

刚开始是最为
关键也是最难

第一眼看到的
水果或蔬菜

创意 日志

激发灵感的365个练习

观察一下你今天的早餐，
来创作一幅作品

将马特黄或者海棉
裁切下一块

用一杯茶水来进行简单的创意

A DAILY CREATIVITY JOURNAL 365

买一些黏土
或是自己制作一些

[美] 诺·斯凯林 (Noah Scalin) 著

梦境，
这是今天的主题

每天进行创作活动就像是马拉松。
每天积累一些，比间歇性的创作，会获得更大的成功……

上海人民美术出版社

365

创意日志

激发灵感的365个练习

[美] 诺·斯凯林 (Noah Scalin) 著

姒一 译

1 2 3 4 5 6
12 11 10 9 8 7
13 14 15 16 17
22 21 20 19 18
23 24 25 26 27
32 31 30 29 28

365

图书在版编目(CIP)数据

创意日志：激发灵感的365个练习 / (美) 诺·斯凯林著；姒一译. —上海：
上海人民美术出版社，2012.2
ISBN 978-7-5322-7700-1

I. ①创… II. ①诺… ②姒… III. ①绘画技法 IV. ①J21

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第248932号

创意日志：激发灵感的365个练习

原版书名：365: A Daily Creativity Journal

原作者名：Noah Scalin

Copyright ©2011 by Noah Scalin

All rights reserved. With the exception of quoting brief passages for the purposes of review, no part of this publication may be reproduced without prior written permission from the publisher.

本书的简体中文版经Rockport出版社公司授权，由上海人民美术出版社独家出版。版权所有，侵权必究。

合同登记号：图字：09-2011-504

创意日志：激发灵感的365个练习

著 者：[美] 诺·斯凯林

译 者：姒 一

责任编辑：徐 捷

装帧设计：肖祥德

技术编辑：陆尧春 朱跃良

出版发行：上海人民美术出版社

(上海长乐路672弄33号)

邮编：200040 电话：021-54044520

网 址：www.shrmmms.com

印 刷：广东博罗圆洲勤达印务有限公司

开 本：635×965 1/16 11.5印张

版 次：2012年2月第1版

印 次：2012年2月第1次

印 数：0001-4000

书 号：ISBN 978-7-5322-7700-1

定 价：42.00元

创意日志

激发灵感的365个练习

[美] 诺·斯凯林 (Noah Scalin) 著

姒一 译

1 2 3 4 5 6
12 11 10 9 8 7
13 14 15 16 17
22 21 20 19 18
23 24 25 26 27
32 31 30 29 28

365

图书在版编目(CIP)数据

创意日志：激发灵感的365个练习 / (美) 诺·斯凯林著；姒一译. —上海：
上海人民美术出版社，2012.2
ISBN 978-7-5322-7700-1

I. ①创… II. ①诺… ②姒… III. ①绘画技法 IV. ①J21

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第248932号

创意日志：激发灵感的365个练习

原版书名：365: A Daily Creativity Journal

原作者名：Noah Scalin

Copyright ©2011 by Noah Scalin

All rights reserved. With the exception of quoting brief passages for the purposes of review, no part of this publication may be reproduced without prior written permission from the publisher.

本书的简体中文版经Rockport出版社公司授权，由上海人民美术出版社独家出版。版权所有，侵权必究。

合同登记号：图字：09-2011-504

创意日志：激发灵感的365个练习

著 者：[美] 诺·斯凯林

译 者：姒 一

责任编辑：徐 捷

装帧设计：肖祥德

技术编辑：陆尧春 朱跃良

出版发行：上海人民美术出版社

(上海长乐路672弄33号)

