

<<创意，是一笔灵魂交易>>

图书基本信息

<<创意，是一笔灵魂交易>>

前言

创意，是一笔灵魂交易。

我们都是梦想家。

我们的理想就像那远方忽隐忽现的微光，旁人或许从未觉察过它的存在，但我们的目光却总会被它吸引。

我们趋向光，因为我们捧举信仰。

可是现在的人们似乎已经很难记得起，是我们的作品创造了市场，而不是市场创造了我们的作品。

艺术是一种信仰所驱的行为，我们练习着付诸实践。

我们时常被信仰召唤，踏上朝圣之旅心存疑虑，却仍然回应。

在一张黑色的中式漆器桌上，我写下这段文字。

凭窗西眺，越过哈得孙河就是美洲大陆了。

我住在曼哈顿往西延伸海岸上的边远地区，这个地方自成一个国。

我在这儿，逐页逐句地为我的音乐剧搭梁建柱。

曼哈顿是个歌唱家们汇聚的地方，百老汇就更不用说了。

顺从“艺术”的召唤，我来到此地。

按人口密度算，曼哈顿可能是全美艺术家最愿意来凑热闹的地方了。

在我住过的上西区，大提琴就像艾奥瓦州的奶牛一样多，也一样的笨拙，它们已经成为城市风景的一部分。

我伏在打字机旁写写停停，时而抬头望向窗外婆娑的灯影，如今我在曼哈顿已稍有名气。

就在距离我谱曲的这架钢琴十个街区远的地方，当年还是个“街头小霸王”的理查德·罗杰斯

(Richard Rogers) 爬过矮门廊去见一个名叫拉里·哈特(Larry Hart)的小个子男孩。

后来两人长期合作，怀着共同的梦想走过风风雨雨。

我的公寓坐落于河畔大道，就在这座岛屿的狭长一角。

日落时分，我面朝西坐，望那夕阳如缎带般铺洒在休斯敦墨一般深沉的水面上，灯红酒绿的百老汇在我背后不足一个街区的距离。

河流很宽，在常有的大风天气里，河面总是白浪滔滔、暗流涌动。

樱桃红色的拖船犹如执著的大瓢虫，一次次地把船头冲入浪中，在河面上起伏穿梭，用它们的“尖嘴”把周围的长艇顶向一边。

曼哈顿是个繁忙的海港城市，也是五彩梦想的栖息地。

曼哈顿遍地都是梦想家。

所有的艺术家似乎都在做梦，人们来到这里希图梦想成真。

你可能会把我们想象成穿着黑衣、吊着烟斗、喝着烈酒的落魄艺术家。

在你的脑子里，我们在爬满蟑螂、没有电梯的狭窄公寓里有滋有味地幻想着自己磨难丛生的绚丽冒险，环境糟得连老鼠们都乔迁新居、另谋发展。

不，同蟑螂一样，这里遍布着艺术家，从城市贫民区的合租房到豪华的顶层公寓都有。

我住的房子里，不仅有我的钢琴、打字机，还住着一位歌剧演唱家——她发出颤音的时候，宛如穿越空旷的峡谷飞上天空的云雀。

附近的侍者大部分都是演员。

那些面容姣好的邻街女孩们，尽管走起路来很像鸭子，但翩翩起舞时则是优雅万分。

今天下午我在埃德加咖啡屋里喝了杯茶。

小店的命名是为了纪念诗人埃德加·爱伦·坡(Edgar Allan Poe)的。

他曾住在这儿，并在远离闹市区的布朗克斯去世。

在我经过达科他大厦时，我看到了指挥家、作曲家伦纳德·伯恩斯坦(Leonard Bernstein)底层住家的窗子。

每次经过约翰·列侬(John Lennon)当年被枪击的那个拱形入口时，我都会骤然惊悚。

我的公寓离作曲家艾灵顿公爵(Duke Ellington)的鬼魂常常出没的地方仅有一个街区，那儿有整整一

<<创意，是一笔灵魂交易>>

条街都是以他的名字命名的。

曼哈顿满城尽是这样的鬼魂，创作力穿行于高楼大厦之间的峡谷中。

我开始教授艺术家创作的第一站就是曼哈顿。

同所有的艺术家以及所有去聆听召唤的人们一样，我感受到了灵感的驱使——我被“召唤”去授课。只不过，当时我跟随召唤的脚步却显得有些游移，我想知道，我自己的艺术该怎么办？

