

# 《写出我心》

## 图书基本信息

书名：《写出我心》

13位ISBN编号：9787555106426

出版时间：2016-8

作者：[美]娜塔莉·戈德堡（Natalie Goldberg）

页数：296

译者：韩良忆,袁小茶

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)

# 《写出我心》

## 内容概要

30年前，《写出我心》出版后立刻登上畅销榜，成为北美教授写作及写作治疗的人必读、必引述的经典，占据同类书籍的顶端，被列入美国高中读本，影响深远。

在书中，作者将写作和修行结合，分享在写作中找到的驯服自己和释放心灵的方法。如何开始写作？如何寻找题材？如何应对逃避和拖延？如何突破瓶颈？……指导读者通过写作全面探讨自己的生命，重新审视生命的细节。

作者认为，任何人都可以通过写作了解自己、用笔表达喜悦和疼痛，如童年时的愉快暑假、面对父亲生命垂危时的痛不欲生、离婚的煎熬……在勾勒生活事件的过程中，领会生命的奥义。这本书谈论的不只是写作，更是生活哲学、生命智慧。通过写作给生活赋予光芒、色彩和故事，使我们再次审视这趟凡尘之旅，为平凡的生活心醉神迷。

---

30周年纪念版 全新修订 新增作者自序、访谈实录  
全球畅销150万册 被译成14种文字  
北美教授写作及写作治疗的人必读、必引述的经典  
入选美国高中读本  
入选心探索“最值得阅读的50本心灵成长书籍”

只要一支笔、一张纸，或一台电脑，你就能重新感受这个世界，找回失落已久的自己。

---

当心灵的伤痛无法平复时，你可以开始写作；  
当纷乱的思绪找不到出口时，你可以开始写作；  
当满腔的心事想要找人诉说时，你可以开始写作；

……  
打开朋友圈、微博、写作软件，或手中的笔记本，在任何能写作的空间，记下生命的点滴，我们将唤醒自己，觉察到正在体验的生活……

# 《写出我心》

## 作者简介

[美]娜塔莉·戈德堡 (Natalie Goldberg)

诗人、画家、作家、书写教练，至今已出版作品14部。

1986年出版代表作《写出我心》，成为北美教授写作及写作治疗的人必读、必引述的经典。而她倡导的“用写作来修行”，使她成为了世界级的写作名师。

她结合禅修和书写开办“真正的秘密”写作营，一教三十余年，学生来自世界各地。她认为写作跟修行一样，都要学会信任自己的心，以专注、创意和开放的态度，回到当下，洞察生活的细节，正视内心真实的模样。

## 书籍目录

前言  
引言  
初写者的心、笔和纸  
初始的意念  
把写作当成练习  
堆肥  
艺术的稳定性  
列张写作练习的题目表  
打豆腐  
烦人的编辑  
明尼苏达州埃尔克顿：不论眼前是什么  
汲取地下水  
我们并不是诗  
人吃车  
写作不是麦当劳汉堡  
迷恋  
原创的细节  
细节的力量  
烤一个蛋糕  
再活一次  
作家有副好身材  
倾听  
别和苍蝇结婚  
勿用写作来索爱  
你有什么深远的梦想  
句型结构  
紧张不安地啜饮葡萄酒  
别光讲，展现出来  
务求明确  
专心注意  
平凡与不凡  
谈话是练习场  
写作是公共行动  
一加一等于奔驰汽车  
当只禽兽  
提出声明，回答问题  
句子的行动  
在餐厅写作  
写作书房  
重大的题材：情色文学  
在本城做个观光客  
处处皆可写作  
更进一步  
心生怜悯  
怀疑是种折磨  
一点甜头  
崭新的一刻

## 《写出我心》

我为何而写  
每个星期一  
再谈星期一  
即兴写作摊位  
令人心动的留白  
任人漫游的广袤原野  
乡愿的个性  
毫无阻碍  
你爱吃的一餐  
利用寂寞  
蓝色口红和叼在唇边的一根烟  
回家  
故事圈  
写作马拉松  
承认你写的东西  
信任自己  
日本武士  
重读与重写  
我不想死  
结语  
后记

