

关于创意的畅销书作者奇科·汤普森
告诉你**创意的秘密**，
通过简单、易行的方式，教你在
生活和工作中不断有**新想法、新见解**。



WHAT A GREAT **IDEA!** 2.0
Unlocking Your Creativity in Business and in Life

真是一个好创意!

创造卓越创意的思维方法

(修订本)

(美) 奇科·汤普森 著 黎涓 译



本书已重印21次，
被翻译为6国语言



电子工业出版社

PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

WHAT A GREAT **IDEA!** 2.0
Unlocking Your Creativity in Business and in Life

真是一个好创意！

创造卓越创意的思维方法

(美) 奇科·汤普森 著 黎 涓 译

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 · BEIJING



前言 日本的爱迪生

——中松义郎博士

据《吉尼斯世界纪录》记载，中松义郎博士是世界发明纪录的保持者，他拥有 3 200 多项发明——托马斯·爱迪生的 3 倍。中松义郎博士发明了软盘、CD、DVD、数码手表、立体声宽银幕电影，以及出租车计价器。

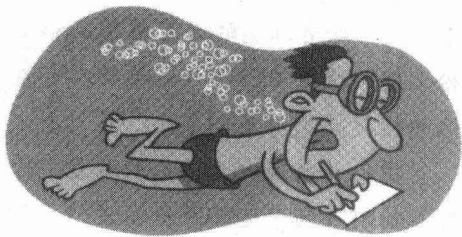
面对这些辉煌成就，我忍不住产生了要采访中松义郎博士的念头。而当我得知他的所有灵感都是在水下游泳时产生的时候，我就下定决心一定要跟这个人私下会面，分享我们培养创造力的秘密。

中松义郎获得灵感的方法是：不带氧气瓶或通气管直接潜入水底，直到产生灵感才浮出水面。等浮出水面的时候，他就把刚才产生的灵感写在一块湿淋淋的树脂玻璃板上。有人问他，水底不呼吸会不会有损健康，他说会的，但死亡过程跟他的研究无关。

中松义郎并不介意别人说他是“怪人”。他毕业于东京大学，并取得了工程学博士学位。根据其长寿理论，现年 78 岁高龄的他称自己为“中年人”，中松义郎的长寿理论提倡注重 5 个因素的平衡：精神状态、饮食、肌肉训练、睡眠、性。

他最富创造力的时段是从午夜到凌晨 4 点，在这之后他会睡上 4 小时。中松义郎认为，一天只有 24 小时，如果睡眠时间超过了 6 小时，人的创造力就会降低。他一天只吃一顿饭——晚餐，热量最多 700 卡路里。他还把自己吃的鱼拍摄下来，纪念它们给他带来的灵感。

中松义郎不抽烟不喝酒，每天都要举重、游泳。他特别提倡在“大脑智能椅”





上休息 20 分钟，为大脑充电。当然了，“大脑智能椅”也是他发明的。

中松义郎曾参加过美国的电视节目，如富贵生活秀、大卫深夜秀等，在匹兹堡举行的棒球联赛上，他被给予独特的美国式荣誉——做第一个投球的人。

中松义郎的发明生涯始于他 5 岁的时候，那时他为自己的飞机模型制作了重力调整器。几年后，他看自己的母亲很费力地从大容器里倒煤油的时候，他设计出了自动抽吸器。他的母亲是位教师，她鼓励儿子把自己的发明制成模型，并帮助他申请专利。

1950 年，中松义郎取得了巨大成功。作为一名东京大学的学生，他发明了软盘。遭到 6 家日本知名企业的拒绝后，他将软盘销售许可转让给了 IBM 公司，IBM 至今拥有他的 16 项发明专利。

无论是做研究，还是搞发明的时候，中松义郎都会听贝多芬第五交响曲，而唱片上因为有灰尘而发出的嘶嘶声以及唱片划痕产生的爆音总让他无法集中注意力，这让他感觉到自己必须发明一种高质量的录音设备，于是 CD 就产生了。

