

Big Magic

Creative Living Beyond Fear

去当
你想当的
任何人吧

寻找自我的魔法

[美] 伊丽莎白·吉尔伯特 (Elizabeth Gilbert) 著

靳婷婷 译

《美食，祈祷，恋爱》(EAT, PRAY, LOVE)

《万物的签名》(The Signature of All Things)

作者伊丽莎白·吉尔伯特 倾情力作

BIG MAGIC
Creative Living Beyond Fear

去当你想当的 任何人吧

寻找自我的魔法

[美] 伊丽莎白·吉尔伯特 (Elizabeth Gilbert) 著
靳婷婷 译

中信出版集团 · 北京

图书在版编目 (CIP) 数据

去当你想当的任何人吧 / (美) 伊丽莎白·吉尔伯特

著; 靳婷婷译. -- 北京: 中信出版社, 2018.9

书名原文: Big Magic: Creative Living Beyond

Fear

ISBN 978-7-5086-9210-4

I. ①去… II. ①伊… ②靳… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 150072 号

Big Magic: Creative Living Beyond Fear

Copyright © 2016 by Elizabeth Gilbert

Simplified Chinese translation copyright © 2018 by CITIC Press Corporation

ALL RIGHTS RESERVED

本书仅限中国大陆地区发行销售

去当你想当的任何人吧

著 者: [美] 伊丽莎白·吉尔伯特

译 者: 靳婷婷

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)

