

# 《让文字在指尖流淌》

## 图书基本信息

书名：《让文字在指尖流淌》

13位ISBN编号：9787113218016

作者：黄鑫

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《让文字在指尖流淌》

## 内容概要

本书是将写作与心理自疗结合的菱，旨在教会读者理解和使用潜意识。令潜意识这个宝藏，充分地为你所用，不再被压抑、封印于你的心底。写作具有心理自疗的功效，心理自疗反过来激发写作。作者把自己结合写作、心理自疗、内观禅修的实践，以及中国古典文论、心理治疗理论而使用的方法，称之为“写作心理自疗”。关于“写作心理自疗”的整体构架为以下三个阶段。第一阶段，“发现自我篇”——通过自由书写的练习、个人自传的写作，来发现自我，确认自我。第二阶段，“亲密关系篇”——通过给爱人写信的练习，爱情小说的写作，来修复亲密关系，以及各种人际关系。第三阶段，“家庭家族篇”——通过对家庭人员的访谈，家族传记的写作，来获得家庭系统的平衡，修通对死亡焦虑。这三个阶段，是人的内在心理修复过程，也是作品由单薄到厚重的过程。

# 《让文字在指尖流淌》

## 作者简介

黄鑫：写作心理自疗行动的践行者，国内首创写作心理自疗研修班。畅销书《女性心理成长自疗课》作者，另著有心理疗愈小说《草人》《白骨波罗蜜》等。豆瓣阅读一级重点作者，南京大学作家班毕业，国家二级心理咨询师。是一个简单男人的妻子，和青春期孩子的妈妈。

# 《让文字在指尖流淌》

## 书籍目录

第一部分 我的讲课 /  
创作是实作 /  
写作是以恰当的意象去呼应感受 /  
身体感受勾起童年记忆 /  
身体扫描内观实践 /  
第二部分 问答互动 /  
第三部分 作品点评 /  
第七课 自动思维 /  
第一部分 我的讲课 /  
戏剧化思维 /  
目标太高大上了 /  
自动思维的消极信念 /  
自我怀疑是你写作过程中的头号敌人 /  
用年龄来阻碍写作 /  
我们的两种思维模式 /  
正念是觉察的种子 /  
第二部分 问答互动 /  
第三部分 作品点评 /  
第八课 上瘾行为 /  
第一部分 我的讲课 /  
强迫上瘾行为 /  
了解过程，减少焦虑 /  
必须哀悼艺术伤疤 /  
第二部分 问答互动 /  
第三部分 作品点评 /  
课间篇三 自体心理学与文学创作 /  
第九课 自我认同 /  
第一部分 我的讲课 /  
写作联结自我 /  
“断舍离”的产生 /  
形成你的自我认同 /  
作家的自我认同来自于作品 /  
第二部分 问答互动 /  
第三部分 作品点评 /  
第十课 自恋自尊 /  
第一部分 我的讲课 /  
自恋的两种表现 /  
艺术成功取决于勇气 /  
每个人的老师都是自己的心 /  
维持自尊的原创作品 /  
第二部分 问答互动 /  
第三部分 作品点评 /  
第十一课 价值金钱 /  
第一部分 我的讲课 /  
穷人为什么穷 /  
关于金钱的信念 /  
接纳作家的价值 /

# 《让文字在指尖流淌》

在绝望的世界找到自我的意义 /

第二部分 问答互动 /

第三部分 作品点评 /

第十二课 自我照顾 /

第一部分 我的讲课 /

照顾本我 /

照顾自我 /

照顾超我 /

第二部分 问答互动 /

第三部分 作品点评 /

课间篇四 写作班学员的一封信 /

结语 /

参考书目 /

# 《让文字在指尖流淌》

## 精彩短评

1、自由写作，检查分析，入兴贵闲。

# 《让文字在指尖流淌》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)