

创意写作书系经典系列（套装共36册）

作者：杰克·赫弗伦

版权信息

书名：创意写作书系经典系列（套装共36册）

作者：【美】赫弗伦著 雷勇 【美】苏珊·M·蒂贝尔吉安 【英】纳维德·萨利赫 等

译者：李琳 陶娟 孙玉婷 代智敏 等

出版社：中国人民大学出版社

目录

CONTENTS

[作家创意手册（创意写作书系）](#)
[一年通往作家路——提高写作技巧的12堂课（创意写作书系）](#)
[新闻写作的艺术（创意写作书系）](#)
[心灵旷野：活出作家人生（创意写作书系）](#)
[写作是什么：给爱写作的你（创意写作书系）](#)
[写我人生诗（创意写作书系）](#)
[写好前五页——出版人眼中的好作品（创意写作书系）](#)
[写好前五十页（创意写作书系）](#)
[小说写作教程——虚构文学速成全攻略（创意写作书系）](#)
[小说创作谈：重思关于写作技艺的传统观念（创意写作书系）](#)
[小说创作技能拓展（创意写作书系）](#)
[网络文学创作原理（创意写作书系）](#)
[童书写作指南（创意写作书系）](#)
[诗性的寻找——文学作品的创作与欣赏（创意写作书系）](#)
[人物与视角：小说创作的要素（创意写作书系）](#)
[情节与人物——找到伟大小说的平衡点（创意写作书系）](#)
[情节！情节！——通过人物、悬念与冲突赋予故事生命力（创意写作书系）](#)
[奇妙的创意写作：让你的故事和诗飞起来（创意写作书系）](#)
[开始写吧！——影视剧本创作（创意写作书系）](#)
[开始写吧！——虚构文学创作（创意写作书系）](#)
[开始写吧！——非虚构文学创作（创意写作书系）](#)
[好剧本如何讲故事（创意写作书系）](#)
[故事力学——掌握故事创作的内在动力（创意写作书系）](#)
[故事技巧——叙事性非虚构文学写作指南（创意写作书系）](#)
[故事工程——掌握成功写作的六大核心技能（创意写作书系）](#)
[大学创意写作·应用写作篇（创意写作书系）](#)
[大学创意写作·文学写作篇（创意写作书系）](#)
[从创意到畅销书——修改与自我编辑（第二版）（创意写作书系）](#)
[创意写作教学——实用方法50例（创意写作书系）手记](#)
[冲突与悬念——小说创作的要素（创意写作书系）](#)
[成为作家（创意写作书系）](#)
[成为小说家（创意写作书系）](#)
[北大附中创意写作课（创意写作书系）](#)
[故事工坊（创意写作书系）](#)
[经典情节20种（第二版）（创意写作书系）](#)
[经典人物原型45种——创造独特角色的神话模型（第三版）（创意写作书系）](#)

版权信息

书名：作家创意手册

作者：【美】赫弗伦著 雷勇

译者：谢彩

出版社：中国人民大学出版社

出版日期：2014-12-01

ISBN：9787300202839

价格：39.00元

目录

CONTENTS

[编辑手记](#)

[译者序](#)

[前言](#)

[第一部分 热身运动作家创意手册](#)

[1.让你的路通向斯克内克塔迪](#)

[2.创意的敌人](#)

[3.引导一种创意生活](#)

[4.做好写作的准备](#)

[第二部分 探索](#)

[5.我就是我，以及其他的谎言](#)

[6.肉排与面条](#)

[7.来自五号石城的内莉·马龙](#)

[8.膝上一把班卓琴](#)

[9.想想阳光普照的别处](#)

[10.老兄，你要走哪条路？](#)

[11.你付出的爱](#)

[12.别让我打开话匣子](#)

[13.你的十五分钟](#)

[14.我们所有的秘密都是相同的](#)

[15.关心一下别人在干什么](#)

[16.作家的一天](#)

[17.精神生活](#)

[第三部分 寻找形式](#)

[18.十四行诗和烤面包机](#)

[19.像你这样的人](#)

[20.未来事物的形状](#)