# 《写出我心》

## 精彩短评

- 1、写作和打坐都是灵魂疗愈的过程。不带目的，只是去写，去打坐，去每天做。而不是求诸于外，所谓专家，技巧，课程或上师。
- 2、本来是想学习一些写作技巧的，结果被安利一大波如何控制心念。整本书都是在说：“别废话，去写！”不过里面很多禅修的东西确实醍醐灌顶。打算给两颗星，冲着禅修再加一星。
- 3、之前的版本叫《再活一次》，一直想看但买不到。看到再版还挺开心的。写作可以是一种修行，一个发现自己的过程，一种自我治愈。
- 4、抛开犹豫和纠结，拿起一支好写的笔，想到哪儿就写到哪儿。笔记：  
<https://www.douban.com/note/603592661/>
- 5、写写写  
写出真实的自我
- 6、最近的想法是觉得除了赚钱，别的毫无疑义。写作，或许是瞎写，帮我理清了念头。我就是这么认为的，也会如此践行。为何要把别人的念头强加在我自己的身上？
- 7、不忍心读完。
- 8、思路很好，教会我放下对写作的恐惧随心写，善于发现生活中的想说的想表达的，希望对自己的写作水平能有所提高
- 9、作为禅修读本或许不错
- 10、写出我心的过程，就是寻找自己内心的过程。每个人都是独立的个体，有自己各种各样的烦恼、纠葛。如何通过写作，来拨丝抽茧，一点点理清自己真正的内在，发现它的美好。看了书，我的收获有：1，不要做一个怀疑主义者，做学术或者需要成为一个怀疑主义者，但是对待自己，不要做一个怀疑主义者。尝试在一些表达上更加坚定，更能让我们突破迷雾，向前进。2，有了理想就去实现它，不然对理想的追逐的渴望就一直缠绕自己，徒增业障。3，写吧，哪怕开始的都是废话，只有把自己所有的废话都写完了，我们才能看见里面的珍珠内核。
- 11、和它相遇，让我明白，写作和冥想是互通的。就像，语音识别和图像识别也是互通的，毕竟我们只有一颗脑袋，想事情，打坐，写作，吵架，思念，都是用的同一颗脑袋。
- 12、内容是真的很多，每一章都像一块压缩饼干，吃到后面真的难以下咽。看得很累，建议不要短期看完。这是唯心主义吧，总的方法论是普遍适用的，但是如果每个人都用这种写法会导致千篇一律吧。讲不清，但是翻译得很用心。也很喜欢书里的禅意。把每一章的核心提取了一下，还是觉得抓不到主心骨。一直吃压缩饼干，就算撑死了，也依旧营养不良。
- 13、读过的教写作的书籍中，最好的一本。
- 14、这种书为毛会有这么高的评分...空洞无物啊！！
- 15、《手写我心》，书名就如书意：表达自己，不必在意表达出来的是什么，垃圾也好，无趣也罢，总之是要多多加练习的，保持温度，就这样写着，会有好东西出来的，同时自己也会品味到更多。
- 16、写作时说跑步的村上春树大概30年前就看过这本书了。
- 17、在亚马逊上闲逛时被这本书的副标题吸引——普通人如何通过写作表达自己。每个人都会有一种表达欲望，对自己所思、所感、所见、所闻的一种记录与觉悟，只是我们很少把这些感受诉诸笔端。其实作者想要告诉我们的写作技巧很简单：拿起纸笔不顾一切的马上开始写，我想，作者更想告诉我们的，是，写作即修行吧。
- 18、已写书评：<https://book.douban.com/review/8252408/>
- 19、看看能进入心flowing的人是怎么写作的，其实写作和工作，跑步都是同样的道理，你得往心里去，达到物我两忘的境界就能做好了。
- 20、内容过于泛泛，而且前后章节出现不少重复和啰嗦的地方。本来冲着高分去读的，结果令人大失所望。
- 21、这本书太棒了，很多句子直击我心~
- 22、图书馆中草草阅读：一本以禅修来阐述如何写作的书。每个人都有与世界深度链接的方式，写作也是其中一种。印象颇深的是：开始联系给自己设置的时间不必很长，10分钟也可以，不要回头去看写下上一句，不间断地写，不要想着逻辑和修饰，写出什么是什么。这和冥想里的全然接纳自己是

## 《写出我心》

一样。借由接纳，心得到疗愈。

23、开篇就有让你提笔写作的冲动，整本书每个章节都互相独立，作者目的是让读者开始动笔写，并不是要你仔仔细细看完全书后来个大幅读后感。这本书除了能给你动笔的冲动外，更多的是提醒你马上行动起来，如果一个人真的有想法，那他会想尽一些去做，而不是等到六十岁再去实现梦想，说不定在吹完五十九岁蜡烛前就挂了呢。每个人都会碰到“叮”一下的时刻。

24、美国式鸡汤，坚持不下去拿来喝一口还行，当教科书显然不够

25、“老师，我会渐渐习惯寂寞吗？”“不，你不会渐渐习惯。我每天早上都冲冷水澡，而每天早上都被冷得吓一跳，可是我继续站在淋浴喷头底下。寂寞永远会咬噬人心，但是得学着挺身迎向它，别被击垮。”

