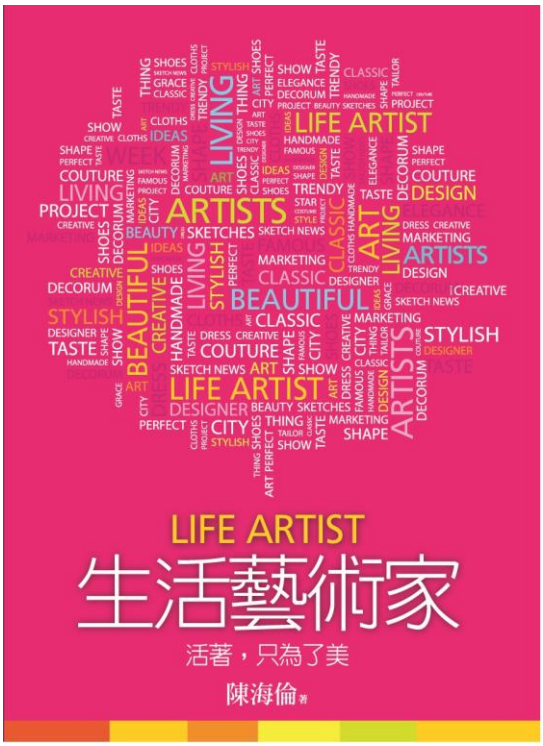
創意系列 10：生活藝術家



◎作者　　陳海倫
◎定價　　380 元
◎ISBN　　978-986-84419-9-6

【本書特色】

◎強調非曲高和寡，而是融入生命裡的藝術
◎用溝通的角度精準詮釋藝術如何突破極限
◎在生活裡無時無刻創造高密度的感動火花
◎二十七個章節，深入探討如何讓生活更精彩

【誰要讀這本書】

◎努力追求「好，還要更好」的人
◎希望有無限精力，活出精采人生的人
◎希望人際關係完美圓融的人
◎超越時空與藝各種術對話的人

活著，只爲了美

【本書簡介】

這本書裡，有很多陳海倫顧問個人的看法與詮釋。身爲一個生活藝術家，作者倡導每一個人去享受生活，鼓勵每一個人以藝術的態度跟眼光去看待人生。
在這個物慾橫流、經濟跟金錢掛帥的社會環境下，非常努力地鼓勵人們從各個層面上去感受生活，並且表達出每一個人生活上的感受，且作者用各種所知道的層面來跟讀者分享，希望把生活藝術家的態度跟精神推廣出去，鼓勵大家享受生活，在生活裏面有更多的空間去進步成長，把生活變得更美麗，而不是一種水深火熱的痛苦。這也是身爲一個生活藝術家的使命。

歡迎各位參訪我們的網站及粉絲頁--陳海倫心橋顧問有限公司：http://hellenchentruegroup.com/
心橋顧問公司粉絲頁：https://www.facebook.com/hctg.tw
陳海倫顧問粉絲頁：https://www.facebook.com/consultanthellenchen

【作者簡介】

陳海倫
服務單位：陳海倫心橋顧問有限公司
職位：總裁
經歷：創業 20 年。經驗於日本、印度、新加坡、美國等國家。
推廣品格教育、生活成功管理學。幫助與服務的對象，普及個人到企業，致力於助人達到設立的目標而成功，並且擁有快樂自由的人生。
專長：品格教育、情緒管理、生活管理、企業管理
　　演講、 顧問、經營擴展、溝通、行銷銷售
媒體經驗：北美衛視【陳顧問時間】電台製作．主播

【自序】

在生活裡，創造的密度夠高，生活本身就會變成一種藝術。就像一幅畫可以永世不朽，你每看一回就有不同的真實性，夕陽跟日出看的時候，會有不一樣的情境，不管你怎麼看它，它都在對你綻放出生命力。如果達到這種境界，那幅畫不管怎麼看都是藝術，很真實、很美、充滿活力。
生活藝術家所探討的，並不是一個點、線的藝術，也不是平面的藝術，它是一個超越三度空間、六度空間以上，N 次空間的一種形式。
爲什麼這個話題會這麼有趣？因爲藝術，是用某種形式來表示的。當你用畫來表示，就是一個平面的呈現；當用音樂來表示，就是一個時間藝術，你是在一段的時間裏面呈現出這些音符的組合；當你是一個室內裝璜設計師或建築師，就是用三度空間來呈現藝術之美。
至於生活藝術家，他所使用的材料就是「生命」本身，這個東西非常令人感動，沒有所謂的三度、六度空間，因爲他是 N 次元的，是無限的、永遠的。
生命的題材不會只是拿一個石頭來雕刻，不會拿一堆木材合併之後做爲展示；生活藝術的題材是生命，在生活裏面是靠著物質跟靈感、生命、感覺、情緒、語言及動作，所有的空間、時間全部結合在一起，成爲生活；而生活的形式，就是一個藝術作品。
另外，生命本身不會是藝術，要讓生命之所以變成藝術，一定要透過生活。透過生活來展現生命的藝術，那樣的生活就是藝術創造的一種形式。
在藝術的呈現上都要有形式，不管是插花，或是創造家具，或是服裝設計，都要透過一種形式來展現要表達的情境。生活藝術家就是藉著生活的格局、方式、內容、精彩度、震撼度種種的共鳴，來做爲表現藝術的一種形式，讓生命透過生活去展現。