[21.一切取决于你的视角](#)

[22.其他房间，其他声音](#)

[23.城市的力量是巨大的](#)

[24.最好的时代](#)

[25.某一种奇迹](#)

[第四部分 评估与拓展](#)

[26.什么是利害攸关的？](#)

[27.静坐](#)

[28.曲折委婉地说](#)

[29.只要你说它美，它就是美的](#)

编辑手记

对于写作者来说，创意无疑是最重要、最让人捉摸不透的一个东西。无论是想呼唤缪斯女神时常到来，还是寄希望于梦笔生花，创意涌现时都是作家最兴奋的时刻，特别是想到非常棒的点子时。遗憾的是，创意真如女神和梦境一般变幻不定，经常在你最渴望她的时候对你不理不睬。

多年以来，“灵感神授说”让很多人对写作望而却步，更别提克服重重困难迈进作家大门了。“创意写作书系”的一大特点，就在于对写作者创意的激发和深度拓展。书系一直秉持“作家可以培养，写作人人可为”的观点，从理论、实践、阅读、技巧等多方面探讨写作，让创意写作成为人人皆可为之的事情，既是一种表达自我、开发自我的过程和方法，又是一条通往成功写作的坦途，还可能为你成为伟大的作家打下坚实的基础。丛书中有许多品种将创意的激发作为重点，比如《开始写吧！——虚构文学创作》、《开始写吧！——非虚构文学创作》和《开始写吧！——影视剧本创作》，提供了大量激发创意和写作潜能的练习素材。这本《作家创意手册》则将全部重点放到创意的激发与拓展上，书中上千个创意提示能够带来的，是成千上万个故事可能性。

本书是作者多年以来积累的写作创意练习，曾在作家会议、写作坊、写作小组上反复操作，被证明在创意的激发上效果显著。在书中，这些练习以“提示”的方式列出，按照创作的过程与要素提供给读者，基本上囊括了写作中需要创意的方方面面，可说是一部写作创意大全。读者在阅读的时候，既可以顺序阅读，根据书中提示逐步积累创意素材；也可以根据当下写作所需，翻到对应的章节，找到适合自己的提示寻找创意；甚至可以随意翻开书中某一页，随意指到这一页上的一个提示，按照提示去做，这也是本书作者多次建议读者做的。除了对自由写作、头脑风暴、列表、聚合等创意技巧的介绍，本书都在探讨创意实践，具有很强的可读性，而且经常有智慧与幽默的光亮迸发出来。

为方便读者使用这些创意提示，本书作者在书中提到大量作家的例子。毫无疑问，这些作家在写作习惯、对写作的看法等方面都有不同之处，甚至很多观点是相悖的。类似地，每一个读者、每一个写作者都是独特的个体，他的创意、他对内部世界和外部世界的感知、他的需求、他掌握的写作技巧等都不尽相同。而本书提供的丰富提示，就是读者开发属于自己的独有的写作创意的最佳孵化器，能够帮你成为一个独一无二的作者。

开发创意，就要敞开心扉。打开自己，则面临很多风险。直面内心不是一件容易的事，而恰恰是这些让我们感到不容易的地方，可能是最丰富的创意源泉。艰难困苦不好受，但却可能孕育伟大的作品。生于这个时代，每个人都不缺少可以写的东西，关键是如何把这些创意激发出来，如何把它们转化成你想要的作品形式。试一试，用这本书作为打开你的创意之门的钥匙，开创一片属于你自己的故事天地。

杜俊红

译者序

写作者们大多渴望创意，渴望那灵光一现和神来之笔。在有些人眼里，创意是神秘的，是无从回溯的，是上天恩赐的；在另外一些人眼里，创意并非天赋，只要凭智性把握某种写作规律，按其所以然去写即可得创意。创意有其灵性的一面，也有其智性的一面，但创意总归是不易的，且不说写作灵性的不可捉摸，写作智性的提升也是建立在海量阅读与总结积淀之上的。《作家创意手册》将引领你探索创意，它不仅引领你开发写作创意，还引领你提升和发展写作创意，让你的小创意升级为大创意。

