

创意写作工坊小伙伴关于灵感的领悟

(一) 说说你的“灵感被打开”的时刻

应该是小学五六年级的阶段。

我记得我坐在自家的车上，那天雾很大，车窗上形成了一层薄薄的膜，人体带来的热度一接近就凝出一个个小水滴。我没在上面写些什么，我只是把手贴了上去，感受到有水覆上手掌，有一点凉。视线从手指的缝隙间向外扩散，看不太真切。

就在那一刻有几个词飘进了我的脑海。之所以这么说是因为我总觉得不是我在那一刻抓住了它们，而是它们不请自来。

冷凝的霜和凋零的火。

我无端地想起这几个字眼，并在之后像是被它们引导着似的写出了第一首“诗”。

现在想来，那一瞬间给予我灵感的，应当是“无目的”或是“虚无”。我的身心都在这种虚无中放松下来，卸下了一切防备，于是得以被灵感全方位地侵入，或是我浸入了空气中的灵感——谁知道呢，时至今日我仍分不清主动权究竟在谁手中。

——虹

课程中灵感的第一次出现，是在第一次写作课上，当我观察火焰的时候。我觉得写作课帮助我注意到并重新认识了许多生活中经常被我们忽略的事物，当我专注地盯着火焰时，我的内心开始变得平静，由一个小小的火焰作为出发点，开始联想到很多其他的东西，比如生日宴会、南瓜灯、房屋，再由这些事物联想到温馨、舒适、期待等词，这些词语混合在一起，灵感就随之而生，之后再接连不断地想到了其他各种东西，灵感便越来越强烈，越来越清晰。

——敬雅婷

这个例子可能就是为巧克力写的那个人物 Rudolf。当时我一直不知道把它写成一个什么样的人，它有什么性格。最开始就像大多数学生一样把它写成了一个很平常的女人，后来我就和朋友吐槽说我感觉写不好男的只能写女的。我的朋友建议我尝试写一写男士。我觉得她说的有道理，毕竟不尝试一下的话也许不会发现自己比起写一位男士而言更不擅长写一位优秀的女士……我尝试了一下，发现这个口味的巧克力，把它写成男士远远比写成女士更容易。于是我根据它的味道大概确定了“它”是一个处事圆滑，话又很少，但是内心远远比外表看起来更加火热的人；我又确定了“它”喜欢的音乐风格；根据它的样子确定了“它”喜欢穿什么样式的衣服；又根据它的牌子和价格确定了“它”的社会阶层和生活的历史时期。至于“它”的名字则是来自 Lindor 巧克力的创始人名字的启发，它生活中的故事有一些来自它作为食物的特性，也参考了路易十八时期一些历史和一些名人（比如莫扎特）的生活经历，比如他违背了家庭的意愿执意前往瑞士。总之 Rudolf 是一个杂糅的产物。中间我根据自己的心情和看到的新的资料和故事进行了一些删改，让这个人物显得更符合常理也更真实。当然他还是有很多地方被我省略了（因为暂时理不清楚这些东西），有些地方也不完美，但是我还是非常喜欢这个人物，我甚至想要把今后的一些大作品也用来补充这个人物的故事。

——Elvellon

（学段结束时，作者 Elvellon 真的把由食物体验而成的人物小故事扩充成了一个完整的大作

品 —— UNSTILLBAR (贪 得 无 厌) 。 作 品 原 文 请 见 https://mp.weixin.qq.com/s?_biz=MzU2NTlyMTI2MA==&mid=2247484415&idx=1&sn=68efcabc1c5a4d2931d8ed5d22329277&chksm=fcb411cbbc9c80a2412939f5c7e18c8dd978ad469561802d3ba3631eec0dd3d864042b57c0e&token=1110711317&lang=zh_CN#rd (这个链接是上篇，循迹可以找到下篇)。

当时是晚上了。自己一个人坐在屋里。没灵感。周围特别安静，安静的让人有点点害怕。窗帘是拉着的，门也关着。只有一个台灯在脸的左边，亮着黄光，让怕黑的我有了安全感。就是因为这抹光，让我爱上了微凉的夜晚独处在这间屋子里的感觉……

光在黑夜里拉开了一道裂缝。然后自己去填补。却越烫越大了。

就眼前这种场景，我托着腮，发着呆。放松眼皮。几近是一种放空的状态，沉入某种空气中，感受不到自己的呼吸。空间在流动，时间在凝固。很微妙的一种感觉。情感一个一个生出，杂乱无章，包围着我。

