

## <<以艺术家的方式工作>>

### 图书基本信息

书名：<<以艺术家的方式工作>>

13位ISBN编号：9787546300801

10位ISBN编号：7546300800

出版时间：2009-2

出版时间：吉林出版集团有限责任公司

作者：(美)马克·布莱恩,朱莉娅·卡梅隆,凯瑟琳·艾伦

页数：337

译者：李利伟

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>

## <<以艺术家的方式工作>>

### 前言

创意即金钱，金钱即创意 智力资本——创意即金钱，金钱即创意——已经成为当今商业世界的有形财富。

这种资产远比技术方面的知识和电子数据重要得多，它包含着处理诸如社会、情感、直觉，还有人际关系等方面的能力，这些能力一起构成了创造精神。

在这里，我们的目标就是实现它们，会聚它们，进而重新唤醒创造精神。

龙之门（The Dragons Gate） 这本书之所以命名为“以艺术家的方式工作：驾驭飞龙”，是因为创造精神就像飞龙一样，是一股令人为之震颤、快乐、躁动不安的强大力量，值得并要求尊重。

无论是提出一个新主张，开发一个新项目，还是复兴旧产业，创新行为感觉就像一条飞龙既凌空翱翔，又自由下落。

学会引导和利用这种创造力，这是我们在职业生活以及个人生活中保持生机勃勃、激情四溢的秘诀。

## <<以艺术家的方式工作>>

### 内容概要

本书是销量过百万的畅销书《艺术之道》的系列图书之一，曾经帮助千千万万的人找到了创造力的源泉和实现了自己的梦想。

作者介绍了一种工作中运用的全新方式和前卫的创造性理念。

通过重寻超越时代而存在的古老的价值观，实现内心的平衡与净化，进而达到前所未有的自如境界，帮助你在工作和生活中重拾创造力收获一种克服险阻、充满激情的成就感。

## <<以艺术家的方式工作>>

### 作者简介

马克·布莱恩，“艺术之道”这一培训课程的创始人之一，哈佛大学出身的教育家，麻省理工学院对话工程的成员，新产品发明家，在亚洲拥有超过500个客户的企业家，曾帮助前苏联进行企业自由化转型的工作。

其他著作：《纸醉金迷》、《奢侈的父亲：让父亲与孩子重归于好》。

## <<以艺术家的方式工作>>

### 书籍目录

序言 创意即金钱，金钱即创意 龙之门（The Dragon's Gate）从“我”到“我们” 消除怀疑 驾驭飞龙 去做，而不是思考转变之一：第一部分 第1周蛟龙出海 工作伊始 反抗那个阻力 晨记究竟是什么呢？

旅行守则 精神导师转变之一：第二部分 第2周 觉醒的呼啸 独处：利用休闲时光（艺术之约） 建造心灵城堡 过去的阴影 言词伤人 极端 富有想象力的生活 经营现在 超越障碍转变之二：第3周飞龙在天 划出界限，守卫心灵城堡 上演绝地逆转 支持 找回我们的领导潜能 颜色 走向开放 关注转变之三：第一部分 第4周 飞龙在渊 检验真实 各种情感 释放不满 批评 重建心灵之墙 工作狂 虚假的自己转变之三：第二部分 第5周 龙跃在渊 钱的真实性 计算 奢侈 富有 为梦想存款（Funding Your Dreams）造物主上帝 侠客也好奇（The Wonderer Wonders）转变之四 第6周智慧结晶 有节奏的智慧 身体语言（Body English） 独处 ABC 你的其他声音 回避媒介 勘察工作 宝藏转变之五 第7周 学习和传授 终身学习 年龄与时间 嫉妒 早期形式 智力障碍 抓住现在 炫耀与承受 受伤者的虚夸 理解的技巧 关系生态学 活在当下转变之六 第8周传授与学习 信息时代 我们扮演的角色 身份和精神包袱 角色转变 害群之马 君主论 当良师益友变为洪水猛兽 疯狂制造者 自下而上的管理 信任/畏惧的螺旋 释放激情与活力转变之七 第9周 心存志远 集中力量 直面沮丧和忧恐 超人 商业米色（Business Beige） 怨恨阻碍 成功：看不见的敌人转变之八 第10周 带着激情生活 对比与竞争 不毛之地 你自己领地上的先知 化悲痛为工作动力 在逆境中生存转变之九：第一部分 第11周 真实的山峰 创造性的U形转折点 名望 确定性 认识你的成长 接纳 工作中的身体 创造性的中心（艺术家的祭坛） 精神导师转变之九：第二部分 第12周 栖息于真实 承担公平之责任时要有足够把握 信任 信心十足地去工作 神秘性 再次解释成功的含义 玩耍 逃逸速度结语

