



创作者的 一天世界

Mason
Currey

[美] 梅瑞·柯里 著 庄安琪 译

Daily
Rituals How Artists Work

W.H. Auden
Henri de Toulouse-Lautrec
Francis Bacon
Thomas Mann
Simone de Beauvoir
Karl Marx
Thomas Wolfe
Sigmund Freud
Patricia Highsmith
Carl Jung
Federico Fellini
Gustav Mahler
Ingmar Bergman
Richard Strauss
Morton Feldman
Henri Matisse
Wolfgang Amadeus Mozart
Joan Miró
Ludwig van Beethoven
Gertrude Stein
Søren Kierkegaard
Ernest Hemingway
Voltaire
Henry Miller
Benjamin Franklin
F. Scott Fitzgerald
Anthony Trollope
William Faulkner
Jane Austen
Arthur Miller
Frédéric Chopin
Benjamin Britten
Gustave Flaubert
Ann Beattie
Günter Grass
Erik Satie
Tom Toppan
Pablo Picasso
Haruki Murakami

创作者的 一天世界

Mason
Currey

〔美〕梅瑞·柯里 著 庄安琪 译

Daily
Rituals

图书在版编目 (CIP) 数据

创作者的一天世界/ (美) 梅森·柯里著; 庄安琪译. -- 上海: 上海文艺出版社, 2019.5

ISBN 978-7-5321-7048-7

I. ①创… II. ①梅… ②庄… III. ①随笔—作品集—美国—现代

IV. ①I712.65

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第029693号

Copyright © 2013 by Mason Currey

Chinese simplified translation copyright © 2019 by Shanghai Literature & Art Publishing House

This edition arranged with Einstein Thompson Agency

Through Andrew Nurnberg Associates International Limited

All rights reserved.

著作权合同登记图字: 09-2015-249 号

发 行 人: 陈 徽

出 品 人: 肖海鸥

责任编辑: 刘志凌

装帧设计: 周伟伟

书 名: 创作者的一天世界

作 者: (美) 梅森·柯里

译 者: 庄安琪

出 版: 上海世纪出版集团 上海文艺出版社

地 址: 上海绍兴路7号 200020

发 行: 上海文艺出版社发行中心发行

上海市绍兴路50号 200020 www.ewen.co

印 刷: 上海盛通时代印刷有限公司

开 本: 787×1092 1/32

印 张: 11.625

插 页: 5

字 数: 160,000

印 次: 2019年5月第1版 2019年5月第1次印刷

I S B N: 978-7-5321-7048-7/G.0220

定 价: 59.00元

告 读 者: 如发现本书有质量问题请与印刷厂质量科联系 T: 021-37910000

谁能解开这本质，这艺术性情的标记！

谁能掌握这纪律和它所栖身的放荡之间深沉、本能的融合！

——托马斯·曼《魂断威尼斯》

目 录



001	前言	037	安东尼·特罗洛普
007	W. H. 奥登	040	简·奥斯汀
009	法兰西斯·培根	042	弗里德里克·肖邦
011	西蒙娜·德·波伏瓦	044	古斯塔夫·福楼拜
014	托马斯·沃尔夫	048	亨利·德·图卢兹-罗 特列克
016	帕特里夏·海史密斯	050	托马斯·曼
019	费德里科·费里尼	052	卡尔·马克思
021	英格玛·伯格曼	055	西格蒙德·弗洛伊德
023	莫顿·费尔德曼	058	卡尔·荣格
026	沃尔夫冈·阿玛多伊 斯·莫扎特	061	古斯塔夫·马勒
028	路德维希·凡·贝多芬	065	理查德·施特劳斯
031	索伦·克尔凯郭尔	067	亨利·马蒂斯
033	伏尔泰	069	胡安·米罗
034	本杰明·富兰克林	071	格特鲁德·斯泰因
		074	欧内斯特·海明威

