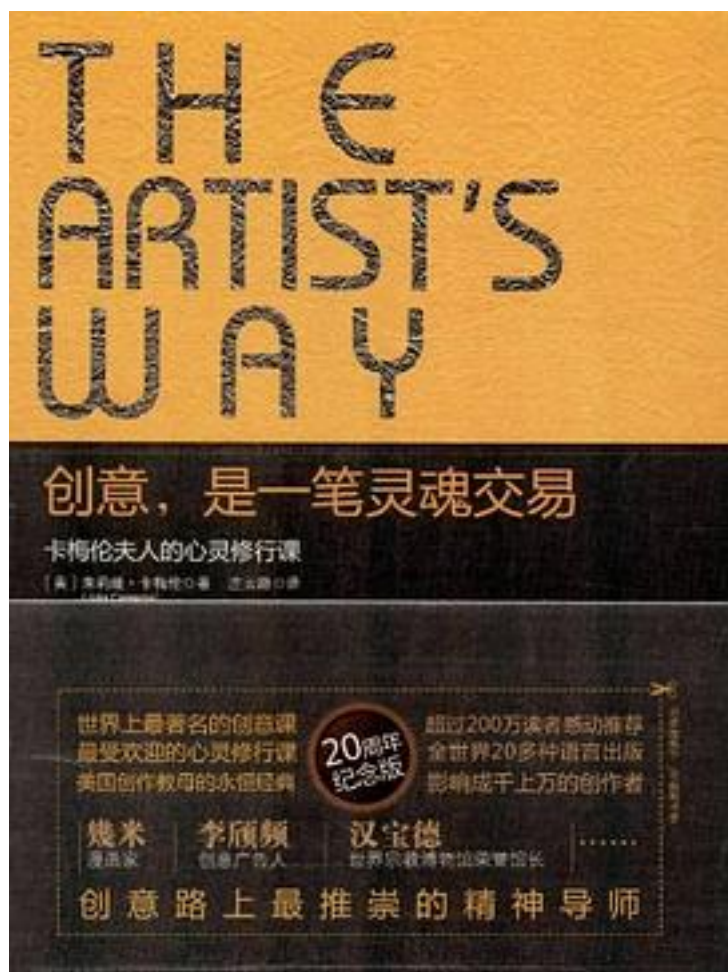


创意，是一笔灵魂交易



[创意，是一笔灵魂交易_下载链接1](#)

著者:[美]朱莉娅·卡梅伦 (Julia Cameron)

出版者:中国人民大学出版社

出版时间:2012-8

装帧:平装

isbn:9787300157450

《创意，是一笔灵魂交易》作者朱莉娅·卡梅伦是美国公认的“创作教母”。她提出的“晨间笔记”和“艺术家之约”这两种唤醒创意的基本工具，以及开创的修复创造性自

我的12堂课，影响了世界上超过200万人，为他们打通了创意瓶颈，重拾创作的力量。

《创意，是一笔灵魂交易》汇集了朱莉娅20余年的切身体验，并结合创意人常会遇到的瓶颈状态，真诚地提出了摆脱瓶颈的方法，揭开修复创造性自我的真谛。在修复创造性自我的12堂课中，朱莉娅教你如何运用“晨间笔记”和“艺术家之约”这两种基本工具，只要你认真做每堂课中的练习，完成每堂课中的任务，接受每堂课中的验收，就能一点一点地唤醒创意，循序渐进地重拾创作力，打通创意瓶颈。

[编辑推荐]

★
美国“创作教母”心得之作。《创意，是一笔灵魂交易》作者朱莉娅·卡梅伦,被誉为美国的“创作教母”。

★
创意人的精神导师。朱莉娅·卡梅伦被漫画家幾米、创意广告人李欣频、世界宗教博物馆荣誉馆长汉宝德等，推崇为创意路上的精神导师。

★
广泛、强大的影响力。全球，有超过200万读者感动推荐《创意，是一笔灵魂交易》一书，已被译成20多种语言出版。

★ 被评选为美国编辑必读书。

★ 创意领域的永恒经典。本书畅销20多年，是关于创作与创意的永恒经典。

★ 湛庐文化出品。

作者介绍:

[作者介绍]

朱莉娅·卡梅伦 (Julia Cameron)

小说家、剧作家、作曲家、诗人，是美国戏剧、电影和电视圈中的知名创作者，享有极高的地位。

积极地投身于艺术创作30余年，获奖颇丰，被誉为美国“创作教母”。

至今出版了30多本书，包括诗集、短片故事、小说等。

在她的所有作品中，《创意，是一笔灵魂交易》(The Artist's Way)是最经典、最受欢迎的。

以本书为教学基础，作者还开办了同名课程，帮助人们发掘并修复创造性的自我。目前，已有超过200万名读者参与课程的学习。

个人主页：<http://juliacameronlive.com/>

目录: 第一部分 开启创意的精神旅程

01 基本原则

所有生命都有潜在的创造力

02 基本工具

“晨间笔记”与“艺术家之约”

