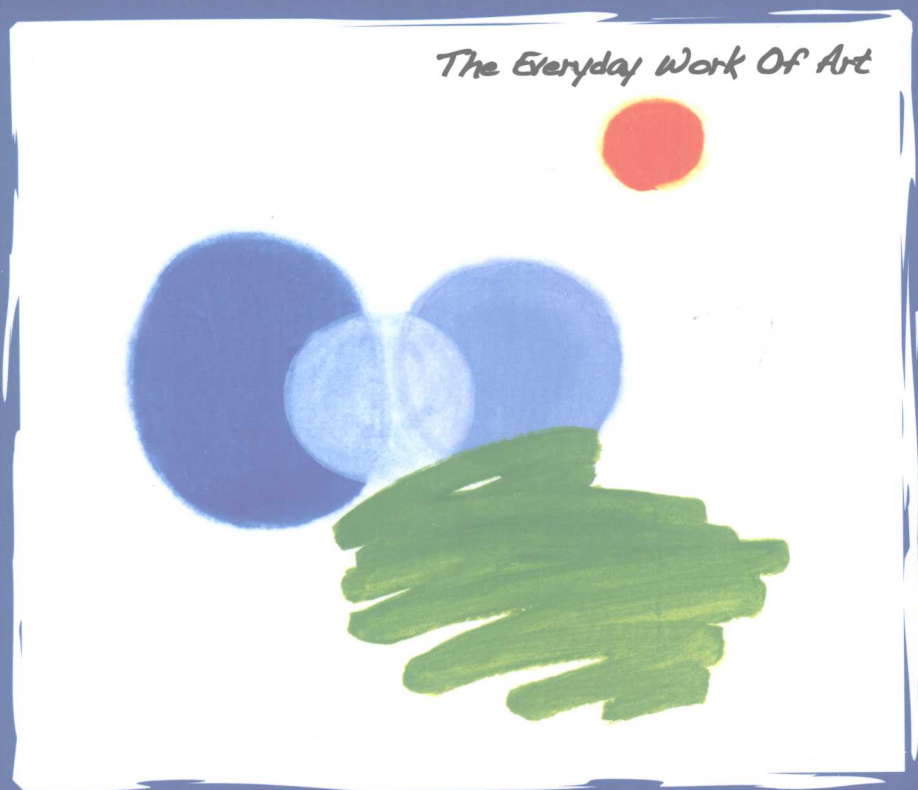


艺术，是个动词

创意生活手边书

[美] 埃里克·布斯◎著 张颖 ◎译



玩味艺术生活，丰富创意人生

本书助你成为生活的艺术家，创造优雅的生命艺术！

图书在版编目(CIP)数据

艺术,是个动词 / (美)布斯著;张颖译.

—南昌:二十一世纪出版社,2009.1

(人生·品味系列)

ISBN 978-7-5391-4598-3

I.艺… II.①布… ②张… III.艺术—通俗读物

IV.J-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第189861号

Title of the original edition:

Author: Eric Booth

Title: The Everyday Work of Art

Text Copyright ©Eric Booth 2007

版权合同登记号 14-2007-035

艺术,是个动词 (美)埃里克·布斯 著; 张颖 译.

责任编辑 周向潮

丛书设计 明名文化

出版发行 二十一世纪出版社(江西省南昌市子安路75号 330009)

www.21cccc.com cc21@163.net

出版人 张秋林

经 销 新华书店

印 刷 广东九州阳光传媒股份有限公司印务分公司

版 次 2009年1月第1版 2009年1月第1次印刷

开 本 787×1092mm 1/16

印 张 13.25

字 数 100千

书 号 ISBN 978-7-5391-4598-3

定 价 25.00元

(如发现印装质量问题,请寄本社发行部调换。服务热线:0791-6524997)

