

living art+fully



[美] Sandra Magsamen 著

崔薇 李孟苏 译

create the life you imagine



重庆大学出版社

<http://www.cqup.com.cn>

B821-49/20

2008

living art+fully



[美] Sandra Magsamen 著

崔 薇 李孟苏 译

重庆大学出版社

Translation copyright©2007 by Chongqing University Press

Living Artfully: Create the Life You Imagine

Original English Language edition Copyright©2006 by Hanny Girl Productions,Inc.

All Rights Reserved.

Published by arrangement with the original publisher,Free Press,

a Division of Simon & Schuster,Inc.

版贸渝核字(2007)第13号

图书在版编目(CIP)数据

艺术地生活/(美)麦格赛门(Magsamen,S.)著;崔薇,李孟苏译.一重庆:重庆大学出版社,2008.1

(心理自助丛书)

书名原文:Living Artfully: Create the Life You Imagine

ISBN 978-7-5624-4302-5

I.艺… II.①麦…②崔…③李… III.艺术心理学—通俗读物 IV.J0-05

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第169871号

艺术地生活

Yishu De Shenghuo

[美]Sandra Magsamen 著 崔薇 李孟苏 译

出版者:重庆大学出版社 地址:重庆市沙坪坝正街174号重庆大学(A区)内

网址: <http://www.cqup.com.cn> 邮编: 400030

电话: (023) 65102378 65105781 传真: (023) 65103686 65105565

出版人:张鸽盛

责任编辑:王斌 戴倩倩 版式设计:张维

责任校对:谢芳 责任印刷:赵晟

印刷者:自贡新华印刷厂

发行者:全国新华书店经销

开本: 1/16 印张: 12.75 字数: 215千字

版次: 2008年1月第1版 2008年1月第1次印刷

书号: 978-7-5624-4302-5

定价: 35.00元

Preface by the translators



译《艺术地生活》这本书，一路行云流水。Sandra（桑德拉）的文字特别温和，读起来很舒服，没有矫情、隐晦的字眼；她也不讲大道理，没有深奥的理论，只讲故事，一个又一个的故事——它们很好看，温情脉脉。在我的翻译过程中，桑德拉的这一行文特点带给我们极大的便利，使我们的工作充满了轻松和愉快。真是要感谢这位时时提倡“爱、欢乐”的作家、艺术家。

翻译前20页的时候，我们两位译者碰头，不约而同地说，这个作者怎么那么絮叨啊！——三句话不离“爱”，每一页都在费尽心机琢磨给别人送件什么小礼物。中国人的情感表达方式多为两种，要么是“大江东去浪淘尽”的粗放，要么是“盈盈一水间、脉脉不得语”的含蓄；总是不太习惯明明白白地表现出我对你的爱，似乎将爱昭示天下有失身份，会让我们的内心乱了分寸。译完本书后，我们两位译者不约而同互相送给对方一件礼物：一套瑞典设计师签名的陶瓷杯碟，一包来自深山的有机金银花茶——为祝贺一项工程的顺利完工，也感谢对方没有怨言地配合了自己的工作。这就是《艺术地生活》对我们潜移默化的影响。

译完全书，我们的体会是，作者其实想说如何“找乐”，想说快乐幸福的生活在于内心的和谐与平衡。这也是近几年在欧美颇受认可的“快乐理论”。人的快乐指数变化的曲线是个J形，在20岁出头时，快乐程度比较高，然后急速下降直到中年，大约在42岁到达谷底。过了42岁，随着年龄的增大，大多数人的快乐度会迅速上升，到60岁，如果还健在，快乐程度达到顶峰。在桑德拉画的快乐曲线图上，“快乐”和大房子、豪华汽车、奢侈品没关系，无关物欲。