邮编：200040 电话：021-54044520

网 址：www.shrmmms.com

印 刷：广东博罗圆洲勤达印务有限公司

开 本：635×965 1/16 11.5印张

版 次：2012年2月第1版

印 次：2012年2月第1次

印 数：0001-4000

书 号：ISBN 978-7-5322-7700-1

定 价：42.00元

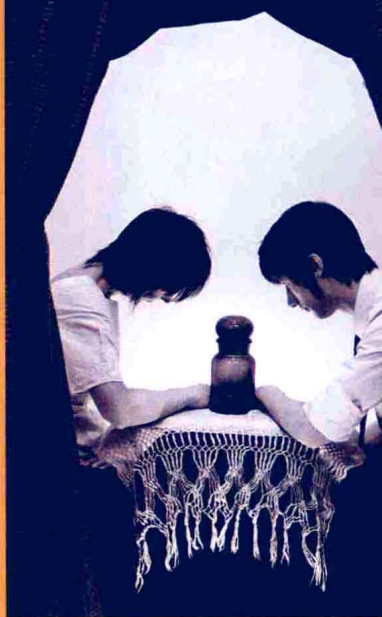
此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

导言

每天进行创作活动就像是跑马拉松。这样的长跑冗长得令人心生畏惧，但如果你能每天都做一些，久而久之，成就感也会随时间增长。当然，这样做还能使你摆脱精神和身体上的重荷（特别是那些终日战战兢兢严正以待的人们）。在这样日积月累的创意过程中，你会慢慢对自己的作品以及从中学到的种种感到惊讶无比。

我每日艺术创作的起点，始于一次想要设计一幅类似骷髅头的作品。最终，我想到了玛莎·斯坦沃特的家戏秀。那时的我正在寻找一条创作的新路。于是，整整一年的艺术创作就像是坐着过山车一般跌宕起伏，但各种惊喜随着你下车的那一瞬纷至沓来，其中包括，我获得了“威比人民之声大奖——最佳个人网站奖”（Webby People's Voice Award）。我还开始写书，并在全国各地进行演讲。这样的一年，使我脑中的创意灵感如泉涌般不停展现，同时，我还得到了一个装满新创意技巧的宝箱。我将这些都用了在自己的专业作品中，并相信在未来的几年中仍将获益良多。更妙的是，在与朋友们合作的过程中，我不断学习着，并借此提升了自己的创作水平。同时，我还结识了全球各地的新朋友。最重要的是，这样的举动鼓励了越来越多的人也开始他们的每日创作，无论是每天设立一个创意主题，还是只是制作一幅简单的作品，只要有想法，开始就不晚。

好了，虽然说“事实的结果往往因人而异”，但现实是，每天积累一些，比之歌性的创作，会获得更大的成功。这样的每日创作其实所有人都能完成，无论你是否天赋异禀，或是能力超群，只要有足够的耐心就行。本书中的建议和图片可以帮助你摆脱以往的束缚，并引导你去发现自己的所长之处。



363. 骷髅

我的两位好友，纳杉和西利亚为了完成这幅作品，在狭小的化妆间内一呆就是几个小时。





HOW TO USE THIS BOOK

怎样使用本书

唯一的法则是：无需遵循任何规则！

使用本书时，尽可能多地准备些创意工具，或多想些创意的灵感，这样一来，你就不用有借口逃避每日的创意工作了。你可以从头到尾完整阅读本书，或是随性而至地翻阅其中的某一页。别对书中的任何文字感到负担，轻松阅读即可。如果这本书对你有所帮助，或让你有了想尝试完全不同事物的勇气，请不要忽视它，勇敢去做吧！每天创意时间的规则由你自己制定，但请记住，即使你打破了某些规则，也绝对不会受罚。



从这本书的何处开始创意路程，全由你自己决定。我写了365个创意项目，但是它们只是建议而已。你可以无视所有规则，对我所列出的各种创意项目进行重组，编辑，甚至重复某个项目，只要能令你感到满意，都去尝试一下吧。或许，你会通过书中的某一个项目，进行引申，从而制定出与其相关的一整年的创意计划。书中的一些项目相对较为简单，但对于各类人群，无论是否有过创意实践，都能轻松操作。

我自己设计的每日创意项目大多为图片型、视觉性强的内容，所以我建议大家可以从这类创意项目入手。但你也可以将其转换成文字类或影音类的作品，或者在书中的空白处随时写下创意灵感，设计草图，一些简短的笔记、剪贴的图片，或是为这个项目准备的文件，当然也可以留出空白，这一切都由你来决定。

