

热情、动力、创意……

所有的一切都来自于白日梦的创造能力。

白日梦，你最具想象力的思维状态。

POWER  
CREATION

Work

Daydreams at

上班也做  
白日梦



YZLI0890113511

[美] 艾米·弗利斯 (Amy Fries) 著

俞静芬 译

PASSION

中国铁道出版社

Work

Daydreams at  
上班也做  
白日梦

[美] 艾米·弗利斯 (Amy Fries) 著  
俞静芬 译



YZLI0890113511

中国铁道出版社

北京市版权局著作权合同登记 图字:01-2010-0630 号

图书在版编目(CIP)数据

上班也做白日梦/(美)艾米(Amy, F.)著;俞静  
芬译. —北京:中国铁道出版社, 2010.11  
ISBN 978-7-113-11587-6

I. ①上… II. ①艾…②俞… III. ①成功心理学—  
通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 120804 号

Daydreams at Work © 2009 Amy Fries  
The translation of Daydreams at Work is published by  
arrangement with Capital Books Inc.  
All rights reserved.

书 名: 上班也做白日梦  
作 者: [美] 艾米·弗莱斯 (Amy Fries)  
译 者: 俞静芬

---

责任编辑: 靳 岭 电话: 010-51873014  
封面设计: 大象工作室  
责任校对: 张玉华  
责任印制: 李 佳

---

出版发行: 中国铁道出版社 (100054, 北京市宣武区右安门西街 8 号)  
网 址: <http://www.tdpress.com>  
印 刷: 北京市彩桥印刷有限责任公司  
版 次: 2010 年 11 月第 1 版 2010 年 11 月第 1 次印刷  
开 本: 700 mm×1 000 mm 1/16 印张: 12.5 字数: 174 千  
书 号: ISBN 978-7-113-11587-6  
定 价: 26.80 元

---

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版的图书, 如有缺页、倒页、脱页者, 请与本社读者服务部调换。

想象力比知识更重要。知识是有限的，想象力能改变整个世界。

——阿尔伯特·爱因斯坦

所有人都会做梦，但做的梦却不尽相同。那些在晚上睡得昏昏沉沉时做梦的人醒来发现梦是虚幻的；但那些在白天做梦的人却是值得我们注意的，因为他们会朝着梦想努力，最终使美梦成真。

——T. E. 劳伦斯(阿拉伯的劳伦斯)



我一直对白日梦十分感兴趣，很多心理学家都认为那是创造力之源。我曾经怀疑自己是不是花费太多时间做白日梦，是不是异于常人，尤其在我十几、二十岁的时候。当别人，包括朋友和家人，做梦似的看着窗外或中间的空白地带时，我常常会很好奇他们在想什么。我开始思考白日梦的本质。它们到底是什么呢？既然我们每天花这么多时间做白日梦，为什么没有人讨论过它呢？白日梦是有关我们思想和自身的重要一面，但奇怪的是，在我们的文化中，大家都把它忽视了或者隐藏了起来。难道它是未经检验的生活的本质吗？

怀着强烈的好奇心，尤其对于那些带有神秘色彩的事物，我开始了探索之旅。就像冥冥中注定一样，我的出版商要我写一本有关创造力的书，于是这两个想法完美地融合成了一体，就如白日梦那样随意、自由。

作为一名作者和编辑，我人生中的大部分时间都在和有创造力的作家打交道。我知道作家和艺术家都能直觉地把白日梦和创造力联系起来，但通常创造力并不是艺术家的专利。在任何领域中（无论是商业、科学、体育还是艺术），最成功的人都是梦想家。那么，“梦想”是什么呢？归根到底，“梦想”就是“白日梦”的美称，而“梦想家”是“白日梦者”的美称。

虽然我们大多数人不会狂妄自大到把自己看成是正在进行伟大思考的梦想家，但我们可以做梦的，我们可以学会从这些自发形成的充满想象力的梦想中发掘创意和动力。



我发现白日梦特别能使人产生动力。那些极具创造力的人会不断地穿梭来回于白日梦和现实之中,就像呼吸一样频繁。他们做白日梦不仅是为了创意,还为了获取动力。白日梦会激励他们不断地努力,把梦想变成现实。

对于那些想要在工作中和生活中变得有创意,或者担心自己不够有创意的人来说,如果他们贬低甚至忽视这种自发形成的想法和意想,那么他们就忽视了一个重要的资源。

对于想要在商界处于领先地位的人来说,这是特别正确的。保守地说,工商界的动态已经不同于以往了。在工农业时代,保证完成工作是最重要的。如果你做了太久的白日梦,也许不能及时播种,你的手指可能会被卷进机器里。但如今是信息化和全球化的时代,一切都改变了。我们只有适应变化,才不会被淘汰。创意是如今的潮流,所以,每个人都在寻找大大小小的创意来跟上时代的步伐。

这就是一些公司会大胆地采取措施来鼓励革新的原因。比如,谷歌就给它的重要员工 20% 的工作时间进行自由思考,让他们做白日梦,想出新点子。因为他们知道,员工需要时间和空间来探索那些能点燃他们想象力的方案。

