



创意星期四

一位职业创意人与你分享的创业心得

【美】玛瑞莎·安 著

邵水一 译

Creative
THURSDAY

by

MARISA
ANNE



上海人民美術出版社

创意星期四

一位职业创意人与你分享的创业心得

【美】玛瑞莎·安 著

邵水一 译

上海人民美術出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

创意星期四 / (美) 安著; 邵水一译. —上海:
上海人民美术出版社, 2014.1
书名原文: Creative thursday
ISBN 978-7-5322-8598-3

I. ①创… II. ①安… ②邵… III. ①创造性思维 IV. ①B804.4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第178707号

创意星期四：一位职业创意人与你分享的创业心得

原版书名：Creative Thursday

原作者名：Marisa Anne

Copyright © 2012 by Marisa Anne

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form or by any electronic or mechanical means including information storage and retrieval systems without permission in writing from the publisher, except by reviewer, who may quote brief passage in a review.

Published by North Light books, an imprint of F+W Media, Inc.

Rights manager：Mimo Xu

本书的简体中文版经 F+W Media 出版公司授权，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：09-2012-901

创意星期四：一位职业创意人与你分享的创业心得

著者：【美】玛瑞莎·安

译者：邵水一

责任编辑：徐捷

文字编辑：钱吉苓

技术编辑：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.shrmms.com

印 刷：上海市印刷十厂有限公司

开 本：889×1194 1/32 4 印张

版 次：2014 年 1 月第 1 版

印 次：2014 年 1 月第 1 次

书 号：ISBN 978-7-5322-8598-3

定 价：38.00 元



目录

我相信每个人都有创造力 6

第一章：设定一个目标 8

设定一个目标意味着什么？ 12

灵感行动 14

第二章：在坚持中前进 16

从头开始 23

与害怕一起工作 27

平衡太多，什么都没有 34

第三章：发现灵感 36

在寻找灵感的路上前进 39

在你喜欢的事情上找寻灵感 50

第四章：承诺 56

习惯形成的转变阶段 58

设置问责 60

第五章：设定时间期限 68

第六章：重新定义完美的角色 76

为适当的完美而努力 78

更爱自己，减少自我评判 80

第七章：倾听你的声音 84

问题 88

看看你的愿望进展 91

第八章：寻找鼓励 92

爱你所做的 94

开始分享 98



第九章：探索过程 104

深入挖掘创意源泉 106

修炼技术 110

第十章：迈出你熟悉的领域 112

走出去的想法 115

运用你的艺术 118

结语 122

资源 124

关于作者 126





创意星期四

一位职业创意人与你分享的创业心得

【美】玛瑞莎·安 著

邵水一 译

上海人民美術出版社

目录

我相信每个人都有创造力 6

第一章：设定一个目标 8

设定一个目标意味着什么？ 12

灵感行动 14

第二章：在坚持中前进 16

从头开始 23

与害怕一起工作 27

平衡太多，什么都没有 34

第三章：发现灵感 36

在寻找灵感的路上前进 39

在你喜欢的事情上找寻灵感 50

第四章：承诺 56

习惯形成的转变阶段 58

设置问责 60

第五章：设定时间期限 68

第六章：重新定义完美的角色 76

为适当的完美而努力 78

更爱自己，减少自我评判 80

第七章：倾听你的声音 84

问题 88

看看你的愿望进展 91

第八章：寻找鼓励 92

爱你所做的 94

开始分享 98



第九章：探索过程 104

深入挖掘创意源泉 106

修炼技术 110

第十章：迈出你熟悉的领域 112

走出去的想法 115

运用你的艺术 118

结语 122

资源 124

关于作者 126



我相信每个人都有创造力

你好！欢迎打开本书。

你是否和我一样在买一本书时会经历这样的过程：被封面设计吸引——因为书名，因为内容介绍。如果你选择一本书只是因为初见时的瞬间直觉，那么有些书你甚至不需要翻阅，就会觉得它很好。如果你拿起这本书，希望它就能给你这种感觉。

这篇介绍是我才写的。好像不合常理？我是说，这个概要应该在写书前就已经形成了，不是吗？但确实不是这样。有时你是有了主意，并且还是一个很成熟的计划，但最后创作出来的东西（或你的生活）却是按照自己的规律发展的。如果你明了这个过程——就是说，当你开始看到这种冒险的魅力，那么你的想法将会四溢，创意之门将会打开。所以，虽然我对这本书已经有了自己的计划，但仍然会设想它的样子，回过来再写序。

当我在茫然的时候，了解别人的故事会鼓励我继续前行。因此，我很愿意和大家来分享我的故事，以此鼓励和帮助那些一样追求创意的朋友。这本书并不完全是我的个人经历。当然，有些我个人的经历被放在了特定的案例里来做说明，但更重要的，这是写给你们们的。鼓励你们要相信自己、聆听自己内心的声音，遵循内心要做的事情——不管你是不是