千万别给自己太多压力，这是我最最重要的忠告。请记住，简单、慢慢、一步步实行你的计划。当你实行每日的创意实践时，只要关注以往几天的创意项目即可，无需担心明天、下周，或是下个月需要做什么。大型的创意项目往往会令人畏首畏尾，你可以将其分成多个可操作的小项目进行执行，效果一样令人惊讶。

你也可以与他人分享你的实践内容。我很乐意帮你完成这项工作，所以，请写信给我，邮箱地址是：me@noahscalin.com

现在，准备开始吧！

关于每日 创意项目

一整年的创意计划当然显得漫长而艰难，这既是好事又是坏事。你所指定的目标也许看上去很容易完成，但是事实上会有各种意想不到的问题会影响最终结果。不过，请在放弃前再努力一下，相信会换来令人满意的答案。

对于某些人来说，一开始就接触如此漫长的项目会是种巨大的负担。于是，一些人会选择其中的一些他们认为适合的项目开始。这样一来（也许这也是整个项目中令人兴奋的一部分），你就完全不知道长期的创意项目最终的结果会是怎样的。

这类每日创意实践的设想并不是最近才出现的。事实上，由于网络上铺天盖地的简易设计技巧的应用，以及数码相机的普及，这种创意理念几乎已经达到了爆棚的状态。你会轻易地发现网络上有人分享他的创意项目，然后旁人便纷纷围观，效法。那什么才是好的创意呢？每天做一些事情，长年累月下来就会改变你的生活，将其推向更美好的境界。无论你是否因此提高了设计技巧，或是学会了某些技能，只要注重最终的结果就行。但对最后的结果也无需介怀，你只是从整个过程中，更了解了自已，同时也寻找到了普通生活中无法获得的成就感。

每日创意实践好比私人旅行，从中你能发现自我，并成长起来。所有的尝试也许会给你带来意外的惊喜：新工作，新著作，展出的机会，额外的收入，或是名誉和财富，谁会知道呢？

选择适当的创意项目 以及创作工具

选择适当的创意项目以及创意工具，能帮助你维持一整年的创意兴趣，这就是整个项目开始的关键。你的创意理念也许只是一闪而过的想法，又或者是在开始实践前就已经酝酿、研究过的内容。切记，一个简单的创意比起复杂的来说，更具操作性，也不会阻碍你前进的步伐，或造成不必要的困难。

如果选择连续性的项目内容，比如人物头像、星星、微笑的脸，或是奇娃娃小狗，等等，那就请从中选出你感兴趣的进行操作。因为只有这样，你才会从周边的环境中得到足够多的参考样本，当然，对于感兴趣的事物，你也会乐此不疲。

在一段时间内保持使用相同的创作工具和技巧（比如油画、摄影或拼贴等），经过反复的练习，你所掌握的技能将更上一层楼。要知道，熟能生巧，在一整年的创意活动中，你会有很多机会练习这些技巧，也会因此创作出越来越好的作品。不过，首先你得先确定自己想要掌握的是哪一种技巧。

我习惯于先挑选创作的主题，将它分成一个个创作项目，然后对自己的已有的几个灵感进行尝试性的操作。一旦你已经迈开脚步，开始创意旅程了，就不要害怕改变。也许你开始选择用油画的形式来进行创作，但你也可以尝试其他的绘画门类。又比如你开始决定要将奇娃娃作为创作主题，之后你也可以选择别的种类的狗狗来进行创作。只要你喜欢，你感兴趣的事物，你都可以尝试一下。

一旦决定了创作的主题和所使用的工具，你就会发现，其实你需要很多灵感的支援，才能让你坚持走下去，所以我在之后的书中罗列了一些可以让你获得灵感的资源……

获取灵感的途径

当你需要灵感的支援时，可以将本书中一整年的创意内容通读一遍。当然，想要有灵感突然造访，也不能光靠这张冗长的设计单，你可以在网上找找所需的资源。

《三百六十五封信》卡拉打算在2009年每天写一封信，然后在2010年又这么做了。
www.365lettersblog.blogspot.com

《灵感365》艾瑞克·德拉·弗恩特受我的那本《每日一灵感计划》的启发，决定创造属于他自己的365个灵感。www.365-skulls.blogspot.com

《每天一个段首字母》杰西卡·海斯哲是一位字体设计师，同时也是一位插画家。在普通工作日子里，她每天坚持设计一个段首字母（即每段文字首字母，用大号字母表示），最终设计出了12组英文字母表。www.dailydropcap.com