桑德拉想告诉她的读者如何在庸常琐碎的日常生活中发现快乐，欣赏快乐。快乐不需要更多的金钱，因此不必在办公室里没白没黑干活以赚取更多的

钱。她认为赚钱欲望给社会和自身带来了巨大的压力，极大地压榨了闲暇的时间，所以我们才会产生快乐危机。生活中取得了平衡与和谐，能给我们带来更多的闲暇，而我们恰恰需要更多的时间和亲人好友相聚，需要更多的时间去美化身边的环境、运动、旅行、睡觉、修身养性。她还苦口婆心告诫我们和生活中爱的人保持良好的人际关系，它也能提升我们的快乐指数，因为一个成功的婚姻带给我们的快乐，相当于一年多挣12万美元的快乐。

桑德拉反复说的，都是人们说了几千年的老话：予人玫瑰，手有余香；多和亲友在一起，尽情享受人伦之乐；多运动；多拥抱大自然；多看书，思考哲学问题；多欣赏艺术；多学习，接受再教育……如此，生活就快乐得多。只是，我们并未照此改变观念。

译者
2008年1月

Content



前言 艺术地生活

第一章 发自内心的话: 相处之道

第二章 想象各种可能性: 重新发现你的创造力

第三章 每天的艺术: 创造要紧的一刻

第四章 家是心灵之所: 把你的想法变成你的家

第五章 庆祝你的生活: 让特别的日子艺术起来

第六章 开心的假日: 给那些“大日子”来点新意

第七章 你让世界变得更美好: 在世界上留下你的印记

结束语 关于艺术地生活: 10条准则

Preface

前言



丹尼斯

要庆祝她50岁的生日，其实她真正的想法是要更好地了解家人。多年来，家里人彼此住得相距甚远，各自忙着养家过活，即使到了节假日相聚时，大家也只是一遍又一遍地重复着那些老套的故事。这一回，丹尼斯决定有点儿创意，来点新鲜的。

她邀请父母、兄弟姐妹和他们的丈夫妻子、侄儿侄女们，一起去一家馆子吃了顿生日大餐。在家人没到之前，她在每个人的位子前逐一放了个盒子，盒盖上都画着一个蛋糕。每个盒子里面有25张便笺纸，上面写着不同的问题，比如：是谁跟你一起上演生活的一幕？别人为你做过的最友善的一件事是什么？什么让你感觉最有力量？假如你这辈子要做成一件事，那将是件什么事？你最乐意遇见什么人？你最希望别人用哪三个词来形容你？诸如此类。

时间一到，包括丹尼斯在内的所有人都打开了他们各自的盒子，抽出一个问题，并且做出回答。整个晚上充满了欢声笑语，有人甚至还流了眼泪。虽然馆

子不错，但没人记得吃了什么，大家只记得每个人的那些故事和分享的礼物。那个晚上不仅庆祝了一个人的生日，还重生了亲情，亲密了家人间的关系。丹尼斯觉得这是她有生以来得到的最棒的生日礼物，那就是重新回到她所爱的人那里。

这就是在艺术地生活。

最近，我经常去听玛丽安妮·珀尔的讲座，她是位作家，也是丹尼尔·珀尔的遗孀。丹尼尔是《华尔街日报》的记者，2002年在巴基斯坦被恐怖分子绑架并杀害。玛丽安妮·珀尔对我们讲起，当经历所有那些令人心碎的祈祷后仍然传来丹尼尔惨死的消息时，她收到了从世界各地蜂拥而来的充满爱和希望的问候。她还特别提到，德克萨斯州奥斯汀的一位女士给她还是婴儿的儿子亚当寄了一份礼物。玛丽安妮念起那封信，信被她收录在她写的一本书里，书的名字叫《坚强的心》。

“亲爱的玛丽安妮”，信是这样开始的，“请接受我送给你儿子的礼物，那是一床被子。我被你经受的不幸深深打动，真想为你做点什么”。尽管这是一个陌生人，也没有义务以个人的名义帮助玛丽安妮，她就是那个做被子的，但她在信中说，“在我看来，没人会说爱就像一床被子，但我希望这床被子会给你和你的儿子带去快乐、安全感和一丝安慰。这就是我的愿望”。

