

# 《不安的时候，坐下来写》

## 图书基本信息

书名：《不安的时候，坐下来写》

13位ISBN编号：9787505737554

出版时间：2016-7-31

作者：纳塔莉.戈德堡

页数：236

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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《不安的时候，坐下来写》

## 内容概要

继全球畅销150万本、译成14种文字的《心灵写作》之后，纳塔莉·戈德堡再次传授40年所累积的写作秘密。

书写是一种能力，持续练习可以找到人生困惑的解答，回归内心深处的平静。舒缓郁闷心情，化解人际困境，破除生死两难。书写，可以给你想要的所有答案。

纳塔莉·戈德堡在书中告诉学生和读者：「闭上嘴，开始写」。通过书写开启自己与心灵的对话。「我们要一直写，至死方休。这是我们对自己的承诺。」

# 《不安的时候，坐下来写》

## 作者简介

诗人、画家、教师，目前居住在美国新墨西哥州。纳塔莉·戈德堡共书写了十二本书，其中《心灵写作》已卖出一百五十多万本，翻译成十四种文字，成为北美所有教授写作疗愈者必读、必引述的经典。同时她又发展出一整套写作课程，开办“真正的秘密”书写工作坊，教授过的学生遍布世界各地。主张以专注、自我纪律、活泼创意和开放的心态，追求自我和内心真正的声音。

# 《不安的时候，坐下来写》

## 书籍目录

- 01 / 推荐序一 直心的修炼 / 詹美涓  
03 / 推荐序二 所有的书写，都通向疗愈 / 庄慧秋  
06 / 前言
- 第一部分  
写作前的准备
- 002 / No.1 书写可以带来最大的喜悦  
008 / No.2 为什么要选择“僻静写作”  
011 / No.3 获得“静坐”一样放松的状态  
016 / No.4 获得“慢走”一样专注的力量  
019 / No.5 究竟什么是“书写练习”  
022 / No.6 书写开始的入口  
027 / No.7 寻找让你获得安宁的那一时刻  
030 / No.8 学会领悟真正的快乐  
036 / No.9 制定正确的决心和计划  
039 / No.10 定义属于你自己的练习内容
- 第二部分  
僻静写作营“真正的秘密”
- 056 / No.11 开始前的准备  
057 / No.12 仪式感的重要性  
061 / No.13 一张只属于自己的“时间表”  
067 / No.14 第一天日程清单  
072 / No.15 书写并了解你的梦  
076 / No.16 不要让“静默”变成束缚  
081 / No.17 必须不断学习的七种心态
- 第三部分  
写作中不可忽视的细节
- 084 / No.18 那些落笔之前你要知道的事  
088 / No.19 如何写好“你爱的故事”  
091 / No.20 比如“亲吻”这件小事  
096 / No.21 画出你想写的故事  
100 / No.22 “清单”才是书写真正的骨架  
102 / No.23 书写就像你深爱的一个地方  
109 / No.24 用一周的时间在咖啡馆书写  
121 / No.25 用简短的语句记录回忆  
124 / No.26 有些事“年纪”会教给你  
128 / No.27 “二选一”之外你要知道的第三件事  
133 / No.28 “驱动力”源自哪里  
138 / No.29 尾声：归于平静
- 第四部分  
与书写老师的相遇
- 144 / No.30 他们的名字叫老师  
147 / No.31 用诗歌的方式描述爱  
154 / No.32 王维：诗，唯一的真实  
160 / No.33 海明威：未说之言  
167 / No.34 温迪：南方的味道  
172 / No.35 一休和尚：一颗心，两道门  
180 / No.36 永平道元：用整个身体写作

## 《不安的时候，坐下来写》

- 188 / No.37 关：透过生死认识自己  
202 / No.38 蓝色椅子：体会书写的质地  
207 / No.39 书写需要不止一个人的力量  
211 / No.40 结语  
215 / 致 谢

## 《不安的时候，坐下来写》

### 精彩短评

- 1、不妨停下来，写下来，从中真正地认识自我，作者的文字让我有种非常安心的感觉。
- 2、已购。这本是关于灵修的，和写作关系不大。。。
- 3、值得实践的写作规则：写的时候不要停下来（心里想什么就写什么，诚实地记录自己当下的真实想法），允许自己写出世界上最烂的文字，写要精确（树名花名等），不要控制自己（写你想说的话而不是应该说的话）。

书或人不好的地方就不好吧，我们应该有能力看到其好的地方，可让我们学习借鉴的闪光点。就算是流传至今的经典书目及万众认可的英雄人物，也会有其“不好”的一面，哪有什么十全十美的人与物呢。与其抱怨责怪，不于心平气和地吸收接受与成长罢。最近发现，在看书评影评等评论时，我更倾向更喜欢于看好评，看好在哪，哪些被我忽略了，哪些我没有想到，哪些我可以学习。而差评，我会去想说出这般刻薄话这冷言冷语地人他在生活中会是怎样的人...扯远了，愿我们花的时间，都是有收获的吧。

- 4、看完之后，开始写了，这就够了
- 5、闭嘴，开始写。十分钟限时书写，列个骨架清单先。

# 《不安的时候，坐下来写》

## 精彩书评

- 1、在前三分之二细读 后三分之一的粗读中完成打卡
- 2、在前三分之二细读 后三分之一的粗读中完成打卡

# 《不安的时候，坐下来写》

## 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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)