

创 意 写 作 书 系

写出心灵深处的故事

——非虚构创作指南

李华 著

WRITING STORIES FROM ARTS

创意写作书系

写出心灵深处的故事

非虚构创作指南

李 华 著

中国人民大学出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

写出心灵深处的故事：非虚构创作指南/李华著. —北京：中国人民大学出版社，2014. 1

(创意写作书系)

ISBN 978-7-300-18709-9

I. ①写… II. ①李… 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 004292 号

创意写作书系

写出心灵深处的故事

非虚构创作指南

李华 著

Xiechu Xinling Shenchu de Gushi

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)

010-62511398 (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 1 月第 1 版

印 张 13.25 插页 1

印 次 2014 年 1 月第 1 次印刷

字 数 144 000

定 价 26.00 元

版权所有 侵权必究

印装差错 负责调换

献 给

兰达夫人和我的学生们



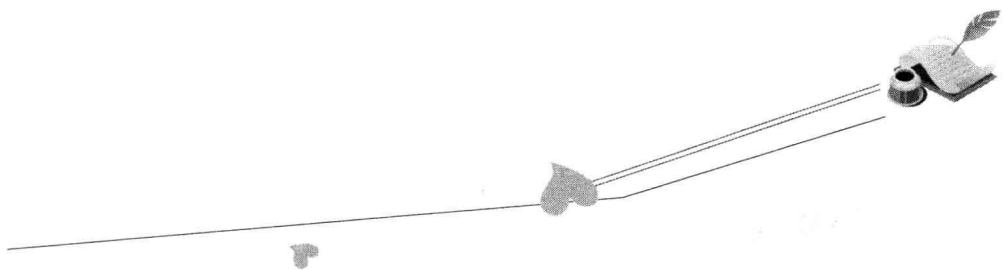
李华是一个美丽的江南女子。

2006年，她刚从美国南加州大学拿到创意写作学位回来，到中国人民大学外国语学院任教，要给英语系大三的学生开设回忆录写作课程。当时普遍的疑问有二：一，写作能教吗？二，大学生有回忆录可写吗？之所以有此两问，言外之意为：写作才能不是天生的吗，如何教得？回忆录不是只有功成名就者方有资格撰写吗，阅历尚浅的年轻学生如何写得？有此问者众，问得经常，问得有理，兼言之凿凿，表情严肃。我们只叫她教教看。人大之大，英语系课程之多，容得了这些许疑问。

一个学期后，有了学生的作品朗读会。台上读得深沉而陶醉，台下听得涕泪横流而掌声齐飞。一学期一次的作品朗读会就这样延续了下来。再后来，有了打印成稿的学生作品集。精心的编排，还加了中文的译文。英语系的同学用双语写作，是大家乐意看到的。展卷阅读，使我对原本熟悉的学生又多了许多了解。这些回忆录的作者我都是认识的，都曾经上过我的课，还有的后来成了我的研究生。读完他们的文字我觉得才算对他们认识进而熟悉。所谓认识，知其学业为人志趣而已。所谓熟悉，唯有深入其内心。能够敞开心扉，打开心灵隐秘的角落，道出不容易回首的过往，说出对父母、甚至对任何人都不会轻易说出的故事，直面内心的震颤，做到很难。

李华是一位优秀的创意写作教师。

她在人大耕耘坚守了七个年头，终于看到了收获的一天。创意写



作让学生、让每一个平凡的人敞开心扉，写出了自己心灵深处的故事。我之重新认识很多学生，是通过他们的作品。他们之重新认识自己和世界，是通过写作。

创意写作有一种神奇的魅力，增加了我们对文学的经验和理解。写作让我们从自己的过去、从别人的故事中看到感动的力量，找到滋养心灵的源泉。这种写作与是否成为作家无关，虽然这毫无疑问对成为作家是有益的。这种写作与能否坚持写下去无关，虽然坚持这样的写作肯定收获良多。创意写作更多的是一种神奇的体验。

