

<<30天学会创意>>

图书基本信息

书名：<<30天学会创意>>

13位ISBN编号：9787511325068

10位ISBN编号：7511325068

出版时间：2012-8

出版时间：中国华侨出版社

作者：崔拉·夏普

页数：204

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;30天学会创意&gt;&gt;

## 前言

英国作家狄更斯说过：“这是一个最好的时代，这是一个最坏的时代。

”时代的发展给我们带来了无数的机遇，但是我们也无法避免因激烈竞争而产生的“生存还是死亡”的抉择。

我们要以怎样的方式面对挑战，面对不确定和无限的未来？

在这个追求个性和创新的年代，怎样才能在工作学习中脱颖而出？

怎样让自己的生活充满新奇和惊喜？

答案只有一个，那就是学会创意，唤醒体内与生俱来的创造力潜能，用创意引导生活。

创意是对传统的叛逆，是打破常规的大智大勇，是一种智能拓展，是破旧立新的循环式上升。

看一看现在的生活，再想一想若干年以前的地球，我们不难想象，如果人类没有了创意将是怎样的状况。

没有了创意，我们将没有生存资本。

创意无所不在，机会天天都有，好的创意的关键，不是想什么，在什么时候或什么地方想，而是“怎么想”。

而锻炼创意思维的方法，绝不是只有一道法门、一条路，而是门中有门，路中有路。

只要你愿意换个角度，跳出传统思维模式的限制，就能让你的创意源源不断，开创惊人的成绩。

多数人认为，创意是上天赐予的礼物，是转瞬即逝的灵感。

其实，那些创意高手——畅销作家、广告创意总监、编舞家、摄影师、导演、编剧、科技研发人员，都是让创意成为习惯的人。

对于美国最伟大的编舞家之一崔拉·夏普而言，创意并不是上天赐予的礼物，也不单单是有如天启的神秘灵感火花，而是充分的准备工作和辛勤努力产生的结果，每一个想要成为有创造力的人都能触手可及。

只要你愿意，让创意成为日常生活的一种习惯，创意绝对可以是你的囊中之物。

创意需要你做的一件事情就是自动自发地让创意成为一种习惯，成为你生活中不可或缺的一部分。

本书中，崔拉·夏普讲述了她在35年的创作生涯中学到的各种经验，并将它们拿出来与读者分享。

在她的创作领域中，一间空空如也的房间，一张空无一物的办公桌，一面空白洁净的画布，都可以激励人们精力充沛地创作。

她手把手地引导读者搜罗创意，找出作品的主轴、走出成规的泥沼，对读者了解和认识创意的秘密、正确识别自己的创意潜质、掌握创意思考的相关技能和应用技巧，拓展思维，突破人生瓶颈具有相当的指导性。

不管你是画家、作曲家、导演、舞蹈编导等创作人员，还是洽谈生意的商界人士；不管你是研发新式菜肴的厨师，还是希望孩子以全新的视角看待世界的妈妈，不管你是希望在学习方法上有所突破的学生，还是希望在工作领域中独树一帜的白领，都能从中收益良多。

想象有限，创意无限。

谨小慎微的想法是无法让人热血沸腾的，雄心壮志才能鼓舞人心。

模仿别人的创意也许短期内可以奏效，却无法让你拥有成功的人生。

要想让自己的人生立于不败之地，就要学会创意，保持自己与众不同的特色。

如果你想知道创意大师是如何练成的，如果你对30天学会创意这件事情还有所期待，如果你想拥有和别人不一样的人生，请拿起本书，它将带你进行一次寻找创意、发现创意的旅行。

