

《療癒寫作》

图书基本信息

书名：《療癒寫作》

13位ISBN编号：9789863570052

出版时间：2014-6-6

作者：娜妲莉·高柏

页数：336

译者：丁凡

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

《療癒寫作》

內容概要

繼全球暢銷150萬本、譯成14種文字的《心靈寫作：創造你的異想世界》之後，娜妲莉·高柏再次傳授四十年靈修與教學所累積的終極寫作祕密。

娜妲莉發現，要得到真正的平靜和療癒，光靠冥想、靜坐是不夠的。飛揚的思緒需要出口，需要被認可，需要你好好面對、讓它們參與人生。而書寫，可以滿足這一切。於是她開辦「真正的祕密」避靜寫作營，一教三十餘年，啟發無數人。這原本只在美國鄉村舉辦的禁語寫作課程，將在本書中公開，成為你生活的一部分。

娜妲莉說，書寫適合任何人，不僅像吃、睡一樣自然，更能通往內心深處，挖掘豐富覺知。生命奧義就隱藏在生活大小事中，透過筆尖去勾勒它們吧！你的鬱悶心情、人際困境、生命兩難、生老病死之大惑，都將變得澄澈清明。

在摸索過程中，娜塔莉有幾位良師，教導她如何連結生命與寫作。他們是中國的王維、美國的海明威、日本的一休和尚……。本書中，娜塔莉如實分享了良師給她的感動啟示。

娜妲莉總是告訴學生：「閉上嘴，開始寫」。在禁語的靜默中，提筆深耕自我吧。

「我們要一直寫，至死方休。這是我們對自己的承諾。」

《療癒寫作》

作者簡介

娜妲莉·高柏 (Natalie Goldberg)

大學時迷戀文學，畢業後正逢七十年代初期的嬉皮風潮，跟朋友合開健康食品餐廳，在做菜和閱讀間，突然體會到寫作可以從生活出發，從此投入文字創作的世界，並於一九七四年開始靜坐、修禪，持續至今。

她經常在全美巡迴帶領寫作班課程，教過各式各樣的學生，包括嬉皮、修女、喇嘛、男同志、大學生等，並曾擔任明尼蘇達州的校際詩人。

她認為，寫作跟修行一樣，都要學習相信自己的心，珍惜並洞察生命經驗的種種精髓，以專注、自我紀律、活潑創意和開放的態度，讓心中的迴旋之歌，從筆端流唱而出。多年來，娜妲莉·高柏力行簡樸環保的生活，屋舍用回收的啤酒罐再製為建材，並運用太陽能系統，每日晨起打坐、創作不懈。

其他著作有：創意寫作經典作品《心靈寫作 創造你的異想世界》，心靈工坊出版。

書籍目錄

- 前言
- 第一部分 基本要素：存有的基礎
 - 最大的喜悅
 - 為何要靜默？
 - 冥想（靜坐）
 - 慢走
 - 書寫練習是什麼？
 - 入口：開始的起點
 - 一個時刻
 - 快樂
 - 一些決心
 - 練習是什麼？
- 第二部分 「真正的祕密」避靜寫作營的要點
 - 準備
 - 聖壇
 - 時間表
 - 定向：第一天（靜坐）、鞠躬、任務表、三餐、會談
 - 夢與躺下
 - 打破靜默
 - 覺知的七個態度
- 第三部分 細節
 - 一開始
 - 愛的故事
 - 親吻
 - 畫些什麼
 - 清單
 - 愛一個地方
 - 簡短練習的長章節：花一週在咖啡館書寫
 - 六字回憶錄
 - 年紀
 - 第三件事情
 - 憤世嫉俗
 - 放下
- 第四部分 相遇與老師
 - 老師
 - 描述詩
 - 王維：詩，唯一的真實
 - 海明威：未說之言
 - 溫蒂：南方的味道
 - 一休和尚：一顆心，兩道門
 - 永平道元：用整個身體寫作
 - 關：補起差距
 - 藍色椅子：創造質地
 - 無法光靠自己寫出這些
- 結語
- 附錄一：延伸閱讀
- 附錄二：志工的任務

附錄三：避靜寫作營書單

《療癒寫作》

精彩短评

- 1、入手了，还没看
- 2、十分受用的啟示，比《心靈寫作》更貼近我心。

《療癒寫作》

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