我忽然知道要写什么了。之前预设的字一个都没用上。

——秦亦初

灵感是真的突然就来了。备忘录里有好多自己突然就有的脑洞，很多时候是上课在发呆的时候，看到了什么某种东西然后思维跳来跳去就想到了故事。有次看到屋顶就开始想象会出现什么样的人，在屋顶上，有时候想到很久以前的邻居就会想如果我们未来再次成为邻居会不会像童话故事一样。我觉得我捕捉灵感就像一条线，我一直往前走，但身后一直拖着这根线，时不时的拉上来看这根线有没有粘住什么好玩的东西。

——易一之

……这些想象都是转瞬即逝的，对我而言它们很多时候的意义其实并不是太大，不会达到让我产生写作冲动的程度。不过在很少的一些情况下，如果它们确实对我产生了足够大的触动，就自然地会一直萦绕在我脑海里的。我不需要去记录它们，它们会自动地在我的大脑里开始缓慢地生长，通过在生活中吸收各种各样的碎片来自我完善，逐渐变得饱满和立体。这是一个比较长的过程，而且随机性非常强，但是每个值得我动笔的灵感都会以这种方式逐渐生长起来的。只不过，许多时候最后生长出来的并不是一个故事，而仍然只是多个静态场景的叠加或者组合而已。

——Iris

(二) 你认为灵感是什么？

灵感就像是一股泉水，从心中涌向全身。只要有驱动力的情况下，他就扩散到全身。

我大概是在无事可做的时候才会产生灵感，或者是看到了什么有趣的事情。但是我基本上只是在心中思考片刻就忘却，说起来更加像是抛弃的感觉。如果产生了我难以忘却的灵感，

那大部分都会被记在手机中。

——臧元祥

大概是在自己很感性的时候……像是小石子投进湖中一般，无法抑制的下沉，让水去包裹自己。而记忆和思想会像是水波一样，由纵至横扫过全部的记忆海洋。有时候会发现一些之前没发现过的、快被遗忘了的小事情。那些就是灵感，是关于“情感”的灵感。

——而不知

偶尔我在认真体验事物的时候突然会有一种特别特殊的感觉，就是好像它和一些其他事物突然产生了某种联系。可能这种感觉就是我的灵感。

——罗道

灵感是无心中的有心。

——闲步晚风前

灵感是当你真正知道什么是生活怎么去享受生活的时刻。当你长期养成这种能力，灵感无处不在。任何地方都可能捕捉到灵感，但是室外是最强烈的地方，尤其是晚上，有月亮，一本简单的电脑，和一个装满细节的脑子。灵感就画在墙上，屋子已经没法要了。

——pp 虾

……我认为灵感与艰苦学习、不断积累知识关系不大。而是与实践和创造力密不可分，因为只有你去投入地做一件事，才能在整个过程中潜意识地收获一些深层的东西，这些东西日渐积累，可能某一天就会转化为灵感。

——李易明

我得在一种节奏稍慢的时间里才能找到灵感，跟我身处何处无关。现在生活天天跟催命一样，心静下来是很难得。

——刘熠辰

（三） 关于灵感的提问与回答

问：一个人可不可能在没有灵感的情况下写出好作品？

我觉得不太行，因为你只有对自己所写的东西产生真正的想法之后，才能继续很带感地写下去。——刘伊婷

没有灵感的时候人就完全不会有写作的欲望，好的作品也就不可能了。——杨乐和

问：是不是所有的写作有需要灵感才能进行下去？是不是没有灵感写出来的文字就是不好的呢？

答：

写些无关个人精神的东西完全可以进行下去。可能语言表达准确，可能语句优美流畅，只是可能不会让人觉得很“灵魂”。——浣野

问：灵感应该有好坏之分吗（比如有深度的就是“好”的灵感，没有的就是“坏”的灵感）？

答：

灵感大多数时候是给你一个方向，至于深度还是看自己。——郑修齐

我觉得没有好坏（除非说是不是正义的灵感）。可能有时灵机一动诞生的想法未必是真理，不过都是个人思想上的进步吧。——略

问：我的想象力在平时好像不那么活跃，只有在某些时候能释放出来，比如在非常特别或者非常安静的环境下，而能够达到我要求的这种环境又很少遇到，所以经常会有找不到灵感的惨状。还有一点是觉得自己的灵感不那么新颖和有意义。

答：

哼哼哼，根本不需要觉得惨，觉得找不到环境就去适应环境，在嘈杂的环境胡乱写写多试试几次，至于新颖和有意义更不用担心，老套的东西不一定就不出彩（各种电影炒冷饭观众还不是要真香）。所有对于有没有意义的评价根本就是主观的，不用担心他人的目光。自己想表达什么内涵？确认就好了。人类的赞歌就是勇气的赞歌！只要敢于下笔就一定能谱写出你的篇章！无论长短。——赤圆