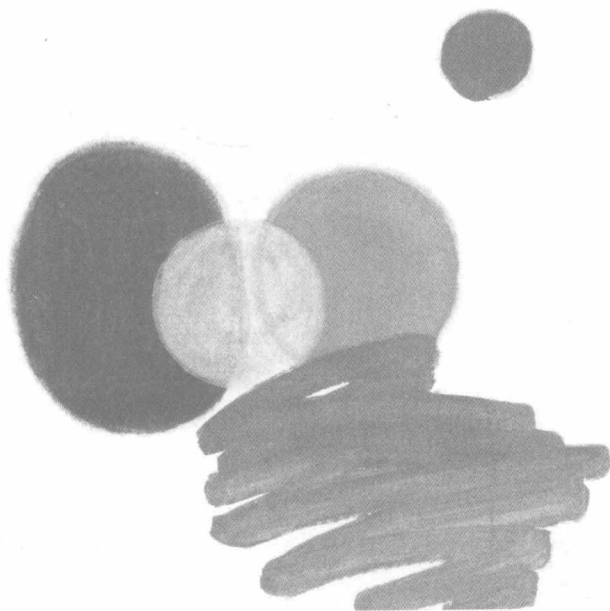
J-49/12

2009

艺术，是个动词

The Everyday Work of Art

创意生活手边书



艺术的重要性决不亚于爱情，
不能等闲视之，而让专家独赏。
它不仅提供精神上的愉悦与满足，
更有益于塑造未来的角色。

本书旨在为我们的艺术天赋重新灌注活力，
使我们的心灵与美妙事物之间产生无止境的共鸣。



目录

第一部	艺术是个动词	/ 7
-----	--------	-----

第二部	成为优秀者的首要条件	/ 27
-----	------------	------

第一章	看不见的艺术高招	/ 28
-----	----------	------

第二章	心灵本有活泉	/ 43
-----	--------	------

第三章	利用黄金时间	/ 54
-----	--------	------

第四章	善假于物	/ 75
-----	------	------

第五章	如何进行自我激励	/ 92
-----	----------	------

第六章	构建未来蓝图	/ 109
-----	--------	-------

第三部 日常生活中的艺术 / 123

第一章 创造新世界 / 124

第二章 探索新世界 / 143

第三章 解读新世界 / 164

第四部 水乳交融 / 179

第一章 洞察力 / 180

第二章 万事开头难 / 183

第三章 身体力行 / 190

第一部

艺术是个动词



艺术的重要性决不亚于爱情，不能等闲视之，而让专家独赏。它不仅提供精神上的愉悦与满足，更有益于塑造未来的角色。本书旨在为我们的艺术天赋重新灌注活力，使我们的的心灵与美妙事物之间产生无止境的共鸣。

从“艺术”(Art)的英文字源来看，“艺术”不只是个名词，它更是一个动词，意指“将事物组合在一起”。它不单是博物馆内的珍藏品，也不专指买票进入表演厅欣赏的音乐和戏剧。

同时，艺术也并非一件创作成品，而是一种过程。如果我们能将艺术当做为人处世之道，运用到日常生活中并享受之，生活的品质必定更加完善。

“艺术”这个动词也经常制造名词。艺术家们各施所长，创造出挂在墙壁上的旷世名画、卡耐基音乐厅里美妙绝伦的音乐或戏剧。这让大家习惯把艺术看做令人似懂非懂的“玄妙”，其实这种想法是非常狭隘的，它忽略了艺术的创作过程，以及艺术作品带给我们的共鸣与影响。我们往往误以为艺术就是“专家”们的专利，是用来交易、供人讨论或评价的，而彻底忽视了自己的艺术天赋、好奇心和潜能。

艺术与生活密不可分，它贯穿生活中的每一个细节。我们无时不在运用艺术的技巧，发挥艺术的潜能。尽管每个生命的表象不尽相同，但每个人的内心都有一块属于艺术的净土。本书希望与你分享生活的艺术，为你挖掘与生俱来的艺术潜能。

我们每天都在不知不觉中从事艺术活动，这些活动就像一座天秤，一端是随处可见的场景，另一端则是贴上“艺术”标签的大师杰作。试着想象以下几个画面：一对新婚夫妻正准备共享彼此的第一个感恩节晚餐，而餐厅的墙上挂着意大利画家达·芬奇的《最后的晚餐》；一位职业女性在调换着工作简报中幻灯片的顺序，画面上则是美国舞台编剧家山姆·谢帕德在话剧《真实的西部》预演舞台上调移场景。乍看之下，这些画面之间没有任何关联，但是无可否认我们每天的生活经历，就是由这样一幕幕场景串连而成的。

一些主要的艺术媒介（音乐、戏剧、舞蹈、视觉艺术和文学艺术等）之所以存在，是因为我们的肢体可以表达丰富的情感，声音能够传递美妙的意境。大师们的杰作往往能够满足人们精神上的渴求，同时激发每个人与生俱来、却一直被忽略的艺术天赋。

你若既能领会阳春白雪的华美，也能欣赏下里巴人的质朴，既能观赏保罗·塞尚的名画，也会留意每天上下班途中的美丽景象，那么你目之所及的都是美的东西，心中充满的都是美的喜悦；你若能对莎士比亚戏剧中亨利五世在战前午