中松义郎最近从事的发明是一种新奇的房子，这种房子能自己产生能量，里面的主题房间可以让人放松或者思维活跃。在自己家里，中松义郎利用 3 个不同的空间激发自己的灵感。第一间是“静屋”，这里的假山、花园和小桥流水为他提供了一个安静祥和的思考环境。第二间是“动屋”，这里的视听设备为他提供音乐，激发创意。第三就是他的游泳池，他每天都要在水底待上好几个小时，在树脂玻璃笔记本上记录下自己的灵感。

中松义郎博士的新家摆满了他的 300 多项发明，200 英寸（相当于 508 厘米。——译者注）的大屏幕家庭影院很醒目地摆放在家中。家里铺着白色的“中松义郎”地板砖，这种地板砖具有特殊的能量调节功能，可以将房屋的供暖或散热的能量耗损调节到最小。

中松义郎还大力推广其创意。你会看到他在日本电视节目上展示他的“飞行鞋”如何有助于运动员提高成绩；或者演示他的“完美轻击棒”如何能几乎百分之百地将小小的白色高尔夫球击进球洞。

亚洲有一句让人有点“丧气”的格言：枪打出头鸟，而这只飞上硅谷枝头的出头鸟却开着法拉利，拥有大把大把的股份。他将一套由自由、表达、创造、行动构成的完整思维流程开发出来之后，伴随着他每一项发明的问世，

越飞越高。



采访笔录

中松义郎：在我们国家，成功和竞争的压力非常大，大得令人难以置信。日本的孩子很早就开始在重重的压力下学习。很幸运，我的父母从一开始，除了关心我的学业之外，也很鼓励我天生的好奇心，他们给我发明创造的自由——发明创造是我从记事起就一直在做的事。

奇科：为了让日本的孩子迎接日后的竞争，你们会采取什么样的教学方式呢？这种教学方式对创造力有什么影响吗？

中松义郎：方法之一就是背诵。我们让孩子在 20 岁以前大量背诵，因为我们发现人的大脑需要记忆，这样年轻人就可以自由联想、整理归纳。天才就是这样产生的。如果孩子不会有效记忆，他的全部潜能就无法得到开发。

奇科：所以，你认为创造力来源于严格控制和自由发展两者间的平衡？

中松义郎：是的，但自由发展是最重要的，将一个人的全部自由发挥出来才能成为天才，只有这样才能想出最好的点子。

奇科：这在我们国家很难做到，因为我们不允许自己有那样的自由。我们的道德规范认为“再接再厉，终会成功”。对我而言，再接再厉会让创造力枯竭。

中松义郎：那真是可惜，能够拥有时间和自由发挥你的最佳创意是非常重要的。

奇科：那就跟我说说你产生灵感的方法吧，我听说你都是在水底产生灵感的！

中松义郎：是的，那是“三步走”的其中一步。发挥创造力时，首先要冷静。所以我设计了一间我称之为“静屋”的房间，这个房间安静祥和，里面只有自然景观：假山花园、天然流水、植物和一块从京都运过来的 5 吨重的巨石，墙壁全白。屋外是东京的高楼大厦，而屋里丝毫找不到金属或水泥的痕迹——只有水、石头和树木这样的自然景观。

奇科：你在“静屋”里沉思吗？

中松义郎：不，恰恰相反！我进去自由想象。这是沉思之前，也就是将你的注意力集中在某一事物之前必须要做的。我只是随便想象——让自己的思想随意游荡。

奇科：我把它称做“天真的沉思”。

中松义郎：对，这时我让自己的思维自由驰骋。然后我就进入“动屋”，和



“静屋”完全相反，“动屋”色调较暗，墙上贴着黑白条纹的壁纸，有一些皮制家具，还有特殊的视听设备。我发明了频率介于12 000赫兹和40 000赫兹之间的扬声器。你可以想象一下，用这种扬声器放起音乐来是多么强劲有力。我先听爵士乐，再听轻音乐，最后一般都是听贝多芬的第五交响曲，我觉得贝多芬的第五交响曲非常适合收尾的时候听。