那时我还没有学会要以身作则，也不懂得。

在帮助别人摆脱创作的瓶颈期时，我自己的创作瓶颈也会被打通。

同所有的艺术家一样，我在体验到与同道者惺惺相惜时会更加得心应手地去创作，互溶互渗的灵魂碰撞会让我们的创作信念跃然大增。

在我被请去教课时，我并没有想到通过用个讲课能使我透过自己与他人相遇。

1978年，我开始教艺术家们如何“突破创作瓶颈”，以便在创意受伤后重新站起来。

我和艺术家听众们分享了一些我从自己的创作实践中总结出来的方法。

我尽力把这些方法变得通俗易懂、便于操作。

我告诉他们：“记住，有一股创意能量，要通过你来表达它自己。

”“别去评价你的作品还有你自己，自我反省最好留到以后再去进行。

”“让上帝通过你显现他的奇迹。

”以前，我教授开掘创造力的方法很简单，那时我的学生也不多。

在接下来的10年里，方法的丰富程度和学生的人数一直都很稳步且大幅增长。

我的学生大多都是陷入创作瓶颈和曾经受过挫折的艺术家，其中有画家、诗人、陶艺艺术家、作家、电影制作人、演员等，还有一些只是想在生活中以及已有的艺术中多一些创意的人。

我以简单的方式教授这些学生，因为他们该学的东西本身就是简单的。

创造力就像蟹爪草，只要花一点儿心思，它就会用灿烂回报你。

我教人们如何用最简单的营养元素和抚育方法喂养自己的创造之魂，他们则以写书、拍电影、绘画、拍照等方式作为回应。

许多人都是因为听到身边的朋友亲口说起有这样的一门课而被吸引来的，所以我的班上总是座无虚席。

与此同时，我也继续创作自己的艺术。

我写过戏剧、小说和电影剧本，拍过故事片和电视节目。

我还写过短篇小说，写过诗，然后又尝试了表演艺术。

通过这些艺术实践活动，我学到了更多开掘创造力的方法，写下了更多教学心得随笔。

后来，在我的朋友马克·布莱恩的敦促下，我将这些随笔归纳成了教学笔记，而后又把它们集结成书。

马克和我并肩地把这些简装本的书印刷、装订，寄给在这方面需要帮助的人。

我们以这样的方式大概寄给过一千人了，他们又把书复印后寄给他们的朋友。

由此开始，我们不断听到创作力复苏的佳话传来：画家重新在画布上挥洒自如，演员重新回到镜头前拍戏，导演重新指挥电影的拍摄，一些一直渴望从事非传统类型艺术的人，也找到了自己一直最爱的艺术形式，如愿以偿地开始表达他们个性的自我。

我们听过的这些故事里的主人公们，呈现出茅塞顿开或缓慢复苏的千姿百态。

致力于创造力和人类潜力学术主题的著名出版商杰里米·塔彻（Jeremy P.Tarcher）读过初稿后，决定出版这本书。

同时，我把这本书划分为12堂课，每堂课都针对某个特定主题展开讨论。

这本书集萃了我多年教学并从事多种艺术的内心沉淀与理念精华。

最开始我给它取名为《治愈你心中的艺术家》，后来经过再三思考，我决定将这本书的名字定为——《创意，是一笔灵魂交易》。

这本书把创造力当做一系列心灵的命题来探索解析。

借此，我也亲眼见证了发生在我自己身上的奇迹。

为了教学，我要时常出行。

<<创意，是一笔灵魂交易>>

在我的签书会以及其他的一些公共场合中，我的读者会把他们制作的CD光碟、图书、影视作品还有写给我的信递到我手中。

这些东西似乎都在用一个声音告诉我：“我用过你的方法创作了这些作品，十分感谢！”

”我听到的最多的赞扬就是：“你的书改变了我的生活！”