这也是在艺术地生活。

我们每个人都想和我们生活中的人靠得近些。我们想知道我们是否属于那些爱我们的人，我们想让别人也有这种感受，想为他们也为自己做些实在的事情。我们每个人都有一种要创造的内在要求，那种试图创造些美好的且有意义的时光的愿望是我们无法否定的东西，那是深藏在我们心灵中的东西。这本书就是鼓励我们创造性地与人接近和沟通，也就是我们所说的要艺术地去生活。

生活就是一件艺术品，我们就是艺术家，而且创作的工具与生俱来——那就是我们内心的想象力、好奇心和爱玩乐的天性，要把我们能够想象出的东西都创造出来。艺术地生活就是通过你创作的这些作品和时光来表达你是一个什么样的人。艺术地生活就是要带着让生活更美好的目的生活得充实、有意义。

我把艺术做了更广泛的界定，它是人们表达自己的一种介质，它在于你说了什么以及你是以什么方式说的。简单地说，艺术是一种代名词，告诉人们你是如何生活的，以及你将用什么方式告诉别人你的所思所感。

每一天，每一刻，我们都在做着决定，从我们怎么打发时间到我们如何装饰家居，到我们想跟生活中的人分享什么样的礼物。《艺术地生活》提醒我们在

Life is
a work
of art
and we
are its
artists.

生活就是一件艺术品，我们就是艺术家。

"The more I
think, the more
I feel that
there is nothing
more truly
artistic than to
love people."

Vincent van Gogh

我思考得越多就越感觉，没有什么比爱别人
更能体现艺术的了。

——文森特·梵高

做这些事情时应尝试着扩大一些可能性。它让我们充分想象，大胆做梦，信任自己，同生活中的人一道庆贺，让每一天都不白过，让心跟着灵感跳舞，让人们听到你放声大笑，这会让你重又确信——我们每一个人都是生活中美的、独一无二的佳作。

“我思考得越多就越感觉，没有什么比爱别人更能体现艺术的了。”这是文森特·梵高在19世纪初说的一句话，这句话超越了时间，今天听上去还是那么深刻。

《艺术地生活》就是要唤醒你那些创造性的灵感，是行为的要求，也是欢乐之道。

我想触发你内心的复苏，无论性别与年龄，我想激励你创造出你想象中的生活，尝试亲手创造，创造出散发清香的花园，创造爱，创造可以抚慰你自己和家人的一个家，创造一份记忆，创造一床被子轻柔地盖在别人的身上，创造一段时光，创造你自己，创造一段友谊，创造一种无法忘怀的经历。我想让你看到你是可以创造的，因为你必须创造。

《艺术地生活》是一种力量，它可以改变你的生活，改变你如何看待你在生活中扮演的角色，因为它可以改变你的感受，所以一旦你发现了那些藏在日常生活中的种种产生艺术的可能性，你就再不会总以同一种方式看待生活了。

从出生那一刻开始，我们就寻找表达我们感受的方式。婴儿们呀呀学语、大笑、啼哭，都是在本能地跟我们进行交流。随着我们长大成人，我们学会了新的方式来表达自我，用复杂的方式，也用简单的方式。

具有讽刺意义的是，尽管我们天生具有自我表达欲望，却常常校正自己——踌躇不前，左右顾及我们的所思和欲望。这样做并不是我们不想沟通，而是不知道该怎么做。《艺术地生活》就是要还原你的感受，还原你要说的，最终帮助你发现自己独有的才智。《艺术地生活》发现了许多意想不到的富于创造和想象的方式，用来表达我们是谁、什么对于我们来说最重要。

如果你已经开始了一种艺术的生活，那这本书就再一次让你肯定和确信了自己的个性和自我表达的创造性，它让你发现了激动人心的、崭新的方式，使你对生活参与得更加深入，更加宽广，也让你开始用心来交流。

