

《與自己的心靈對畫》

图书基本信息

书名：《與自己的心靈對畫》

13位ISBN编号：9789862350829

10位ISBN编号：9862350822

出版社：臉譜出版

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《與自己的心靈對畫》

前言

我一直很喜愛畫畫，也一直熱愛教學和學習。利用繪畫來了解周遭世界和自己多年後，出版一本關於繪畫的書似乎再自然不過了。然而，這不只是一本關於繪畫的書。它是關於繪畫這個神聖活動的書。幾乎每個人都同意繪畫具有一種神聖的本質。而幾乎每個人也都同意藝術（無論是繪畫、油畫、雕刻、舞蹈、寫作、歌唱或演奏）是一種轉化的過程。我在路德教會的環境中長大，就讀公立學校和教會學校。當我還是路德會聖馬可學校（St. Mark's Lutheran School）六年級生時，在復活節那天畫了一張圖，描繪從空蕩蕩的墓穴內部看出去，望著一個讓人非常驚異的抹大拉的瑪利亞（Mary Magdalene）。即使年紀還小，當時我已經是那種沉思默想的人了。我想體驗生命的深度和靈性。到了二十歲，我展開追尋之旅。離開威斯康辛來到舊金山時，我想找一間葛吉夫學校（Gurdjieff school），卻遇到了沃克（Thane Walker）。雖然他主持的學校並不是葛吉夫學校，但他曾跟隨葛吉夫學習，而這樣甚至更好。我最重要的成形階段（二十歲到三十二歲）就在沃克的學校普羅斯帕羅斯本體論學校（Prosperos School of Ontology）度過，修習課程。我是當時眾多正在追尋的年輕人之一。我們敞開胸懷，讓沃克的學說來塑造我們（如果「塑造」這個說法還算貼切的話），沃克觸及每位學生的困惑點，並從那裡出發，引領學生趨向他在展露心智、在意識裡的真正認同（true identity）。在意識裡，我們可以做出正面的改變。在我的繪畫課和這本書裡，我都採用了這種作法。屆時你將被要求專注於當下，然後從那裡，你會被引導去用一種新的理解來畫出你自己。三十二歲時，我回歸藝術，並結識了薩瑟（Jan Valentin Saether），一位住在加州威尼斯（Venice），像維京人一樣的挪威繪畫大師。當時我就住在附近，於是開始上繪畫課。不久，他問我（和兩個男孩）要不要作他的弟子。當時情況迫使薩瑟先生、他的妻子麗芙（Liv）、小孩和兩個弟子（一位是我），搬到馬里布一間老舊的大房子。我們自己做媒材，碾磨顏料。油畫課是在每週六上午十點到下午五點。繪畫課是每週二晚上，而星期五晚上，我們有一個對外開放的人體素描工作室。我在馬里布住了十年。因為弟子是不支薪的，白天我為馬里布臨時工介紹所（Malibu Temporary Agency）工作，利用晚上和週末作畫。在本書的第一部，可以看到薩瑟先生對我的生命的巨大影響。露易絲·賀（Louise Hay）進入我的生活後，生命又有了轉折。我突然發現自己同時在賀氏基金會（Hay Foundation）和威廉森（Marianne Williamson）的好萊塢生命中心（Hollywood Center for Living）教導愛滋病患美術課程。在那裡，我認識了卡帕席恩（Lucia Capacchione），她寫了很多關於繪畫的書。卡帕席恩運用非慣用手（nondominant hand）的觀點，大大影響了我的創作。當克蘭（Patricia Crane）在露易絲·賀的祝福下創辦露易絲·賀教師培訓所（Louise Hay Teacher Training）時，我受邀成為助理教師，在所有訓練課程中介紹我的繪畫練習。在六年多的時間裡，我們培訓了來自世界各地的八百多名露易絲·賀教師。這些教師樂於利用這種新的繪畫方式，親近自己的內在智慧。他們激勵我寫出本書的第二部。

《與自己的心靈對畫》

內容概要

收錄近兩百幅圖畫、作者五十五年觀看經驗及超過一萬兩千個小時人體素描課程精華，寫給所有對畫圖有興趣的人！幫助發展繪畫技巧，提供自然、簡單、有趣的練習，想畫畫、愛塗鴉的人必看！超過十九個國家的教師、諮商師、治療師和保健員運用本書的繪畫方法，藝術教師、藝術治療師、特教老師不可不讀！希望探索內在、釋放創造力，以嶄新的方式看世界、瞭解自己的人都可以讀！

