

《呼吸寫作》

图书基本信息

书名：《呼吸寫作》

13位ISBN编号：9789863591459

出版时间：2015-8

作者：Laraine Herring

页数：271

译者：謝靜雯

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

《呼吸寫作》

內容概要

本書將寫作和身體做了緊密的連結，在寫作的技巧和內心/身體的創造性上，達成完美的平衡。作者示範如何瞭解身體，與情緒建立連結，讓寫作變成我們存在的完整表達，而非一種智性練習。

寫作是一種自我的探索和揭露，與呼吸一樣自然，過程中我們必須「現身」（be present），體驗所有當下感知，把自己放進內在的節奏、拉回身體裡。作者所闡述的「深度寫作」並非單純靠腦袋運作，而來自我們的身體、呼吸，以及寫作者穩穩駐留在恐懼中的能力。書中以充滿想像力的練習帶領讀者，結合了冥想、內觀及瑜伽動作，幫助寫作者收斂心神、調節呼吸、定靜傾聽，與寫作建立良好的關係。

本書以思想性十足的清新散文組成，穿插有趣的類比例證及形象化的語言，充滿深刻細膩的洞見，是寫作過程中不可或缺的指引和良伴。

《呼吸寫作》

作者簡介

拉芮恩·哈齡(Laraine Herring)

擁有創意寫作碩士及諮商心理碩士學位。哈齡開發了無數的工作坊，將寫作當成療癒殤慟的工具，著有《失去的父親：青少年時期失去父親的女性如何得到療癒》及短篇小說集《季風》。哈齡有諸多短篇小說、詩作與散文創作，廣泛見於全國與當地出版品，她的小說曾榮獲芭芭拉德明婦女獎（Barbara Deming Award for Women），非文學作品則獲得手推車獎（Pushcart Prize）的提名。哈齡目前在亞利桑納州普雷斯科特市專事寫作教學。

《呼吸寫作》

書籍目錄

序言

關於本書

第一部分 聚精會神

1.風險 2.真實 3.謙卑 4.好奇 5.同理心 6.接納 7.關係

第二部分 深度寫作

8.自我覺知 9.過程 vs 成品 10.把身體當成根源
11.祖先作為根源 12.土地作為根源 13.內在與外在世界
14.與陰影拳鬥 15.觀察 16.專注覺知以及意象
17.形塑角色 18.觀點 19.改變 20.受苦 21.毅力

第三部分 擁抱你的本貌與所處之地

22.無常 23.演變 24.屈服 25.整合 26.孤獨 27.靜定

《呼吸寫作》

精彩短評

1、挺好的，着重个人疗愈的故事写作。

《呼吸寫作》

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