奇科：最后，你去游泳池……

中松义郎：完全正确。这是最后一步，我有特殊的憋气和水底游泳的方法——水底游泳的时候也就是我想点子的时候。我发明了树脂玻璃笔记簿，可以让我在水底记录自己的灵感。

奇科：这听上去跟我在创造力研讨会上教的方法一样：发现并运用你的“创意适宜时机”。

中松义郎：是的，但这么做的前提是你必须拥有良好的体魄。你要吃最好的食物，而且不能饮酒。

奇科：我听说你发明了自己的“健脑食品”。

中松义郎：对，是我发明的一种零食，我每天都会吃。我给它起名叫“美味营养健脑食品”，并且销售给大家。这种食物对思维非常有好处，是由于干虾、海藻、奶酪、酸奶、鳗鱼、鸡蛋、牛肉和鸡肝混合在一起制成的，所有原料都富含维生素。

奇科：你雇用了多少人——包括技术人员、研究人员和助手——来帮助你从事发明工作？

中松义郎：一共110人。

奇科：他们具体都做些什么？

中松义郎：他们为我的发明制作原型，并进行一些具体的协助工作。

奇科：你晚上会突发奇想吗？

中松义郎：我任何时候都会！我晚上只睡4个小时。

奇科：很有意思，跟托马斯·爱迪生很像啊。你会像他那样打盹吗？

中松义郎：会的。每天我都会在我自己设计的特殊椅子——“大脑智能椅”上打盹两次，每次20分钟。这种椅子有助于提高记忆力、数学技能以及创造力，还能降血压、改善视力，治疗其他一些小疾病。



奇科：“大脑智能椅”是怎么工作的呢？

中松义郎：从搁脚板一直到靠头枕都有特殊的音频脉冲，以刺激血液循环，加快大脑的活动。在椅子上坐20分钟以后，你的大脑就像刚睡过8个小时一样清醒。

奇科：所以，你跟爱迪生一样，大多数时间都能保持清醒状态。你同意爱迪生关于“天才=1%的灵感+99%的汗水”的说法吗？

中松义郎：不同意。现在的情况应该是恰恰相反的！现在应该是1%的努力和99%的实用灵感。也就是说，我让自己经历创造的3个阶段：知识理论，灵感，实用性、可行性和可销售性。要想成功，就必须经历这3个阶段，必须保证你的创意经得起这3个阶段的考验，这就是实用灵感。另外，在我们这个时代，电脑给人们节省了时间，取代了那99%的汗水。

奇科：你认为大多数研发公司都是按你的3个阶段做的吗？

中松义郎：大多数研发公司都很好地贯彻了理论阶段，但缺乏可销售性。不过最困难的当然是灵感。研究人员总是缺乏灵感，因为他们太专注于一个领域了。天才必须全面发展，熟悉诸多事物，如艺术、音乐、科学、体育等，不能只局限于某一个领域或专业。

奇科：嗯，你所倡导的思想似乎在你身上得到了很好的体现。你对音乐、艺术、体育了解得可不少。

中松义郎：天才就是这样，他必须能和别人探讨，或者擅长很多东西。我知道你（奇科）在化学方面有发明，你还教学，还录制电视节目，我觉得很不可思议，一个人居然能同时既是化学家，又是教师、演讲者，还是漫画家！而且还这么年轻！

奇科：呵呵，别人总跟我开玩笑说我看上去很年轻，你也很年轻。

中松义郎：那是因为我吃恰当的食物，做恰当的运动。我觉得有些运动对创造力没什么好处。要想富有创造力，必须拥有完全的自由。我觉得慢跑、网球、高尔夫对于产生创造力的脑电波没什么益处，游泳才是最好的自由运动。