本书分为四个部分。第一部分：热身运动。作者介绍了在投身写作之前，你要在心理上做好什么准备，会碰到什么心理障碍，如何将生活调整为创意生活，要具备哪些基本的写作技巧等。

第二部分：探索。在这个部分，作者将带领你探索那些看似司空见惯实则大有文章的话题。包括你的自我、爱好、家庭、种族、生活的地方、想去的地方、信条和原则、爱情、性、亲情、生气、发怒、荣耀时刻、秘密与谎言、内疚与遗憾、渴望、希望与梦想、他人之事、一天的细节、信仰和精神生活等。这些话题我们再熟悉不过，但越熟悉反而越不经意，往往就与创意失之交臂了。在这个部分，作者新解这些传统命题，提供新思路与写作方案，让你重新思考和定位人生，唤醒你的人生经验，召唤你尘封的记忆，化腐朽为神奇，将你琐碎的生活细节转化为写作素材。

第三部分：寻找形式。形式就是能让你的题材和你的创意固化下来的东西，形式本身又彰显了创意。在这个部分，你会发现作者谈形式的方法和俄国形式主义、法国结构主义等谈形式的方法不太一样。他是从经验层面去理解形式，小物件是形式，人物也是形式；场景是形式，角色也是形式。这样的理解方式恐怕已经颠覆你的观念了吧！当然作者也谈到了其他形式，如情节、时间和空间、视角、第一人称、第二人称、第三人称、视角转换、开头与结尾等。经过作者对形式的阐释，你会发现形式不是机器一样的构架，而是鲜活的有机体。

第四部分：评估与拓展。让自己评估自己的创意是一件困难的事情，这个部分作者将带你评估和拓展你的创意。要评估自己的创意，首先必须思考什么对读者来说是利害攸关的。如果它不是利害攸关的，那就没有必要去写，因此要不断提升风险。但更为关键的是什么对你而言是利害攸关的，为什么非得一吐为快？这决定了你的写作热情和深度。作者提供了拓展创意的方法，比如给故事添加更多的元素、曲折委婉迂回地说、改变叙事距离、改变情感距离、改变空间距离、改变语气和声音等。最后作者还提到写作主题，主题与语气是有关联的，因为它源于你对材料的态度，它也来源于材料，这又是一个新解。

通译本书，笔者认为它有如下几个优点：第一个优点是作者熟谙很多小说文本，显然具备专业的细读功夫。你会发现作者在举例时，对那些经典作品几乎信手拈来。哪些故事有哪些经典桥段，这些故事是通过什么视角讲述出来的，以什么样的语调讲述出来的，故事的时间和空间是如何设置的等等，作者简直了如指掌。比如在本书第22章，作者对著名文本的时间跨度就把握得非常到位：《尤利西斯》是单独的一天，《年少莫轻狂》是一个周末，《了不起的盖茨比》是一个季节，《四季》是一年。他所举之例都非常贴切形象地印证了他的观点。第二个优点是作者可以将艰深理论通俗化、抽象概念形象化、传统命题新解化。比如在第2章，作者把创作过程当中的心理障碍比作创意的敌人，把创作过程当中的心理现象人格化为拖延者、受害者、讲述者、批评家、审判者和作者。这可以加深你对自己写作心理的认识，在本质上，这些创意敌人不是别人，他们是你自己身上的一部分，但你要认出他们，才能不被他们左右。本书当中，作者设计了很多写作情境，其中很多都是假设的方案，作者带领你分析和解决这些方案，从而获得一种体验式的交流，在过程中潜移默化地提升你的能力。另外传统命题的新解化集中体现在本书第二部分，在此不赘言。第三个优点同其他创意写作著作一样，本书具有极强的操作性。作者能够将抽象的写作理念和具体的操作结合起来，给出了上千条写作“提示”，这些提示手把手地教你做什么、想什么、记什么、回忆什么、列什么、合并什么、改什么、写什么等等，有的非常慎重，有的非常诚恳，也有的甚至有点损，比如让你去机场像一个间谍一样偷听别人的谈话，因为人们往往在分离之际会交代很多重要的事情，这是难得的素材。总之，倘若你能按照这些提示去做，假以时日，一定发现自己精进不少。