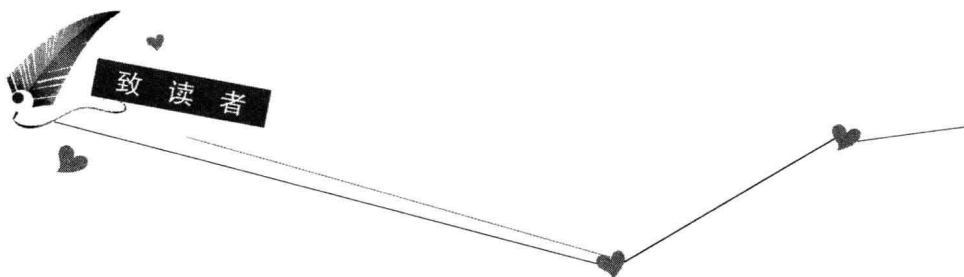
这是一本独特的非虚构创作教科书。

我很幸运，能够认识书中很多例文的作者。我很高兴，可以见证他们在李华老师的指导下，从羞于交流到敞开心扉、写出故事的过程。如果说到祝愿和希望，我希望书中的人和读到这本书的人在今后的人生中，都能回想起自己为别人、为自己、为这个世界感动的时刻，都能保持着心灵的激情与颤动，诚实地面对自己，保有写作的能力和热情。

相识一生，相知一刻。这一刻就是触及了我们心灵极柔软处的刹那感动。这一刻就是我们长久凝视生活得到的瞬间领悟。因这一刻的感动和领悟，我们相知了家人和自己，我们了然了世界和人生。保持这一刻的感动，使心灵的故事延续、延伸。

刁克利

2013年10月31日



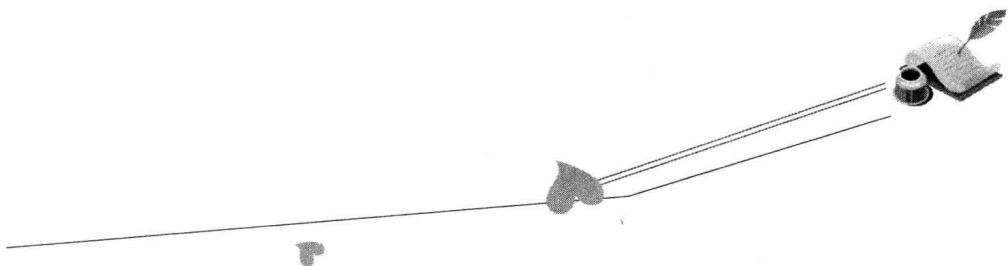
亲爱的朋友：

这本书是专门为你量身定做的非虚构创作指南，希望帮助你写出心灵深处的真实故事。阅读本书时，身边请准备一支笔，几张 A4 白纸，或者一本 A4 尺寸的写作本，以便你可以随时按照书中的要求来做写作练习。因为这本书不仅是供你读的，更是让你去写的。

本书第一部分“学会心手相连地自由写作”是创意写作的热身练习，让你学习听到自己心灵深处的声音，为第二部分的非虚构创作做好准备。第二部分“写出心灵深处的故事”是本书的核心部分，你将学习创作回忆录，采访你感兴趣的人并写报道，最后让你的想象力把你带到一个神奇的地方。第三部分“分享我们的故事和生命”是帮助大家作品朗读会上分享各自的收获，并鼓励每一位朋友更加热爱生命。

如果你能每周花一个小时左右（不超过两个小时）的时间来阅读本书并做练习，三个月后，你就能写出一篇感人至深的回忆录；六个月后，你就能和你的写作伙伴们举行作品朗读会、与更多的朋友来分享你的故事了。