奇科：噢，我认识的很多人都觉得他们是在慢跑的时候产生灵感的呢。可能对于美国人而言，我们在工作的时候不允许自己有完全的自由，我们会在慢跑或打高尔夫的时候产生灵感——因为这是我们唯一能允许自己自由产生灵感的时候。

中松义郎：也许吧。但这些灵感绝不会是你的最佳创意——如果你必须靠运



动或者使用技巧才能产生灵感的话，你就没有达到创造力的最高点。只有在完全自由的时候，你的最佳创意才能发挥出来。

奇科：非常感谢你开诚布公地对此进行讨论，也感谢你愿意花这么长时间和我聊。很多人都不会跟别人分享他们的好点子，他们怕别人窃取他们的劳动果实。

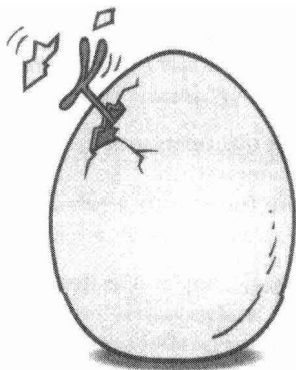
中松义郎：我的道理很简单，我们需要开发这个世界。我们必须分享、必须合作。我经常告诫年轻的发明家，要他们忘记名利，要用对人类的爱来进行发明创造。发明在我看来，不仅仅指看得见的，还有很多看不见的发明。

奇科：看不见的发明？

中松义郎：看不见的发明就是某样东西你看不到它，但能使用它。如新的教学方法、激发创造力的方法，等等。**看不见的发明和看得见的发明**同样伟大，同样意义深远。

奇科：把伟大的老师看做隐形发明家真是太有创意啦！

谢谢你，中松义郎博士，感谢你让我度过这么美好的下午。此刻，我的脑子活跃着**看不见的灵感**。我希望与读者分享这次采访的内容之后，你们能告诉我，它激发了你们对人类的**爱**。



所有生物的目标都是破壳而出。



欲变世界，先变其身。——圣雄甘地



导 言 破壳而出！

创意人士采取的关键步骤

在我们这个“知识工作者”充斥的时代，人们居然没时间思考，这简直太可笑了。

——《启动企业革新》作者盖瑞·哈默尔

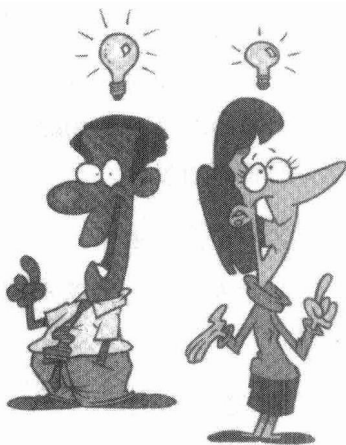
早上，你正给自己全身上下抹满肥皂沫的时候，或者正在脚踏车上挥汗如雨的时候，又或者是遇到交通堵塞的时候，你的脑子里突然迸发出一个伟大的创意。你顿时全身热血沸腾，你拼命让自己记住它。

可惜，就在你刚刚在办公桌前坐下的时候——哎呀——你把那个创意忘了。后来，在枯燥无比的会议上，你正在纸上信手涂鸦，又有一个新点子奇迹般进入你的脑海。你轻声把它告诉了坐在你旁边的那个人。

还不到 8 秒钟，他就指出了你的问题：“超支了”，“那样做没用”，或者“这个我们以前早就试过了”。你脸上的笑容凝固了，你眉头紧锁，重重地靠在椅背上——哎呀——你的创意又没了。

当今社会的“知识工作者”必须具备坚韧不拔的精神，因为你每天都必须处理无休止的电子邮件、即时信息、文本信息、电话、语音邮件、信件、备忘录、便条签和快件。你花 20 分钟寻找电话号码，就为打 2 分钟的电话。你的直觉思维总是来得太迟。很快，你会发现自己双臂交叉、牙关紧咬、双眼无神。你的工作没有任何进展，你开始抱怨命运不公，而你的胃又开始抽搐。坚强面对吧……你“陷入困境”了。

