

# 向藝術家看齊！啟發孩子創造力53個練習



[向藝術家看齊！啟發孩子創造力53個練習\\_下载链接1](#)

著者:Julia Cameron

出版者:大好書屋

出版时间:2014-8

装帧:平装

isbn:9789862484081

美國亞馬遜網路書店暢銷作家茱莉亞．卡麥隆，  
繼1992年暢銷著作The Artist's Way獲數百萬讀者肯定之後，  
精心為孩子打造的「啟發創造力計劃」！

本書榮獲2014「鸚鵡螺獎」年度最佳教養類圖書金獎  
——「給更美好的世界更好的書」代表獎章

創造力是孩子靈魂的氧氣，也是看世界和事物的方法，

培養孩子創造力，就是在培養靈性豐饒的心。

透過「晨間隨筆」「創造性探險」「睡前分享」三個生活儀式，

結合五十三個簡單而充滿創意的練習，邀請父母以玩樂方式：

互贈禮物、玩玩「顛倒日」、選定「創造力角落」、示範「不完美」、寫出願望清單…

有計畫地引導孩子從思維到行為徹底改變，

透過日常的簡單練習・思考・引導，

培養藝術家一般熱情活力、獨立思維與靈性豐饒的心。

★喚醒孩子與你原有的好奇心

★幫助孩子化熱情為藝術

★為你的創造力添柴火，同時滋養孩子的創思

★培養對於創造力和創作過程終身不滅的熱情

身兼暢銷作家、藝術家、母親多重身分的茱莉亞・卡麥隆投入藝術創作逾三十年，她主張「每個孩子都有創造力，每個父母也都有創造力。」創造力與生俱來，只要不受恐懼、忌妒、罪惡感、沉迷及約束的阻礙，便可自在地萌芽、滋長，長成意想不到的模樣。

本書是茱莉亞專為父母和孩子寫的啟發創造力指南，聚焦在找尋有創意的的方法，引導〇～十二歲孩子發揮潛質、找到自信。全書提供五十三個創造力練習，搭配「晨間隨筆」、「創造性探險」及「睡前分享」等三項簡單的基本工具，結合各種生動活潑的實用案例和故事分享，啟迪孩子心靈，給予父母有力的支持和方向。

◎學習藝術家的熱情活力，培養靈性豐饒的心

發揮創造力，首先向藝術家看齊！這裡並非提倡將每個孩子培養成小小藝術家，而是誘導孩子擁有藝術家一般好奇、自信、信念、自覺、表達力、獨立思維和靈性豐饒的心。

父母要做的，就是解放自己的心靈，成為孩子的榜樣。一切很簡單，就從讓孩子保有足夠劑量的歡樂開始，孩子需要從樂趣中練習創造力，單獨練習或與父母一同練習都可；此外，讓孩子勇敢地做自己，盡情探索，在各種經驗中開啟內在源源不絕的創造力！

◎創造力是看世界和事物的方法

藝術教育家羅素．葛拉納（Russell Granet）表示，「創造力不只是給孩子顏料和紙張，它是觀看世界和事情的方式。」孩子純淨的心靈如同一片沃土，創造力是一顆能量不凡的種子，栽下它，澆灌它，孩子的天賦便得以開展，長成自己的模樣，走出自己的路！

◎掌握三項簡單工具，天天鍛鍊心靈和思考

本書提供父母完整的心靈工具，並舉出許多實例和日常故事供參考：例如每週與藝術家有約，建議每週花兩小時觀察、體驗或感受關於藝術的活動，有助啟發孩子的思維；也

建議每天寫作或寫日記，鍛鍊思考；以及從謙遜、獨立、信念等心靈層面出發，幫助孩子豐富內在的創造活力。

★晨間隨筆：父母每天親筆書寫三頁筆記。

藉此激發、淨化、撫慰、挑動心靈，幫助安排、協調一整天行程表的同時，也有助於吸收負面能量。

★創造性探險：每週一次的外出活動，由父母和孩子共同規劃、期待及進行。

不必隆重盛大，但必須愉快歡樂，重點是能夠為心靈充電。為「創造性探險」尋找靈感時，思考要大膽、獨特和有趣。

★睡前分享：每天睡前的儀式。

父母和孩子各自分享一天中最喜愛的時刻，不需要長時間的交談，就能充分了解彼此的生活和心靈近況。回顧每天精彩、難忘的時刻，是打造快樂回憶的好習慣。

◎參與孩子童年，正向激發創造力

要激發創造力，做任何事情都可以，首先得遠離電視或電玩遊戲，從真實的接觸、體驗和感動出發！父母和孩子都必須騰出心靈的空間，靜下心來想想有哪些事情是你想做的，而這些事會讓你開心、感動、產生活力和熱情……