本书有一个很大的特点，当你通读时，会发现作者不只在教你怎么写，还在教你怎么生活，怎么像作家一样过上创意生活。写作绝不只是伏案工作那么简单，写作在伏案之前就已经开始了，生活的共振都应朝向写作。写作是需要状态的，需要一种最佳的身心调和状态，而传统的写作理论不大关注这些。在第3章，作者介绍了如何过上创意的生活，你在哪里写、在什么时间写、怎么写都是非常重要的。良好的空间、适当的时间、轻松的方式一定更能滋生创意。写作之前，你还必须把身体调整得更加柔和，相信身体的力量，在此作者提到了深呼吸、禅修、瑜伽等方式。关注呼吸是为了让心思收摄回来，不再心猿意马，跟着外在跑。禅修、瑜伽都秉持这一点。在第15章，作者提到“做家务、修草坪、洗盘子、洗衣服。当你做这些家务时，每一个步骤都要保持敏锐的意识……在那一刻，你要保持在场。如果你发现自己陷入沉思，或者你还有其他什么想法，要遏止这些念头，轻轻地把自己引到手头的事情来。”这不正是生活禅的动中禅所要传达的理念吗？禅修有静中禅，也有动中禅，动中禅让我们关注当下的实在。在第16章，作者要求你做“正念练习”，时刻保持对心思的觉察，努力成为“没有疏漏的人”。很多人在写作中无从下笔，是因为他“疏漏”了太多生活，做事的时候，心思常飞在九霄云外，从而错过了进一步理解事情的可能。做了很多，却没有心得，笔头当然苍白。创意写作与禅修、瑜伽等的融合性研究或许是这个学科的方向之一。

本书由笔者和谢彩师姐共同翻译完成，笔者翻译了前半部分，谢彩师姐翻译了后半部分，初稿完成后，我们彼此校改了对方翻译的部分。在翻译过程中，也遇到了一些难点和障碍，得到了导师葛红兵、姐姐雷银娟等人的指点和疏通。在此表示深深的感谢！

雷勇

2014年9月25日

前言

写作是对希望的践行。

这是一种在混沌中雕琢秩序、挑战自身的信念和设想、打开心扉直面世界的方法。通过写作，我们昭示出一个人物不愿昭示于人的隐匿身份。我们发现，即便是清醒的头脑所秉持的那些所谓的、美和意义，其实都不存在。

因此，写作也是一种勇气。与在书写中正视自我相比，过一种浑噩的生活，不知要容易多少？向拜物主义或者犬儒主义投降，或者，向那些实际上是在逃避我们的生活及恐惧的种种生存方式投降，不知要容易多少？可当我们写作时，我们会抵制那些捷径——那些看似更为轻而易举的诱惑。我们坚持下来，并最终公布了我们所发现之真理，而且敢于将这些真理写下来。

想要获得创意，想要写得更好，你必须冒着敞开心扉的危险。有一位名叫珀娜·查德伦（Pema Chadron）的导师是一名佛教徒，在她的《诸事将要崩溃时》（When Things Fall Apart）一书中提到了这种冒险：当我们怀着幽默感与开放性来打量思想和情绪时，那也正是我们感知宇宙的方式……我们开始发现，在某种程度上，我们自身会生出勇气……会有善意涌向我们自身，我们会产生一种可以忘却自身并且向世界敞开的信心。必须如此温柔，如此开放。温柔与开放，令我们变得自信和无畏，而非让我们变得软弱。我们的自信越得到增强，我们就会允许自己变得越开放。即便当你的生活看起来黑暗和凄凉，纵使你能写出“生活的痛苦”，但只要你可以写作，你就会拥有继续前进、坚持做一名艺术家的希望和勇气。在坚持中，你将发现你的创造性自我。

写作也是一种欢乐和庆祝。拥有写作，我们就可以说生活值得坚持下去，值得去探索它的方方面面，只要写好我们就会收获快乐。写作一定是一种接近于玩耍、冒险、实验、开放和欢笑的感觉。