或者，你明明知道自己陷入困境了，但由于创造力匮乏，你别无选择，无法



迅速找到新的方向。那么，你也许是太急功近利了。还好，你还有选择：

1. 什么也别做，静静等待暴风雨的平息；
2. 再接再厉，争取打破樊篱；
3. 用自己独特的方式寻求出路。

你会选哪个呢？

1. 等待是最常用的方法。你会静静等待事态平息吗？对不起，我很少会这么做；

2. 传统观点认为，“再接再厉，终会成功”。但每次尝试，你的呼声会越来越高，而耐心会越来越少；

3. 用自己独特的方式走出困境简单易行、充满乐趣。把摆脱困境当成是走弯路欣赏风景，而不是拖延时间。

如果你的选择是第3种方法，那么这本书就很适合你。本书为你设计了“四步走”的策略：走出困境、设定目标、激发灵感、实施计划。

后面你将学会如何提问，这些问题会帮你找到自己苦苦追寻的答案。简单地说，创新的思维模式就是：问题即答案，是进入充满新鲜思想、充满突破性解决方案的世界的答案。

第一步：自由

创意人士第一步要做的就是内在完全自由的状态下去思索新创意和新思想。

第二步：表达

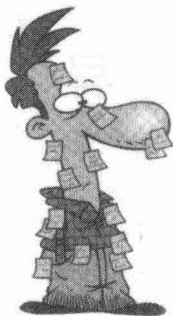
除了自由思索新创意之外，还必须能够表达新创意会产生的问题和疑惑。

第三步：创造

自由和表达将你带入创造之门。这里是诞生伟大创意的中心，这里有技巧，也充满乐趣。

第四步：行动

行动是创造过程中最具挑战性的一步。因为在这一步，创意要与现实结合。





我们必须坚信自己的创意，相信自己，任何人的否决、改进建议都无法阻止我们前进的步伐。

我们需要将大胆新鲜的思想注入到“四步走”的创新思维模式中，这样我们的创意之花才能在这个竞争激烈的世界怒放。



世界是圆的还是平的

读过托马斯·弗里德曼的《世界是平的：21 世纪简史》，你就能理解今天的世界为何跟我们小时候的世界不一样。在平的世界中，只有那些最聪明、最有效率的人才能找到工作。

弗里德曼指出，“经济、科技和社会的创新让世界变得平坦。在网络连接的全球平台上，可以不受时间、距离、地形，甚至语言的限制，让各种模式的工作和知识得以分享与分配，这就是世界是平的真正的意义。”他还指出，“在平坦的世界里，具有想象力将是人最重要的特性。”

确实如此，要想保持竞争力，无论是公司，还是个人，都必须学会驾驭自己的想象力，用创新的方法解决问题，生产出未来市场上不可或缺的“必需品”。而商业圈之外的人——作家、艺术家、学生、发明家、设计师等——也能从灵活驾驭弗里德曼所谓的“想象力”中受益匪浅。

根据我的经验，在这个“平坦”的世界，创造力越来越得到人们的重视。我收到了很多来自亚洲的邀请，他们请求我开设创造力学习研讨会，其数目之多，已经赶上了我在美国做研讨会的数量。全世界都意识到将技术知识和想象力合二为一是有裨益的。



激发创造力的过程

我讲授如何培养创造力的课程已经 25 年之久了，我有幸为个人以及国有机构的 50 多万名管理人员授课，对他们进行采访或者进行调查。我工作的一个主要内容就是帮助创意人士学会寻找、开发新创意的通用方法。

