

THE ARTIST'S WAY

唤醒创作力

写给被“卡”住的创作者

[美] 朱莉娅·卡梅伦◎著 庄云路◎译
(Julia Cameron)



THE

ARTIST'S

唤醒创作力

写给被“卡”住的创作者

[美] 朱莉娅·卡梅伦◎著 庄云路◎译
(Julia Cameron)



WAY

A Spiritual Path
to Higher Creativity



图书在版编目 (CIP) 数据

唤醒创作力：写给被“卡”住的创作者 / (美) 卡梅伦著；庄云路译. —杭州：浙江人民出版社，2018.2

ISBN 978-7-213-08638-0

I . ① 唤… II . ① 卡… ② 庄… III . ① 艺术创作—通俗读物
IV . ① J04-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 020494 号

上架指导：创意 / 成功励志

版权所有，侵权必究

本书法律顾问 北京市盈科律师事务所 崔爽律师
张雅琴律师

浙江省版权局
著作权合同登记章
图字：11-2018-69 号

唤醒创作力：写给被“卡”住的创作者

[美] 朱莉娅·卡梅伦 著

庄云路 译

出版发行：浙江人民出版社（杭州体育场路347号 邮编 310006）

市场部电话：（0571）85061682 85176516

集团网址：浙江出版联合集团 <http://www.zjcb.com>

责任编辑：朱丽芳

责任校对：张谷年

印刷：石家庄继文印刷有限公司

开本：720毫米×965毫米 1/16 印张：17.25

字数：218千字 插页：1

版次：2018年2月第1版 印次：2018年2月第1次印刷

书号：ISBN 978-7-213-08638-0

定价：62.90元

如发现印装质量问题，影响阅读，请与市场部联系调换。

THE ARTIST'S WAY



朱莉娅·卡梅伦

- 小说家、剧作家、作曲家、诗人，美国戏剧、电影和电视圈知名创作者，享有极高的地位。
- 积极投身艺术创作近40年，获奖颇丰，被誉为美国“创作教母”。
- 出版图书30多本，包括诗集、短篇故事集、小说等。
- 《唤醒创作力》是她所有作品中极受欢迎的经典著作。
- 开办了与本书同名的课程，帮助人们发掘并修复创造性的自我。目前，已有超过200万名读者参与了课程学习。

湛庐文化
Cheers Publishing

更多精彩书讯，请搜索关键词：

@湛庐文化 新浪微博

Cheers Publishing



出品 Published by: 湛庐文化 Cheers Publishing

总裁 President: 陈晓晖 Chen Xiaohui

出品人 Publisher: 韩焱 Han Yan

法律顾问 Legal Consultant:

北京市盈科律师事务所 崔爽律师

张雅琴律师

商业图书事业部总编辑 Chief Editor: 董寰 Dong Huan

人文社科事业部总编辑 Chief Editor: 季阳 Christine G

高级副总裁兼对外合作 Senior VP: 张晓卿 Anna Zhang

首席运营官 COO: 赵丽琴 Lina Zhao

质量总监 Quality Director: 周裕 Zhou Yu

特约编辑 Executive Editor: 方妍 Fang Yan

版式设计 Layout Designer: 沈丽君 Shen Lijun

封面设计 Designer: 水玉银文化
yyar@163.com

采购热线: 15910746279

传真 FAX: 010-56676359

投稿请至: service@cheerspublishing.com



更多阅读资讯, 尽在湛庐微信平台
请扫二维码或查找cheerspublishing



关注“湛庐阅读”,
更多泛读、通读、精读服务一键获取
请扫二维码或查找lukehui1230



湛庐文化
Cheers Publishing

a mindstyle business

与思想有关

献给 Mark Bryan
本书的完成离不开他的敦促和协作

创意，是一笔灵魂交易

我独自坐在一家小餐馆里吃饭，一个女人走到我桌边。

“打扰一下，”她说，“有人说过你很像朱莉娅·卡梅伦吗？”

