

提升人生境界 实现自我价值

成长的溪流

创造的七个阶段

[美] 大卫·乌尔里希 著

刘润泉 林万平 吴瑞红 白琳 译



百家
草之家书屋

成长的溪流

创造的七个阶段

The Widening Stream

The Seven Stages of Creativity

大卫·乌尔里希 (David Ulrich) 著

刘润泉 林万平 吴瑞红 白琳 译



中国计划出版社

图书在版编目(CIP)数据

成长的溪流:创造的七个阶段/(美)乌尔里希(Ulrich,D.)著;
刘润泉等译. —北京:中国计划出版社,2004.1

书名原文:The Widening Stream:The Seven Stages of Creativity
ISBN 7-80177-250-4

I. 成… II. ①乌… ②刘… III. 创造学 IV. G305

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第101048号

北京市版权局著作权合同登记章:图字01-2003-3778号

Chinese Language Copyright © 2004 China Planning Press

中文版由 Beyond Words Publishing, Inc. 授权出版.

Text and Photographs Copyright © 2002 by David Ulrich

First Published by Beyond Words Publishing, Inc. ,

Hillsboro, Oregon.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording, or by any information storage and retrieval system, without the written permission of Beyond Words Publishing, Inc. , except where permitted by law.

成长的溪流:创造的七个阶段

The Widening Stream: The Seven Stages of Creativity

大卫·乌尔里希(David Ulrich) 著

刘润泉 林万平 吴瑞红 白琳 译

☆

中国计划出版社出版

(地址:北京市西城区木樨地北里甲11号国宏大厦C座4层)

(邮政编码:100038 电话:63906407 63906408)

新华书店北京发行所发行

三河富华印刷包装有限公司印刷

787×1092毫米 1/16 15.5印张 190千字

2004年1月第一版 2004年1月第一次印刷

印数 1—5000册

☆

ISBN 7-80177-250-4/G·009

定价:28.00元

成长的溪流

创造的七个阶段

乌尔里希写出了一本重要的同时又令人兴趣盎然的著作，它为创造过程提供了富于洞察的认识，对艺术领域的学生、职业艺术家和所有对创造过程感兴趣、希望对此有更多了解的人们，作者均提供了既鼓舞人心又实用的见解。在作者的笔下，创造过程最终成为了生活本身的隐喻。

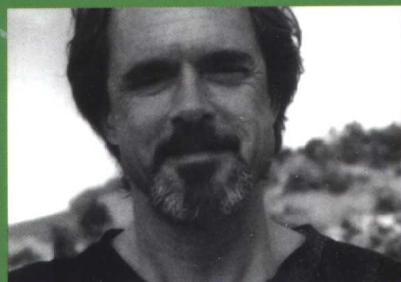
——内森·格德斯坦因，

The Art of Responsive Drawing

的作者

亲爱的读者，我希望本书中的观点能够点燃你创造的火焰，并把它们变成一场助你脱胎换骨的燎原之火；一旦听到内心雷鸣般的呼唤，你会一往无前、决不回头；内心的渴望会使你倾尽全力；你会获得一种不可动摇的确信，你将为世界贡献一些不可或缺的东西；而内心的明灯将照亮你通往真正的自我的航程。

——本书前言



大卫·乌尔里希

摄影: Sheila Cody

大卫·乌尔里希有超过二十五年的从事摄影、视觉艺术、创造教育的经验，由他教授的培训班和研讨会数以百计。他曾执教于多所大学，其中有十五年时间在波士顿艺术学院担任副教授和摄影系主任。作为一名摄影家和作家，他的作品发表于众多知名刊物和出版物。他的摄影作品参加过75次以上的国际性的个展和团展，包括华盛顿史密森博物馆的展览。他现居夏威夷的檀香山。

选题策划: 视觉中国

责任编辑: 吕兰英

封面设计: 视觉中国 64972488 晓峰
视觉中国 视觉中国 视觉中国

作者简介

大卫·乌尔里希有超过二十五年的从事摄影、视觉艺术、创造教育的经验,由他教授的培训班和研讨会数以百计。他曾执教于多所大学,其中有十五年时间在波士顿艺术学院担任副教授和摄影系主任。作为一名摄影家和作家,他的作品发表于众多知名刊物和出版物。他的摄影作品参加过75次以上的国际性的个展和团展,包括华盛顿史密森博物馆的展览。他现居夏威夷的檀香山。