就像一个新生命即将诞生一样，你未来的每一个月都将充满惊喜。



第一个月：阅读第一章和第二章。学习自由写作，体会到写作的自由和快乐。

第二个月：阅读第三章和第四章。学习回应写作，通过回应朋友们的非虚构故事，你将对自己心灵深处的故事更加敏感。

第三个月：阅读第五章和第六章。从头开始创作回忆录，并从一稿写到三稿。写完回忆录后，你一定要好好为自己庆祝一下！

第四个月：阅读第七章。学习采访、聆听，并写报道。

第五个月：阅读第八章。本章有四篇想象力写作的练习，建议你每周写一篇。

第六个月：准备并举行作品朗读会，和大家一起庆祝吧！

如果你是写作老师，必须在一个学期内用完这本教材，我建议你们在第一个月学习自由写作和回应写作，第二个月写回忆录，第三个月写报道，第四个月准备举行作品朗读会。希望你和学生们一起写，一起收获！

我真诚地希望，这本书不仅能给你一些新鲜有趣的想法，更能激发你的写作灵感，让你情不自禁地想要动笔，并且愿意持之以恒地去写，因为你将在创意写作中发现一个勇敢的新世界。

希望你在不久的将来能看到自己的故事写在纸上，听到自己的故

事大声地读出来，并且看到：因为你的故事，人们的脸上有了更多的爱和理解，人们的眼睛里有了更多的希望和亮光！

和你一起写作、一起成长的朋友

李华

2013年8月于北京

目 录 | Contents

———— 第一部分 学会心手相连地自由写作 ————

第一章	让我们开始旅行	003
	我的创意写作之旅	004
	请你和我一起来自由写作	006
	什么是非虚构创意写作	010
	请你写一封信	012
第二章	自由写作	018
	我终于可以自由写作了	019
	我们都可以自由写作吗？	021
	我们如何自由写作	023
	为什么自由写作能让我们得到自由	027
	自由写作的自由问答	029
	自由写作是始也是终	034
第三章	回应写作	038
	《你鼓舞了我》如何鼓舞了我们	039
	什么能激发我们的灵感	044
	什么是回应写作	045



	我们如何回应朋友们的非虚构故事	046
第四章	影 评	066
	为什么好电影让我们感动	067
	什么是影评	068
	什么是电影的三幕剧结构	070
	如何发现电影《肖申克的救赎》中的核心信息	072
	如果我来评《肖申克的救赎》	074

第二部分 写出心灵深处的故事

第五章	回忆录一稿	079
	我们为什么写回忆录	080
	让自由写作打开我们的回忆	089
	我们如何写作回忆录一稿	091
	Martin 的一稿和我写的评语	093
	Martin 的写作过程	101
	什么是工作坊	103
第六章	回忆录终稿	105
	我们如何写二稿和三稿	106
	Martin 的终稿	107
	Martin 的修改过程	113
	Martin 回忆录的意义	114
	回忆录：《小小化妆师》	115
	回忆录：《成长的爱情》	122
	如何完成你自己的回忆录作品	130
	庆祝你的成功	131

第七章	采访与报道	134
	我们为什么写报道	135
	以自由写作开始	136
	我们可以采访谁	137
	我们如何准备采访问题并进行采访	139
	Shirley 的写作过程和修改过程	142
	人物报道：《一只小小鸟》	145
	事件报道：《地震之后》	152
第八章	想象力写作	160
	我们还能想象吗？	161
	题目一：如果我能拥有完美的一天	162
	题目二：我最喜欢扮演的角色	167
	题目三：一百年之后	168
	题目四：我想写信告诉你	173
<hr/> <p style="text-align: center;">第三部分 分享我们的故事和生命</p> <hr/>		
第九章	作品朗读会	181
	我们为什么要举行作品朗读会	182
	我们如何为作品朗读会做准备	184
	如何宣传我们的作品朗读会	188
第十章	故事在继续	190
	创意写作对我们到底意味着什么？	191
致 谢		199