”说这话的艺术家，有的名不见经传，有的大名鼎鼎，有的曾经陷入创作的一潭死水不能自拔，有的曾在国际先锋艺术创作的前沿阵地上战斗。

运用这些方法，画家们摆脱了创作瓶颈，在举世瞩目的大型展览中博得了人们的喝彩；曾被文思阻塞困扰着的作家写下了获得艾美奖和格莱美奖的作品。

在上帝的力量面前，我永远自知谦卑——是造物主通过我复原了人们的力量、活力与灵感，让他们重新走上多姿多彩的创作道路。

一个文思阻塞的50多岁的女作家后来则成了获奖剧作家。

一位长期为爵士乐伴奏的“配角”乐手构思灌制了一张精彩的个人专辑。

只要造物主施展妙手，我们在冬日里沉睡着的梦想花园就会变得春色盎然。

我收到的这些感谢其实都该属于上帝。

我只是一条精神渠道，把人们引向内心深处的真理——造物主对艺术家是一向充满慈爱的，会眷顾肯为自己的创造力敞开大门的人。

本书在艺术家之间流传开来。

我听说，无论是在《纽约时报》这样的文化“内地”，还是在巴拿马丛林那样的“黑暗之心”，都有人组成团体来学习这本书。

在关于创造力的一些基本观念上，德鲁伊教派、苏菲教派以及佛教团体，都在简单的创意规则中找到了共通之处。

后来，本书在因特网上组成了社区，这些社区犹如串串硕果，藤蔓盘绕并向外延展。

如今，我们已经在英国、德国等地拥有社区，在瑞士还有“荣格团”。

本书仿若生命一般，开始掀起了一场运动浪潮，一路向前，不屈不挠，席卷而来，铺展开去。

艺术家会相互催生灵感，彼此相挺为伴，他们的艺术作品会枝繁叶茂，他们的事业会开始稳步腾飞。

这样的情景自然让我欢欣鼓舞。

成千上万的人买下这本书并从中受益，而且读者群还在成倍地增长中。

我们听说引进本书的团体包罗万象，有医院、监狱、大学、人类潜力研究所等一些机构；一些临床医学家、医生、艾滋病治疗团体、受虐妇女救助团体则常常将本书应用于病人的康复治疗之中；更不用说一些艺术工作室、神学项目还有音乐学校了，我们偶尔也会协力教授课程。

作为一种温和的心灵急救法和柔性的精神回生术，本书由手传手，由口传口、由心传心地扩大了它的读者群，使无数艺术家得益。

本书像一座充满奇迹的花园那样，不断成长，生生不息。

今天早上，我还在邮箱里发现了一本新出版的书，里面还夹着一张感谢字条。

到今天为止，《创意是一笔灵魂交易》已经被翻译成20种语言出版。

从《纽约时报》到史密森尼博物馆（Smithsonian），从依莎兰按摩工作坊（Esalen）到朱莉亚学院的精英音乐工作室，到处都有人推荐并开设过“艺术之道”的大讲堂。