茱莉亞說：「喚醒孩子的好奇和驚喜，會幫你找回自己的；當你拾回好奇心，也幫你喚醒孩子的。」不論何時，父母都是孩子創造力的啟動者，都可參與孩子的童年，給予正向的引領。透過靈性的概念和實踐方法，幫助父母指導孩子發揮最大的創造力！

本書特色

1. 全書收錄53個簡單的創造力練習題，訴求對象是家有0～12歲孩童的父母，每章包含一個心靈主題及相關練習。培養孩子的創造力永遠不嫌早，也不嫌遲，跟隨本書的步驟，不僅父母為自己的創造力備足存糧，孩子也一起受惠，獲得成長旅途上珍貴的工具。
2. 本書列舉許多具體實用的例子及方法，穿插有趣的小故事，文字清晰，寫作流暢，引導父母理解並實踐，在日常生活中簡單培養孩子的創造力。書中提到的問題，父母親們或許想都沒想過，提供更全面的思考和啟發。

作者介紹：

茱莉亞·卡麥隆（Julia Cameron）

茱莉亞·卡麥隆身兼小說家、劇作家、作曲家、詩人，活躍於藝術界逾三十年，著有三十多本書，包括以啟發創造力為主題的暢銷系列《創作，是心靈療癒的旅程》（The Artist's Way, Walking in This World）和《發現活水》（Finding Water）。

茱莉亞也創作小說、詩集、劇本和歌曲，享譽劇場、電影和電視界。開設名為「藝術家之路」課程，引領許多作家、舞者、演員、導演、作曲家等，在遇上創作瓶頸時，重燃熱情和活力。

儘管如此，茱莉亞的創作之路走來並不順遂，曾經茫然困惑、信心全無的她，甚至仰賴

酒精來支撐自己。但秉持對藝術和創作的熱情，茱莉亞不曾放棄，持續努力不懈，拾回創作的初衷，將靈感化為一件件真實的作品，並在書中分享培養創造力具體實用的方法，獲得數百萬讀者的肯定。

艾瑪・萊弗利 (Emma Lively)

艾瑪・萊弗利是一位跨足音樂劇劇本和詞曲創作的古典小提琴家，並身兼製作公司LivelyWorks的總裁與客製餐飲公司Bunny's Bakery的老闆。她擔任茱莉亞・卡麥隆的事業經理已有十年，為其音樂性創作譜寫詞曲。《豐盛之心》(The Prosperous Heart) 是兩人首度合作的得獎之作。

譯者 孫昭業

畢業於淡江大傳系、澳洲RMIT大學企管研究所，曾任職於報社、財經雜誌、教育及出版機構，譯作有《幫母親自殺》(大好書屋)、《科技行銷》(合譯)、《史上超強職場說話術》等，現就讀於教育心理與諮商研究所。