请不要误解。专注是必要的,我们也要有时间专心工作;但是我们不能仅仅靠专心工作。为了创新、为了发现、为了适应变化、为了经历恍然大悟那个时刻,我们首先得做梦。

这本书为我们打开了一扇窗户,让我们看到了平时最易被忽略的创新之源。白日梦并不是一个贬义词,不是负罪的享受,也不是浪费时间(除了你的老师教导你的那些)。通过阅读这本书,我希望你会把白日梦看成是自然的、有益的行为,甚至是人类的一个伟大的能力。最重要的是,我希望你能学会从白日梦中获得创意、动力和策略,把它们运用到你的工作和生活中。

总之,既然我们每天都做白日梦,那么只有努力去理解这个过程,白日梦才会变得有意义。我希望这本书能成为一个良好的开端。

我是在约翰霍普金斯大学学习时开始研究这个课题的,那时我在攻



读硕士学位。多年来,我在这方面做了大量研究,并且采访了很多,包括心理学家、艺术家、运动员、科学家、企业家和商务经理。我将能收集到的最新的、最相关的信息呈现给读者。现在您看到的这些文字,您握在手中的这本书,所有的这些研究、事实、采访、细节以及书的网络版,曾经都只是我脑海中的一个梦想。





# 致谢

谨以此书献给马克(Mark)、格雷琴(Gretchen)和雷切尔(Rachal),感谢他们帮助我梦想成真。

献给我的父母,感谢他们给我空间和时间做白日梦;

献给我的家人和朋友,感谢他们的善意和支持;

献给任何曾因白日梦而受到批评的人;

献给所有白日梦的支持者。

我要感谢那些在白日梦研究方面做出贡献的先驱,他们为这方面的研究奠定了基础,便于他人开始了解这个复杂又神秘的领域,同时他们也继续着对该领域的探究——埃里克·克林格(Eric Klinger)博士和杰罗姆·辛格(Jerome Singer)博士。我也要感谢以下人的研究和建议:玛利亚·梅森(Malia Mason)博士、南希·安德瑞森(Nancy Andreasen)博士、约翰·安布斯(John S. Antrobus)博士、利昂那德·吉安布拉(Leonard Giambra)博士、詹姆士·哈尼卡特(James M. Honeycutt)博士、吉恩·兰德拉姆(Gene Landrum)博士、罗伯特·奥斯坦(Robert Ornstein)博士、埃塞尔·博森(Ethel Person)医学博士、乔纳森·斯茂伍德(Jonathan Smallwood)博士。

同时我也要感谢那些接受我采访的人,他们慷慨地贡献出了宝贵的时间,特别要感谢加纳·安德森(Chana Anderson)、杰夫·布斯(Jeff Booth)、丹·布朗(Dan Brown)、提姆·布朗(Tim Brown)、赫脱·费来(Herta Feely)、保罗·吉布森(Paul Gibson)、埃里克·克林格(Eric Klinger)、威尔·考克(Will Koch)、马丁·安德烈(André Martin)、



马利亚·玛森(Malia Mason)、埃里克·米勒(Erik Mueller)、理查德·皮博迪(Richard Peabody)、乔·帕拉布(Jo Prabhu)、爱德·威茨特(Ed Viesturs)、安·威茨加博(Ann Weisgarber)和劳雷·赞德(Lauren Zander)。

在本书的起草阶段,很多读者为我提供了非常有价值的反馈和建议,我也十分感谢他们,尤其是鲁思·利维·盖尔(Ruth Levy Guyer)、马克·艾森豪威尔(Mark Eisenhower)、格雷琴·艾森豪威尔(Gretchen Eisenhower)、雷切尔·艾森豪威尔(Rachel Eisenhower)、罗斯·玛利·弗利斯(Rose Marie Fries)和琼·麦克唐纳(Joan MacDonell)。

非常感谢家人和朋友对我的工作的支持,感谢他们和我分享他们自己的故事和经历(特别感谢本瑟·赞弗斯(Beth Zarfoss)提供的录音带)。我也很感激设计师凯思琳·戴森(Kathleen Dyson)和以下给予我帮助、建议的人:保罗·迪克森(Paul Dickson)、劳拉·弗利斯(Laura Fries)、简·格拉夫(Jane Graf)、詹妮·休斯(Jenny Hughes)、马克·派特思(Mark Pettus)博士、南·罗素(Nan S. Russell)、安·威格博(Ann Weisgarber)和金·雷切尔·威思考特(Jean Riescher Westcott)。非常感谢我的出版商凯思琳·休斯(Kathleen Hughes)给我机会写这本书,并在整个过程中不断地支持我,为我提供宝贵的意见。