约瑟普·诺瓦科维奇（Josip Novakovich）在《虚构作家的创作工坊》（Fiction Writer's Workshop）整部书中，都在要求读者能够从中“获得快乐”。这不是一个口号，而是一条重要的写作建议。

获取创意

大部分作家所拥有的创意比他们终其一生能够探索的生活要多得多——这些题目和景象将在某一天变成短篇小说、长篇小说、回忆录、诗歌和剧本、小品文、一条极不寻常的路径、人物、记录在纸上的失败或者胜利的片刻。这本书将帮助你探索这些想法并生成新的创意，它还将帮助你深化你的创意并探索它们的可能性。

本书分四个部分关注创作的过程：热身运动、决定你想写什么并开始形成创意、给这些创意找一个形式、开发这些创意。不过你应该对随时随地打开此书感到轻松，而且要找到一个能引起你兴趣的提示。如果你对这些提示的回应足够多，你将会对许多新的项目产生创意，你同样也可以利用那些提示，为那些构思中的写作项目找到新的途径。你也可能会卡住，比如，你在小说中要通过某种形式开发一个次要人物。那么找一个提示，让你能集中在这个角色上并且能让你跟随它，然后把这个人放进你的小说中。

记住几点

我在很多提示当中使用了“故事”这个词。“故事”一词，我指的是任何形式的叙事性文字——短篇小说、微型小说、叙事性散文、回忆录、叙事性诗歌、小说、剧本甚至日记。这里我用“故事”作为它们的统称，以免一遍又一遍地重复上面所说的各种故事的形式。在使用能使你感兴趣的形式写作时，我强烈建议你不妨多露一手，多尝试几种形式而不是只坚持其中的一种。一种新的形式可以显示出各种新的可能性，也可以为你的想法提供一种新的文本环境。

有时我用“片段”一词替代各种形式的写作，即任何“片段式的写作”。只要有可能的话，我尽量避免在它们目前的典型形式中使用“片段”一词，以避免表示一种非虚构的艺术形式，或者是越来越常见的任何一种非虚构的形式。现在“文章”一词显然被理解为平淡无奇的东西。尼科尔森·贝克（Nicholson Baker）在他的书《你和我》（U and I）中对以这种方式运用“片段”一词的现象感到生气——有人称它为“一个新闻风格的词”。我同意他的观点。假如我要安排一则提示，要你写一篇文章，我将会使用“文章”这个词。

其次，我将会改变特殊的性别代词，有时我用“她”，有时我用“他”。我用这两个词时是很随性的。如果我使用其中一个代词的频率超过另一个，这纯粹是偶然。在我的经验当中，我发现一些作家可以是男性也可以是女性，我会尽量以一种尽可能低调的方式承认那个事实。

正如你在前言中看到的那样，这本书的叙述语调是多样的，从高尚严肃到幽默滑稽再到火爆热烈。对于本书的内容，我希望你觉得它有用，能够点燃很多思想的火花，并引导出令人满意的规划。遗憾的是，我无法在这本书中提供隐藏的公式或秘密。我根本就不知道那些东西是否存在。获取创意的秘密根本不算秘密，不过是打开你的思维和心灵，睁开眼睛，竖起你的耳朵，去冒险，相信你的天赋和直觉，愿意以一种新的方式去正视你的想法、你的生活和周围的世界。要耐心，要乐观，不要让别人意见扰乱你，不管它们是真实的还是臆想的。不要怕受到惩罚——那将是一个全新的话题，如果那是你的目标，就值得一探；但是当写作的时候，它却是一个不必要的、潜在的有害的干扰。不要纠结于“锦上添花”或者担心你是否真的这么好。多读，多写！

最重要的是要感到快乐，就像我之前所说的那样。你的自由和愉悦的感觉将为你的写作注入能量，那股能量将使你的文字变得赏心悦目。而且最终你会从中收获快乐，你会加深对自己和他人的了解。你将有一个培养自己和探索自己创意的场所。你将有一个用于探索那些让人发疯的模棱两可的事物，一个可以去寻找和发现你自己的观点和真理的空间。你将增强你的同情的力量和对生活的理解。在同情和理解当中，我们发现了慈悲，为别人也为自己。于是我们成长了。心里装着这些目标，让我们开始！