## <<30天学会创意>>

### 内容概要

创意是对传统的叛逆，是打破常规的大智大勇，是一种智能拓展，是破旧立新的循环式上升。没有了创意，我们将没有生存资本。

《30天学会创意：唤醒与生俱来的创造力潜能》中，崔拉·夏普讲述了她在35年的创作生涯中学到的各种经验，并将它们拿出来与读者分享。

在她的创作领域中，一间空空如也的房间、一张空无一物的办公桌、一面空白洁净的画布，都可以激励人们精力充沛地创作。

她手把手地引导读者搜罗创意，找出作品的主轴、走出成规的泥沼，对读者了解和认识创意的秘密、正确识别自己的创意潜质、掌握创意思考的相关技能和应用技巧，拓展思维，突破人生瓶颈具有相当大的指导性。

不管你是画家、作曲家、导演、舞蹈编导等创作人员，还是洽谈生意的商界人士；不管你是研发新式菜肴的厨师，还是希望孩子以全新的视角看待世界的母亲；不管你是希望在学习方法上有所突破的学生，还是希望在工作领域中独树一帜的白领，都能从中收益良多。

<<30天学会创意>>

作者简介

作者:(美)崔拉·夏普(Twyla Tharp)

<<30天学会创意>>

书籍目录

第一章 走进空明的房间第二章 创作前的准备仪式第三章 你的创意DNA第四章 善用你的记忆第五章 从一只箱子着手第六章 搜罗带来创意第七章 偶然之事总会发生第八章 寻找创作的主轴第九章 磨炼你的创作技能第十章 墨守成规与创作常规第十一章 在失败这门课拿“优”第十二章 创作是一项长跑

## &lt;&lt;30天学会创意&gt;&gt;

## 章节摘录

对于一些人来说，这间空空如也的排练室象征着某种深邃、神秘，甚至让人害怕的事情，象征着一项艰巨的任务，从一无所有开始，以你自己的方式努力工作，创作出完整、优美且让众人满意的舞蹈作品。

这无异于作家将一沓新纸放入打字机中开始写作，或者面对着不停闪烁的电脑屏幕，刚刚打开一个空白文档；无异于画家面对着一张纯净的画布；无异于雕刻家目不转睛地凝视着一大块未经雕琢的石头；无异于坐在钢琴旁的作曲家，纤长的手指游移在琴键上方却不知如何落下。

一些人认为这个时刻——在创作开始前的这个时刻，是如此痛苦不堪，他们总是无法轻松地应对。他们会起身，离开电脑、画布或钢琴。

他们会去小睡一会儿，或出去购物，或准备午餐，或在屋子的里里外外做一些日常家务。

他们这样做是在拖延。

拖延发展到极致，这件让他们感到恐怖的事就会让他们全然不知所措。

这一处空无一物的空间可谓简陋而平淡，但是，我的整个职业生涯一直都在面对它。

这是我的工作，同时，这也是我的天职。

我要让这空旷的空间充实起来，构建我的身份。

我是舞蹈演员和舞蹈编导。

在过去的35年中，我创作了130支舞蹈和芭蕾。

其中一些非常棒，还有一些不是那么优秀，其中一些遭到不太好的评论。

当然，这是一种谦虚的说法。

一般说来品质不会有“好”或“差”的说法，通常是“非常好”和“比较好”的区别。

我和舞蹈演员们几乎在你能想象到的任何场合和环境工作中工作过。

我曾经在牧牛场排练过，也曾经在数以百计的舞蹈排练室排练过。

其中一些装修考究，造价高昂，尽显奢华；还有一些则尘土飞扬，脏乱不堪，老鼠在排练室的周边乱窜。

我曾经在前捷克斯洛伐克的首都布拉格的一个电影制片厂度过了8个月，为著名导演米洛斯·福尔曼(Milos Forman)执导的电影《莫扎特传》(Amadeus)编舞，并执导其中的歌剧连续镜头；1979年，米洛斯·福尔曼执导电影《头发》(hair)的时候，我还为这部影片策划过在纽约市中央公园拍摄的关于马的连续镜头；我与舞蹈演员们在伦敦、巴黎、瑞典的斯德哥尔摩、悉尼和柏林的歌剧院都工作过。我经营自己的舞团已经有30年，我曾经创作并执导百老汇戏剧界最叫座的节目。

