信義路四段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—248新北市新莊區五工五路二號

增訂初版一刷—2016年2月

ISBN—978-986-357-052-3 定價 360 元

Writing Down The Bones: Freeing The Writer Within

by Natalie Goldberg

Copyright © 1986 by Natalie Goldberg

Published by arrangement with Shambhala Publications, Inc.

Through Bardonia-Chinese Media Agency

Complex Chinese translation copyright © 2016 by PsyGarden Publishing Co.

ALL RIGHTS 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

心靈寫作：創造你的異想世界 / 娜姐莉·高柏 (Natalie Goldberg) 作；韓良憶譯。

-- 增訂初版. -- 臺北市：心靈工坊文化，2016.02

面：公分

譯自：Writing down the bones : freeing the writer within

ISBN 978-986-357-052-3 (平裝)

1.寫作法

811.1

104028860

CONTENT

目錄

〔1〕	引言 · 3 6	〔前 言〕創作的精神 · 2 5	〔來自四方的感動〕我們都深受娜妲莉·高柏啟發 · 5
〔2〕	初寫者的心、筆和紙 · 4 3		〔三十年紀念版序〕沙漠中的心靈旅者 · 1 5
〔3〕	初始的意念 · 4 8		〔推薦序〕用寫作來調心 · 2 0
〔4〕	把寫作當成練習 · 5 3		
〔5〕	堆肥 · 5 8		
〔6〕	藝術穩定性 · 6 1		
〔7〕	列張寫作練習的題目表 · 6 5		
〔8〕	打豆腐 · 7 1		
〔9〕	煩人的編輯 · 7 6		
〔10〕	不論眼前是什麼 · 7 8		

茱蒂絲·蓋斯特
呂旭亞
呂旭亞

CONTENT

目錄

[25]	句型結構 · 1 3 0
[24]	你有什麼深遠的夢想？ · 1 2 7
[23]	勿用寫作來索愛 · 1 2 3
[22]	別和蒼蠅結婚 · 1 2 0
[21]	傾聽 · 1 1 6
[20]	作家有副好身材 · 1 1 3
[19]	再活一次 · 1 1 1
[18]	烤一個蛋糕 · 1 0 7
[17]	細節的力量 · 1 0 3
[16]	原創的細節 · 1 0 1
[15]	迷戀 · 9 6
[14]	寫作不是麥當勞漢堡 · 9 3
[13]	人吃車 · 8 9
[12]	我們並不是詩 · 8 6
[11]	汲取地下水 · 8 2

CONTENT

目錄

[40]	在本城作個觀光客 · 1 9 2
[39]	重大的題材：情色文學 · 1 8 8
[38]	寫作書房 · 1 8 5
[37]	在餐廳寫作 · 1 7 8
[36]	句子的行動 · 1 7 2
[35]	提出聲明，回答問題 · 1 6 9
[34]	當隻禽獸 · 1 6 5
[33]	一加一等於賓士汽車 · 1 6 3
[32]	寫作是公共行動 · 1 5 9
[31]	談話是練習場 · 1 5 6
[30]	平凡與不凡 · 1 5 1
[29]	專心注意 · 1 4 9
[28]	務求明確 · 1 4 6
[27]	別光用講的，展現出來 · 1 4 3
[26]	緊張不安地啜飲葡萄酒 · 1 3 9

CONTENT

目錄

[41]	處處皆可寫作 · 1 9 4
[42]	更進一步 · 1 9 7
[43]	心生憐憫 · 1 9 9
[44]	懷疑是種折磨 · 2 0 4
[45]	一點甜頭 · 2 0 7
[46]	嶄新的一刻 · 2 0 9
[47]	我為何而寫 · 2 1 1
[48]	每個星期一 · 2 1 7
[49]	再談星期一 · 2 2 0
[50]	即興寫作攤位 · 2 2 3
[51]	令人心動的留白 · 2 2 7
[52]	任人漫遊的廣袤原野 · 2 3 2
[53]	鄉愿的個性 · 2 3 9
[54]	毫無阻礙 · 2 4 5
[55]	你愛吃的一餐 · 2 4 9

CONTENT

目錄

〔56〕	利用寂寞・251
〔57〕	藍色口紅和叼在唇邊的一根菸・254
〔58〕	回家・256
〔59〕	故事圈・261
〔60〕	寫作馬拉松・266
〔61〕	承認你寫的東西・272
〔62〕	信任自己・277
〔63〕	日本武士・280
〔64〕	重讀與重寫・284
〔65〕	我不想死・291
〔66〕	結語・293
原註・	297
〔附錄〕	延伸閱讀・299

心靈寫作

——創造你的異想世界

【三十年紀念版】

Writing down the bones
—freeing the writer within

● 作者——娜姐莉·高柏 (Natalie Goldberg)
● 譯者——韓良憶



心靈寫作—創造你的異想世界

【三十年紀念版】

Writing Down The Bones: Freeing The Writer Within

作者—娜姐莉·高柏 (Natalie Goldberg) 譯者—韓良憶

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—郝雅媚、趙士尊 封面設計—黃昭文

內頁排版—龍虎電腦排版股份有限公司

通訊地址—10684台北市大安區信義路四段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—248新北市新莊區五工五路二號

增訂初版一刷—2016年2月

ISBN—978-986-357-052-3 定價 360 元

Writing Down The Bones: Freeing The Writer Within

by Natalie Goldberg

Copyright © 1986 by Natalie Goldberg

Published by arrangement with Shambhala Publications, Inc.