26、引导读者，你愤怒，把情景展示给读者，读者感受到自然会愤怒；你开心，把情景展示出来。

27、迷茫的时候，动手写就好了，写作是修行，心无旁骛去做热爱的事，也是修行。

28、作者说这本书可以随便翻到哪一页就开始读，没错。另，片桐老师，稳。

29、看完了，有些正在做，有些要去做，还有一些要学习

30、作者的身心灵的学习，让这本书多了一些禅的味道，不过看前几节就好了，大部分没有什么用。前几节的小建议还是很不错的。

31、2017.01.02 ~ 01.10

32、<https://book.douban.com/review/8366498/>

书评链接

33、娜塔莉和村上春树真的很像，都是心思敏锐、内心平和而又有毅力的人，都强调迂回和慢的意义。文章也多是不急不慢，用缓慢的语调娓娓道来。

34、虽然才读一半，已经觉得非常非常好，可能我已经迷恋上禅修，英文版应该会更顺畅，准备去图书馆借一本。

35、写作是我一直想要发掘的一项潜力。这本书没有什么所谓的写作技巧，更多地是鼓励我们如何去开启写作这扇大门。写作是个人的一种抒发，是心灵的对话，是一种自我的呈现。写作和阅读和旅游一样，都是一个孤独的过程，但又会让你觉得无比的幸福和充盈。文字中闪烁的是你独特的思考，你的生活，你的经验。这会让你觉得自己是存活的，是有意义的。作者给的建议很多，但让我影响最深的就是，只有不断地写，让自己的身心都投入其中，才能逐步掌握写作的奥秘。写作是热爱生活的表现，是从平凡中发现不平凡的过程，是挥洒智慧和情感的渠道。始终要相信，世界上总有另一个孤独的灵魂，会因为你的文字，而觉得找到了知己。“现在就开始吧，开始写，写到自己的骨头里。”

36、写作的奥义在于敢想和落笔。要有写出一切的勇气更要有下笔成言的坚持。写作对有的人简单，对有的人复杂。其实，下笔就好了。无论有什么想法，好的坏的高尚的鄙夷的，无所谓。想法转化为语言再落笔成为文字，是把自己的精神实体化的过程。我们可以透过写作发现真正的自己。如果有那么点像改变自己，进步自己的意愿，从写作入手，写出我心似乎是个不错的开始。本书作者用一篇篇小短文和自身经历经验，和读者交流，写作，只要开始写就好了！

37、除却禅修的部分，我还是很喜欢的，特别是前半部分，后半部分明显觉得乏力许多

38、这本书初看很无聊，因为对我这种没有写作障碍的人，其实鼓励踏出第一步没有用。但是，它反而给我很多启示：比如说坦诚面对自己的内心，写别人读得懂的内容（为别人写书），从其他的视角（一朵花一棵树一粒尘埃）写作……她为写作提供了很多的可能，很多的视角和选择。所以，我这本书，让我开始考虑刻意训练自己写作的能力，唯有写作可以提高表达能力。

39、讲的是如何写作，有很多种方法，撇开生活的杂念，写出自己心底流淌的东西；但是也说明了另一个道理，做任何事，你都需要的是发自内心的去接受他，用不同的方法来促进自己思考并行动，你才能在这个事情上有所建树，发掘自己内心的潜力，一本非常好的激励书，读完后，我也写了好几个片段。以后要复读。

40、对开始写确实有个很不错的激励作用，很可以行得通的方法论。

41、说白了，就是要你拿起笔（打开文档），赶紧写，不管能写什么，不要去编辑。脑洞随便打开。最开始看到还是挺惊喜的，思路被打开了。中间的一部分太水了，反反复复强调了很多遍——随便写，写到哪里算哪里，不要去管。才看了三分之二。继续待评价。希望干货能再多些。——我减了一星。太水了，意识流，唯心主义不能再多了，感觉有点癫狂。话说作者的代表作有啥？

42、很有启发的一本书，重新激起了我写作的欲望

## 《写出我心》

- 43、这本书谈心法多于写作技巧。要学好写作，依赖的还是内心的丰盛和对人事物的理解。
- 44、作者是个很有趣的人，每个章节小标题就透露着幽默。不算严谨的方法论，值得随便看看
- 45、作为精神鼓励还不错
- 46、阅读的距离感比较小，更像是与一个人在对话，不累，反而轻松，自然而然。
- 47、作者是个循循善诱的好老师，让人产生用心观察生活的冲动。
- 48、有一点小小的体验，就是要坚持地去做，不断训练。不被心猿牵着走
- 49、在每天写500字的行动中，松松送了我这本书。后来去参加”女性主义书写“工作坊，老师也推荐了这本书。看完后觉得有些语句比较省人，而且好读不枯燥。
- 50、2017003适合用来卸下心防，拾起文字



# 《写出我心》

精彩书评

# 《写出我心》

## 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)