“我就是。”我吃惊地回答。

现在轮到那个女人吃惊了。

“哦，上帝啊，”她感叹道，“你的书改变了我的人生，让我成了小说家。”

“太好了。”我由衷地开心。

“我敢打赌，肯定经常有人对你说这样的话。”那个女人说道。

“是的，而且每次都会让我感到激动。”

25年前，我出版了《唤醒创作力》，我认为这本书是艺术家的辅助工具。它的受欢迎程度让我吃惊。我的本意是写给我自己和少数朋友的，结果它成了一本读者众多的书。书中有一个核心前提，即我们都是具有创造力的，如果再运用一些简单的工具，我们就可以变得更富有创意。

我认为创意是一种灵性练习，我们只需向伟大的造物主打开自己。我们是精神能量进入世界的渠道，写作、绘画、舞蹈、表演，无论采取什么样的创意形式，伟大的造物主都会让我们蓬勃发展。因此，像我在小餐馆里的偶遇就变成了家常便饭。

他们说的话都一样：“你的书改变了我的人生。”

“不，”我常常回答说，“是你改变了你自己的人生。你只是使用了我为你提供的工具。”

我认为很重要的一点是让人们承认他们的灵性练习是属于他们自己的。我的工具包很简单，它要求实践者接纳简单质朴。一篇评论我新书的文章指出，这些工具“简单而重复”。我认为这是好事，工具不应该随着书而改变。《唤醒创作力》中的简单工具依然出现在我之后的十几本书里，它们依然好用。

在旅行中，我遇到过多年运用这些工具的实践者。有个人最近告诉我：“我做了15年的晨间笔记。”他在早晨写3页纸的日志，不停地写。他之所以没有放弃，是因为这种方法有用。

有个女人告诉我，第二大工具“艺术家之约”让她有了激动人心的经历，她一周进行一次，就像欢乐的独自探险。

晨间笔记和艺术家之约一起运用，确实会改变人生。

“我把你的书送给了我的妈妈和我的姐妹，”有个女人在签书会上对我说，“我们都受益匪浅，现在我想让你为我的男朋友签一本书。”

我问了她男朋友的名字，然后写下简单的一句话：“愿我们的文字成为朋友。”我相信这本书也会让他受益，我依赖这本书，相信它可以改变人生。

“朱莉娅，你是不是厌倦了听我的故事？”有人这样问我。不，创意永远不会令人厌倦，它永远是一场冒险，我有幸可以分享它。

“我以前是个很不快乐的律师，”一位百老汇演员对我说，“后来我运用了你的工具，现在我是一个演员，一个快乐的演员。”

“我是你所说的那种‘影子艺术家’，”一位事业成功的导演对我说，“在使用你的工具包之前，我是一名制片人，现在我是导演。我在工作中三次运用你书中的方法，每次都带来了突破。谢谢你。”

“我觉得你的工具很自然，”一位美术摄影师告诉我，“以前我的创作是一阵子一阵子的，你的工具给了我持续的生产力。”

“在运用《唤醒创作力》之前，我的生活充满了戏剧性，”一位诗人对我说，“我总在等着灵感像闪电一样击中我，现在我知道创意流是稳定的。我定期写诗，不再充满戏剧性。我现在写的诗和以前写的一样好。”

像这样的感想证明，我这些年来的教学是值得的，我很高兴对大家能有帮助。我收到了一些由衷的感谢信，感谢我的工作，告诉我它所创造的改变。

有些感谢比较公开。小说家帕特丽夏·康薇尔（Patricia Cornwell）感谢我对她的惊悚小说《微物证据》（*Trace*）的贡献。音乐人皮特·汤森（Pete Townsend）在他的自传《我是谁》（*Who Am I*）中引用了《唤醒创作力》。虽然得到名人的认可令人激动，但这本书最大的好处或许在于对普通人的帮助，这种帮助不仅限于创意的发掘。