夜的忐忑心情感同身受，那么在下一次遭遇危机时，将能以更平和的心态去面对。

备受世人推崇的大师级杰作可谓凤毛麟角，但芸芸众生中尚有许多默默无闻的艺术家，为了创造出精彩的作品而孜孜不倦地努力着。当我们认定艺术创作仅可远观不可亲近时，实已抛弃了自身拥有的天赋异禀。

在平常的举手投足间，我们已展现出独特的艺术气质（这气质决不限于专业的舞蹈表演或奥林匹克运动会上的完美发挥）。每个人的嗓音都是独一无二的，即使未能如歌剧主唱般完美发挥，但只要用心练习，你也可收获到意想不到的效果。

生活犹如一座大剧院，正待我们发出最美妙的声音。要丰富生命中的艺术体验，不能只靠花钱买票去观赏艺术大师们的杰作，而必须从自己的生活中找回渐渐消逝的艺术热情，磨练自己的艺术技巧。

也许你唱歌时如乌鸦嘎嘎叫，也许你会把雕塑名词“体态”（Contrapposto）当成意大利名菜，但这并不影响你的聆听、品味和感受的才能。也许你不曾接受过专业的舞蹈训练，但你未曾留意过自己用肢体完成了多么美妙的动作：深水潜泳、舞会上的华尔兹舞步、婚礼上的走台步……这一切都能带给周围人无数的快乐。

知名的艺术家非常欢迎你加入创作行列，他们确实在寻找艺术同僚。譬如，世界级编舞大师阿尔文·艾利和乔

治·巴兰钦宁愿你是他们势均力敌的对手，而非纯粹追捧的观众。

为此，只要将自己本已具备的艺术技巧和天赋充分利用起来，照书中所示的方法练习，相信你很快就会成为一名善用艺术创意来丰富生命的雅士。

本书要传达的重要信息：

1. 你与乐圣贝多芬做的是同样的工作。在解决办公室纠纷或与家人沟通时，我们表达技巧的奥妙或许不如贝多芬第三号交响曲般令人震撼，但这些行为确实是难得的成就，乃至一种生活的艺术。
2. 你须尝试从不同的角度来看待寻常事物，这是一种生活的体验和态度。一旦养成随时从多种角度看待事物并加以善用的习惯，你的生活就会充满艺术气息。

不过，我在此强调一个重点：虽然我们所做的事情与贝多芬相去不远，但并不代表结果相同。艺术大师的卓越之处就在于他们坚持不懈、精益求精的精神。他们勤奋练习着老天公平赋予众生的艺术天赋，以极富创意的方式展现卓然的成果。这也是芭蕾舞大师鲁道夫·纽瑞耶夫的舞蹈艺术能够令世人无限赞叹与怀念的原因。而我们不及其千万分之一是因为，我们虽拥有大师级的艺术天分，却没有付出同等的心力去练习。所以，必须从大师身上吸取成功的经验，重新审视自己的处事态度，这样我们的生活品质才会有所提升。

洞察艺术生命的新方向

从找到自己的人生方向，到对生活艺术有所领悟，这段过程对我来说完全是一次意外之旅。大学时代参演的一场舞台剧《牛奶树下》改变了我之后的人生。参与这场舞台剧的预演和正式演出的经历令我万分着迷，而且对我极富挑战性。自大学毕业后，我便矢志追求舞台艺术，至今已有二十余年。

或许我的舞台生涯并未带给我多少财富和名声，但在扮演莎士比亚剧中人物和现代剧中的角色时，我获得了极大的满足。我在百老汇歌剧里演过一些角色，举办过一整年的个人巡回演出，同时还从事艺术课程的教学工作。如今，讲台已悄然成为我生命中最主要的舞台。

到目前为止，我已教过各个年龄层的学生。我传授有关戏剧表演的一切：如何化令人惊悚的伤疤妆、如何使用道具、怎样欣赏优秀的戏剧，我甚至还教他们许多舞台以外的知识。

1970年底，我在林肯艺术中心发现一门叫做“美学教育”的课程，它对我帮助极大。“美学教育”是专门训练艺术教学工作者，如何在日常工作中吸引各年龄层的人亲近艺术的课程。艺术家在研习课程中设计一些关于艺术工作的测试，学生们则在参与课程当中不断接受挑战，并解开各种疑惑。当那些学生在参加音乐会时，他们以演出者的身份来关注解决问题的方法（并非单纯地欣赏音乐），这样的练习可

