



「創造與生活」研讀指引

/ 朱湘吉

記得在美國念博士時，有一位同學非常靈活生動、創意不斷，只要有他出現的時候，筆者總是會被他的磁力吸引得全神貫注。一天，閒談間，筆者向他請教生活的秘訣，他慧黠得意地說” Try everything once.”（每件事都試一次）。之後，他又補充地說：「如果好玩，就繼續再玩。不好玩，就停下，但至少已試過，所以就不用再花心思想它了。」

如今回顧，「每件事都試一次」這個理念，已成為筆者多年來的座右銘。因為勇於嘗試，所以生命變得非常好玩、豐盛，也因為有這樣的體悟，所以想邀更多的人，一起來玩，玩出生命的新鮮趣味，玩出生命的活潑喜悅。

「創造與生活」這門課就是在這個基礎下誕生的。在學習時，您若能依C O R E 這個心法，培養自己的學習態度，學習將變得有趣且好玩。

學習態度

所謂C O R E 是指：用好奇（Curiosity）、開放（Openness）的心情，偶爾冒一點小險（Risk），跳脫習慣的舒適區，讓生命力（Energy）源源不絕，生活自然會變得輕快好玩。因此，希望



您能在學習的過程中及結束後，都能將這個心法落實在生活中，因為課程的名稱雖訂為「創造與生活」，但它們不是兩個分立的概念，也不是兩個並列的名詞，而是「你泥中有筆者、筆者泥中有你」的關係。

所以，在學習的過程中，請記得除了要瞭解創造力的基本概念外，更重要的是要在生活中活出創意，將它展現在三個層面：

1. 個人面：發掘個人的創造力來源和表現方式，活出個人特色。
2. 人際面：從人際互動中取得靈感，滋潤生命。
3. 環境面：善用環境所提供的資源，美化生活。

學習方法

創造力的紮根和落實的竅門無他，一開始一定是從老實鍛鍊基本功開始。練功的方法包括：

一、細讀教科書

筆者在撰寫本書時，秉持著一貫的「自學式教材」風格，把自己當成引路人，用對話的方式和您分享各種理論和經驗，因此您在閱讀時，會覺得比較容易。但是千萬不要因為容易閱讀就掉以輕心，因為真正的瞭解、領悟，是要落實在生活中。所以，您可以用每個段落後的「學習活動」和二次作業來自筆者檢驗，達成這個目標。

二、活用網頁教材

本次教學節目，是以網頁教材的方式呈現。它打破了以往以講次為單元的播出方式，而以「人物」為主軸。整個課程，共分



四個單元，每個單元介紹了一個創意生活家，包括：

1. 「居家創意」，謝宏仁老師。
2. 「茶藝之道」，曹芳萍老師。
3. 「拼布人生」，鄭華琪老師。
4. 「意識轉換」，由筆者分享示範。

這樣的設計，是基於「生活是不可切割的」這個理念。每個單元的長度，約在 90 分鐘左右，相當於過去三講的教學內容。話雖如此，每個單元也用「概念圖」的架構串連，您可視自己的時間許可，分段學習，以得到最好的效果。

筆者們從觀賞這些專家的生命發展歷程，並且在他們的分享中，可以細細品味他們所醞釀涵養出的人文特色，以便領會他們是如何活出創意的。最終希望您也能得到啟發，找到自己的創意生活方式。

三、藉作業練功

第一次作業是由筆者出題，第一題是請大家到所在地的文創園區參觀；不方便前往的同學，則可上網搜尋或以手邊現有的創意產品為例，說明以下問題：

1. 描述二項令你印象深刻的創意（可用文字、圖片、聲音等各種工具）。
2. 它們使用了哪些創造性的方法（課本 p.67-71）？
3. 你得到哪些啟發或領悟？可否將它們整合到自己的生活中？

藉由這樣的演練，你可活用書中教授的原理原則，在生活中張開眼、耳、鼻、舌、身等五官，鍛鍊視、聽、觸、嗅、味五感的敏銳度，實際練功，以便能確實得到創造力所帶來的甜美果實。

四、勤上課程討論區

若您有任何疑問或心得，都可到網頁教材的「課程討論」板貼文。學系會安排特定的老師於線上回答您的問題。

五、觀看線上面授

每位選修同學因所在地之不同，面授老師也會有所差異。為使各位同學更能掌握這門課的核心要領，筆者將 2013 年的面授實況錄製下來，其中「心智圖實作」及「感官復甦」是開發創造力的核心能力。請大家務必熟練這些技巧，並將它落實到生活中。

總之，願您能在本課程的引導下，重新檢視自己對於創造力舊有的思考模式，進而開展內在的創造空間，讓創造力豐富和滋潤寶貴的生命。

祝在光和愛中快樂學習。

（作者為本科目學科委員兼召集人）