就像匿名嗜酒者协会一样，“艺术之道”的群组经常聚集于教堂地下室或康复中心，同样也聚集在美洲中部的茅草屋或是澳大利亚那些蟒蛇盘布的窝棚里。

我有没有告诉过你，引进我们项目的治疗师已经治愈过许多人？

患者们真的康复了。

人们能够被治愈是因为创造力本身就是健康的，创造会让我们从“小我”走向“大我”。

我们远比自己估测的要广阔且富于弹性。

我希望“艺术之道”无须再付出什么额外的成本。

就像那走向自由创造的12步，学习者只需自主学习即可简简单单、顺其自然地成长。

为了让他们的创造力得到伸展，我设置的这套方法简单易行，主要是一些顺应自然状态的自我检测和自我平衡，它们随读者所处的状态“应运而生”，循序渐进。

<<创意，是一笔灵魂交易>>

我的方针是：“它能警戒指引人们，当被滥用时还能够自我调整。

”在收到百万好评以后，我怕自己没有足够的时间和私人空间去进行自己的艺术创作，一旦没有亲身的艺术实践体验我就无法继续帮助别人。

如果我对自己要传授的东西都没有鲜活的感受，我又如何写教材呢？

于是，我慢慢地退回了我的创作实验室，那儿是调整修复我身心的一块平静的后花园。

我在那儿创作艺术，又从创作中学习。

我创作的每件作品都提示我如何教学。

年复一年的工作让我懂得，尽管有时成长是缓慢的，但创造力则是无止境的。

其中，信念是核心部分。

我开始写一些简练而实用的小册子，希望消除人们认为过一处正常、温和的创意生活会存在潜在危险的想法。

我写了《写作的权利》（The Right to Write）、《供给》（Supplies），还有一些更为通俗实用的指导性小册子，譬如《艺术家之约》（The Artist's Date Book）、《艺术之道之晨间笔记》（The Artist's Way Morning Pages Journal）。

除此之外，我还写过几本类似于祈祷用书的小册子，它们能辅助那些开始创作旅行的人们为自己营造安全感和幸福感。

我衷心地祝愿人们每天都能有快乐的事，也都能有快乐的人相随左右。

尽管艺术是一条自我精神救赎之路，但在漫漫的朝圣旅途中，倘若有个志同道合的伴侣又何乐而不为？

庆幸的是，人们听取了我的这个建议。

与此同时，《创意，是一笔灵魂交易》系列丛书悄然无声地融入了人们广泛的日常生活领域中：音乐剧巡回大巴把它变成了乘客们的必修课；有些电影巧妙地将它作为一套漂亮的道具；老奶奶们将它奉为教育孙辈的宝典还有许多成功的艺术家将它作通向自己另一种创作习惯和创作类型的桥梁。

我出版了17本书，接下来继续认真地从事艺术创作和教学活动。

对于我自己来说，一部长篇小说、一本短篇小说集还有三部剧本让我稳稳地站住了艺术脚跟。

我的学生获过艺术大奖，我的这本《创意是一笔灵魂交易》也被《优渥读者》（The Utne Reader）评选为优秀作品。

治愈系音乐大量提姆·威特（Tim Wheeler）与我合作的诗集获得了最佳原声带奖，我出版的教学用书始终位于畅销排行榜的前列，并评选为在全美乃至全球的编辑必读书目之一。

面对这一系列的事，我还能不头晕目眩？

作家天生喜欢独自坐在书桌旁的快乐，但在出名后，这种生活却越来越难以实现，这样的身不由己真是莫大的讽刺。

我的晨间笔记是不断指引我的那一泓清泉。

直觉告诉我，我既要寻找时间独处，也要试着寻找和我志同道合的艺术家同伴，我和我的同伴们都该相信伟大的造物主和前辈。

前辈们走过他们自己的艺术之道，与我们热爱同一种艺术形式只要我们呼唤上苍，它就会伸出援助之手。

为了得到它的帮助，我们必须具备即时呼唤的能力。

我们只有保持观念开放，不受偏见左右，才能获得被指引的资格。

创作力是一种信仰，你要始终相信这种信仰，并乐于与他人分享，也要愿意帮助别人并接受帮助。

从我的窗子望出去，哈德孙河的低空中有一只硕大的鸟在天空中翱翔。

连续好几天，我都看到这只鸟在环绕曼哈顿岛的气流中破风低飞。

它体型很大，不是隼。

也不像是海鸥。

休斯敦山谷到处都是鹰，但它们应该飞得更高才对。

因此我不相信这会是一只鹰，但是这大鸟自己却应该清楚地知道自己的类属——一只货真价实的鹰。

虽然这只鸟不宣称它是什么，但它翱翔的风范却显示了它的身份。

<<创意，是一笔灵魂交易>>

也许我等艺术家也是这样的大鸟，在梦想的湍流中展翅腾空，在壁垒交错的商业社会峡谷中追逐我们自认为理想的猎物，却不免被别人乃至自己错当成了其他的什么。

对于艺术家而言，翅膀和祈祷是必备的两种工具。

我们必须淡然面对所谓的“结果”，而更该钟情于我们创作的过程。

几个世纪以来，艺术家仍然会说起，上帝或天使曾向他们显现，给予他们以“灵感”。

在我们的这个时代，艺术已经很少作为一种精神的内省体验而被提及。

然而，创造力的核心体验是神秘的。

对必须做的事敞开灵魂，我们才能与造物主相遇。

遍布曼哈顿的艺术家们把自己关在小房间里艰苦创作着，我们对自己的作品有着僧侣般的虔诚。

少数艺术家会像幸运的得道高僧那样得到神灵的启示，而大多数艺术家则像苦行僧那样终日在磨难中挣扎，只能虔诚地在教堂跪拜，远远地看着那份可望而不可即的荣耀，却从未获得过托尼奖、奥斯卡奖、国家图书奖的眷顾但我们每个人内心深处的那个平静细小的声音都同样响亮。