## <<以艺术家的方式工作>>

### 章节摘录

转变之一：第一部分 第1周蛟龙出海 工作伊始 本周我们就在过去历史遗留的疑惑之中开始工作。

为此，我们原始的石制工具就是与自我的交流沟通。

这些工具我们称其为“Radio Kit”（无线电装备）。

它允许我们决定和传播自身富有创造力和富有情感的那些方面，而且简单、可行、合法。

（如果你已经以艺术家的方式在工作，那么，最初少有的几件工具想必你也熟悉。

不过，我们现在将以崭新的、意想不到的方式去运用它们，你会发现这些方式会令人眼前一亮、为之兴奋。

随着以后诸星期的到来，你将看到许多新概念和新练习，它们将扩展你对这些古典工具的利用，而且也将因为你相信这个工作而奖赏你。

现在就像你知道的那样去练习吧。

） 我们的首要工具——晨记（the morning pages）——每天早晨三页的手写文字。

你将利用这个工具去触摸你的内心灵魂，继而发现你在各种人群中的处事风格。

我们既想要成为人群中的一员，同时也想要脱离它。

这个矛盾我们每个人都在经受着。

我们很多新工具就是用来探究这个矛盾的。

晨记不仅向我们展示了我们合群的一面，也向我们展示了想要孤立的一面。

就像你们将要看到的，内心的自我有着形形色色的声音。

在晨记当中，你将体验到一些声音，你也将会学着识别出自我的哪些声音是最被留意的，哪些是最受争议的，也将发现许多年来原本可能变得沉静不语的乐观积极的力量，其中就包括我们称之为“精神导师”的那一个。

精神导师，我们有些人形容它为年长的老者。

它不像我们所熟知的陈荣绘画中的老龙或星际大战中的绝地武士欧比旺。

肯诺比。

对精神导师及类似声音的认识将最终融入你所依赖的指导体系里，但是首先你将听到很多其他声音，我们大多数人通常把这些声音当成“我自己”。

反抗那个阻力 晨记的想法本身甚至都已经在你内心引起了一股阻力。

“我什么时候才会有时间呢？”

“我不会写。”

“对我来说，这听起来就像胡言乱语。”

“看见了吧，就只是想着做晨记，你都已经听见一个来自内心的声音了。”

如果你认真地听下去，在这个阻力之下，你也许会听到希望之声在喃喃低语。

在另一些理性声音的喧闹之上，希望的喃喃低语几乎就听不见了。

它也许会说：“如果奏效了怎么样？”

这难道不是很刺激的吗？”

“明白我们的意思了吗？”

晨记将使你以一种崭新的方式认识自己。

假如对你来说，这一切都太奇怪，或许觉得一头雾水，或许觉得荒诞不经，那请你放心，晨记让你和你的灵魂之各协调一致，形成一种有效改变生活的直觉链，这绝不是我们的空口白话，而是可以理解的教学经验。