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 077 亨利·米勒 | 123 威廉·詹姆斯 |
| 078 弗·司各特·菲茨杰拉德 | 126 亨利·詹姆斯 |
| 080 威廉·福克纳 | 127 弗朗兹·卡夫卡 |
| 082 阿瑟·米勒 | 130 詹姆斯·乔伊斯 |
| 083 本杰明·布里顿 | 133 马塞尔·普鲁斯特 |
| 085 安·比蒂 | 137 塞缪尔·贝克特 |
| 087 君特·格拉斯 | 139 伊戈尔·斯特拉文斯基 |
| 088 汤姆·斯托帕德 | 140 艾瑞克·萨提 |
| 089 村上春树 | 142 巴勃罗·毕加索 |
| 091 托妮·莫里森 | 145 让-保罗·萨特 |
| 093 乔伊斯·卡罗尔·欧茨 | 148 T. S. 艾略特 |
| 095 查克·克洛斯 | 151 德米特里·肖斯塔科维奇 |
| 097 弗朗辛·普罗斯 | 154 亨利·格林 |
| 099 约翰·亚当斯 | 157 阿加莎·克里斯蒂 |
| 102 史蒂夫·赖克 | 159 萨默塞特·毛姆 |
| 104 尼科尔森·贝克 | 161 格雷厄姆·格林 |
| 108 B. F. 斯金纳 | 163 约瑟夫·康奈尔 |
| 111 玛格丽特·米德 | 165 西尔维娅·普拉斯 |
| 112 乔纳森·爱德华兹 | 167 约翰·契弗 |
| 114 塞缪尔·约翰逊 | 171 路易斯·阿姆斯特朗 |
| 116 詹姆斯·鲍斯韦尔 | 174 威廉·巴特勒·叶芝 |
| 119 伊曼努尔·康德 | |

- | | | | |
|-----|------------|-----|--------------|
| 176 | 华莱士·史蒂文斯 | 217 | 弗兰纳里·奥康纳 |
| 178 | 金斯利·艾米斯 | 219 | 威廉·斯泰伦 |
| 181 | 马丁·艾米斯 | 221 | 菲利普·罗斯 |
| 182 | 翁贝托·埃科 | 224 | P. G. 伍德豪斯 |
| 184 | 伍迪·艾伦 | 227 | 伊迪丝·西特韦尔 |
| 186 | 大卫·林奇 | 228 | 托马斯·霍布斯 |
| 188 | 玛雅·安吉罗 | 230 | 约翰·弥尔顿 |
| 190 | 乔治·巴兰钦 | 231 | 勒内·笛卡尔 |
| 191 | 艾尔·赫什菲尔德 | 233 | 约翰·沃尔夫冈·冯·歌德 |
| 193 | 杜鲁门·卡波特 | 234 | 弗里德里希·席勒 |
| 195 | 理查德·赖特 | 236 | 弗朗茨·舒伯特 |
| 197 | H. L. 门肯 | 237 | 弗朗茨·李斯特 |
| 199 | 菲利普·拉金 | 239 | 乔治·桑 |
| 201 | 弗兰克·劳埃德·赖特 | 241 | 奥诺雷·德·巴尔扎克 |
| 203 | 路易斯·康 | 242 | 维克多·雨果 |
| 204 | 乔治·格什温 | 245 | 查尔斯·狄更斯 |
| 205 | 约瑟夫·海勒 | 247 | 查尔斯·达尔文 |
| 207 | 詹姆斯·迪基 | 252 | 赫尔曼·梅尔维尔 |
| 209 | 尼古拉·特斯拉 | 254 | 纳撒尼尔·霍桑 |
| 211 | 格伦·古尔德 | 257 | 列夫·托尔斯泰 |
| 215 | 路易丝·布尔乔亚 | 260 | 彼得·伊里奇·柴科夫斯基 |
| 216 | 切斯特·海姆斯 | | |

- | | | | |
|-----|------------|-----|------------|
| 263 | 马克·吐温 | 310 | 詹姆斯·法雷尔 |
| 266 | 亚历山大·贝尔 | 312 | 杰克逊·波洛克 |
| 268 | 文森特·凡·高 | 314 | 卡森·麦卡勒斯 |
| 269 | N. C. 怀斯 | 316 | 威廉·德·库宁 |
| 271 | 乔治亚·奥基夫 | 318 | 琼·斯塔福德 |
| 273 | 谢尔盖·拉赫玛尼诺夫 | 320 | 唐纳德·巴塞爾姆 |
| 274 | 弗拉基米尔·纳博科夫 | 322 | 艾丽丝·门罗 |
| 277 | 巴尔蒂斯 | 324 | 耶日·科辛斯基 |
| 279 | 勒·柯布西耶 | 326 | 艾萨克·阿西莫夫 |
| 281 | 巴克敏斯特·富勒 | 328 | 奥利弗·萨克斯 |
| 284 | 保罗·厄多斯 | 331 | 安妮·赖斯 |
| 287 | 安迪·沃霍尔 | 333 | 查尔斯·舒尔茨 |
| 291 | 爱德华·艾比 | 335 | 威廉·加斯 |
| 292 | V. S. 普里切特 | 337 | 大卫·福斯特·华莱士 |
| 294 | 埃德蒙·威尔逊 | 339 | 玛丽娜·阿布拉莫维奇 |
| 296 | 约翰·厄普代克 | 342 | 特怀拉·萨普 |
| 298 | 阿尔伯特·爱因斯坦 | 344 | 斯蒂芬·金 |
| 300 | 莱曼·弗兰克·鲍姆 | 346 | 玛莉莲·罗宾逊 |
| 302 | 克努特·汉姆生 | 348 | 索尔·贝娄 |
| 304 | 薇拉·凯瑟 | 350 | 格哈德·里希特 |
| 306 | 安·兰德 | 352 | 乔纳森·弗兰岑 |
| 308 | 乔治·奥威尔 | 354 | 麦拉·卡尔曼 |