第一部分 热身运动作家创意手册

- 1.让你的路通向斯克内克塔迪
- 2.创意的敌人
- 3.引导一种创意生活
- 4.做好写作的准备

1.让你的路通向斯克内克塔迪

到达终点固然值得欣慰，但归根结底，重要的是旅途本身。

——厄休拉·K·勒奎恩

如果你已经写作了一段时间，你那些好心的朋友和家人一定问过你这个问题：“你从哪里得到的创意？”也许你已经准备好了答案，自作聪明地作答，就像罗宾·瑞雷（Robin Renley）的回答：“乔伊斯·卡罗尔·欧茨（Joyce Carol Oates）给了我她多出来的灵感。”雷·布拉德伯利（Ray Bradbury）也有一个经典的回答：“我从斯克内克塔迪（Schenectady，斯克内克塔迪，美国纽约州东部城市。——译者注。如无特别说明，本书脚注均为译者注，不再一一说明。）创意中心那里得到的灵感。”

如果你更加善良，可能会回答“真不知道”，然后耸耸肩说，“我猜，是每时每刻，它们不请自来。”你可能会说真话。但是，向你的听众阐明创意的过程是困难的，即使用这种最直接而又容易被忽视的表达方式去说明任何伟大创意的源头。相反，她可能会怀着敬意，相信你的低调反应无疑是天才的标志。“她真的太有创造力了，”你将听到这些，或许还会觉得这就像是巴纳姆和贝利（Barnum and Bailey）以来最大的欺诈行为。

事实上，没有魔法药水能让我们从空气中酝酿和变幻出创意来，即使他们说我们“太有创造力了”，也是因为我们吸收了积木（积木和写作都是一种结构的艺术。）的智慧，我们经常会一点也感觉不到自己有创造性。我们的想法显得很陈旧。我们也会感到困顿，没办法从我们所写的页面上听到一个令人愉快的声音。或者我们感觉受困于某个特定的项目之中。要是真有一个斯克内克塔迪创意中心就好了！噢，那可真是美好的日子，那样我们就可以从每个清晨写到晚上，让美丽神圣的文字从心中不断流淌出来。

作家创意手册1让你的路通向斯克内克塔迪但是在得到那些特殊想法的提示之前，先看看一般的事实，如何让写作更有创意，怎样维持你鲜活的想法和富足的想象力。你知道，你拥有获得很多曼妙想法的资源。问题只在于你要利用好它们，相信它们，理解创意是如何自行工作的。要达到这些目标，你得帮助你身上潜藏的那个“创意自我”最大限度地运转起来——通过塑造你感知写作和建构生活的方式。

展示出来

展示是头等大事。经常坐到书桌前写作，你就能养成写作的习惯，你会发现你将拥有源源不断的灵感。伍迪·艾伦曾经说过：“80%的精彩人生不过是自然地展示出来。”我们都知道这是真的。那些我们赞赏或者嫉妒的作家，天赋或许不如我们，但是他们通常是敢于展示的人，他们在过去的一年当中每天五点起床写作，成就了700页的小说，他们最终可能成为天才。你总是在想，我的天赋可以和安妮媲美，我也可以做到她那些。不过不好意思，你没有700页的小说。你只有六篇小说，从25页到60页不等，它们锁在抽屉里或文件柜里，或者待在电脑文件夹里。什么才是作家文思枯竭的罪魁祸首？是缺乏灵感吗？是残酷和变化无常的命运吗？都不是！如果你想写作，你必须开始接着开始，继续接着继续，完成接着完成。这就是写作最伟大的秘密。嘘，不要说给别人！

提示：作家托马斯·麦葛尼（Thomas McGuane）每天在固定的时间研习，他只是坐在桌前，根据自己规定的长度待上一段时间。“我并不一定要写作，但是我不能做其他事，”他这样解释道。用一个星期试试他这种方法，设定一个特定的时间段，在这段时间里，你必须坐在你的桌前或者不管什么地方写作。你并不一定要写作，但是你不能做其他事。