鸣 谢

本书开始是想写给学生们的短文,但由于他们对知识的孜孜以求,促使我编撰这本书。他们促使我阐明我的关注和反应,他们把我逼到了绝境,不得不作出答复。他们帮助我燃起了写作的激情,应该得到我的感谢,并祝愿他们能不断地提高创造力。

本书承蒙多人之帮助。首先我要感谢多萝西娅·杜林和迈纳·怀特,当我在黑暗中学习和探索时,他们的智慧和指导犹如一盏明灯,为我照亮了前进的道路。其次是尼古拉斯·赫洛贝克兹,他不辞劳苦地唤起自身和他人的创造灵感,我向他真诚致谢。还有很多人在本书出版前提出了许多有益的建议,他们是:帕梅拉·贝弗利、凯思琳·卡尔、希拉里·哈茨、乔·麦克尼利、弗朗哥·萨尔莫拉奇和尼科勒·威尔士。在此深表谢意。

当然,如果没有跃文出版社的工作人员,本书也不会与读者见面。特别感谢辛西娅·布莱克对我的鼓励和关心。同时也感谢特约编辑杰内佛·安杰尔,他以多种方式激励我指明方向,阐明问题。最后向尤丽叶·施泰格瓦尔特和跃文出版社全体同仁的杰出贡献致谢,他们让我认识到了图书出版的艰辛。

书 评

“这是一本激动人心、信息丰富的书……如果你对创造过程感兴趣，此书不可不读。”

——安德烈·格列高里 作家，先锋派导演，
《与安德烈共进午餐》的主演和创作者

“乌尔里希写出了一本重要的同时又令人兴趣盎然的著作，它为创造过程提供了富于洞察的认识，对艺术领域的学生、职业艺术家和所有对创造过程感兴趣、希望对此有更多了解的人们，作者均提供了既鼓舞人心又实用的见解。在作者的笔下，创造过程最终成为了生活本身的隐喻。”

——内森·格德斯坦因，
The Art of Responsive Drawing 的作者

生活本身可以被视作一个创造性的挑战，即使在处理日常事务之时，不论是画一幅画还是做一顿饭，都是对我们的创造力的呼唤。在《成长的溪流》一书中，大卫·乌尔里希以优美的文笔描绘了创造之旅中必经的七个阶段。借助于溪流的隐喻，乌尔里希带领读者穿越从获得灵感到最后成功的全过程，帮助我们领略创造过程中喜乐、挫折的全面



感受。

乌尔里希对艺术家、科学家、哲学家和精神学家的工作进行了多年潜心研究,发现在这些不同领域的杰出心灵中存在一些突出的共性,并据此发展出一个独特的关于创造行为的理论。这一理论适合处于创造力发展任何阶段的人士,无论你是新手还是专业人士。

借助于适当的方法和练习,本书将帮助读者发展、提高其先天的艺术禀赋和创造力。本书对渴望以充满激情、勇气和洞见的姿态投入生活,探索创造热情与其内在、真实自我之关系的每一个人都具有不可估量的价值。

目 录

导论 / 1

第一部分 乘龙飞天:创造过程的各个阶段

○创造的过程 / 21

第一阶段:发现与缘分 / 24

○在水一方 / 24

○选择媒介 / 26

○意图的种子:准备我们应该说的话 / 28

○对风格的追求:寻找真实的表达方式 / 30

○踏入河流 / 37

○创造练习 / 42

第二阶段:激情与承诺 / 46

○急流勇进 / 46

○宽阔的河流 / 52

○创造练习 / 59

第三阶段:危机与创造的挫折 / 62

○河流中的卵石 / 62

○创造练习 / 72

第四阶段:撤退与退却 / 75

○岸边观水 / 75

○创造练习 / 86

第五阶段:顿悟与洞察力 / 88

○来自山中小溪 / 88



- 预先准备 / 91
- 唤醒源泉 / 93
- 在世界之间的裂缝 / 97
- 感觉的翅膀 / 99
- 创造练习 / 109
- 第六阶段:训练与完成 / 113
 - 逐浪而行 / 113
 - 坚持到底 / 127
 - 创造练习 / 136
- 第七阶段:责任与释放 / 139
 - 交汇的河流:艺术家与社会 / 139
 - 河口:回归源头 / 153
 - 创造练习 / 160