第二部分 修复创造性自我的12堂课

第1课 接纳差劲的自己

第2课 信任自己

第3课 控制负面能量

第4课 与充满创意的自我充分联结

第5课 宇宙能量就是你的靠山

第6课 恰当的奢侈

第7课 拒绝完美主义

第8课 按部就班慢慢来

第9课 在困境中善待自己

第10课 竞争、名声、工作狂

第11课 让心灵自由

第12课 相信自己内在的指引

• • • • • [\(收起\)](#)

[创意，是一笔灵魂交易_下载链接1](#)

标签

创意

思维

写作

成长

创新

设计

方法论

心理学

评论

关键内容就两点（其余神叨鸡汤）：1) 晨间笔记：

每早将思想or灵感不问对错、尽情书写下来，即释放+记录灵感。2) 艺术家之约：每周将自己无人打扰地放逐2h，可以是独自远足、看海、观影、漫步美术馆or水族馆等，即释放心灵+搜集灵感。。。个人感觉，各种激发创意的说法大同小异，都是内在释心、外在采风，具体采取什么方式完全根据个人好恶和便利性。

提供了2个非常实用的工作，帮你恢复创意。是从心理和大脑的意识潜意识的角度来提供帮助的，所以书名提到『灵魂』还挺到位的。对于依赖创意为生的人来说，值得一读。虽然和很多外国书一样，他会把一个道理方法来回来说，但这个阅读的过程，其实是舒缓你的心情，调节你的状态的过程。

对于方法论的书向来带有些偏见。出于对借书人的敬意 竟翻卷有益 很有启发点的在于背后的思维逻辑。晨间笔记+艺术家之约 问题、活动的设置颇可参考 重要的还是执行。附：1.接受愤怒的影响，而不是发泄愤怒。2.一幅画从来都不能被完成，它只是停在了一个有趣的地方。3.对一个人最坏的评价，莫过于“并没有留意”。

这位作者很前沿，为创作者进行指导。更多强调是创作心灵上的调适。课程专为处于瓶颈阶段的艺术家、或者想成为艺术家的人们所写的，其用意便是帮助这些处于烦躁、低落期中的人们，重新获得新的灵感和自信。里面反复强调的一点是“晨间笔记”。

关键点一每天晨间日记，二每周与自己的艺术之约。发掘自己的艺术热爱，一步步与自己对话、改变。

B848.4-49/2242-10

在做分享的时候，发现有很多朋友都有写晨间日记的习惯，其中一些是受到这本书的影响。然后发现，这本书的数量给人限制了，随着时间的变化，应该突破其中的限制。走向更大的世界。

创意写作的经典作品，围绕着“晨间日记”和“艺术家之约”让我们的观察变得更加敏锐

010期 20141012 Flora <http://www.ximalaya.com/12605301/sound/7172843>

2019年6月17，最后一次重读，卖书。

实践中，先给四星，晨间笔记不一定要被填到格子里，也可以是三页纸的唠唠叨叨，我认为是，当你把你觉得很重要的日常生活叨唠完了，创意才会奔涌而出；艺术家之约，用另一种方法解释，是要先滋养你的月亮（内在），给她每周两小时的时间和空间。#好书都绝版了##本书又神神叨叨的，估计是被绝版的原因#
#别问我，我也买得盗版

#晨间笔记+艺术家之约

Brand new start

2014年影响最大的一本书

每天做晨间笔记，每周把自己沉浸在艺术世界里两小时。这两点很有益。

这是断断续续最近在看的一本书《创意，是一笔灵魂交易》，书中反复强调一个观点，创意是可以被唤醒，且有具体的操作唤醒。
对于，设计师，艺术家，策划，编剧等等，以灵感谋生的工作，最困难的事情是关键时刻想不到创意，即如何正确的开展工作。
相信，有类似工作经验的朋友肯定碰到过这样的烦恼。自己也不能幸免，有段时间很迷

茫，并不清楚下一步如何走。

在阅读完那本书第一章时，似乎有个声音和我对话，试着跟着书中的方法执行，你能走出来。一种不自信，慢慢变得再次有自信。

晨间日记+艺术家之约。打开心灵，洞察世界，形成作品。

五分钟听完，“每天做晨间笔记，每周把自己沉浸在艺术世界里两小时。”，然后忠于自我地坚持。

晨间笔记，很棒！

[创意，是一笔灵魂交易 下载链接1](#)

书评

很少为没有完全读完的书写评，因为我觉得写评的第一个关键便是要通读全书，并且做出合适的评价。可是本书在我读到第九课时，我便毫不犹豫的认定，对于正确的评价本书，读到这里，已经足够了。

本书是美国作者朱莉娅·卡梅伦为处于瓶颈阶段的艺术家、或者想成为艺术家的人们所

...

我是千千万万个买下这本书并渴望通过从中受益的人之中的一个。虽然我与那些阅读者们可能成长并生活于完全不同的国度以及不同的环境，但是对艺术创作的无限热爱以及对艺术创作的无限期许，已然令我们不约而同地对这本由美国著名的创作教母级人物朱莉娅·卡梅伦的疗愈作品充满...