目录:【推薦序】

推薦美術教育最佳書——《向藝術家看齊！啟發孩子創造力53個練習》在台灣出版！

回到創造的源頭

培養孩子終生受用的創造力

創造力點燃生命光亮

【作者序】

陪伴的每一刻，享受純粹快樂

【前言】

懷抱新鮮感，陪孩子練習創造力

Chapter 1 培養安全感——在安穩中成長，喚醒創意熱情

搭建舞台——點燃熱情的心

★創造力練習 1 為熱情搭建舞台

減輕孤立感——與外界建立關係

★創造力練習 2 藝術之約

★創造力練習 3 冒險活動

打造安全圈——串起新舊友誼

★創造力練習 4 建立「安全圈」

休息時間——做讓自己快樂的事

★創造力練習 5 休息時間

檢視「過去」——回顧與展望的時刻

★創造力練習 6 散步

Chapter 2 激發好奇心——自在玩樂，以新鮮眼光看世界

盡情玩樂，創造力萌芽

★創造力練習 7 重新發現玩樂方法

玩樂素材——愈簡單愈好

★創造力練習 8 從無到有

靜心陪伴，不介入太多

★創造力練習 9 找出興趣

角色扮演——假裝的力量

★創造力練習 10 製作娃娃

Chapter 3 建立連結——親近天地萬物，陪孩子探索體驗

親近植物——豐富感官經驗

★創造力練習 11 走進花園

飼養動物——付出&尊重

★創造力練習 12 家中的動物王國

享受散步——親子療癒&對話時光

★創造力練習 13 前往目的地

心懷感恩——珍惜&祝福

★創造力練習 14 表達感謝

Chapter 4 自制&規範——柔性紀律中，蘊藏創意自由

建立規範——穩定中發展創造力

★創造力練習 15 找出自己的天賦

★創造力練習 16 發現孩子的天賦

騰出空間——由內而外井然有序

★創造力練習 17 倒數七十二秒

孩子的專屬空間——創造力小窩

★創造力練習 18 屬於自己的空間

容許混亂——大膽嘗試新事物

★創造力練習 19 製造髒亂

學習尊重——培養寬厚溫暖的心

★創造力練習 20 體驗尊重

Chapter 5 展現表達力——即興創作，無邊際的想像

提供空白畫布——描繪精采想像

★創造力練習 21 創造力角落

創造力魔術——靈性經驗

★創造力練習 22 即興創作

嘗試每件事——創意不設限

★創造力練習 23 鼓勵孩子探索

★創造力練習 24 自我嘗試探索

留作紀錄——收藏親子美好時光

★創造力練習 25 保存回憶

Chapter 6 培養創造性——平淡生活有新意，發揮巧思找樂趣

破除「無聊」迷思

★創造力練習 26 擺脫無聊感

瑣事中也有樂趣

★創造力練習 27 歡樂元素

金錢的價值

★創造力練習 28 賺取金錢

創意料理時光

★創造力練習 29 親子輕鬆煮

Chapter 7 培養自覺性——敞開心靈，探尋自我天賦

藝術家是……

★創造力練習 30 揭穿「藝術家」神話

閱讀——充實內在

★創造力練習 31 最愛的書

音樂——展露天賦

★創造力練習 32 聆聽音樂

聆聽——敞開耳朵與心靈

★創造力練習 33 坐在觀（聽）眾席

說故事——美好的一刻

★創造力練習 34 聆聽

Chapter 8 培養專注力——持續美好的生活規律與家庭節奏

科技瘟疫——扼殺創造力

★創造力練習 35 關機時間

健康的跳板——注重運動和飲食

★創造力練習 36 健康小步驟

睡眠——良好習慣與環境

★創造力練習 37 睡眠環境

儀式——持續奠定安全感

★創造力練習 38 重返儀式

Chapter 9 培養覺察力——傾聽自我，療癒和探索心靈的旅程  
足夠完美——漫長的學習之路  
★創造力練習 39 示範不完美  
誠實做自己——傾聽內在聲音  
★創造力練習 40 誠實表達感受  
教育——激發或扼殺創造力？  
★創造力練習 41 向孩子學習  
衣櫃裡的怪獸——羞辱與批評  
★創造力練習 42 療癒心靈  
Chapter 10 培養謙遜——寬容、謙卑、努力，感受內在的真實力量  
名聲毒藥——學習不受牽制  
★創造力練習 43 願望清單  
競爭——正向激發潛力  
★創造力練習 44 正確的下一步  
手足——相知相惜  
★創造力練習 45 互贈禮物  
減輕壓力——重視過程而非結果  
★創造力練習 46 紓解壓力  
Chapter 11 培養獨立——確立自我，在安全感及自我接納中成長  
自我認同 VS. 標籤  
★創造力練習 47 拼貼海報  
叛逆 VS. 順服  
★創造力練習 48 顛倒日  
管理你的時間  
★創造力練習 49 家庭守則  
根與翅膀——傳承&開創  
★創造力練習 50 懷舊遊戲  
Chapter 12 培養信念——信仰指引行動，在強大力量中茁壯  
鏡子——反映潛能和內在  
★創造力練習 51 鏡子  
提供服務——熱切分享、協助  
★創造力練習 52 幫助他人  
信仰天意——在神祕中成長  
★創造力練習 53 祈禱  
．．．．．(收起)

[向藝術家看齊！啟發孩子創造力53個練習\\_下载链接1\\_](#)

## 标签

孩子成长

育儿

教育

藝術

评论

-----  
[向藝術家看齊！啟發孩子創造力53個練習\\_下载链接1\\_](#)

书评

-----  
[向藝術家看齊！啟發孩子創造力53個練習\\_下载链接1\\_](#)