所以，让我们祈祷吧。

也许只有一些人会出名，但荣耀会眷顾每一个努力的人。

身为艺术家，我们能够体验到“神存在于细节之中”，创造艺术，就是创造艺术人生。

创造艺术，我们会亲眼目睹上帝舞动着的创造之手。

<<创意，是一笔灵魂交易>>

内容概要

《创意，是一笔灵魂交易》作者朱莉娅·卡梅伦是美国公认的“创作教母”。她提出的“晨间笔记”和“艺术家之约”这两种唤醒创意的基本工具，以及开创的修复创造性自我的12堂课，影响了世界上超过200万人，为他们打通了创意瓶颈，重拾创作的力量。

《创意，是一笔灵魂交易》汇集了朱莉娅20余年的切身体验，并结合创意人常会遇到的瓶颈状态，真诚地提出了摆脱瓶颈的方法，揭开修复创造性自我的真谛。在修复创造性自我的12堂课中，朱莉娅教你如何运用“晨间笔记”和“艺术家之约”这两种基本工具，只要你认真做每堂课中的练习，完成每堂课中的任务，接受每堂课中的验收，就能一点一点地唤醒创意，循序渐进地重拾创作力，打通创意瓶颈。

<<创意，是一笔灵魂交易>>

作者简介

朱莉娅·卡梅伦 (Julia Cameron)

小说家、剧作家、作曲家、诗人，是美国戏剧、电影和电视圈中的知名创作者，享有极高的地位。

积极地投身于艺术创作30余年，获奖颇丰，被誉为美国“创作教母”。

至今出版了30多本书，包括诗集、短片故事、小说等。

在她的所有作品中，《创意，是一笔灵魂交易》(The Artist's Way)是最经典、最受欢迎的。

以本书为教学基础，作者还开办了同名课程，帮助人们发掘并修复创造性的自我。目前，已有超过200万名读者参与课程的学习。

个人主页：<http://juliacameronlive.com/>

<<创意，是一笔灵魂交易>>

书籍目录

第一部分 开启创意的精神旅程

01 基本原则

所有生命都有潜在的创造力

02 基本工具

“晨间笔记”与“艺术家之约”