“朱莉娅，我曾经是个酒鬼，现在我不再喝醉，而成了好莱坞的编剧。”一名实践者写信给我说。常有人用我的书来战胜各种难题，比如戒酒、童年创伤、肥胖。我的书鼓励人们在战胜魔鬼时要诚实。

去年秋天，我在塞多纳教一个90人的班级。第二天晚上，所有觉得《唤醒创作力》一书对他们的幸福感产生了影响的人被召集到一起，他们一个个地讲述在健康和头脑明晰上的突破。轮到我分享时，我说他们的复原让我感到非常骄傲。我感谢他们的致谢，也感谢他们踏着不同的步伐，向着心理、身体和精神健康大步前进。

有时，有人会问我：“朱莉娅，你难道不担心释放出很多糟糕的艺术吗？”

“不。”我回答道。情况似乎正相反，被释放出来的艺术往往很好，我会想：“他们怎么可能不知道自己是个艺术家？”可是就是有很多人不知道，直到他们看到了我的书。

很多艺术家从没得到至关重要的早期鼓励，所以他们根本不知道自己是艺术家。艺术家之间惺惺相惜，影子艺术家会被吸引到适当的

群体中，但他们依然不能主张自己与生俱来的权利。我鼓励他们走出影子，走进创意的阳光中。

当我们被困在生活的某个区域中时，很多时候是因为那会让我们感到安全。工具包可以为实践者提供安全感，当他们学会在晨间笔记里冒点小险后，就会被带领着冒更大的风险。一次走一步，他们会渐渐成为艺术家。这些工具距离本书最初的出版已经 25 年了，这本书一直卖得很好，这带给我很大的满足感，也坚定了我的信念：我们都富有创意，都渴望更有创意。

创意是心灵的修行

创意，是一笔灵魂交易。

我们都是梦想家。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，却又时常被信仰召唤，踏上朝圣之旅。我们心中有所顾虑，却仍然步履不停。

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“小国”。我在这儿，逐字逐句地为我的音乐剧搭梁建柱。曼哈顿是个歌唱家汇聚的地方，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婆的灯影。如今我在曼哈顿已稍有名气。就在距离我谱曲的这架钢琴10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）^①爬过矮门廊去见一个名叫拉里·哈特（Larry Hart）^②的小个子男孩。后来两人长期合作，怀着共同的梦想并肩走过风风雨雨。

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，望着那夕阳如缎带般铺洒在休斯敦墨一般深沉的水面上，灯红酒绿的百老汇就在我背后不到一个街区远。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着的大瓢虫，一次次把船头冲入浪中，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。

这里遍地都是梦想家。所有的艺术家似乎都在做梦，人们来到这里希冀梦想成真。你可能会把我们想象成穿着黑衣、叼着烟斗、喝着烈酒的落魄艺术家。在你的脑海里，我们在爬满蟑螂、没有电梯的逼仄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，但翩翩起舞时真是优雅万分。

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·坡的。他曾住在这儿，并在远离闹市区的布朗克斯去世。我也曾在达科他，在指挥家、作曲家伦纳德·伯恩斯坦（Leonard Bernstein）家一层的窗子往里凝望。每次经过约翰·列依当

① 理查德·罗杰斯，美国作曲家，曾为 50 多场舞台剧及电影谱写过音乐。
——译者注

② 拉里·哈特，美国作曲家，在与理查德·罗杰斯的长期合作中共同创作了许多音乐。
——译者注

年被枪杀的那个拱形入口时，我都会骤然惊悚。我的公寓离作曲家艾灵顿公爵的“鬼魂”常常出没的地方仅有一个街区，那儿有整整一条街都是以他的名字命名的。曼哈顿满城尽是这样的“鬼魂”，创意穿行于高楼大厦间的峡谷之中。