《每日涂鸦》瓦伦在一年的时间里每天坚持创作一幅有趣的手绘涂鸦插画。www.thedoodledaily.com

《每日心情》汤姆斯·福斯是一位插画家，同时也是一名设计师。他决定用自己的作品来阐释每天的心情。www.aheartaday.com

《JULIE和JULIAD的创意》这也许是最为知名的每日创意设计项目。朱莉·鲍威尔按照《法式大餐艺术精通术》中的菜单，每天制作一道美味，足足坚持了一年。blogs.salon.com/0001399

《利维亚的生活》表演家利维亚·斯考特在整整一年中，每天扮演一个角色，并将她的表演录制了下来。www.youtube.com/liveandletlivia

《诺阿K的每一天》摄影师诺阿·卡林纳从2000年就开始每天为自己拍摄一张照片。
www.everyday.noahkalina.com

《每日一幅画》很多人都尝试过一天内完成一幅绘画作品，但艺术家杜安纳·凯瑟在2004年到2006期间，真的每天都这么做了，这让他声名大噪。<http://duanekeiser.blogspot.com>

《突击兵的365天》来自法国的斯坦芬在一年内，每天都为星球大战中的“突击兵”玩具设计一种姿势，摆好后记录下来。<http://stormtroopers365.com>

《每周灵感》REAGAN设计公司的30名员工根据自己的喜好，每周设计一幅图片，坚持了一整年。www.weekminds.blogspot.com

与他人一同分享你的作品

当然，将你每日的创作小心翼翼地收藏起来，兴许会令它们蒙上神秘的面纱，显得更为诱人。但将这些作品公之于众，或是找到合适的“观众”，对你的创作会更有助益，这样的经历最终将使你受益匪浅。那么，为什么不打开你的作品，让大家来看看呢？其实，你亲自将作品与周围人一起分享是很容易也很自然的，那么何不先从个人的创意日志入手，学习怎样“敞开”自己的作品呢？这之后，如果你想要放弃或是因为所作的作品与原本的期望有所出入的话，也不会因不好的评价而感到太过恐慌了。

那么，当你找到合适的观众后，你将得到什么回报呢？

鼓励 每天进行一项创意活动真是个艰苦的差事，所以，想想运动员在赛跑时周围的欢声鼓舞吧，如果有人在你周围不断地鼓励你，这对你的创作会十分有帮助。

灵感 那些照此书开始每日创意项目的朋友，在设置创意项目和使用工具方面也给了我许多很棒的建议（有些时候，他们会直接给我写信，告诉我他们想到的创意内容，甚至远在澳大利亚的朋友也给我写过信！）。

责任 当你发现，别人已经很在意你正在做什么时，你就会意识到放弃现在所做的是有多难了。我明白我的那些读者都很想知道我下一个设计项目会是什么，由此一来，这就促使我为他们设计出更多更新的内容。

惊喜 如果不在每天的创意中增添一些会产生惊喜的元素，或是让“观众”为你的创意画上意想不到的一笔，那么整天做这些创意活动最终会成为一种折磨。因为，我的读者不仅能帮助我把握创意项目的设计方向，将它的规模扩大到我未想到的地步，他们同时也推着我在一年的创意之旅后，继续前行。谁知道你的“观众”为给你带来什么呢？

那么，想一想，怎么才能将你的作品展示给大家？



374. 雪之颅

我的创意项目是在一整年内每天制作一个骷髅头。虽然现在已经完成了这个计划，但一有机会，我还是会继续创作出一些“骷髅头”来。这是我和好朋友保罗一起创作的“骷髅头”。当然，我得在这个作品融化前，先把它记录下来。

科技日新月异，但网络总是最便捷、最经济的寻找潜在观众的途径。你可以在交友中心利用公告板展示作品，或通过电邮的方式给朋友们发送你的作品。但是，能为一个创意项目设计与之相配套的网站也许会引来更多的观众，这才是最好的选择。