承认困难存在

像我一样，人们常说：“展示出来吧，”就好像它是世界上最容易做的事一样。其实错了，那真的很难。为什么呢？创造性的写作会很困难。它授予你权利，并解放你的精神，它能够成为你欢乐的源泉，但是它往往的确不那么容易。有时我们感觉不到创造性，我们疲倦且厌烦。另外，就像我在前言中所说的那样，很多比我杰出的人都曾说过：写作是一种勇气。有时面对纸张让我们感到苦恼或者沮丧：我们辛苦地工作，可是我们的写作技巧看起来仍然很匮乏，我们的写作依然笨拙，我们的想法依旧愚蠢和平庸。谁会需要它呢？我们的好朋友们也没有每天割开静脉把鲜血泼洒在纸张上，他们有更多的时间去愉快地做事，他们自得其乐。

所以如果你没有执行你的日程，如果在五点醒来却六次按掉闹钟都不愿意离开床榻，千万不要自责。你对自己说的一些话，“我太懒了”，“我没有毅力”，“我不是一个作家”，这些都不能帮助你成为作家。这种方法反而只会让你相信你是一个懒惰的既没有毅力也没有天赋的失败者。这样的人没法在五点掀开被子并大步走向咖啡壶，他只会待在床上一动不动。那就给自己一些积极的信息。

提示：列出一些你在写作中得到的积极信息或是任何创造性的成绩。人们说些什么？他们怎么说的？然后在你感觉良好的时间里写作，比如当一个伟大的想法钻进你脑子的时候，或者当你完成一个证明是非常好的项目的时候。把这些信息和记忆以最方便的方式保存好。当你觉得没有新鲜感，或者是想要责骂自己工作的时候，重温那些你在过去已经做到的事情，然后你就会知道自己可以再一次做到。

提示：承认写作很难这个事实。把这句话写下来，然后写下你如何处理写作中将要发生的事情。你如何在毅力与放松、坚持与玩乐之间平衡自己？写下你如何在过去实现这种平衡的，包括写作、运动、弹奏乐器或者你做过的任何类似的事情。

提示：如果此前提到的麦葛尼的方法不适合你，那么就创建一个未来三周的写作计划。从每天五分钟开始，给每一次写作增加五分钟，并在你的计划里写下你是如何进行的。

像做其他事情一样，让写作成为一种习惯。如果你要做它，就一直做下去。如果你想要改掉一种坏习惯——如抽烟、看电视、吃巧克力——那么就培养不去做那些事情的新习惯，而不只是试图尽力克服你的旧习惯。同样，要培养不想写也得写的习惯。听起来是不是像废话？就是这样，瓦解坏的习惯，不管你有多喜欢它。这是一种重新构建环境的方法。这是我在一个戒掉烟的朋友那里学来的。他告诉我他通过逐渐培养一些不吸烟的习惯来戒掉烟。说实话，这需要毅力。他开始不吸烟是在他的车里，然后在上床前也不吸。这种事也可以发生的写作里。一点一点地开始，一点一点培养不写也得写的习惯。

如果这种重构的方法不适合你，那也不要担心。这可能听起来有点怪，但它的确解除了你自己身上那种有组织的、甚至是清教徒式的教条般的严苛习惯。它从你的手里夺走这种信条——“我应当写作”——这个信条导致我们倾向于自我挫败。它会将训练置于更积极、更成熟的环境中。在写作中保持快乐是一种积极的心态。如果你将写作变成咬牙切齿的对意志力的考验，那么你将丧失愉悦感。如果你丧失了愉悦感和乐趣，怎能不受困扰？

提示：收集一些关于写作、创新和坚持的励志警句。挑出一些直接触及你的需求和信仰的句子，贴在你写作的地方。你可以在这本书中发现很多这样的句子，利用好它们去维持你的写作。