即使你尚未找到自己创造性的“出口”，或者没有意识到自己缺少这样的“出口”，这本书将帮你找到它。那些清楚该如何艺术地生活的人们经常也受到一些来自内心的细小却绵绵不休的声音的“威胁”，诸如“我做不好”或者“别人会怎么想”，这都让他们开始怀疑自己。我经常遇到被这种情绪困扰的

Each of us
more closely
in our lives.

know that we
loved, and we
others feel the

wants to connect
with the people

We want to
belong and are
want to make
same way, too,

我们每个人都想和我们生活中的人更亲密。我们都想被爱和有归属感。我们想让别人也有这种感受。

人。有一天我去坐飞机，随身的袋子里装满了为电视节目准备的艺术类的玩意儿。安检人员在我的袋子上打了标记，一个女助理问我可不可以打开袋子。“没问题”，我说，于是她开始动手从袋子中移开那些穿好的陶瓷珠子、手工本子、彩带、手工绘制的卡片，最后她翻出了被压在最下面的尖嘴镊子。

“我一直就想穿珠子”，她说，“其实，我连珠子和书都买回来了，但我又害怕尝试。”

“什么让你害怕尝试啊？”我问。

“我只是担心我会做不好。”

“你就以你自己的方式做怎么样呢？”我说，“没有一定之规，没有对与错，你自己的想法就是最好的。”

她握着那把镊子，看了我好一阵儿，说：“我从来没有那样想过。”

我觉得自己一遍又一遍地重复着这句话：没有一定之规，你就是你，只是你。在这个世界上你可以是任何一种样子，但只要做你自己就好了。只要是你认为美好的事，就只管去做。我是信仰这一点的人。如果你总是担心别人会想什么、说什么的话，那就真的做些事情出来让他们去说——自己开心就行！这特别有感染力！作为成年人，我们必须有意识地抵制所谓的成年人的规范。我们一定要允许自己去玩耍，去做梦。《艺术地生活》的部分内容就是去玩耍，去发明，去开怀大笑，去想象，在你恭贺别人、让生活有了精彩瞬间时去寻找乐趣。这本书会提醒并鼓励你去这样做。

我非常相信艺术和创造性所产生的力量。《艺术地生活》能重新连接、重新确定你获取并使用这种力量的能力。当你把内心的感觉与行动连接起来，表达出你的爱、你的好感、你的关切时，你就是在以一种相当有力和有意义的方式影响着世界。当你重新认识到自身的内在创造性天分时，将永远不会再怀疑自己，也不会允许自己停下追求艺术的脚步。我认识一位父亲，他每天都把一个并不高明的笑话塞进女儿的午餐盒里。一个保姆总会把零食摆成一张张笑脸放在盘子里。一个深受后辈爱戴的爷爷保留着一块堆满了木块、胶水、硬纸板的“建筑角”，以便他的孩子们来看他时能够玩建造城市、宇宙飞艇、小船、小桥等游戏。

每一次参加研讨会，只要我向朋友、同事们介绍“艺术地生活”这一概念时，场面就会变得很活跃。我会听到如下的感慨：

The desire to
make beautiful,
meaningful
moments and
things is an
undeniable part of
who we are.

创造美好而有意义的时刻和事物。这种愿望
是我们的天性。

嘿，我真那么做了。我主持了我最好朋友的婚礼，还让所有的来宾都为下一位新娘制作了一页菜谱作为礼物。来宾们设计的菜谱上有用料和做法指南，保证做出一道可口的美味来，还特别添加了如何令婚姻更加甜美更加持久的建议栏呢。我把所有散页装订成一本书，取名为《烹饪爱的私家菜》。我的朋友对这本书赞赏有加，我们做这本书时乐了好一阵子呢。