1991 年，我写了一本书，也就是本书的第一版，在那本书里，我提出了一些经过验证，而又非常灵活的技巧，这些技巧可以帮助任何团队迅速激发灵感。那



本书重印了 21 次，被翻译成 6 国文字。2001 年，哈佛商学院对我的演讲生涯进行了个案分析。

如今，我是弗吉尼亚大学达顿商学院的工作人员，同时还在美国医师管理学院、青年领袖组织，以及布鲁金斯学会兼职授课，我的眼界变得越来越广。我现在正筹划一些创新方案来减少医疗事故造成的死亡、抗击恐怖主义、改革公立学校制度。

要求对本书进行修订和升级的呼声来自参加我的演讲和研讨会的学员，他们需要寻找激发灵感的方法。我重新拿出本书的手稿，将每一章的内容进行了扩充，最主要的是增添了许多创新内容，包括：

- 图解式指南教你如何将诸如“是的，但是……”这样的“扼杀创意的语言”从你的生活中彻底清除出去。
- 附加的“创意行动表”在激发创造力的过程中为你导航。
- 企业界活生生的创意案例。
- 全新的创意激发技巧使你放飞想象力，充实、活跃大脑。
- “九步走”的创意行动计划，有了它，任何疑难杂症将会迎刃而解。



终考

在学校读书的时候，期末都要参加终考——大家都知道为什么称它为“终”考，因为你再也不用为应付考试而记答案了。我们没有好好学功课，只是背下了答案而已。

本书不设终考，而是设计了一份“创意行动表”，鼓励你对激发创造力的技巧勤加练习，最终能够在创造力思维模式上有自己的一套方法。

阅读本书时，我希望你有意识地将创造力融入自己的工作和生活。通过培养创造的自由，我们将完全成为这个时代创新运动的一员。我们从对世界上最伟大的创意之一——人类自由精神的认知出发，并以其为我们的终点。

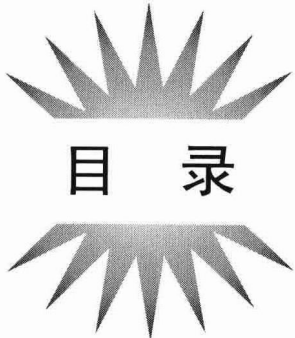
祝你的创意之旅愉快！

微笑的，

查尔斯·奇科·汤普森

于弗吉尼亚州夏洛茨维尔

chicthompson@whatagreatidea.com



目 录

第一步 自由

- 第 1 章 另一个正确答案 / 3
- 第 2 章 一勺小苏打 / 12
- 第 3 章 预备, 射击……中了! / 21
- 第 4 章 扼杀创意的语言 / 39
- 第 5 章 反击 / 49