第二部分 对策:创造冲动的指导原则

- 原则一:创造的勇气 / 165
 - 迎接挑战 / 166
- 原则二:恰当的地点,恰当的时机 / 178
 - 辅助条件 / 179
- 原则三:加深联系 / 190
 - 艺术与精神实践 / 191
 - 意识的沉默和孤独 / 200
 - 缪斯女神,请由我而歌 / 203
 - 在半山腰 / 208
 - 对未来的启示 / 211

参考文献 / 231

导 论

创造过程的实质是什么？又该怎样认识完全投入这一人类基本活动所需的要素呢？我们大多数人都被吸引着参加过某种形式的创造活动，例如：艺术创造、写作、舞蹈、烹饪，或是其他涉及原材料和能量转化的日常活动。创造的欲望是人类的原始本能之一。人们渴望和谐地运用大脑、心智和双手，希望改造并利用外部材料，希望表现自我，表达我们的发现、内心的渴求、最强烈的欲望、喜悦和悲伤……所有这些都激发了人们的创造欲望。每个人身上都存在投身于探索和发明之中的潜力。我们每个人都拥有宝贵的内在资源，而正是这笔巨大的财富促使我们参与各种各样的创造活动。

许多人渴望充分发挥自己的创造潜能，却苦于缺乏可靠的指导。而市场上关于创造力的书则往往陷入两种误区：要么像自学手册，充斥着关于创造过程的局限的、浅显的和理想化的观点；要么就是几位人文或自然科学的专家在那里大谈创造力哲学和心理学，晦涩难懂，难以被普通读者接受。但多年来，有几部经典著作对我理解和发展此书中的观点提供了莫大的帮助。这些研究创造活动的杰出著作包括：罗洛·梅的《创造的勇气》(The Courage to Create)，它从现代心理学的角度分析，兼具思想性和描述性；大卫·贝尔斯和特德·奥兰德的《艺术与恐惧》(Art and Fear)，是写给艺术家和学生的一系列关于艺术创造的文章，有很多独到的见解；纳塔利·戈尔德贝格的《书写本性》(Writing down the Bones)，作者透过对自己行业的审视观察，写成这样一部影响巨大的有关创造力的现代研究著作；当然还有那本公认的扛鼎之作——赖纳·玛利亚·里尔克的《致一位





青年诗人的信》(Letters to a Young Poet),这本小册子曾经激励了几代读者。

在对创造实质的探索过程中,给我最多帮助的是一部名为《创造活动:关于艺术与科学发明的思考》(The Creative Process: Reflections on Invention in the Arts and Sciences)的著作。这本书出版于1952年,由布鲁斯特·切思林编写。虽然书中文法陈旧、语言过时——有些文章甚至已有一个世纪的历史,而且缺乏一些人际心理学的现代观点,但仍不失为研究创造本能的发展的重要资料,它使当代的许多论述都相形见绌。书中收录的文章大多出于著名的艺术家和科学家之手,包括爱因斯坦、梵高、荣格、D·H·劳伦斯、W·B·叶芝、亨利·米勒和凯瑟琳·安·波特这些响当当的名字。书中各抒己见,观点丰富多彩,但在创造活动发展阶段的问题上却惊人地相似,这也正是此书最具价值之处。这本书给我以绝妙的启迪,原来我们最原始、最自由的创造活动也有其清晰可辨的发展阶段!

这似乎是一条普遍的经验。三十多年前,我初次拜读了切思林的这部大作。在我此后的摄影工作中,我不断目睹这些创造发展阶段的发生,耳闻学生和同事的类似观点,还读到过科学家和艺术家关于创造和革新的有机发展阶段的同样论述。在这一点上,《创造活动》这部书为我的观点提供了一套检验标准,令我受益匪浅。

《成长的溪流》这本书综合了上述书籍中的各种观点,目的在于对创造活动的发展阶段有一个更好的了解。据我了解,其他书籍很少能够充分涵盖关于创造的带有普遍性的演进步骤,我尝试着在总结前人的论述的基础上阐述自身的经验。我的目的在于指导人们的创造过程,同时帮助他们去发现创造活动蕴藏的奥秘。我走的这条路本身并不错,但它的确是一步险棋,在那些热闹非凡的畅销书面前很容易相形见绌,因为后者承诺速成和“八周改变一生”。创造的欲望带来的回响贯穿我们一生,这与那种一步登天的想法恰恰相悖。我不想、也不能把这个问题过于简单化为一条秘诀或者一个公式。创造必定是一种探索形式;它蔑视逻辑的

