

# 《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](http://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](http://www.tushu111.com)