承 印 者: 北京通州皇家印刷厂

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

印 张: 6.5 字 数: 132 千字

版 次: 2018 年 9 月第 1 版

印 次: 2018 年 9 月第 1 次印刷

京权图字: 01-2015-8571

广告经营许可证: 京朝工商广字第 8087 号

书 号: ISBN 978-7-5086-9210-4

定 价: 59.00 元

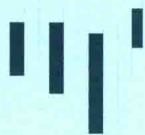
版权所有·侵权必究

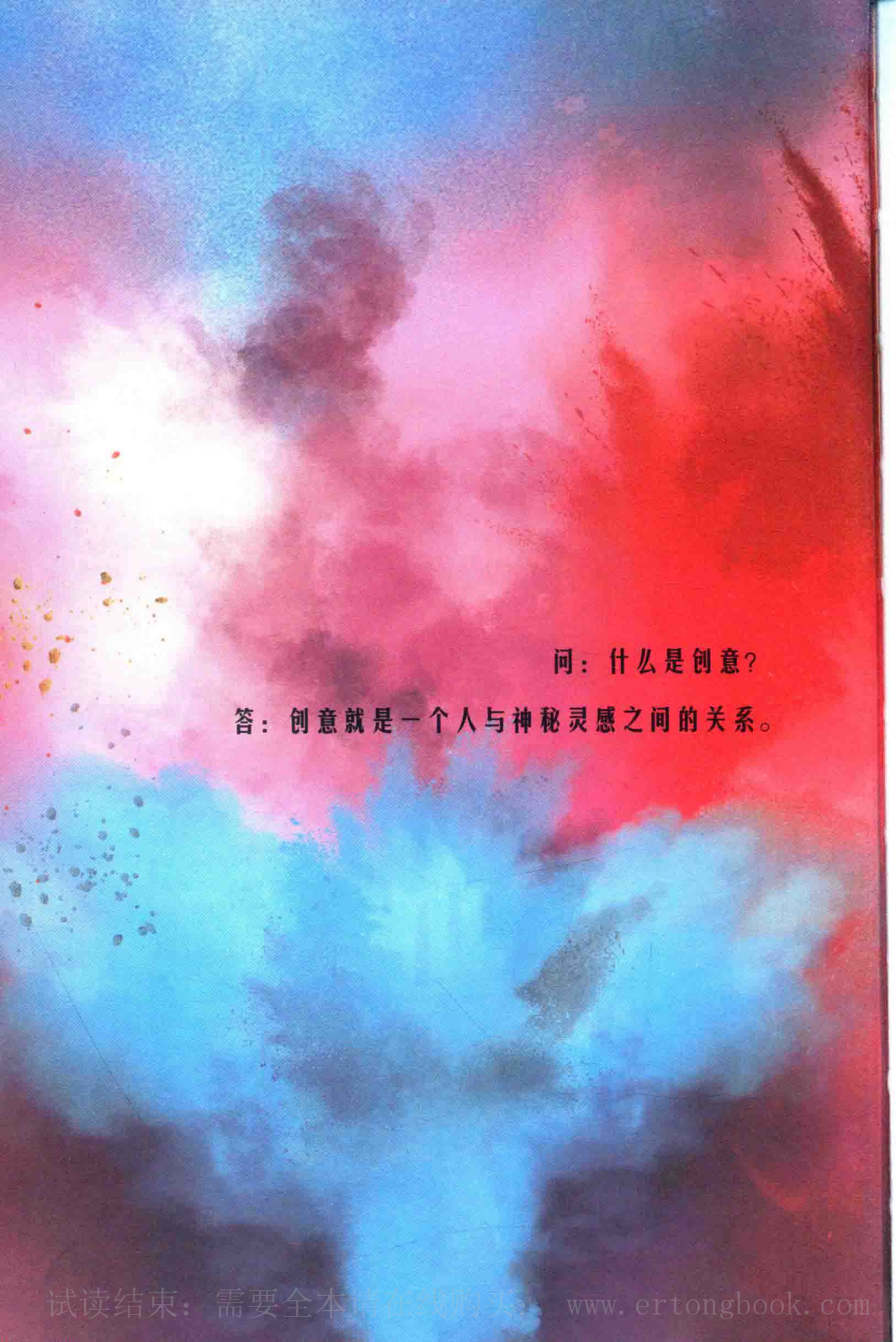
如有印刷、装订问题, 本公司负责调换。

服务热线: 400-600-8099

投稿邮箱: author@citicpub.com

献给你， 蕾雅





问：什么是创意？

答：创意就是一个人与神秘灵感之间的关系。

CONTENTS

目录

第一部分 我们都需要勇气

挖掘隐藏在内心的宝藏 // 003

打造创意生活 // 006

直面恐惧，别为自己的弱点辩护 // 010

为你的恐惧腾出空间 // 018

与恐惧同行 // 019

每个人都是一只能够行走的藏宝箱。宇宙将奇珍异宝深埋在我们体内，然后在一旁看着我们能否挖掘出这些宝藏。而探索宝藏的过程，就是创意生活。



第二部分 | 创意大魔法

当灵感来袭时 // 023

如果你对创意说“不” // 027

如果你对创意说“是” // 028

与灵感合作 // 029

和创意擦肩而过 // 034

灵感也会“脚踩两只船” // 044

灵感，来之我幸 // 052

感受惊喜，感受神秘 // 054

创意是有生命的，创意会寻找最合适的人类合作伙伴。创意有自由意志，它会在灵魂与灵魂之间游走，也会不停地寻找与地球进行联通的最快捷、最有效的渠道。

第三部分 我的人生我做主

敢想敢做，随心而为 // 059

积极行动，切莫被动等待 // 062

来点儿自大的归属感 // 067

真实且真诚的创意，让你独一无二 // 070

理性规划人生，释放创意之心 // 074

靠自己，屡败屡战 // 079

停止抱怨，走自己的路 // 084

放轻松，快乐大于意义 // 090

若想拥有创意生活，你不需要经过任何人的批准。如果你能养活自己又不给别人添麻烦，那你就可以随心所欲地过你想过的生活。



去当你想当的任何人吧

第四部分 | 坚毅，再坚毅

- 坚守目标，锲而不舍 // 099
- 现在永远不晚 // 102
- 接受挫败，成长到死 // 104
- 拥有梦想，又要活得现实 // 108
- 和创意激情幽会吧 // 111
- 完成，不要完美 // 117
- 保持创作，坚持就是胜利 // 120
- 没人在乎你 // 123
- 尽人事，听天命 // 128
- 守得云开见月明 // 132