“一个人能成为艺术家，还是永远在影子里徘徊的‘准艺术家’，往往取决于他的胆量而不是他的艺术天赋。影子艺术家总是委身与阴暗的角落，不敢为自己的梦想挺身而出

，仿佛一旦有光线落在上面，艺术之梦就会瞬间化为灰烬。“ ...

今年五月底，我在微博上看到齐言楚羽发布的一条招募信息，大意是她读完茱莉娅·卡梅伦的这本The Artist's Way之后，打算组建一个互助小组，按照书中的内容，进行一项为期十二周的恢复创意的练习。

彼时，我刚完成硕士论文答辩，诸事轻松，除了在家带娃再无余事。但出于一些家庭...

最近除了我的微信公众平台还保持每周的更新外，其它平台上如博客和豆瓣上我很少去更新内容了，主要是因为目前在贵州支教，生活环境发生了变化，使自己不能像以前那样读书了，而且在大山中宁静的校园里也让我更加能平静的思考一些问题，我目前的生活主要放在了对当下生活的感受...

书写得很美国《创意，是一笔灵魂交易》

老实说，书的名字就很有创意，很吸引人，打开以后看了半天感觉这本书很美国，很美国是什么意思呢？其实你要是看美国社会科学方面的畅销书看多了，基本上就能看到其中的很多共同点，比如名字都起得很漂亮，一本书围绕着一个主题，里面...

关键内容就两点（其余神叨鸡汤）： 1) 晨间笔记：

每早将思想or灵感不问对错、尽情书写下来，即释放+记录灵感。 2) 艺术家之约：每周将自己无人打扰地放逐2h，可以是独自远足、看海、观影、漫步美术馆or水族馆等，即释放心灵+搜集灵感。个人感觉，各种激发创意的说法大同...

这本书的中文译名《创意，是一笔灵魂交易》，选自纪念这本书出版20周年的纪念版的序言中。在这个序言中，首句就是这个既有诗意有带点哲理的话。这本书的英文书名是The Artist's Way

(《艺术家之道》)更能直观地反映这本书要表达的主题。这本书是要教艺术家们如何“..

这是断断续续最近在看的一本书《创意，是一笔灵魂交易》，书中反复强调一个观点，创意是可以被唤醒，且有具体的操作唤醒。

对于，设计师，艺术家，策划，编剧等等，以灵感谋生的工作，最困难的事情是关键时刻想不到创意，即如何正确的开展工作。相信，有类似工作经验的朋友肯...

晨间笔记3页 1我写的不够好 2我写的不会被别人看到 3我花在这上面的精力不会有回报
怀疑与不敢尝试：毒药 用心留意当下
兴趣的突然消失：否认痛苦与防止受伤。不想面对作品有瑕疵的事实。 回避阅读
我不能真的相信神能支持我，是因为…… 允许自己随心所欲享受奢侈，无需时刻惦...

1.晨间笔记——引导创意自然出现 -为什么写？
记录自己的发散性思维和想法，可能一开始不成形状，但慢慢写下来，会让人沉静下来，会有新奇的点子突然蹦出来 -写多少？ 雷打不动3页纸 -写什么内容？
都可以，对小时候的回顾，突发奇想的“如果……我会”，梦境的记录…… 很重要...

两个工具：
晨间笔记。类似于写日记，“强制”自己进行每日输出与表达。我个人是放到晚上写，变成日记，会有更多表达欲。细细碎碎的东西什么都可以写。这本书让我获得的一个收获是：定时回看日记！我一直都写日记但基本不会回看。观察自己的所想所感，并且可以进行圈划，记住“... ”

里尔克和梭罗都提倡远离人群“过一种艺术的生活”，但两人对生活做出截然不同的选择。里尔克认为“艺术的生活”要承担起必要的痛苦和孤独，才能进一步提炼出“艺术”来；而梭罗以为“艺术”从自然生长的天性中自由发展出来，所以人要按照神的旨意生活。朱莉娅·卡梅伦的《唤醒...

#阅读清单# 9/50 PhotoReading黑带训练营 01/100 《唤醒创作力》
这本书的作者朱莉娅·卡梅伦是一位创作人，小说家、剧作人...有很多身份。这本书也是其写给创作人的一本书，在创作的过程中必然会经历卡顿，所以她是在讲如何修复创造版本的自己，从而获得源源不断的创造力。 ...

在《创意，是一笔灵魂的交易》学到的方法，每天拿起笔，任意写满三页纸，不管修饰，不管词汇表达是否到位，不管语法是否合理，只管写，直至洋洋洒洒写满三页纸，每次写完，心情总会好起来，于是我称之为文字按摩。为什么不咬文啄字直接写？细究一下，这样做挺有意思的，...

能读到这本书真的很有缘分。当时是在图书馆里随意翻到一本，当时翻看了几页就被书中的言语打动，觉得看过后内心有股冲动。觉得我还不是那么糟糕。并且本身也知道自己存在的有问题，但不会如何去对待，如何解决。借书的时候就觉得，一定要好好看看，我一定会找到答案。当你情感...

[创意，是一笔灵魂交易_下载链接1](#)