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显得有些游移，我想知道，我该如何对待自己的艺术？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陡然大增。在被请去教课时，我并没有想到通过用心讲课，能使我通过我自己，与他人相识、相知。

1978年，我开始教艺术家们如何“突破创作瓶颈”，以使他们在创意受伤后重新恢复创作。我与艺术家听众们分享了一些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。”“让神通过你显现他的奇迹。”

以前，我教授的发掘创造力的方法很简单，那时我的学生也不多。在后来的10年里，方法的丰富程度和学生的人数一直都在稳步地大幅增长。我的学生大多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旅程中多一些创意的人。我教学生的方式很简单，因为他们要学的东西本身就很简单。创造力

就像蟹爪草，只要花点儿心思，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滋养自己的创造之魂，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，我学到了更多发掘创造力的方法，写下了更多教学心得随笔。后来，在我的朋友马克·布赖恩（Mark Bryan）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。

马克和我一起把这些简装本的书印刷、装订，寄给在这方面需要帮助的人。我们已经以这样的方式给大约 1 000 人寄过书了，他们又把书复印后寄给他们的朋友。由此开始，我们不断听到创造力自我修复的佳话传来：画家重新在画布上挥洒自如，演员重新回到镜头前拍戏，导演重新指导电影的拍摄，一些一直渴望从事非传统类型艺术的人，也找到了自己一直以来最爱的艺术形式，如愿以偿地开始表达他们个性的自我。这些故事里的主人公们，无不呈现出茅塞顿开或创造力缓慢修复的千姿百态。

一直在研究创造力和人类潜力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来教学以及从事多种艺术创作的内心沉淀与理念精华，把创意当作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自己身上的奇迹。

为了教学，我要时常出行。在我的签售会以及其他一些公共场合中，读者会把他们制作的 CD 光盘、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：“我用你的方法

创作了这些作品，十分感谢！”我听到最多的赞扬就是：“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，有的曾陷入创作的泥淖之中不能自拔，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，曾被文思阻塞困扰的作家写出了获得艾美奖和格莱美奖的作品。

在神的力量面前，我永远自知谦卑，是造物主通过我修复了人们的力量、活力与灵感，让他们重新走上了多姿多彩的创作道路：一个文思受阻的50多岁的女作家后来成了获奖剧作家；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意盎然。我收到的这些感谢其实都该属于神。我只是一条精神渠道，把人们引向内心深处真理。造物主对艺术家向来都是充满慈爱的，会眷顾肯为自己的创造力敞开大门的人。

在艺术家之间，这本书广受欢迎。我听说，无论是在《纽约时报》这样的“文化腹地”，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，本书在互联网上还形成了社区，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”。本书仿若有了生命一般，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，彼此相助为伴，他们的艺术作品会枝繁叶茂，他们的事业开始稳步腾飞。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。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；还有一些临床医学家、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，我们偶尔也会协助教授课程。作为一种温和的心灵急救法和柔性的精神回生术，本书从一双手传递至另一双手，又经过口传心授，极大地扩展了它的读者群，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，我还在信箱里发现了一本新出版的书，里面还夹着一张感谢字条。

迄今为止，本书已被翻译成 20 种语言出版。从《纽约时报》到史密森尼博物馆，从依莎兰（Esalen）按摩工作坊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“艺术家之道”^①的大讲堂。就像匿名嗜酒者协会一样，“艺术家之道”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”。我们远比自己认为的要更强大。

我希望行走“艺术家之道”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成长，循序渐进。我的目标是：它能警戒并指引人们，当被滥用时还能够自我调整。

在收到百万好评以后，我担心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。要是我对自己要传授的东西都没有鲜活的感受，那又如何写教材呢？于是，我慢慢地退回了我的创作实验室，那儿是调整修复

①“艺术家之道”是由本书英文书名（*The Artist's Way*）直译而来，在此保留此名，以指本书的学习课程。——编者注