存在,发源于人类思想的深层领域,永远游离于系统的西方思维方式之外。在本书中,我希望能够开辟一个丰富多彩的探索领域,以期帮助读者找到自己独一无二的路径,品味属于自己的成功、喜悦和挑战。本书列举了禅宗指月的例子,讲了唤醒和审视人们创造力的方法——而没有谈及月亮本身发亮的原因。

贯穿本书的各种观点与我作为艺术家、教师和探险家所遇到的问题息息相关,其中许多都来自于一个富有挑战性的、有意义的课程——“摄影的工具和创造的表达”,是我在夏威夷的 Hui No‘eau 视觉艺术中心教授的。这是一门非同寻常的课程:学生大多是早过了上大学年龄的成人,而他们非常渴望满足自己的创造欲。大多数学生都饱经生活的磨练,懂得勤奋和谦逊。在 25 年的教学生涯中,我经常能感受到教育水准下降引起的一种不良后果,并为此感到难过。在这种教育体制下,好多学生最初只是以一种过于简单的方式来认识创造过程的。他们只是停留在需要天分和自由表现的低级创造阶段,为了小小的成功而沾沾自喜;但对那些更高阶段的创造活动的艰苦努力而惟恐避之不及,因为这需要自我约束、坚定严肃的态度、不断的自我教育以及长期对自身和所选择的媒体的奉献。

此外,许多年轻的艺术家们认为他们已经对创造的过程有了全面的了解,这似乎是出于他们的本能。我对这种现象深感惊讶。他们没有把创造视为一种探索,认为仅仅通过一般性的努力就可以完成创造,而不必调动他们内心深处存在的本性。这是一种简单化的态度,令人遗憾的是,许多关于创造的畅销书都对这种态度赞赏有加。在这种态度的推动下,学生们为了了解创造的过程,尽力地减少大量的事实真相和人性中不可知的因素,并把它们挤压到自己十分有限的框架内。

关于创造的问题,存在着许多矛盾之处,其中之一就是我们不能完全了解它,但我们可以亲身深入地体验它。与所有的自然发展和演化过程一样,创造的过程也有其自身的发展规律,但它并非总是直线前进的。就像一条河流一样,它既有奔腾不息的主流,也有蜿蜒曲折的支流;既有汹



涌澎湃的激流和瀑布,也有潺潺舒缓的区域,还有碧波荡漾的湖面,最后,经过与大海连为一体的入海口,这条河流终于回归到了大海。

《成长的溪流》全面研究了创造活动所经历的七个特定的、同等重要的发展阶段。这些阶段不仅仅需要聪明才智,经验也必不可少。每个阶段都需要我们全身心地予以关注,并将自己的体力、脑力和感情结合在一起,使其充分发挥作用。只有抱着探索求知的态度投入创造过程,我们才有可能开始理解它。分成几个阶段可以帮助我们自我定位,从而找到适合自己的发展道路。这七个阶段间都没有明显的分界线,更应被看做是首尾相连的综合过程,在自然演进的过程中每个阶段都天衣无缝地与下一阶段联结在一起。作为标记,它们标志着我们所取得的进步,这就像我们从童年到老年划分为几个阶段一样。

本书分为两部分。第一部分描述了创造过程的七个阶段,以及它们的奥秘怎样通过人们的劳动和探索逐渐展现出来。这一部分主要是作为导向工具,帮助人们对创造活动的演进过程进入更深入的研究。它提供了前进的方向和路标,帮助读者洞察创造的奥秘。每一章都附有名为“创造练习”的一节,包括用特定方法自测的问题、练习和帮助读者实现创造过程的每一个步骤的建议。第二部分则主要依据创造的三个指导原则,从更深层次对创造冲动作出诠释。

这些练习都已在课堂或生活中得到实验应用。在我的教学生涯中,我亲眼目睹这些方法在很多人身上产生了很好的效果。这些方法的一部分来自我的老师,还有一些是我总结自己的经验所得,另外一些则是学生和同事的功劳。它们作为一些建议和自省的指南,用来解放人们自然不羁的思想。许多习题是为了帮助人们打破习惯和公式的束缚,打开发现之门,最大限度地表达内心深处的自我。我的目的是能够让你真正地表达出自己的内心世界与思想。如果这些练习不能燃起你想象的火焰,那么请根据自己的直觉、喜好和生活经历找到一种适合自己的方法。尝试和探索——寻找通往自己内心的途径。