356 乔治·西默农

359 斯蒂芬·杰·古尔德

361 伯纳德·马拉默德



| 前言

一年半以来,几乎每个周一到周五的早上,我都五点半起床,刷牙,备上一杯咖啡,坐下来写作,写过去四百年来的一些天才人物所面对的同一要务——那就是,他们每天怎么分配时间,如何安排作息,以保持创造力和生产力。借着描写这些人物日常生活平凡的细节——他们什么时间睡觉、吃饭、工作、忧虑,我希望能够提供一个新颖的视角来看他们的个性和职业,描绘艺术家作为习惯性动物的有趣的小幅肖像。“告诉我你吃什么,我就能说出你是什么样的人。”这是法国美食大师布里亚-萨瓦兰的名言,而我要说,告诉我你什么时候吃,然后你睡不睡午觉。

如此说来,这是一本浅显的书,谈的是创作活动的背

景,而非其作品;涉及的是生产过程,而非意义。但难以避免的是,这仍是一本相当私人的书。(小说家约翰·契弗认为,即使写一封商业信函,也不可能不流露出一点儿你的自我,可不是吗?)在本书背后,我所关心的主题正是我在自己生活中为之挣扎的问题:怎样做到在从事有意义的创作工作的同时,还能赚钱谋生?是该全身心投入于某一项创作,还是每天拨出一小部分时间?要是没有足够的时间如愿完成每一件事,那么你是否非得放弃一些事(睡眠、收入、整洁的房屋)?或者是可以学着压缩你的活动,以更少的时间完成更多的事,像我爸经常教训我的那样,“要干得更聪明,而不是更苦”?更广义地说,舒适和创造力是互不相容,还是正好相反——日常生活维持在一个起码的舒适水准上,是创意性工作得以持久的先决条件?

在下面的篇章里,我没有假装解答这些问题,其中有些或许根本无法解答,或者只能依据不可靠的个人状况作个别的回答。但我努力提供各种例子,说明各类杰出的成功人士如何面对这么多同样的挑战。我希望能说明宏伟的创作憧憬如何转译为每日少量的工作,人的工作习惯如

何影响工作本身——反之亦然。

本书的书名虽然是 *Daily Rituals*^①，但我写作的重点其实是他们的 *routines*^②。这个词听来普通，甚至缺乏想法——遵循习惯如同自动驾驶，但日常习惯其实也是一种选择，或者说是一系列的选择。运用得当，就可以成为精确测定的机制，有效使用大量有限的资源：时间（最有限的资源），以及意志力、自律、乐观。一套坚定不移的作息，能在人的心理能量上形成一道磨得很深的沟槽，阻挡肆意妄为的情绪。这是心理学家威廉·詹姆斯最爱的话题。他认为你需要让你的部分人生成为自动驾驶模式。他说，养成好习惯，我们就能“解放心智，达到真正有趣的行动领域”。讽刺的是，詹姆斯本人却是个拖延病患者，永远不能坚持规律的作息。

巧的是，正是因为一番拖延，反倒使我创作出本书。那是2007年7月一个周日的下午，我正独自坐在我所供职的小建筑杂志社灰扑扑的办公室里，想要写出次日必须

① 原书名，意为“日常仪式”。

② 意为“生活习惯”，“例行程序”。

交稿的故事。只是，我非但没有全力以赴，做完了事，反而在浏览《纽约时报》网络版，清扫我的小隔间，在小厨房用胶囊咖啡机冲咖啡，总之就是在浪费时间。这是再熟悉不过的困境。我本是“早晨型”的人，在早上可以十分专注，午饭之后的时间就发挥不了什么作用。那天下午，为了让我对自己这种颇为不方便的偏好（谁想每天大清早五点半就起床呢？）释怀，我就在网上搜寻其他作家的工作习惯。这种资料并不难找，而且特别有意思。我不禁想到该有人把这些轶事汇总起来，因此当天下午我就开了《日常作息》^①博客（我那篇杂志稿次日早上赶在最后一分钟惊险交卷），如今就成了这本书。

这博客原是无心插柳，我只是把我由传记、杂志特写、报纸讣闻等文章上看到的名人的作息贴在博客上。至于本书，我搜罗了更广泛、更深入的资料，同时尽量保留了简短和多样的声调，让原始资料更具魅力。我尽可能让我的考察对象自己发言，引述他们的信件、日记和访谈。我也