问：我这个人灵光一现的感觉不太多，怎样才能让自己的思维变得活跃和多元一些呢？而且有了灵感之后，怎么把它扩充成一个故事之类的呢？

答：

首先你不要先把自己定义成一个“灵感不多、想象力不够”的人，要相信每个人都是有灵感的。如果每次需要开脑洞的时候你都先跟自己说自己不擅长想象，那你在潜意识里就已经在抑制自己产生灵感了。关于怎么把灵感扩充成故事，我觉得你可以不用在一开始就试图构建出一个完成的故事情节，这样只会让你无法下笔。可以先顺着灵感写下去，说不定就“下笔如有神”了呢。——罗雍

问：我感觉我灵感出现的条件还是比较苛刻的，如果不符合，就比如时间不够时，怎么能找到灵感，或者说灵感出现的条件有办法改变吗？

答：

我觉得你应该找到一个自我放松的方法，比如深呼吸、听音乐等等，这样在时间不充裕的时候你也有办法让自己放松下来，不至于因为太紧张而脑子一片空白。你也可以在平常放松的时候记录下自己脑子里一闪而过的灵感，给自己建立一个灵感素材库。这样你以后产生灵感的过程可能就会更顺利一些吧。——罗雍

我觉得最重要的还是放松自己，让大脑里的意识自由地涌动吧。迅速做头脑风暴，灵感出现的也会相对迅速啦。然后不要抑制那些瞬间出现的情感，让其发展。如果时间太紧，就从现实中取材吧，或者站起来四处走动走动，运动一下，让自己累一点，获得另一种状态下的刺激。——秦亦初

问：有的时候明明印象深刻的事情，但在作文就是想不起来，事情一过灵感源源不断的涌来了，只能让我叹息之前自己怎么没想到……灵感总是在不合时宜的时候出现，这还挺让人困惑的。

答：

确实是这样，一紧张就大脑容易卡壳。不过我建议你每次有灵感时都记下来，写成文字或录语音都可以，很简短的就行。如果担心写作时没灵感，就在写之前看看这些。不过还是尽量在写作时放平心态，去找新的灵感。——爆豹

问：若是灵感稍纵即逝，有没有什么办法再次想起来呢？这种感觉就像是话都到嘴边了却忘了要说什么，真的很让人苦恼。

答：

灵感蹦出的时候记得一心去感受，顺着灵感的方向探索，尝试追问自己，追问灵感，试着多察觉一些后用自己能理解的方式记录下来当前感受，无论是几个词还是画个简笔画，都比只用脑子干记着强些，毕竟灵感真的是短暂存活在当下的，有时间时赶紧记下来吧。——浣野

问：有的时候有灵感之后并不一定能写出很多东西？

答：

我觉得打开灵感的目的是不全在于写出很多东西，把最真切的想法和感受写下来已经很好了。如果想要写出很多文字，或许需要观察、感受时的细致和对文字驾驭能力的提升。——王依琳

问：是应该把灵感整个捧出来就好呢，还是还需要加工呢？

答：

灵感是不需要加工的吧，是很纯粹的想法呀。但是你要用灵感去写故事、或去表达给别人看的时候，你可以修饰让我们更好懂、或者能更好地感受你想表达的东西。——安叶之灵

我觉得灵感需要加工，但其实加工也不一定就改变了自己开始的灵感，只是让故事更加完整和丰富，中心还是基于自己的灵感的。——郭馨阳

毕竟写作是持久战，灵感我觉得更多是一篇文章的基础，之后如果想成为艺术品更需要精雕细琢。
——赵青源

我脑子里总是会有不少灵感，但我并不认为这所有的灵感都是可取的，有的会太过幼稚或不成熟以至于最终所形成的结果会使得整个作品降低档次，所以对灵感进行一点修饰并且对其进行挑选，从而运用到自己的作品中去才是比较可取的方法吧。——欧阳浚哲

问：有些时候一些事给我灵感但是动笔的时候又突然觉得乏味了，就好像是在脑子里把有趣的点都过了一遍然后觉得这个已经没有意思了，于是又没有动力记下去了。

答：

如果想过一遍以后会觉得乏味了，不如最初先不要想得那么彻底。打个大体框架保证合理结构后就开始写，在每个部分中尽情发挥，写着写着就会有很有趣的想法产生了吧。我也觉得确实是时效性的，但又没办法时刻都准备着写作，不如在灵感产生时多问自己一些问题，追寻更多灵感和自己的感受，试图具象化它们，记录感受，就会错过的不那么彻底了吧。
——潘奕含

问：这几节课都是先体验了一遍之后，记录下来，所以感觉灵感会顺其自然的产生。但是有的时候，给一个题目或者没有任何设定，让你写，就会突然大脑一片空白，感觉自己什么都没经历过一样。