E·B·怀特在为威廉·斯特伦克浅显易懂的小册子《风格的要素》(The Elements of Style)作修订时,写了这样一段评论:

谁能有信心地说出是什么点燃了一组词语,使它们在我们脑海里爆炸?又有谁知道为什么某些旋律中的音符可以深深打动人心,而一旦它们的编排次序发生了细微变化,就会变得苍白无力?肯定有莫测的玄机……作家们经常会感觉到纷繁杂乱的星象对他们的引导。

这正是我想说的:读者朋友,你将受到书中提到的各种阶段和原则组成的星象的指引。要知道,照亮我们创造之路的灯,也就是照亮回家的路的那盏灯,总是不断移动的,如果我们总是墨守成规,刻舟求剑,难免会惶恐不安。只有随机应变而又头脑开放,迎接新经历、新挑战,懂得思考和感受,我们才有可能找到自己心底的指南针和陆地的方向,虽然前方的路还很长。

虽然我自己的经验和观点都来源于对视觉艺术事业的持续参与,但这本书是面向所有想要研究和尝试创造过程的读者的。争取成为生活中的艺术家是值得人类追求的一个目标。烹饪、园艺、人际交往、迎接工作中的挑战、教学、餐厅服务和创办自己的企业,这些都可以称为创造活动。一个人从事的某种活动的具体性质并不重要,重要的是从事这项活动的过程。无论做什么,我们能把生活本身当做创造的挑战吗?这便是本书讨论的核心问题。

我没有为写这本书作好计划,甚至当初并没有写书的打算。它是自然而然地形成的。起初,这只是我给学生上课的一系列笔记,后来一些闪烁着智慧光芒的词语和观点不断出现,于是就觉得有必要出一本书。这个过程贯穿在十二周的课中,每节课都是一个专题。每周我都会给学生们讲新的专题。没有任何差错,这个过程继续发展,直到有一天,我看到



了一本书的雏形！许多在我脑子中酝酿多时的文章已经完全成型了，我也不需要绞尽脑汁地想“该讲些什么”，“怎样讲”，“先后顺序如何”等等诸如此类的问题。于是，这本书就这么自然而然地出现了，真可谓“文章本天成，妙手偶得之”。此外，在我字斟句酌地进行描述时，我对创造过程的直接体验变成了非常生动有趣的探索。

我努力保留纳塔利·戈尔德贝格所谓的“第一印象”所具有的无畏、雅致和生动，只因考虑到论述的条理清晰，才不得不在有必要的地方对原材料有所增删。这是一种微妙的平衡：怎样编好这本书而又使之不失其本色，这曾令人深感困惑。此外，各章的组织结构都得仔细安排。书的标题以水作喻，此乃点睛之笔，也起了一个统领全文的线索作用，它延伸到第一部分的小标题中。

有时我一头雾水，无从下笔，这时梦境常常会给我指明方向，引导我走出泥潭。例如，写完九章后，我觉得大功基本告成，应就此收笔。有天晚上，我梦到自己成了十二个孩子的父亲。十二个！多么奇怪啊，今天看来这简直是天方夜谭！可在梦里，只有有了十二个孩子之后，我的家庭才算是完整。于是我接受了有十二个孩子的想法，本书的后三章也就成型了。回过头来，我发现真的要有十二章，缺一不可。

写作本身就是一个随时随地都在思考的过程。无论在哪里，无论在做什么，我脑海中都会突然浮现一些条理清晰的想法、观点和词藻。写完这本书后，我本来打算搁笔休息一段时间，可是使我惊奇、喜悦或者说有点失望的是，我的脑海中不由自主地又出现了一些新的认识，为我提供了下一本书的概念、标题和框架。这个过程似乎有其自身的完整性，有其自身的生命，我所能做的不过是顺其发展而已。

正因如此，《成长的溪流》也就成为了我关于人的创造力和认识发展进化的三部曲中的第一部。这些文章的出版给了我一种深深的解脱感。在过去三年的写作过程中，我埋头写作，费尽心思，以期自由流畅地表达内心的想法。现在回想起来，我为自己的所作所为而感动和惊讶。课堂