网上的共享工具有很多（可以参考《网络共享工具》一节），但重要的是，不要让工具左右你的创意。当你习惯于某项网络服务时，就不会为你的创意项目单增添新的内容了。博客或其他社交工具对你而言也许是新鲜的玩意儿，我建议你使用免费的博客工具，诸如BLOGGER或WORDPRESS。在这两种博客工具中，你可以很容易地建立属于自己的博客，并按照网站指导轻松地进行编辑操作。2007年，我用了不到五分钟的时间便在自己的博客里建立了“每日骷髅头”这个项目，当然，我不会因此向网站支付任何费用。

用博客进行创意活动的好处在于你可以在事后对自己的作品进行修改和补充（“每日骷髅头”项目在最初进行的一年中被反复修改了三次）。所以，不要在意作品最初的样子，不要为此给自己施加太多的压力。你只需在创作项目开始时，放轻松，告诉自己，我的博客只不过是汇聚朋友的一个场所而已。在完成创意项目的过程中，你也许会需要使用新的工具，或使用与以往不同的创作技巧，当然，你也需要一些网络工具，并学会通过网络进行创意的窍门。

网络共享工具

科技正不断地发展，现有的几个网络工具都能满足你特殊的需求。

BLOGGER 免费的博客工具，允许使用者快速简单地创建博客网站。同时为你提供大容量的图片存储空间，帮助你与更多人分享你的博客。www.blogger.com

FACEBOOK 非常受欢迎的社交网站。该网站为使用者提供了各种工具，便于你与大家分享自己的创意作品。你可以尝试着制作一个公开的网页，将自己的作品展示在更多的观众面前。www.facebook.com

FLICKR 可供使用者免费存储、管理，或与他人分享图片、录像（如与网站签署付费协议，则可以使用无限量存储空间）。访问者可以对你的作品进行评论，由此一来，你就可以轻松通过网络界面与大家一起分享自己的作品了。www.flickr.com

POSTEROUS和TUMBLR 这是两个小型的博客工具。使用者可通过它们随意发送简单的图片或文本。www.tumblr.com, www.psterous.com

TWITTER 社交网络工具，使用者可建立起自己的社交网络，并向最多140人发送简短的图片或文本信息。由于图片无法直接存储在该网站空间里，使用者可将照片等存储在其他设备中，然后链接到相关内容中。www.twitter.com

YOUTUBE 免费的视频共享工具。如果你所进行的创意项目与动态图像或视频有关，该网站便是最理想的上传作品的去处。该网站便于你更好地向大众展示自己的创作，同时，他人对于你作品的评价也能更为及时。使用者还可以创建自己的主页，用以上传更多的作品。www.youtube.com

WORDPRESS 这是另一个非常受欢迎的博客工具。使用者可以轻松快捷地创建更为专业的博客。如果你想要长期经营自己的博客，那么WORDPRESS和BLOGGER绝对是值得投资的，当然，请根据自己的需要选择合适的共享工具。www.wordpress.com

记录与保存 你的作品

每日进行创意活动是一种短时的、具象的行为，于是，对所有的创作结果进行较好的保存就显得十分必要。这对于你自己，以及你作品的观众而言，都是十分重要的一步。最好的方式是使用照片记录你的作品。在许多创意项目中，这就意味着你要为最终的创作作品拍摄照片，借此将其记录下来。但如果你的作品是以动态的图像、动作或是稍纵即逝的创意行为为主，你就应该用其他的工具对此进行记录，这一点十分关键。

如果作品与文本或是视频有关，你可能会觉得没必要再用照片进行记录了。确实，如今，网络已经成为了一种主要的视觉媒体，它可以帮助你保存图片，吸引更多访问者的注意力，让越来越多的人围绕在你的作品周围。但是，为什么不把你的创作过程用照片的形式记录下来呢？或者你可以在创意过程中将一些记录扫描成易于保存的文件，并将这些都作为你创意的一部分，观众也许会更想知道你的创意过程，并为这些内容深深吸引。

