

## 58. 讓創造滲透心靈—《創作，是心靈療癒的旅程》



第三名 國農企 李沛妍

創造力，是現今社會追求的，不只是在藝術方面，在工作職場上、學業上也往往需要用到自己的創意，因此決定選這本書閱讀。作者卡麥隆是一位小說家、劇作家，同時也是作曲家以及詩人，創作對她而言早已是生活不可或缺的一部分，但她曾投入十年時間不斷寫作，卻在創作之路上走得跌跌撞撞、茫然迷惑、信心盡失，最後只得仰賴酒精來支撐自己的意志力。儘管如此，她仍不放棄，憑著對藝術的熱愛，重新回歸創作最本然的初衷，不斷省視自己的內心，終於找到將靈感化為真實作品的方法。而這本書，正是作者多年努力的結晶，訴說著振奮人心的故事和幫助每個人度過瓶頸的方法。

以往生活中若遭遇瓶頸困難，總是聽身旁人們的安慰：「好好休息、要往好處想。」雖然這並沒有錯，但這書中卻教了我另一種方式面對——探究內心深層，尋找瓶頸的根源。其實不只是寫作、創作，在生活當中必然有許多阻礙，許多絆腳石，足以使每個人駐足，停滯不前。從這本書，我學會如何面對批評、如何相信自己、如何善待自己、如何拒絕完美主義、如何正面思考並清除負面信念。

國立中興大學

National Chung Hsing University



書的一開始便提到了「晨間隨筆」，每天寫滿三頁紙，無論是悲是喜，事情有多麼瑣碎，心情有多麼糟，都以自己的方式闡述並寫下，日復一日，將會發現自己的想法更多元化。看到這裡我想起了小學到國中的時光，那時幾乎每天寫日記，把學校裡的所聽所見全寫入日記本中，現在再次翻開那些本子，彷彿置身於當年的情景，一幕幕的畫面又宛如電影般躍然於眼前，也因為那時的隨筆與記錄，對生活中許多事情都能看得更遠更廣，更加透徹，並時時反觀內心最真實的想法，透過這樣隨筆，我培養了我內心的小小藝術家，如今雖然有一陣子沒再拿起筆，當我讀完這本書，我將再次提筆，揮灑創意，寫下一篇篇動人的手札，待日後細細品嚐回味。

書中提到「影子藝術家」，令我印象深刻且倍感好奇，影子藝術家與藝術家的差別不在才華，而在於「膽識」。後者在陰影中不敢走出來，怕夢想見光死，怕夢想碰了會碎。影子藝術家往往隔著一層推動自己的夢想，想寫小說的人往往從事新聞業或廣告業，影評人是曾經在電影導演界受到挫折而改走另一條路。影子藝術家們想走出陰影，站在創意光芒之中，就必須學習認真看待自己，我不想成為這樣的影子藝術家，在自己真正想做的事旁做相似的職業卻不是我真正要的，所以我要學習，我要追求，即使從最差勁做起，那是自我的認可，同意自己是夢想的初學者。

我時常認為自己沒有才華與能力，在很多方面像是提出意見，我總覺得我並不會被大家接受；我講的英文是否沒有人聽懂，常常需要想很久又無法流暢的表達，自卑感作祟之下讓我對許多事情更加退縮，但最當紅的藝術家也可能被說成「他的才華也不過如此」。也許說得沒錯，但藝術家能站在舞台中央，靠的往往不是創意、或能力，而是膽識。這是我最大收穫之一，我常被「害怕」兩字束縛，擔心沒面子，怕出糗，怕被人記住，但也因為這樣我無法進步，無法推開擋在前面的高牆，我下定決心給自己正面的力量，當說著「我一定可以講出流利的英文」已有一股力量在推著我前進，給了我努力的動力。歌德曾說：「不論你認為自己能做或相信自己能做什麼，動手去做，行動會產生魔法，恩典和力量。」我想這正是所謂天助自助者吧！

在書中我學到最多的是改變對生活的態度，我往往追求完美，也因為這樣我總是悶悶不樂，只要一點的不滿意我便感到喪氣。但看完書，書中對於追求完美者的描述給了我很大的震撼。完美主義是拒絕讓自己前行，是一個圈套、一個執迷不悟、削落力量的封閉系統。他們無法享受過程的愉悅，總在為成果打分數。完美主義並不是在追求最好的表現而是尋找最糟蹋的自我，告訴自己事情永遠不夠好，應該再試一次。或許我該放下以前的我，找尋每件事的意義，快樂，是現在的我所追求的，何必太在乎結果？若不快樂，一切意義又何在？人生就像一齣舞台劇，比



起大牌卡司或華麗舞台，更重要的是有一套精彩的劇本與一群投入的演員。我並非有才華，但我願意盡全力，寫下人生動容的劇本，用創意、用創造力以及意志力，奮力出演，在心靈與獨一無二的人生旅程中綻放。

國立中興大學 

National Chung Hsing University