【目錄】

序
藝術的精隨
生活藝術家
一心二十七用

一心二十七用之一　聊天
一心二十七用之二　控場
一心二十七用之三　講電話
一心二十七用之四　談判
一心二十七用之五　協調
一心二十七用之六　罵人
一心二十七用之七　鼓勵
一心二十七用之八　飲食
一心二十七用之九　烹飪
一心二十七用之十　健康
一心二十七用之十一　減肥
一心二十七用之十二　保養
一心二十七用之十三　髮妝
一心二十七用之十四　穿著
一心二十七用之十五　戀愛
一心二十七用之十六　婚姻
一心二十七用之十七　交友
一心二十七用之十八　工作
一心二十七用之十九　專業形象
一心二十七用之二十　老闆與員工
一心二十七用之二十一　錯誤
一心二十七用之二十二　應對不講理的人
一心二十七用之二十三　進退
一心二十七用之二十四　賺錢與借錢
一心二十七用之二十五　旅行
一心二十七用之二十六　萍水相逢
一心二十七用之二十七　教育

後記：Just for Creating!

歡迎各位參訪我們的網站及粉絲頁--陳海倫心橋顧問有限公司：http://hellenchentruegroup.com/
心橋顧問公司粉絲頁：https://www.facebook.com/hctg.tw
陳海倫顧問粉絲頁：https://www.facebook.com/consultanthellenchen

【試讀】

一心二十七用之二十三

進退

在工作環境裏，常常會遇到自己身邊的人缺乏道德良知，但身陷其中無法自拔。很多人不確定自己該不該離開，或是什麼時候該離開，心裡並沒有一個基準。
但是，有一個點是可以觀察的——
你的看法夠成熟了嗎？
你看得到這其中的危險將要發生了嗎？
你是不是要繼續待下去？
你是不是要跟這些不對盤的人在一起過下去？

如果你能看到，就應該馬上走。如果你看不到，你就會拖，可能三年，也可能十年，甚至是一輩子，就算再換個工作，還是一樣身處險境。基本上，你看事情觀點的成熟度，決定了所有的出發點。
什麼時候該離開的那個點，完全在個人。
沒有一個人能夠說：三寸、一百步或三小時，沒這個東西。是這個人看到的事實，加上他的勇氣，這關係到個人的察覺力。
這是第一步，觀察。
第二步，你的決定，要不要活著？你已經知道你要死了，是決定就勇敢地慷慨就義去赴死呢？還是要懸崖勒馬，把自己抽離出來？
第三個，行動。要不要行動，完全在個人。
所以，爲什麼同樣的事情會一直發生，大家有不一樣的命運？就算你看到事實之後，有沒有人支持你、鼓勵你，還是有人把你推下萬丈深淵，你要看看身邊的人有哪些動作，因爲你會受到身邊的人影響。

舉例來說，爸爸出了車禍，成了植物人，在床上癱瘓多年；兒子覺得爲了讓爸爸解脫，應該讓他安樂死，媽媽卻堅持反對，絕對不可以！
又譬如買股票被套牢。老公說：「不行啦，快要完蛋了，趁還有一些價值的時候趕快賣出去！」老婆卻說，「不行，還沒漲，沒有賺之前我絕對不賣！」好，再等就全毀了。
那女孩子應該趕快嫁人的，她卻要堅持再等一等，後來就和男朋友吹了，不知不覺就過三十歲了。
這些都是個人的行動力，觀察、判斷、決定，加上你是不是真的有勇氣抽身出來。若你看過電影「神鬼認證（Bourne Identity）」，主角環顧四周，一看苗頭不對，就得趕快跑了——三十秒內一定要離開，拔腿就走！那如果笨一點的，就是三分

鐘還待在那邊，敵人來了，要跑根本來不及，就被逮到了。

所以，對於環境危機的敏銳度，是一種相當高的藝術。藝術家就是絕對要具備那樣的敏銳度，不管作詞、作曲、編曲、電影，他對於觀察的敏銳度，他看到事情的角度，決定所有藝術的價值。
有的人一看，危險～跑啊！應該要跑。也有一種人選擇不跑，就是爛戲拖棚，明明戲已經到達高潮了，觀眾已經心驚膽跳，已經滿足了，嚇過了、感動了、哭完了，他還是要繼續讓你哭。這麼一拖，觀眾哭不出來了，就是爛戲拖棚，拖太久。好的戲碼，應該點到爲止——觀眾哭了，砰～換鏡頭，給他一點恐懼，再換鏡頭，這樣才會高潮迭起。但是有的導演的拍戲手法，步調拖的太慢，精彩度就沒了，那就變成二流的水準。
爲什麼會有一流的導演、二流的導演？就是拿捏敏銳度的水準。導演在剪片子時的每一刀，都是爲了去蕪存菁，而且要讓節奏明快，讓拖戲的部分拿掉。
這就是一種掌握精確的能力，知道觀眾要什麼，才能給出好的產品。