你不必是一位专业摄影师，也不用每幅作品都精益求精。在很多情况下，你只需直接将图片拍摄下来即可。很多基本款的数码照相机都会有自动设置一栏，可以帮助使用者轻松拍出效果令人满意的照片。切记，当你在户外日光下进行拍摄时，成像的图片会显得比较明亮，锐度较高。如果你需要在室内拍摄照片，则可以使用闪光灯，或是在窗户附近进行拍摄操作。通常情况下，室内的光线会略显昏暗，如果你不想用闪光灯，或用太长时间进行曝光（这也可能会产生模糊不清的照片）的话，就应该考虑补光问题。拍摄小型物体，在光线不足的情况下，你还可以使用平价的三脚架，最终的效果会让你觉得进行一点点的投资是有必要的。

那么，还在犹豫什么呢，赶快拍一张好的照片吧！

首先，对观众来说，精美的照片总是富有吸引力的。请记住，他们不会同你一起经过创意的整个过程，只能看到最终的结果而已，所以将最好的结果展现在他们面前，就显得十分重要了。其次，这些照片也可以有其他用处。我不仅在自己的书里放上这些照片，还把它们印制在T恤上，印刷品中，或是其他别的东西上。要知道，数码印刷技术已经十分成熟，你可以亲自将自己的作品印在许多东西上。当然，拍摄自己的作品时还有一些需要注意的事项：

- 多拍一点照片。你所拍摄的照片要远多于需要的数量。因为当你在编辑照片，想要选定最合适的照片时，也许会发现，从由不同视角拍摄所得的照片中进行选择会得到最满意的那一张。
- 在继续下一步前，请再看一遍所拍摄的照片。也许你会由此发现，眼前的照片并不是自己想要的，那就可以趁早重新拍摄了。
- 将你的整个创意过程拍摄下来。对观众而言，能看到作品从最初的构想到成为现实的过程，会格外有趣。当然，将整个过程记录下来也能帮助你记忆起许多创作中的细节问题，这对之后的创意活动将会有很大的帮助。
- 你的创意的最终成品会随着时间的推移渐渐发生变化，你要适时地将这些变化记录下来。在记录的同时你也许会发现其中的不足之处，并进行修改，这样一来，你的作品会变得更好。
- 不要忘了，你个人在整个创意项目中也是非常重要的一环，所以，让他人帮忙，将你在创作作品时的样子也一同拍摄下来，是非常必要的。因为你不会知道，是不是有一天这些照片就会派上用处。

总的来说，拍摄照片是记录创意作品十分有用的手段，当然，你也可以使用其他的方法来进行记录。你可以使用摄像机，用动态的形式将整个创意过程拍摄下来。记录下的视频会展示所有的创作过程，你的想法，以及最终的成品。这也许会成为你自己的创意项目的关键（何不尝试每天唱一首歌？）。扫描仪可以将二维或三维的作品记录下来，你也可以直接绘制作品，并把它扫描保存。当然，保存作品的方法有很多，多实验，你便会发现其中的乐趣。

无法完成创意作品？ 没关系，莫气馁，大家都是一样的！

让我告诉你一个秘密。在我想要进行每日创意这个项目之初，我并没有真的每天去完成一件作品。取而代之的是，从2001年起，我几乎每天都会试着做一首俳句（俳句，日本的一种古典短诗样式，由17个字音组成）。在那段日子里，我只是用博客和其他社交工具让我的作品与一小部分的朋友分享，而且仅每月一次。虽然我这样坚持了一年，但其中仍有几个月是毫无建树的。但是，我意外地发现，自己在几年的创作过程中竟然积累了许多文字作品，于是我为自己所在的乐队写了一些歌，印制了有自己写的俳句的明信片，并借此为自己的设计工作室进行宣传。这些明信片至今还可以在商店或是某些书上看到。

有趣的是，当我意识到自己无法完成每日俳句的创作时，我想到了要每天创作一个骷髅头，这就变成了之后的“每日骷髅头”项目，这一次，我做得非常好。我将自己的这一创意项目和更多的人一起分享，同时得到了许多支持和鼓励，这也促使我每天坚持要创作出一个“骷髅头”了。