第二部分 修复创造性自我的12堂课

第1课 接纳差劲的自己

第2课 信任自己

第3课 控制负面能量

第4课 与充满创意的自我充分联结

第5课 宇宙能量就是你的靠山

第6课 恰当的奢侈

第7课 拒绝完美主义

第8课 按部就班慢慢来

第9课 在困境中善待自己

第10课 竞争、名声、工作狂

第11课 让心灵自由

第12课 相信自己内在的指引

<<创意，是一笔灵魂交易>>

章节摘录

02 基本工具“晨间笔记”与“艺术家之约”有两个基本工具，可以帮助你发掘和修复你的创造性自我：“晨间笔记”和“艺术家之约”。

创造力的持久觉醒将有赖同时运用对这两样工具。

我想立刻介绍这两种工具，然后再来解答你们提出的问题。

本章将详尽阐释这两种工具，请你在认真阅读后立即付诸实践。

晨间笔记为了挽救你的创造力，你必须先找到它。

被我称为“晨间笔记”的工序看似毫无意义，但能帮你找到创造力。

在学习这门课程的12周里，你每天都要写，我希望你在课程结束后也能把这个习惯保持下去。

到现在为止，我已经写了10年的晨间笔记了。

我的一些学生也写了近十年，现在要是让他们放弃记晨间笔记的习惯就像禁止他们呼吸那么难。

一个作家兼电影制片人金妮，把她最近写好的电影剧本的灵感以及做的网络特别节目的清晰筹划都归功于晨间笔记。

“我现在对它们甚至都有些迷信了，”她说，“在剪辑我上一期的特别节目的时候，早上5点我就会爬起来写晨间笔记，写完才去上班。

”晨间笔记究竟是什么呢？

简单地说，晨间笔记就是三页手稿。

严格地说，它是一种意识流：“哦，天哪，又到早上了。

新的一天开始了，我却没有一丁点儿值得说的东西。

我得洗窗帘，对了，昨天我那些脏衣服洗了吗？

……”虽然将它称为“大脑排污管”听上去不是那么文雅，但是那的确是它的一项主要功能。

<<创意，是一笔灵魂交易>>

后记

道是一股神秘之泉，蜿蜒流淌，终成大江，可承载命运之舟，也可颠覆命运之舟。

正如本书所言，我们是神之器。

本书的文字犹如圣水一般，以醍醐灌顶的态势穿过我心灵的滤器，化成华夏方形汉字的晶莹水滴，汇集入读者异彩多姿的容器中，从而踏上她新的生命旅程。

作为译者，我自然不能担保过滤与转输过程中滴水不漏，却十分希望本书的简体中文版能为更多艺术家之道上的梦旅人送上一泓清泉，解除干渴、浴面醒脑。

本书的翻译工作让译者有幸随作者一起腾云驾雾，领略了“七重山”的奇峰胜景，但同时又因自己的特殊使命而多了另外的一份体验——初次登攀语言巴别塔的乐趣。

这是我的一次奇异之旅：以梦为过隙之白马，纵横驰骋……醒来的时候，全书的译稿已经静静地躺在了枕边，似乎还存留着青草和晨雪的余香，以及梦之白驹的蹄印行行。

翻译本书过程中，我也受到了本书传授秘诀的浸染，随手写下了一些随心所欲的“晨间笔记”，特摘录几句。

枕头往往是梦旅人的电烤箱，在晚间为他们烘焙好上路的干粮。

如果你正在和一只看不见的怪物作战，那么本书会助你在自己蒙尘的心中找到真正的地图，做你战胜心魔的兵器仓库。

但愿这些字能代替我，与你并肩，躺在沙滩上，轻轻拭去无尽的蓝色留在你眼中的莫名泪滴，让那片天空凝在我们心底……还想引用周国平的一首诗——《疯子和孩子》。

一朵绯红的云 飘过头顶 一个赤脚的人 拔腿追寻 孩子们跟在后面喊 神经病！

神经病！

记得小时候站在自家的写字台上，乐颠颠地大声朗读过周国平的这首诗，当时的兴奋点主要是在最后两句，似乎满足了孩童幸灾乐祸般的恶作剧心理，那情景现在回想起来，依然让我回味无穷……

慢慢地长大后，这赤着脚的追云人让我想到我生命中要感谢的一个人——我的父亲庄大山，是他给我起的名字——“云路”。

也许，是诱导我紧随他夹带着遗憾和惬意的身影之后，在山之巅迷蒙的云端中继续寻找那条曲径通幽的艺术之路吧。

还要感谢我酷爱道家思想的母亲徐东新为我查阅古文，感谢帮助我权衡《圣经·新约》语录译法的庄威远、庄大明、刘雨鑫，一直对我的翻译工作给予关怀的王敬庭，以及在此书翻译方面使我受益匪浅的研究生导师张敏教授和于佳、雷霆、张雷、王瑶等同窗们，他们为我提出了细致入微的宝贵意见。有幸获得翻译这部好书的机会，我更要特别感谢的是本书的责任编辑郑悠然，是她播下了这本书的种子，如果没有她的信任与鞭策，如果没有她的悉心照料与呵护，就不会有这本书的出现。

感谢湛庐文化未曾谋面的人员，他们用团队的智慧阳光和甘润雨露携手滋养了谷地里这小片含苞欲放的郁金香。

最后，我要谢谢手捧这本书的你，感谢你阅读的目光和创造的双手为这本书催生出新的生命枝杈！

<<创意，是一笔灵魂交易>>

编辑推荐

<<创意，是一笔灵魂交易>>

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:<http://www.tushu007.com>