用藝術來看人生，真的是很有趣。爲什麼我要做生活藝術家？因爲藝術就是美，就是好，就是精，讓你覺得精彩，也是精確、也是驚艷，不一樣的「精」，那個精確度拿捏到讓你嘆爲觀止。
我們常看到政治舞台或是明星，該退隱了、見好就收之類的動作，這就是藝術，這是非常高深的學問。厲害的人，他的明星路程什麼時候該收手、什麼時候該復出，每一步都很漂亮，讓大家覺得這個舞台有他在，真是太棒了，就算他退隱了，也留給人們無限的懷念。
但也有的人每一步都做的很難看，到最後想要走都走不成了，因爲被玩到爛掉了、壞掉了，觀眾根本不稀罕你是否存在。
在音樂來說，藝術就是大聲、小聲、慢、快，這個東西決定在指揮家的判斷，什麼時候收、什麼時候放，哪些地方該抑揚頓挫，就是他的判斷。
在人生裏面，什麼時候該跳槽？什麼時候該轉職？什麼時候該結束不品格？什麼時候可以跟對方攪和攪和……這也是個藝術。

有時候，和對方攪和也是必要的，這也是一種人生的樂趣。就像聊天沒什麼目的，就是隨便聊一聊而已，或是電影會突然拍一下河流、拍一下海洋的場景，沒什麼劇情，可是必須要有這樣的喘息。
那生活裏面，偶爾的攪和是沒問題的。但是你能攪和多久？鏡頭帶到海洋一下，感覺很好，可是整部片都在拍海洋，那觀眾會說：「我是來看海的，還是來看電影的？」這是過與不及之間的問題。
一般人對於拿捏的分寸比較遲鈍，遲鈍的人就很難成爲藝術家。要成爲藝術家就不能遲鈍，至少在專業、表現、創作裏面，一定要詮釋出作品的意思，一定要表

現出他專屬的美感。若你在那邊搖搖欲墜、晃盪晃盪、神智不清，這不是藝術！藝術家一定是清醒的，一定是有意識的。
你在指揮的時候，要大要小完全是由你決定，不能無意識，不能讓團員自己決定，如果你不能決定，就是爛的指揮家。所有的時刻、每一個角度通通都要經過計算，有意識地讓它變成藝術。如果在那邊攪和攪和就沒意思，沒意思就無意識，無意識就破壞藝術。
藝術就是要精、要巧，每一個東西都要非常明確。除了訓練之外，氣勢也要強，決定要走就馬上走，這就是氣勢。這一步很瀟灑地踏出去，揮一揮衣袖，不帶走一片雲彩。但是你要很有意識地決定：好，我要走。這就是氣魄。
所以，有些藝術家給人一種宏觀、給人一種氣魄。雖然鑑賞者並不一定認識創作者本人，但是產品、作品透過時空，表現出藝術家的氣度和宏觀，也表現出藝術家本身的生命力及吸引力。

生活藝術家與一般人不一樣的地方，在於讓生活的寬廣度改變，讓生活的深度、耐力、震盪力、承壓力相對地提升，這也是一個生活藝術家跟藝術家不同的層面。一樣是藝術家，只是用的材質跟表現的手法、方式不一樣。
生活藝術家的藝術，一切都在於生活裏去展現。生活的那種愜意與優雅的境界，也要看得懂的人才能體會。對於山水風光、四季變換、對人的氣度、生活的熱情、對藝術的執著，都要在一種心境裡面去呈現出自己的風格。所以，生活裏面，速度、精確度、意識思維、敏感度，非常非常重要。
當你有了這些素養、這些熟練的敏銳度，在進與退之間的勇氣與抉擇，就會更俐落精確，這些行動就是一種生活的藝術。一次次的練，一而再的學習，不斷地創造，一再地突破；隨著時間的延續功力就會提升，就可以達到更高一層的藝術境界，創造出更令人驚豔的絕妙佳作。

節錄自”生活藝術家”一書

歡迎各位參訪我們的網站及粉絲頁--陳海倫心橋顧問有限公司：http://hellenchentruegroup.com/
心橋顧問公司粉絲頁：https://www.facebook.com/hctg.tw
陳海倫顧問粉絲頁：https://www.facebook.com/consultanthellenchen