答：

给定一个题目但是并没有体验的条件的话，可能就要靠平时的积累或是打开想象。如果没有设定限制，可以看看最近有什么经历也许就有灵感了呢。——戴澍涵

我也有和你相同的感受，但是每一次我静下心来用心去搜寻自己脑海中的记忆碎片的时候，灵感就会迸发出来。——孟扬

问：有的时候想要获得某方面的灵感，会去做相关的事情，但是做完之后还是没有收获。

答：

我觉得可能太急于找到特定的灵感的时候，不会静下心来思考或者感受；所以可能把全身心投入到那件事中，但不是故意要去想那件事，应该会更自然而然地找到特定的灵感。

——小偏

问：找到灵感已经不容易，而有时候记录带给我更大的困难。奇妙、神秘的感觉难以用语言描述，写出来颠三倒四不知所云的东西很可能第二天我自己都看不懂。怎么办？

答：

简单的记述一些关键信息以及你为什么觉得这个灵感吸引你，然后就慢慢缕，相信你思路会更加清晰，而且我觉得灵感这种东西记述时候不需要面面俱到，在记述事情上我觉得还是应该想清楚自己灵感的……中心是什么。——刘若骐

问：有的时候自己有很多想法但是感觉非常混乱，经常要思考好长时间才能得出一个自己认同的答案，或者在组织语言上花费很多时间。不知道有什么好方法可以准确而有效率地把自己的思路记录下来。

其实当你有许多想法的时候把它们都写下来不会很花时间。在写的时候就像是在整理一遍，写完之后再回顾一下，内心应该会平静许多，便也能有更清晰有意义的想法了。——绿鸭子

可以在当时把这些感受和想法都捕捉和记录下来，但是要简单记录，最好要快一些，更不用纠结用词啊组织语言之类的，用自己能看懂的方式写下来就行。在都记录下来以后可以回头审视一下自己写下的内容，再进行进一步的整理和语言的组织。——梦舒

问：我觉得灵感有时并不能用文字记录下来，并且那一瞬的灵感之后再写就不是当时的感觉了。

答：

我有时候也是这样的。我觉得首先是提升自己驾驭文字的能力吧，如果真的不能很好的记录下来，那就去享受那一瞬间的微妙感觉。——王昊艺

不能用文字记录的感觉也是一种感觉，把“感觉”记录下来也会有一定帮助，文字可能是杂乱无章、没有逻辑的，但那确实是当下最真切的感觉。——王依琳

问：我的灵感一般靠各种切身体验得到，但生活中这种体验还是很少的。感受 and 把真实感受到的事情记录下来不是很难，但要把这些体会编成人物或故事我就觉得很难。我不知道在这两道程序间思路应该怎样过渡，因此在编故事方面我还很困惑，包括情节、人物的性格身份设置、人物的名字等等，有时候自己写出来的东西自己都会感觉很别扭。

答：

一个故事灵感的开端一般是一个关于故事情节或者是人设方面的想法吧？然后大概就是让那个人物或者一个画面在脑海中“活”起来，有些模糊的地方需要加以思考并完善。如果你觉得别扭，可以试着再考虑下是不是因为你笔下的人物是否在故事推进中做出了不符合她/他的人设的举动。关于人物的名字，我觉得你可以不要过多纠结于她/他叫什么，因为不管名字是什么她/他都是你脑海中那个鲜活的人物。先把这个人物的形象构建出来，说不定先写完作文那个灵感就蹦出来了。——曼听

我也和你有同样的困惑。既然你自己都说了“感受 and 把真实感受到的事情记录下来不是很难，但要把这些体会编成人物或故事我就觉得很难”那干脆就不要编了，先把你的真实经

历用最真实的文字和姓名写出来。故事基于事实，而故事中的人物特征也基于现实中的人物特征，打开思路，这样自然而然地就有一些新奇的想法迸发出来进而“粉饰”你的事实让它变成一个故事。至于人物的性格也尽量要把他/她/它的一些主要特点放大，这样你的人物不至于太过相似。——玄妙

问：我经常是有很多个初步的想法，但是没有一个令我非常心动想要沿着它继续想下去、发展成一个完整的故事。这个时候反复纠结和焦虑，不知道这种情况下该怎么做？

答：

要想有故事可讲就边画/边写边想，感觉之后肯定/大概应该会怎么下去就怎么下去，等一部分的故事出来，我往往写到后面能意识到前面某个东西可以作为伏笔，就出来一条（故事）线索了。——Infinatesheep

问：只拥有灵感，或者一腔孤勇写下来的文字，如何让他人读懂？

答：

我觉得不管是仅有灵感没有包装的文字，亦或是在灵感的基础上加以修饰的文字，都是不可能被读者完全读懂的。不管如何尽力诉说，读者所能够读到的信息还是在更大一种程度上取决于读者本人，而非作者。毕竟读者是在用他们的思维去理解你的文字，而不能借用你本人的思维，不是嘛？——霏