^① *Daily Routines.*

由二手资料搜罗了他们作息的摘要。如果有别的作家已经对他的考察对象的作息作了完美呈现,那么我就充分引述,而不再重写。要在此说明的是,若非采用数百位传记作家、新闻记者和学者的研究与作品,本书根本无法成立。

在汇整本书的各个条目时,我也一直谨记 V. S. 普里切特在 1941 年写的一段话。普里切特在写到英国历史学家爱德华·吉本时,提到这位伟大史学家极其勤勉,即使在服兵役时,吉本依旧找出时间来做学术研究,他行军时还随身带着罗马抒情诗人贺拉斯的作品,在帐篷里则读异教徒和基督教神学书籍。普里切特写道:“这些伟大的人物迟早都会变成一个模样:他们从不停止工作,决不浪费一分钟。这真叫人沮丧。”

哪一个有抱负的作家或艺术家会没有这样的感慨呢?看到过往伟人的成就,一方面具有启发性,一方面却又叫人泄气。但是当然,普里切特还是错了。因为在每一位孜孜不倦、从不停止工作、决不自我怀疑、没有信心危机、叫我们这些凡人自叹不如的吉本身边,同样也会有一个威廉·詹姆斯或者弗朗兹·卡夫卡这种虚掷光阴的天才,他

们徒然地等待灵感降临，体验创作瓶颈和文思枯竭的折磨，因为怀疑和不安而焦虑痛苦。在现实中，本书描绘的大部分人物则都介于两者之间——他们全心投入日常的工作，但却永远对自己的进展没有完全的信心；永远小心翼翼，生怕有朝一日前功尽弃。所有的人都善用时间，完成了他们的工作，但究竟他们怎么架构自己的生活，达到这样的目标，则有无尽的变化。

本书谈的就是这样的变化，而我希望各位读者能够感受到鼓舞，而非沮丧打击。在写作期间，我常想到卡夫卡在1912年写给恋人费利斯·鲍尔的信中的一段话。他对自己局促的居住环境和呆板的日常工作感到泄气，不由得抱怨：“时间很短，我的精力有限，办公室是一团混乱，公寓则喧闹不休。要是我们不能轻易得到愉快的生活，就只好想些巧妙的办法迂回前进。”可怜的卡夫卡！然而我们之中又有谁能期望过着轻松愉快的生活？对大部分人而言，大半的时候都是寸步难行，而卡夫卡巧妙的迂回前进与其说是破釜沉舟，不如说只是个理想。而接下来的篇章则告诉你该如何迂回前进。

W. H. 奥登

1907—1973,英国诗人、剧作家、评论家,1946年以后居住在美国。

“智者的纪律,乃是雄心之明证。”奥登在1958年如是写道。如果这话是真的,那么奥登自己就是他当代最有雄心壮志的人。这位诗人讲究准时到了难以自拔的地步,终其一生都按精准的分秒过活。一位客人曾说:“奥登一再地看表,吃喝、写作、购物、玩填字游戏,甚至连等邮差按铃,都分秒不差,并且还有相应的作息安排。”奥登认为像军事行动般精准的生活,对他的创造力相当必要,是驯服灵感缪斯服从他的作息时间的办法。他曾说,“现代的禁欲主义者知道,规范激情最可靠的方法,就是规范时间,决定你这一天想要或者该要做什么,然后每天分秒不差在同一时刻执行,激情就不会给你惹麻烦。”

奥登每天早上六点一过就起床，煮好咖啡，或许玩一盘填字游戏，然后坐下工作。他的头脑从上午七点到十一点半最清楚，他从不辜负这段时光。（他很鄙视夜猫子：“唯有‘世界的希特勒们’才会开夜车，诚实的艺术家决不如此。”奥登通常在午饭之后继续伏案工作，直到傍晚。晚上六点半，准时开始餐前鸡尾酒的轻松时光，诗人亲自为自己和客人调制几杯浓烈的伏特加马丁尼。接着上晚餐，供应大量的葡萄酒，然后是更多的葡萄酒，大家也打开了话匣子。奥登很早就上床，从不会超过十一点，年纪大了之后，他上床时间更提前到九点半。

为了维持自己的活力和专注，这位诗人长期服用安非他命，每天早上吃一剂苯丙胺，就像许多人每天吃复合维生素一样习以为常。晚上他则服用速可眠或其他镇静剂助眠。这样的习惯——他所谓的“化学人生”，维持了二十年，直到最后药力失灵为止。奥登认为，安非他命是除了酒精、咖啡和香烟之外的“心理厨房”的“省力工具”，尽管他明知“这些装置非常粗糙，很容易伤害厨师，而且老是出差错”。