创造性专家霍华德·加德纳曾经指出很多“大C”（Big C）即创造力共有的三个实践： 1.一些种类的日常思考； 2.补充实力的能力； 3.从失败中重头再来的勇气。

晨记以及这本书中的其他技巧会帮助你做到以上三个方面。

晨记究竟是什么呢？

晨记究竟是什么呢？

## <<以艺术家的方式工作>>

怎样做晨记以及为什么要做晨记呢？

晨记就是早晨第一件事，手写的三页文字。

做晨记的原因相对来讲就有些复杂了。

首先，我们说，尽管你能够通过晨记的实践触摸到大量的心灵智慧，但你在晨记中实际写的很多东西不会，也不应该像智慧那样吸引你，远不是那样。

你写的时候，很多东西都会一股脑儿闯入你的大脑，晨记就是关于所有这些东西的。

因此，晨记与标准的日志迥然不同。

在日志里，定下一个话题，然后针对具体的话题，努力说些有意义的话，或者写些有意义的事。

在晨记中，写什么事都可以。

这意味着，晨记将常常是散漫的、琐屑的、消极的、零碎的、自我怀疑的、气愤的、看起来没意义的。

事实并非如此！

所有那些意识碎片都是凌乱无章的，它们介于我们和我们的创造潜能之间。

晨记被用来抽走意识中的有害姿态，也就是大脑绿藻，因此，我常常把晨记叫做大脑排污。

晨记就是为了让我们的像龙那样从一无所知的迷雾中升入九霄。

你可以期待着晨记容纳一切：如亲人朋友的流离失所，对日渐年迈的双亲健康的牵挂，对昨天会议上强占你的工作荣誉的那个家伙的气愤，全写下来。

在晨记中报告你对生活的所思所感，并且尽快地写下来。

有些日子里，晨记会充满了喜悦：有对孩子幸福的殷殷希望，有工作出色引起的自豪之情；当觉得生活就是一场徒劳时，悲伤就会频频侵袭你的晨记了。

晨记中，你自由感受着并成为那一刻的真实自己。

这些文字将被完全接受，用心理学的术语表达，晨记被认为是安全的地方。

不要驯服你的晨记。

偏执的情感、判断和反应都是晨记有助于澄清和落实的一部分内容。

在那些生活如战场的日子里，把晨记看做你的战地报告。

像仔细盘问一样，把发生在身上的每件烦心事都记下来。

琐碎，挑剔，愚蠢，愉快，粗鲁——怎样都行。

不要去想多么深刻的见解和深刻的内涵，只要简单地记录下发生在身上的事情，让你的手在纸页上不停地移动，直到完成三页的文字。

不要分析它们，不要剖析自己，只管写，快速地写。

旅行守则 几条指南： 1.晨记写在三页纸上，每页纸都是长11英寸宽8.5英寸（译者注：27.94x21.59厘米。

接近A4纸大小）。

（小笔记本束缚我们的想法，标准尺寸又让人沮丧。

） 2.绝对不要把晨记给其他人看。

它们是你做梦、幻想、抱怨、欢悦的私人地盘。

它们专属于你自己。

3.不要重读它们，或翻来覆去地思考它们。

写下来，然后继续。

（务必保存它们，现在！

） 4.每天三页。

如果你今天写了五页，明天还是三页；如果今天写了一页，明天仍旧三页。

（提示：如果一页半就写完了，那么就用另外的一页半来祈祷、祝福、梦想，或者反驳挑剔你的人和其他否定你的声音。

） 5.如果晨记成了你的计划目录，没关系。

妙招：晨记 把你的闹钟提前45分钟或一个小时定好，早些起床，开始晨记。

这是创造力浮现的关键招数，不可更改。

## <<以艺术家的方式工作>>

无论是今天，还是这本书其余内容中的每一天，我们都希望你能够坚持更长时间，每天写三页有关意识流动的文字。

根本就没有错误的晨记方式。

简简单单地手写，让你的手在纸页上不停地移动，记下闯入头脑的每件事。

连续写三页，然后停下来。

每天都要重复这样写。

注意：尽管晨记会花费些时间，但它们让你的一天有条不紊，也就给了你时间。

对我们大多数人来说，随着写作越来越顺畅，晨记实际花费的时间也会越来越少。

根据卡尔。

荣格所说，“只有借助对立面的共存，统一的整体才是可能的。

要懂得光明，我们就必须经历黑暗。

”同样，要推动我们的创造力向前发展，我们必须去体验反抗创造力的那些方面。

晨记就将提供机会。

一个警告 甚至在谈论晨记时，你都可以体验到自身在性格的两极——我们以前提到过的暴君和反叛者——之间摇摆不定。

暴君是个十足的坏蛋，他说：“你绝不可能每天都做这件事。

” “你也不可能做得好。

” “这对你来说没用。

” “你从不坚持什么。

” 暴君是个说一不二的角色。

这种极端主义并不让你最感兴趣。

就我们要求的事情，哪怕做一小部分也将非常有帮助。

同时，一旁观望着的另一个声音就是反叛者，这个“我才不在乎他们说什么”的声音交叉起双臂，说：“这些人到底是谁？”

” “我现在就过得很好。

” 反叛者，伪装起来的自我毁灭能手，它可能会尽力阻止，不让你用这些东西开始工作。

你可能已经听到心中的这个反叛之音，愤世嫉俗，小心翼翼，就像暴躁任性的少年。

读懂这个声音的时候，你也会踌躇不决。

反叛者经常守护着一些东西——嫉妒心，不安全感，长久的愤恨或该做而未做的一些事情——她也总下意识地害怕晨记把这个事实带到意识中去。

在探索很快就要带给你欣慰的时候，当心你的反叛者耍起脾气来。

或许可能会做的不是太好，或许你的怀疑之心老在嘀咕“做不好，干脆就别逞强”，当这个念头引诱你不要开始晨记，放弃它时，要记住是这些角色在作祟了。

对待暴君之音，反叛之音，或其他别的任何声音，要使它们沉默，避开它们，甚至为之悲伤难过，这都不必要。

或多或少，我们每个人都有这些声音。

它们开口说话时，知道就行。

尽管感觉起来有些愚蠢，但你仍可以参与一些内心对话。

告诉它们，只要它们学会照亮对方，彼此倾听，通力合作，它们就将成为备受珍惜的盟友。



## <<以艺术家的方式工作>>

### 媒体关注与评论

我不是一个商人，我是一个艺术家。

——沃伦·巴菲特 鸟，吾知其能飞，鱼，吾知其能游，兽，吾知其能走，走者可以为罔，游者可以为纶，飞者可以为矰。

至于龙，吾不能知其乘风云而上天。

——孔子

## <<以艺术家的方式工作>>

### 编辑推荐

《以艺术家的方式工作：驾驭飞龙》为全球销量过百万《艺术之道》系列图书，谨献给我们的学生，他们是我们的老师过去，现在和将来。

<<以艺术家的方式工作>>

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