我已工作了足够长的时间，并一如既往地创作。

到现在为止，我发现，在这间空空如也、宽敞明亮的排练室里，不仅存在着挑战和惶恐，同时还存在着宁静与承诺。

这里俨然成了我的家。

在这么多年之后，我认识到，要成为有创造力的人是一份全职工作，有着它自己的日常模式。

举例来说，这也是为什么作家喜欢为自己制订日常工作计划的原因。

大多数多产的作家都会在清晨早早地起床，这个时候，万籁俱寂，电话不会叮咚作响，他们的大脑得到了充分的休息，精力充沛、思维敏捷，不会受到其他人的打扰。

他们可能会为自己定下一个目标——今天写一千五百字，或者一直在书桌前待到中午，但是，成功的真正秘诀在于他们能够坚持每天都这样做。

换句话说，他们有着很强的自律性。

久而久之，创意就成了一种习惯。

不管是画家每天早晨来到画架前，还是医学研究者每天回到实验室工作，这种例行工作也是创作过程的一部分，所占比重可能更多。

这种日常例行工作每个人都能做到。

创意并不只是针对艺术家而言。

寻求新颖的谈判方法、顺利完成交易的商业人士需要创意；想方设法解决问题的工程师需要创意；希

## &lt;&lt;30天学会创意&gt;&gt;

望孩子以全新的视角看待万事万物的父母也需要创意。

在过去40年的时间里，在我的职业领域和私人生活中，我每天都在致力于追求这个或那个创意。

“有创意”意味着什么？

对于这个问题，我想了很多很多，我还百般思索如何才能有效地得到创意。

我曾经以最糟糕的方式寻求创意，我也从这种痛苦的经历中得到教训，学到了很多。

我会将这两种情况都告诉你。

我还会让你做一些练习，它们会激发你的创意思维，让你不断延展，变得更加强大，更能持之以恒。

毕竟，在你慢跑之前，你需要伸伸腿，舒展一下肢体；在你锻炼之前，你需要放松一下身体；在你表演之前，你需要先练习练习。

我一直强调一个观点—例行工作和习惯会促进并增强创意，你得习惯这一点。

在这些书页之中，哲学论战会不定期地出现。

这个问题一直争论不休，从浪漫时代就开始了。

有人认为，所有的创意行为都是由一些超经验的、无法说明的、富有想象力的灵感突现产生的，那是上帝的恩典，一定是上帝亲吻了你的额头，恩准你将《魔笛》(The Magic Flute)带到人世间。