以提升他们的领悟力，帮助他们自行跨入艺术生活的殿堂。

我花了好几年时间造访音乐城，希望以此来实验并扩充我的研习课程。那几年里，最让我获益匪浅的是与一群来自纽约和纳什维尔的优秀艺术家们共同参与研讨会。由于想不出更恰当的名称，我将研讨会的伙伴们通称为“鲍伯”。鲍伯合作开发了美学教育领域的几个重要课题，如美学的学习与领悟、心灵的运作方式、艺术之源的探讨与影响等。

在与鲍伯共同研究的过程中领悟出来的道理，足够我写出一本厚厚的理论书，以供艺术教育工作者参考。在好奇心的驱使下，我开始将抽象的艺术观念运用到生活当中——我不仅在教学及艺术工作中运用艺术技巧和理论，同时也在日常生活运用。

这些艺术运用的最大突破，出现在最不艺术之处。我曾在纽约经营一家小公司，专门搜集有关人们生活形态及消费行为的研究资料。我们每年对各种机构进行无数次的调查研究，再把每项研究结果整理成上百页的材料，经过分析、综合，再将厚厚的材料浓缩成简明扼要的人性化的观点，形成精华资料。而这些最新的资料，便可以随时提供给有需要的报刊媒体或商人们。这个项目在当年颇为成功，不过在1992年，我将这家公司卖给了纽约的EPM传播公司，他们至今仍生意兴隆。

我的戏剧舞台背景与经营企业的实务理论看似差异极大，甚至互相抵触。我曾尝试和一位异常生气的客户沟通，

也试着劝说哄抬价格的供应商，请他们调整利润目标，结果都无济于事。如此看来，似乎所有商业场合里的言语词句都和我的艺术美学背景毫不相干——至少在开始时我是这么认为的。后来，我发现在做最喜爱的工作时（比如拟订市场计划书，或分析所调查的统计结果等），工作心态与从事艺术工作时的心态非常相似——当我在导演《哈姆雷特》并饰演其中的角色时，其间付出的努力与承受的艰辛是难以估量的，但我的身心都感到满足。于是，我接受了事业上不同的创意挑战，并从中享受到非凡的乐趣。

我曾经犹豫要不要将这种不寻常的感觉告诉艺术界的朋友们——难道我对艺术的热忱已经消退了吗？我能将这种对统计图的兴奋感告诉那些正在度假的剧院同事们吗？告诉他们此种满足感与我在制作舞台剧《仲夏夜之梦》时的感觉一样吗？尽管有踌躇，但我依旧坚持着这份在外人看来颇为费解的个人兴趣——实验、测试，并四处与人分享我的想法。

事实证明，我当初缺乏自信是毫无根据的，如今我非常高兴自己能将这些想法诉诸文字，而那些热心参与实验的朋友们，便构成了此书的主角。

都市儿童

我曾在纽约茱莉亚音乐学院教授艺术与教育，许多世界知名的音乐家都出自该校。通常我会在第一堂课问学生一个

简单的问题：给我一个好理由，说说为什么都市里的孩子，或者说茱莉亚学院方圆十里内的孩子们，多少都要学习一点古典音乐呢？学生们马上会搬出一堆答案：音乐是美妙的、学音乐是很好的、古典音乐是唯一正统的音乐语言等。可是当他们本能地说出这些答案时，自己也马上意识到，其中没有一个理由适用于那些没有音乐背景的孩子们——他们说不出一个令人信服的理由。

并非只有茱莉亚音乐学院的学生赋予“艺术”如此狭隘的定义。我曾见过一些人（其中不乏专业艺术家），尽管作品在艺术界占有举足轻重的地位，但他们依旧执守艺术的传统定义。为此，我也曾苦恼不已。

我曾在许多场合、面对不同的听众谈论艺术的重要性，有些人能够体会并认同我的艺术生活化的观点，而有些人则抱着怀疑的态度，这就使得艺术生活化的推展进程更显缓慢，有时甚至令人沮丧。

从商的几年经历让我领悟到，统计数字发挥着不可忽视的作用。所以，我真希望能够在演说中提醒听众们：“一个小时的艺术体验可令你的IQ指数提高6.9%”、“一座功能健全的社区剧院可将一个城市的犯罪率降低11%”、“监狱里开设芭蕾舞课程可以使罪犯的再犯率减少50%”——我多么希望听众能够真正地心领神会！

美国编舞家艾格尼斯·德米尔说过：“美国是全球第一超级大国，顶着如此大的光环，如果我们不能够将艺术技巧运