第二步 表达

- 第 6 章 界外思考 / 77
- 第 7 章 提问的技巧 / 98

第三步 创造

- 第 8 章 自我实现的预言 / 111
- 第 9 章 事物的两面 / 118
- 第 10 章 曲线球 / 137
- 第 11 章 创意共享 / 150



第 12 章 大脑训练 / 158

第四步 行动

第 13 章 思维资本 / 175

第 14 章 看得见的创意 / 191

第 15 章 看不见的创意 / 206

第 16 章 演示 / 216

第 17 章 生活的创意 / 232

后记 获得永生 / 238

附录 你的创意行动计划 / 240

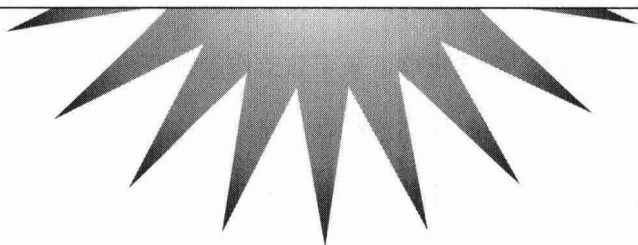
你是左脑型还是右脑型? / 243

第 一 步

自 由

在刺激和反应之间，有一个空间。在这一空间里存放的是自由和能量，以此来选择不同的反应。这些反应能够使我们成长并且获得自由。

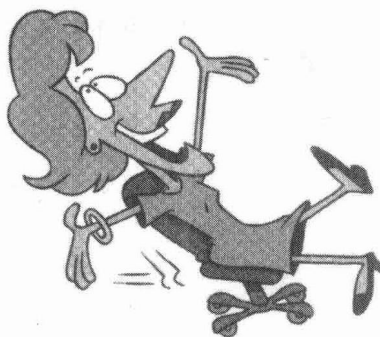
——狄巴克·乔布拉



无论写作、绘画，还是提出新观点，你都是在用创造力展现自由的状态。创造力是一种感觉、一种心理状态。自由也是一种感觉。

大多数人都拥有身体的自由，而要想获得内心的自由，就得看你自己怎么做了。获得内心的自由比获得权力更为重要，权力固然可以给予你一定程度上的控制力，而自由则会让你用意想不到的方法释放你的权力。

不管有意还是无意，创意人士的第一步行动都是获取内心的自由，以此对新鲜创意和潜





在机会进行思考，这一步说起来简单做起来难。

大多数人在面对新构思的时候内心都存在一些阻碍，尤其是当这些新构思涉及自己的想法、自己的梦想——潜在的伟大创意的时候。我们需要得到帮助，冲破强加在我们创造力上的樊篱。



看在米老鼠的份上！

在你阅读本书时，希望你改变自己根深蒂固的习惯，将手表摘下来，戴在平时不戴表的那只手腕上。如果你压根就不戴手表，那就把你的手机或蓝莓机别在身体的另一边。

希望你每次想看时间，却发现自己抬错了胳膊的时候，能咧开嘴巴，开心一笑。这会让你打开思路，迎接我接下来要教给你的创意培养策略。

建议你每次捧起本书的时候都这么做，因为你的大脑需要脑力训练，也需要微笑。如果你认为“我不想把手表戴在另一只手腕上，现在这样蛮好的”，那么我在书里提到的方法你就很难充分吸收，我会耐心等你回心转意。

我在迪士尼工作的时候，如果想让主题乐园的游客做他们不愿意做的事，我们就会说：“看在米老鼠的份上。”



请换只手腕戴手表吧……看在米老鼠的份上。



第1章 另一个正确答案

把学校的规矩统统忘掉

孩子们进入学校时可能像问号，但离开时像句号。

——约翰·霍尔特博士，教育家

我们小时候都是充满创造力的。还记得那时你光着小脚丫，拎着小塑料桶玩沙子的样子吗？

如果问幼儿园的小朋友喜不喜欢唱歌、跳舞、画画，他们会齐刷刷地举起小手。可如果问成年人这个问题，只有15%的人会举手，有的人甚至还会问，“你说的是什么舞？”或者“能先给我来两罐啤酒吗？”

在这些年里，到底发生了什么事呢？

大多数人上学的时候都有一盒64色彩色蜡笔。运气好的孩子拿的是128色的，侧面还放着一把卷笔刀呢。可是如果在满是紫色的树、橙色的天空的世界里生活得太久，我们的创造力也会慢慢消失。

为什么呢？因为我们教室里的色彩一年比一年少，挂在墙上五颜六色的装饰物也逐渐消失。毕业的时候，我们不再使用64色彩笔，而是只有黑蓝两色的一次性圆珠笔；我们讨厌红色，因为文章里要是出现红色，那就意味着出错了。

《不成长就被淘汰》（*Grow or Die*）的作者乔治·安斯沃斯·兰德曾经对一群5岁的孩子进行了一次创造力测试，他采用的是美国宇航局（NASA）选拔具有创造力的工程师时用的题目。98%的孩子的测试结果都是“极富创造力”。等他们长到10岁再接受测试时，只有30%的孩子依然“极富创造力”。到了15岁，只有12%的孩子“极富创造力”了。那成年人的测试结果又是怎样呢？接受美国宇航局测试的成年人中，只有2%的人“极富创造力”。