还有一种观念认为，所有的创意行为都是努力工作产生的结果。

如果这么说仍然不够明显的话，我决心支持“所有的创意之举都是努力工作产生的结果”。

创意是一种习惯，最好的创意是良好的工作习惯产生的结果。

简而言之，就是如此。

电影《莫扎特传》(Amadeus)，以英国著名剧作家彼得·谢弗(Peter Shaffer)创作的剧本为基础拍摄。

这部电影将莫扎特这个创意天才归因于“天才神授”，并加以喜剧性的描述，将之浪漫化，使之具有传奇色彩。

作曲家安东尼奥·萨列里(Antonio Salieri)，在电影中表现的是音乐界的平庸之辈，受到诅咒，与莫扎特生活在同一个时代。

而莫扎特则是一个似乎没有受过任何音乐训练的“鬼才”，极有音乐天赋，他信手拈来就能奏出天籁之音，就像上帝的手在指点他一样。

萨列里认识到了莫扎特的天赋很深，但是，始终认为上帝选择了一个极不相称的人作为神圣的器皿，在其中盛放上帝非凡无比的创意。

萨列里深受这个想法的折磨，百般阻挠莫扎特在音乐方面的发展。

当然，这种说法简直是一派胡言！

没有“天生的”天才。

莫扎特的音乐造诣并不是天生的，是他父亲所生，其音乐才能得自他父亲的真传。

莫扎特的父亲利奥波德·莫扎特(Leopold Mozart)经历了严格艰苦的求学过程，接受了很好的教育。

他不仅仅对音乐很在行，还通晓哲学和宗教。

他是一个不落俗套、圆融通达、思虑周详的人，是欧洲著名的作曲家和教育者。

对于音乐爱好者来说，这些都算不上什么新闻。

利奥波德·莫扎特不仅是作曲家，还是小提琴艺术爱好者，他还能以娴熟的技巧演奏键盘乐器。

利奥波德·莫扎特对他年幼的儿子产生了非常深远的影响，可以说莫扎特的音乐造诣有一部分来自于父亲的遗传，他最为幸运的是拥有一位非常优秀的父亲。

这位父亲教他的女儿，也就是莫扎特的姐姐玛丽安娜弹奏练习曲，可是她怎么也弹不好，所以不断地挨打。

3岁的莫扎特看不过去，于是爬上椅子替姐姐弹，结果顺利地弹了出来。

他弹奏另一首曲子的时候，因为曲子的音阶比较长，莫扎特太小，手不够长，总来不及收回来，于是他用手分别控制高音部分和低音部分，然后用他的鼻子来完成中间的那个音。

利奥波德·莫扎特认识到他的儿子有一些能耐之后，自言自语道：“这可真有意思，他喜欢音乐。

看看这种势头会发展到什么程度吧！

”于是，利奥波德开始教年幼的莫扎特学习与音乐相关的所有知识，其中包括对位法(音乐史上最古老的创作技巧之一)以及和声学(作曲技法上的重要组成部分)。

<<30天学会创意>>

他想方设法将莫扎特送到欧洲最好的作曲名家那里，向别人请教，或者让孩子与有利于他音乐天分发展的人接触。

莫扎特真是一个少有的年幼奇才，从3岁就开始显露音乐才能，4岁开始跟父亲学习钢琴，5岁就能独自作曲，6岁开始学小提琴，8岁创作出一批奏鸣曲和交响曲，11岁就写出了第一部歌剧。

莫扎特受万人瞩目的时候还不到一米高。

他端坐在琴键前面，似乎能听到上帝在他耳边私语，于是让天赐的旋律随着指尖缓缓流淌。

这样的画面，对于电影票房来说无疑是一大卖点。

但是，不管上帝有没有亲吻你的额头，你都得努力，都得工作。

如果不学习，毫无准备，即使上帝亲吻了你的额头，你也不知道如何驾驭上帝恩赐给你的能力。

P5-P7



<<30天学会创意>>

编辑推荐

《30天学会创意--唤醒与生俱来的创造力潜能(精)》编著者崔拉·夏普。

创意无所不在，机会天天都有，好的创意的关键，不是想什么，在什么时候或什么地方想，而是“怎么想”。

锻炼创意思维的方法，绝不是只有一道法门、一条路，而是门中有门，路中有路。

只要你愿意换个角度，跳出传统思维模式的限制，就能让你的创意源源不断，开创惊人的成绩。

对于美国最伟大的编舞家之一崔拉·夏普而言，创意并不是上天赐予的礼物，也不单单是有如天启的神秘灵感火花，而是充分的准备工作和辛勤努力产生的结果。

每一个想要成为有创造力的人都能触手可及。

只要你愿意，让创意成为日常生活的一种习惯，那么创意绝对可以是你的囊中之物。

创意需要你做的一件事情就是自动自发地让它成为一种习惯，成为你生活中不可或缺的一部分。

想象有限，创意无限。

谨小慎微的想法是无法让人热血沸腾的，雄心壮志才能鼓舞人心。

模仿别人的创意也许短期内可以奏效，却无法让你拥有成功的人生。

要想让自己的人生立于不败之地，就要学会创意，保持自己与众不同的特色。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>