每個人人生來都有創造力，以及發揮這種創造力的潛力，但在我們這個物質社會，許多人羞於運用自己的創造力。於是他們悄然關閉內在生命的這個部分。即使學習運用自己的創造力的人，也會發現他們被過往的情緒阻撓。《與自己的心靈對畫：三隻筆畫出你的生活禪》以一種輕鬆又充滿樂趣的方式，為我們解釋創造力背後蘊含了哪些潛在的心靈因素，讓你從事或欣賞藝術創作時，更認識創作者和自己。畫圖提供一種安全的方式，讓我們開啟我們的內在生命，與周遭世界融為一體。書中好玩又具深度的練習，邀請讀者探索你的感受、療癒你的意識，不只教導繪畫必需的技巧，也指出探究內在生命、啟迪靈感的方法。畫畫愉快！

本書帶領你探索三個不同的繪畫途徑：
鉛筆與知覺：觀察並畫出現實世界所見，從鉛筆畫看出你的悟性？
蠟筆與意識：探索並畫出你內在的記憶、情緒和夢境的世界，從蠟筆畫看出你的內在情感？
墨水與直覺：利用直覺並讓它指引你作畫，從墨水畫看出你的直覺智慧。

《與自己的心靈對畫》

作者簡介

海瑟．威廉斯（Heather C. Williams）任教於聖地牙哥聯合學區（San Diego Unified School District），並在自己的工作室教授星期六的繪畫課程。除了美國各地，她也曾在英國、澳洲、義大利、加拿大和墨西哥等地旅行及教學。全球超過十九個國家的數百位教師、諮商師、治療師和保健員，在他們的社群運用威廉斯的繪畫方法。每一年，她舉辦一次關於本書為期七天的密集訓練課程。她的許多畫作是美國私人藏家的標的。威廉斯是威斯康辛大學藝術人文學士，並被南加州地區普羅斯伯羅斯本體論學校（Prosperos School of Ontology）任命為高級守護導師（High Watch Mentor），研究本體論之餘，也修習藝術和人文。她長年從事教學工作、旅行，與愛滋病患、用藥成癮的青少年和成人、有心理健康問題及學習障礙的人一起工作。目前威廉斯與她的伙伴辛西雅（Cynthia）、兩隻迷你臘腸狗閃亮腳趾頭（Twinkle Toes）和湯米（Tommy），住在加州維斯塔（Vista）。

《與自己的心靈對畫》

書籍目錄

前言引言繪畫的好處知覺：三個面向畫出你的感受的三種不同方法愛是與生俱來的分辨差異與視覺思考左與右：看和思考的兩種方式平衡的藝術錯誤與意外：另一種觀點輕鬆愉快地詮釋你的畫如何使用本書？第一部 鉛筆與知覺探索你對物、自然和人的感受引言看的冒險信任你的眼睛為什麼感受如此重要？用溫柔的眼觀看基本方向：垂直的、水平的和對角的延伸方向：願意去做交點：專注於本質畫出你所見的視覺關鍵星座：看見模式衝突與轉換：跟隨明暗流動繪畫練習門：意識的通道窗：你的人生觀桌：支持你的興趣椅：宣示你的權威衣服和皺褶織物：扮演的角色樹：生根和伸展植物和花：你的成長和茁壯遠丘：開闊你的視野動物：學習無條件的愛人形畫介紹手和腳：站起來和處理生活自己的臉：鏡子作業另一個人的臉：暫緩判斷人形：以慈悲之心觀看第二部 蠟筆與意識探索你的情緒感受引言探索內在風景情緒感受與非慣用手誰需要畫出他們的感受？創造一個安全的環境無條件的愛是可以得到的繪畫練習內在小孩的角色母親的角色我的美人魚母親父親的角色重新為人父母自我接納獨處焦慮控訴與釋放安全地表達憤怒寬恕被情緒淹沒親密與力量與他人的基本自我對話身體智慧藝術即愛釋放恐懼拋卻羞愧感創作自由消除沮喪創造金錢正在煮東西！保持思緒新穎美夢與惡夢深陷泥沼航向世界向長者 智者請益第三部 墨水與直覺探索你的直覺感受引言展露意識之旅直覺感受少有邏輯改變：門檻或閥限經驗特納的門檻表領導與閥限不知的價值繪畫練習花一分鐘停，放下，然後感受推薦書單推薦網站繪畫練習索引圖片出處謝辭

《與自己的心靈對畫》

媒体关注与评论

“真正的發現之旅，不在於尋找新的風景，而在於有新的目光。”
(Marcel Proust)

普魯斯特

《與自己的心靈對畫》

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:www.tushu000.com