我对宇宙发誓，无论结果如何，我都会永远写下去。
我会勇敢并感恩地面对一切，不抱怨，不断向好奇心与满足感的源泉靠近。

第五部分 无条件的信任

痛苦不是创意之源 // 143

摆脱痛苦成瘾症 // 147

相信灵感，快乐工作 // 153

殉道者 vs. 魔法师 // 157

别把作品当成你的孩子 // 162

好奇心比激情更重要 // 167

接受失败，另辟蹊径 // 176

狂热的信任 // 183

当痛苦肆虐时，创意天使便会步步后退。看到你的挣扎，创意天使不仅会忧心忡忡，而且会越来越不耐烦，最终离你而去。记住，你要选择爱，不要选择痛苦，永远都要这样做。



去当那部分的任何人吧

第六部分 | 奇迹无处不在

偶来的惠赐 // 191

结语 195

致谢 197

An abstract, textured background featuring a mix of vibrant colors. On the left, there's a large area of deep red and orange. On the right, there's a bright, glowing white and yellow light source, possibly representing a sun or a star, which casts a soft glow across the scene. The bottom half is dominated by various shades of blue and cyan, with some darker, almost black, areas. The overall texture is grainy and painterly, with visible brushstrokes and splatters.

第一部分

我们都需要勇气

挖掘隐藏在内心的宝藏

从前，有一个名叫杰克·吉尔伯特的男人。很遗憾，他跟我并没有血缘关系，这是我的遗憾。杰克·吉尔伯特是一位伟大的诗人，如果你从未听说过他也没什么关系，这并不代表你孤陋寡闻。他一向淡泊名利，但是我了解他，也会在一定的距离之外深深地仰慕着他。那么，先让我来讲讲他的故事吧。

杰克·吉尔伯特于1925年出生于美国匹兹堡，并在这座城市的废气、噪声和工业文明中长大。他一开始在工厂和钢厂里做工人，但他在年轻时便对写诗产生了兴趣，并毫不迟疑地回应着上天的召唤。就像僧侣的皈依之路一样，他将写诗当作一项虔诚的修习、一种因爱而生的行为以及为寻求恩典与超脱而进行的毕生奉献。我觉得，以这样的方式走上诗人之路或许是极好的。其实，这样走上任何一条召唤你的内心、为你带来生机的路，都是极好的。

杰克本可以闻名遐迩，但他对名声不以为意。他具备出名的禀赋

和感召力，但对名声满不在乎。他于1962年出版了第一本诗集，摘取了赫赫有名的耶鲁青年诗人奖的桂冠，并荣获了普利策奖提名。不仅如此，他还赢得了读者和评论家的一致好评（这对于近现代的诗人而言，可不是件简单的事）。他身上的某种特质能够吸引大家的注意，让大家为他倾倒。他英俊潇洒、热情性感，在台上魅力四射，他是女人的杀手、男人的偶像。他在《时尚》杂志上的照片仪表堂堂、风流倜傥。人们为他而疯狂，他本可以成为一颗耀眼之星。

然而，杰克却选择了消失。他不希望被滚滚红尘所打扰。他在晚年时曾表示，名声让他感到厌倦——这并不是因为出名有违道德或使人堕落，而仅仅是因为出名所带来的东西是一成不变的。他想要探索更加丰富、更有内容且富有变化的东西，因此他选择了消失。杰克去了欧洲，在那里一待就是20年。他在意大利和丹麦各住了一小段时间，其余大部分时间都是在希腊山顶的一个牧羊人小屋里度过的。在那里，他思忖着永恒的谜题，静观光影的变化，独自一人创作诗歌。他收获过爱情，遭遇过险阻，也赢得过成功。他是幸福的。他四处谋生，勉强度日。他的需求少之又少。他允许自己的名字被人遗忘。