是在做创意，也不管你是不是已经做得很好了。

虽然我要更多地开始谈这本以《创意星期四》命名的故事的细节了，但我必须先要回答一下我听得最多的两个问题：“什么是创意星期四？”、“你只在星期四创作吗？其他的日子呢？”

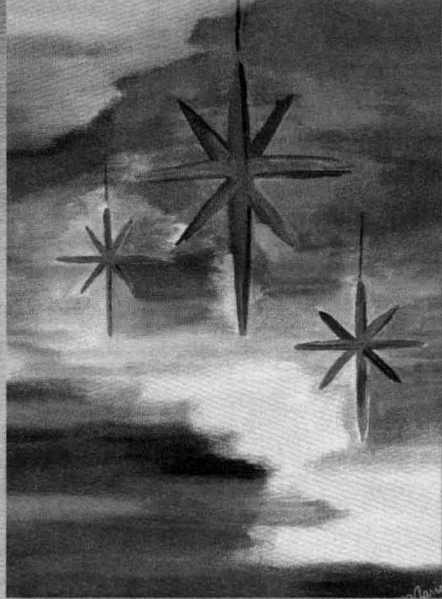
我的答案是：星期四——在这一周中的普通一天里，其实要做的就是在朝九晚五的工作中去多预留一点时间进行创意活动。创意的星期四让我喜悦并实现了梦想。另外，我不得不承认，我现在并不仅在星期四做创意。这也是我用“我相信每个人都有创造力”这个主题来开始这篇介绍的最终原因。很多人经常会对我说他们没有创造力，我总是立即回答：“不，你有的。”因为你有，我们都有。创造力不是只为了创作艺术，我们每天都在使用它。如何把它用好取决于我们自己。

所以不管你是选择一周一天还是一周七天来做创意，业余的还是专业的，或是两者都有，我知道的就是没有什么比从创意中得到满足更好了。

现在，要开始这本书了。分享一下最初陪伴创意星期四的标语来作一个漂亮的开始吧：每一天，活得自由、快乐、有创意，特别是在星期四！

第一章：设定一个目标





有一幅已完成部分的油画在我工作室的画架上呆了好几个月了。我试着描绘出几盏会挂在一个叫Grove的地方的漂亮的星星灯，我企图使灯光在绚丽黄昏的衬托下清晰可见，但没有成功。给我启发的关于灯光的想象有很多，可是我却画不出来。

这种未完成的画躺在画架上几个月的事情比一副空画架更令人生畏。为什么我完成不下去了？

几个月后，在一次长途驱车八小时穿越犹他和NEVADA后，我取出一块蓝色篷布，将其铺在床上，顺手抓过一块帆布和一些涂料，开始了即兴创作。我一连画了六个多小时，我不停地画呀画，好像我的创意和思想被压抑了许多年一样。

在我第三次去SUNDANCE电影节回来的路上，我被犹他州群山最华丽的落日（天空中的那些东西）倾倒了，我有一种很强烈的要拿起画笔的冲动。我并不打算站在画架前画，不知为何那会令我窒息（这就是为什么我会把篷布铺在床上的缘故）。

但这次有些不同，我并没有山的照片可以参考，只有脑海里的印象，所以我决定凭感觉来创作。这种想法是我已经遗忘掉的。在我的意念中，所有的山都是不同的，有着漂亮的饱和色，天空也并不是典型的“落日天空”。然而这幅画传达了我当时的感受，就好像打开了大坝一样。现在我能做的就是，用我新发现的“意念方法”将我视力所及的东西不完整地表达出来。

在我大约5~10岁时，我喜欢画一些微小的人物和动物，那种表达是非常真实淳朴的。十几岁后，我开始观看摄影作品，开始学习绘画，学习如何用色彩去塑造形体，学习用水彩、丙烯酸涂料、粉彩等各种工具进行创作。我的少年时期一直是在涂涂画画中度过的，但我并不记得从何时起我所画的东西开始变得如此现实。高中时我修了一些美术课，这使我更自信了。我渴望在艺术道路上走得更远，我不断练习争取进入更高级的美术班，但都遭到了拒绝，我的第一扇艺术之门就这样被关上了。

我将绘画搁置了很长一段时间，但我对艺术的热爱并没有消失。在我刚上大学时，我尽可能地选择了艺术课程，但终究没有勇气选择

美术作为专业，我想这主要还是因为我曾经被拒绝的经历吧。

我在商学院选择了广告专业，并爱上了它。我一边读书一边继续进修艺术课程，那时我很满足（当时计算机才刚刚进入平面设计领域）。

毕业后，我很快找到了一份平面设计师的工作。事实上，我的同事们都是些艺术院校的毕业生。我曾经还深信学艺术的学生谋生不易呢……现在回头看，这一切真的很棒。作为一名出售创意的企业家，我并没有不欣赏自己的广告学位，我所有的知识都来源于此。

八年过去了，我终于坐下来开始在我床上那块蓝色的篷布上画画——八年和一个小小的目标。