Through Bardonia-Chinese Media Agency

Complex Chinese translation copyright © 2016 by PsyGarden Publishing Co.

ALL RIGHTS 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

心靈寫作：創造你的異想世界 / 娜姐莉·高柏 (Natalie Goldberg) 作；韓良憶譯。

-- 增訂初版。-- 臺北市：心靈工坊文化，2016.02

面：公分

譯自：Writing down the bones : freeing the writer within

ISBN 978-986-357-052-3 (平裝)

1.寫作法

811.1

104028860

〔來自四方的感動〕

我們都深受娜坦莉·高柏啟發

書寫是神祕的小旅行

莊慧秋

我經常覺得，「自由書寫」具有一種奇妙的魔法。

即使只是短短十分鐘的限時書寫，都好像展開一趟神祕的小旅行：在寫下第一個句子的時候，旅程開始了，文字不斷從筆端流出，自己也無法預知，當旅程結束時，思緒和文字會停留在何方。

我常常看著自己剛才寫出的文字，笑了，或哭了。原來，生命的一切答案，心都知道。而透過書寫，心的答案就會慢慢浮出水面。

一個人書寫，很棒；一群人聚在一起書寫，更好。

過去十年來，我帶領過許多不同類型的自由書寫團體。五、六個人的小組寫

作，很親密；一百多人的集體寫作，很熱鬧有趣。上班族、老師、退休人士、研究生、華裔青少年、原住民、新住民、罕見疾病患者、癌症病友、喘息服務的家屬……，每一個人筆下的世界，在那個片刻心靈中瞬間閃現的吉光片羽，總是充滿了生命的滋味，讓人聽得入迷。

很感謝娜姐莉·高柏的《心靈寫作：創造你的異想世界》這本書，讓我重新相信寫作的意義和力量，也讓我慢慢學會聽見心的聲音。

（作者為文字工作者、生命寫作課程講師，亦是資深電視編劇，精彩作品包括《中國人的姻緣觀》、《台灣情色報告》、《波麗士大人》電視小說等。）

*

*

*

自由書寫的療癒

周志建

十年前，因為閱讀了娜姐莉·高柏的書（《心靈寫作：創造你的異想世界》、《狂野寫作：進入書寫的心靈荒原》），不但幫助了我博士論文的書寫，

更讓我創立了「自由書寫」的故事療癒方法。

「自由書寫」十年來被我廣泛運用在心理諮商工作及敘事工作坊裡，竟然帶出了意想不到的驚人效果（關於自由書寫，詳細請閱讀我的書：《故事的療癒力量：敘事・隱喻・自由書寫》第六章）。

我的敘事療法，是一種在說故事與聽故事之間徘徊、深入內在心靈探索的工作。這件事，其實很靈性的。

當「說不出來、難以啟齒的故事」，能夠被聆聽、被穩穩地接住、被充分理解時，療癒於是產生。

但故事要「說出來」，其實很難。這不是你的錯。在家醜不可外揚的傳統文化裡，我們的嘴巴都是被堵住的。

說不出來，沒關係，請你用寫的。

書寫，是很個人、很私密的事。沒有經過你的允許，不會有第二個人看見，十分叫人放心。

自由書寫，把你帶到心靈的幽暗底層，讓你跟自己對話。在紙上，你跟自己

說話，沒有別人，只有你。於是，你不用再偽裝、也不必假裝快樂，你可以、隨心所欲，大膽、放肆地說出你心中真正的感受。

讓內心裡的東西流出來，讓它自由、讓它被看見，是重要的。尤其被你自己看見。那是一種自我接納的歷程，這就是「故事療癒」的精髓。

這幾年，自由書寫，開啟了我做敘事療癒工作的新紀元。

當我把「自由書寫」納入治療工作時，我的個案終於開始可以「開口」說故事了。而且給出的故事，總是深刻又迷人。

這幾年我大力推廣自由書寫，是有原因的。因為這件事，容易上手，卻又充滿靈性療癒，這絕對算得上是一種「修行」。

因為，它讓你「活得更真實」、它讓你更像你自己。

（作者為「敘事私塾」主持人、「自由書寫」推廣人，亦是心理作家，著有《故事的療癒力量：敘事、隱喻、自由書寫》、《擁抱不完美：認回自己的故事療癒之旅》、《把自己愛回來：改寫生命腳本的療癒故事》。）

* * *

就一起書寫吧！

陳文玲

書寫是我上課慣用的手法。

不知道以什麼題材創作，我跟學生說：「那就書寫吧！」學期到一半無以為繼，我建議學生：「不如書寫吧？」期末沒過眼淚流個不停，我跟學生分享：「一起書寫吧。」

輪到自己修中年這堂必修課，一路摸黑跌撞，實在沒辦法了，也只好書寫。我從二〇一四年九月二十二日開始，幾乎不間斷，到正在下著雨的二〇一六年一月三日，共書寫四百六十九日。

我偏愛無印良品 A 5 / 三十二頁 / 牛皮紙封面 / 內頁無橫直線一本二十五元筆記本，隨身攜帶，打開來，用·三八黑色（必要時才從包包裡翻出紅色或藍色）原子筆只在右手那頁寫字，目前寫到第二十五本，平均每二十天寫完一本，