20年后，复出后的杰克·吉尔伯特出版了另一本诗集。又一次，文学界为他而倾倒；又一次，出名的机会近在眼前；但他又一次选择了消失。这次，他消失了10年。这成了他一贯的规律：先是遁世独居，然后出版一部惊世之作，再回到遁世独居的状态。他就像是一朵稀世的兰花，每次开花都要间隔多年。另外，他也未曾用任何手段为自己做过宣传。（在吉尔伯特为数不多的采访里，有一次，别人问他

觉得自己远离出版界的行为对职业有什么样的影响，他大笑着回答：“我觉得这种影响是致命的。”）

杰克·吉尔伯特在垂暮之年回到了美国，不知出于什么原因，他在诺克斯维尔市田纳西大学担任了创意写作专业的临时讲师，正因如此，我才对他有所耳闻。翌年，也就是2005年，我也恰巧担任了同样的职位。（在学校里，大家开始把这个职位戏称为“吉尔伯特教授席”。）我在那间曾属于杰克·吉尔伯特的办公室里，找到了他写的书。整间屋子仿佛还留存着他的余温。我读了他的诗，并被作品的宏伟以及与惠特曼诗作的神似折服。（“我们要为欢乐而冒险，”他写道，“我们必须固执地接受世上这残酷熔炉中的喜悦。”）

我俩都姓“吉尔伯特”，职位相同，使用同一间办公室，教过许多相同的学生，而现在，我又爱上了他的文字。自然而然地，我对他产生了浓厚的兴趣。我四处询问：杰克·吉尔伯特到底是什么样的人？

学生们告诉我，杰克是他们见过的最与众不同的人，他仿佛不属于这个世界，他似乎总是处于一种持续不断的惊喜状态之中，并且鼓励他的学生也这样做。他们说，他并没有着重教他们如何写诗，而是将重点放在了写诗的原因上：为了喜悦而写，为了固执之乐而写。他告诉学生，务必将生活中最有创意的部分利用起来，抵抗这个残酷熔炉般的世界。

他告诉学生，做人最重要的，就是要拿出勇气。他教导大家，一个人要是没有勇气，就永远无法意识到自己的能力到底有多大。一个人要是没有勇气，就永远无法挖掘出这渴望被认识的世界的丰富多

彩。一个人要是没有勇气，他的人生就注定是渺小的——或许要比他所期望的还要渺小很多。

我从未见过杰克·吉尔伯特本人，他已于2012年离开了人世。我或许本可以把找到他当作自己的使命，并在他在世的时候见他一面，但我并不想这么做。（经验告诉我，对与偶像见面这件事要三思而后行，因为这或许会让我大失所望。）不管怎样，在我的想象中，杰克就是一个由他的诗歌和有关他的传奇故事塑造而成的伟大存在，我挺喜欢这种感觉。因此，我决定仅凭想象来认识他。时至今日，他在我心中的位置从未改变：他仍活在我的心中，完全由心而生，就像是一个被我想象出来的人。

然而，真实的杰克·吉尔伯特说过的话却让我永世难忘。一个来自田纳西大学的内向的女学生回忆说，一天下午，上完杰克的诗歌课之后，他把她叫到一边。他先是称赞了她的作品，然后问她想要如何度过自己的一生。她吞吞吐吐地表示，自己想成为一名作家。

杰克满眼温柔，笑着问道：“你有勇气吗？你有把这篇作品发表的勇气吗？你内在隐藏的宝藏希望你能给出肯定的回答。”

打造创意生活

你有没有展示内在宝藏的勇气？我相信，这就是对所有有创意的人都有着决定性意义的关键问题。

你瞧，我并不知道你的内在潜藏着什么。对于这种问题，我无