第一部分

学会心手相连地自由写作



第一章

让我们开始旅行

本章指南

- ♥ 我的创意写作之旅
- ♥ 请你和我一起来自由写作
- ♥ 什么是非虚构创意写作
- ♥ 请你写一封信



我的创意写作之旅

亲爱的朋友，你是不是好久没坐火车了？尤其是那种绿色的普通列车，开得不紧也不慢的？想象一下，在多年前的那样一趟火车上，我和你相遇了。那时的我们没有手机，也没有那么大的生活压力。也许我们还是大学生，正赶上暑假回家的高峰。在那趟拥挤的列车上，我们特别幸运地拥有两个面对面的座位，而且还靠窗！虽然我们素不相识，但是纯朴的我们彼此微笑了一下。于是，我们开始很自然地交谈，渐渐地，我们被彼此的故事触动了。

几个小时过去了，我们还在说话，感觉我们已经成为了好朋友。但是，时间到了，我们只能恋恋不舍地挥手告别。也许我们还会给对方写信，也许我们再也不会见面，但是，我们不会忘记我们在火车上的谈话，往往，随着岁月的流逝，那样的谈话在我们的脑海里还会成为越来越珍贵的记忆。

学习创意写作就像是你在火车上遇到了一位最好的朋友，而且这位朋友会一直在心灵深处激励你。我就曾经有幸遇到过这样的好朋友。那时候，我还是青岛大学外文系英语专业三年级的学生，我的写作老师兰达夫人是一位来自美国的剧作家。

从1991年的秋天到1992年的夏天，是兰达夫人的爱和鼓励引导我在英语创作中发现了自己心灵深处的声音。她引导我们深入阅读罗伯特·布朗宁的独白体诗歌《我的最后一位公爵夫人》、约翰·斯坦贝克的短篇小说《菊花》、谭恩美的长篇小说《喜福会》等等。她鼓励我们在写作时自由畅想，并且要有具体细节。我认认真真地实

践了。

忽然有一天，我想起了一个埋在记忆深处的故事——那时，我还是一个六岁的小女孩，却坚持走了几里路，一定要去邻村看一部电影，后来被大人们挤得嗓子都喊哑了，人也险些跌进了阴沟里，但却终于看到了那部电影。我用英语写下了那个有痛苦也有欢乐的故事，写作时我仿佛还能感觉到当年喉咙的疼痛，但是我更惊讶地发现：原来我生来就是一个勇敢、坚忍不拔的孩子！

兰达夫人邀请我在全班同学面前朗读。当老师和同学们为我热情鼓掌时，我感到那样快乐——这个故事不仅让我看到了真实的自己，还给大家都带来了激励！

兰达夫人说我是一个有天分的孩子，要做我的经济担保人，鼓励我去美国学习英语创意写作。1993年7月，我大学毕业了，兰达夫人也回了美国。我满怀希望地去北京的美国大使馆签证。然而正如那时绝大部分申请美国签证的中国同胞一样，我也因为有移民倾向被拒签了。半年之后再签，依然被拒。在那失望的一年，我和兰达夫人一直保持着通信联系。我依然对未来充满信心，还南下去了深圳闯荡。

但是，1995年，兰达夫人来信说她得了晚期癌症。我惊呆了，伤心的我尽最大的努力去安慰并鼓励老师，但是渐渐地，兰达夫人越来越虚弱，不能再写信，我们失去了联系。我的嗓子从这一年开始持续疼痛，天天疼，看遍所有医生也无济于事。渐渐地，我麻木了，在每天紧张繁忙的工作中，我的写作梦也似乎完全被埋葬了。

三年时间就这样过去了。

1998年春天，我做了一个奇异的梦，梦见一只神奇的大手将我从山脚带到了山顶。这个梦给了我极大的激励。我辞职北上，再一次为我的写作留学梦奋斗。1999年夏天，在又一次两度被拒签之后，我终