快乐和感恩

毋庸置疑，通过定期写作就可以产生很多好创意，不过快乐和乐趣同样重要。我们必须找到一种平衡。作为作家，我们知道“作家的高峰体验”那种感觉，正如我们搞定一个项目时的洋洋自得感。世界以及它派生的问题都消解了。我们的生活有了目标、方向和意义。我们感觉到激情在胸中燃烧，我们

深入思想和情感当中也一点不觉得疲倦。就像是安妮·迪拉德（Annie Dillard）所说的：“那是生命最自在的时刻。”

提示：写下当你的创意涌现的时刻，可能是当你专注于一个项目或是在旅途中的咖啡屋里信笔由缰时度过的时光。请尽力描述你的感受，也请描述当天所处的环境、地点、你开始写作时的心情。在这样的练习中，试着更好地了解你的创造性自我。

提示：为你的创造性自我——那个你内在的作家庆贺一番。写下写作是如何成为你生活不可或缺的一部分的。写下写作能带给你的快乐。写下你拥有这份礼物的感恩之情。莎士比亚曾经这样写他的感恩：这是一份我拥有的礼物，一种简明又单纯、好笑又奢华的精神体验，充斥着各种形式、数字、形状、物体、灵感、理解、情绪与革新……但是这份礼物在那些最重要的事物当中显得如此美好，我感恩于它。虽然它听起来有点愚蠢，不过要感恩那些横亘在你写作道路上的顽石，以及那些阻碍你想法和创意的障碍物。最近的心理学研究表明，这些障碍物实际上促进了你的创意。那些你想要变得更有创意的欲望和那些你必须克服的障碍之间的紧张关系点燃了你的灵感，就像是用两块火石摩擦点火一样。

是不是有点不可思议？想想看：你是否曾经在写作中煎熬了太长时间？虽然我们总是希望能在写作中投入更多时间，可有些时候，当我们接受了这么一份礼物时，却发现自己已经被榨干了，我们觉得没有创造力了。可当我们尽力抓紧那些随时随地稍纵即逝的时间，比如在开始工作之前，在孩子们打棒球的间隙，那些灵感似乎又浮现了。我们已经找到了一个让这件事情发生的方法，这将点燃我们的想象力。在《纽约时报》最近的一篇文章里，创意咨询师罗格·范·奥驰（Roger von Oech）总结得很好：“摩天大楼不是被那些拥有很多土地的人建造出来的，而是被另外一些人建造出来的，他们必须想出办法——如何在非常紧缺而且贵到让人难以置信的地产上，开辟出更多的办公室。”

所以与其诅咒那些障碍物，还不如感激它们。在第2章中，我们将讨论创意的敌人，你将会注意到那些敌人有一个共同的特征：他们存在于我们之外。我们外在的障碍让我们变得更有创造力。

提示：重新定义你对于生活中阻挠你写作的障碍物的观点。给这些障碍物列一个条目，然后在每一条旁边写下你将如何克服这些困难，或者如何将它变成你激发创意的一个工具。

提示：研究一些发明创造，写下这些发明产生的背景：人们是如何发现和创造它们的？发明家克服了哪些困难？如果你想这么做，可以写一篇关于发明或发明家的散文。

当下就要变得更有创造力，从今天开始。要相信没有更好的时间，未来也不能为你提供更多你想要的时间。我经常听到人们谈论未来的一段时间，比如当他们有空写作时，或者当他们退休时；当他们的孩子长大后远离他们时，或者当他们辞掉了兼职工作时。我的建议是：现在就开始，哪怕是在有限的条件下。未来可能存在一段时间，那段时间没有什么障碍，但是这些障碍今天都可以处理掉，就像我们之前讨论过的，移开这些障碍只会伤害你的创意。有一段关于生活的老话适用于写作：幸福不是终点。

幸福是一个我们可以选择的同伴，陪着我们走完旅程。

你不会在某天成为作家，你今天就是作家。约束自己去写作，花点时间去享受写作。多写一些，开心一点！现在就开始吧！

欢迎访问：电子书学习和下载网站 (<https://www.shgis.com>)

文档名称：《创意写作书系经典系列（套装共36册）》杰克·赫弗伦 著.epub

请登录 <https://shgis.com/post/3817.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