还有，就是我为我两个儿子做过的事。他们上小学时，我每天为他们准备午饭，经常在每人的午餐袋里放一个香蕉。从某一天开始，我试着用防水钢笔在香蕉皮上写一小段话——小笑话和谜语什么的。孩子们喜欢极了，都盼望着他们午餐时间会出现什么惊喜。我也喜欢，因为我知道当我在午餐时间想着他们的时候，他们也在想着我。当然，到了中学，他们要我不要在他们的香蕉上留言了。因为那样做太老套了，孩子们真的不再这样玩了，可我也再体会不到那种“很艺术”的感觉了。

当你阅读《艺术地生活》这本书时，我希望关于“创造性”的定义会显得花繁叶茂，多彩多样。创造性并不意味着要变成米开朗基罗，它存在于如何找出你专属的“分享”之道。它就像在丈夫的衣袋里塞进一块巧克力，也像分享夏日的第一朵玫瑰，又如跟孩子一起往满是哈气的玻璃窗上描画小脸蛋，或者为朋友烘制一个出乎意料的超大号的致谢蛋糕。

我敢打赌，当你阅读时，你一定吃惊地发现原来自己已经很有创造性了。那就是在你自己的生活，以及你所爱的人的生活中，已经自然而然地做了很多既简单又漂亮的事，并将一些特别的東西加入了进去。只是你还没有习惯地认为这是非常重要的东西，所以你没有意识到自己的创造力也就不足为怪了。但是即使你意识到了，我敢打赌你还想要更多。更多的想法，更多的灵感，更多的意义。《艺术地生活》能给你想要的一切，至少能给你一种切实可行的途径，让你与社会、与你喜爱的人沟通。

在这本书里，我给一些事情做了命名，这些事情你可能已经在做了。而且，我更明确更有意识地强调了努力的重要性，哪怕这些努力有大有小，但都是富有创造性的。艺术家们，向你们致敬，你们可以用更大的热情去拥抱你们的艺术天分。这本书，区别于那些工艺图书或者“教你怎么做”、“自助”类图书，它更不是一本烹饪手册。已经有汗牛充栋的好书在给人们提供建设性意见，告诉人们“必须做”、“怎么做”等常识和技巧。你要做的是向前走一步，给那些个“为什么要做”以及一些意味深长、灵动万分、独特的故事找到答案，这些故事的主人公用他们的想象力过着千姿百态的生活。《艺术地生活》就是要创造出一种值

得庆贺、值得记忆的生活。

你会了解我的想法：创造的过程远比产品重要得多。你会发现，在这本书的标题里，生活这个词首当其冲。对我而言，创造事物最大的快乐恰恰在创造过程之中，在于向爱人表达感情时得到的乐趣。之所以说生活，是因为我们正从事着生活的创造，之所以说要艺术就是因为我们以一种无所顾忌的创造力，真实地、用心地生活。最后我要说，那些剪贴本、手钩围巾和精心裱出奶油图案的生日蛋糕到底是什么？它们像一座桥，连接我们和他人。它们是我们心灵间的讯息，传递着鼓励、希望、欢笑和友善。它们提升你的情趣，更新你的自我意识。当然，我们都想把事情做得美好，但还应该把美好看做是在实现的过程中对自己的一种表达，表达我们对自己、对他人的感受。因此，我们无需为创造的过程并不完美而耿耿于怀。其实，不完美的创造好过完美的创造；创造的意义在于，不管创造了什么，只要用心就有价值。

当你开始艺术地生活，或者又回归艺术地生活时，要对自己温柔一些。我们一直习惯于过分专注于某些事物，但它们对我们自身、对我们的创造、对我们的周围环境其实并没有起到好的影响。现在，让我们真正全神贯注于那些正确的、可爱的、美好的事物吧。这很简单，可以转变过来的。今天，许多人都在寻求好生活和幸福感，实际上他们要找的东西一直就在我们心里。好生活和幸福感在我们的内心里，在你和我的内心里，只要你把眼光投进内心，就会发现它们。