# contents 目录

前 言 / i

致 谢 / I

## 第一章 白日梦的力量 /1

想象力之源 /4

内在的目标提醒者 /8

白日梦状态下的大脑 /9

创造力和脑波 /11

活力之源 /11

白日梦的周期 /12

动力之源 /13

生活中的白日梦 /15

其他好处 /15

你的白日梦经历 /16

## 第二章 实用性的白日梦 /19

白日梦的分类史 /24

意识流 /25

自由联想 /26

想象中的对话:预演和重演 /27

计划、制定战略和进行分析 /30

## 第三章 创造性的白日梦 /33

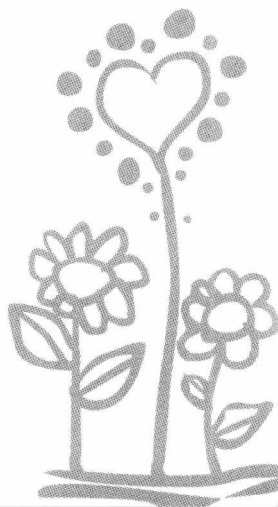
自我促进 /36

寻求安慰型的白日梦 /39

情感发泄型的白日梦 /42

不断重现的白日梦 /43

性幻想 /43



你的白日梦风格 /44

与他人相比,你的思维漫想有何特点? /44

#### 第四章 改变对白日梦的看法 /51

科学研究 /54

研究难点 /55

我们为何要隐藏自己的白日梦 /57

你对白日梦持何种态度 /58

有关白日梦的常用词和短语 /59

#### 第五章 创新之源 /63

心不在焉 /67

无拘束的状态,随意狂想 /68

创造的步骤 /69

创造性地解决问题 /71

#### 第六章 艺术界的白日梦 /73

进入梦境 /77

思维场 /79

#### 第七章 科学界的白日梦 /83

当左右脑相结合时 /86

有关机器的白日梦 /88

总览全景 /90

凯库勒:由烟圈产生的联想 /90

亨利·庞加莱:直觉的重要性 /91

爱迪生:创意丰富的人 /92

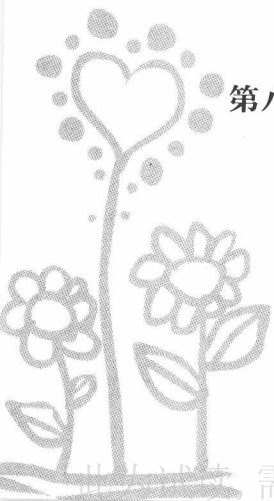
#### 第八章 商界的白日梦之改革的需求 /93

通过创新性的领导层“使白日梦发挥作用” /97

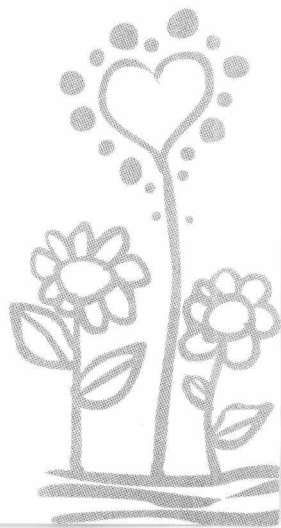
改变文化和理念 /98

挑战 /99

创新性思维的伟大复杂性 /101



|             |                         |      |
|-------------|-------------------------|------|
| <b>第九章</b>  | <b>商界的白日梦之实现白日梦的公司</b>  | /103 |
|             | 给予时间和空间:谷歌、3M 和戈尔公司     | /105 |
|             | 寻找合适的人选                 | /108 |
|             | 任何层次的工作都需要创新            | /111 |
|             | 吸引和留住有创造力的员工            | /112 |
| <b>第十章</b>  | <b>商界的白日梦之将梦想转化成行动</b>  | /113 |
|             | 时间和空间                   | /116 |
|             | 说出想法                    | /117 |
|             | 为评估想法创立一个免受嘲讽的环境        | /118 |
|             | 物理空间                    | /121 |
|             | 让员工拥有做白日梦的权利            | /122 |
|             | 追随梦想,付诸实践               | /122 |
| <b>第十一章</b> | <b>动力之源之白日梦和工作业绩的提升</b> | /125 |
|             | 在实践前预想特定结果              | /128 |
|             | 有关运动                    | /129 |
|             | 有关健康                    | /130 |
|             | 有关自信                    | /130 |
|             | 在实践前预想规划                | /131 |
|             | 为攀登珠穆朗玛峰和其他高峰做准备        | /132 |
|             | 为工作目标做规划                | /134 |
|             | 通过预想来振奋精神或保持冷静          | /135 |
|             | 在事件中进行想象                | /136 |
|             | 愤怒的力量                   | /138 |
|             | 思维的万艾可                  | /138 |
|             | 生活中的平凡工作                | /139 |
|             | 事件发生后                   | /141 |
|             | 使视觉呈现达到利益最大化            | /141 |
|             | 创造时间和空间                 | /141 |
|             | 经常练习,完整想象               | /142 |



获得帮助 /142

## 第十二章 白日梦的信徒 /143

取得伟大成就的人做伟大的梦 /147

逐步实现梦想 /147

有关荣耀的梦想 /148

梦想始于年少时期 /150

恐惧带来的动力 /151

## 第十三章 如何使白日梦变成现实 /153

创造时间 /156

主动邀请白日梦的触发者 /157

开始行动 /158

散步 /158

其他的触发性行为 /159

是记录,还是不记录 /160

激发想象力 /163

开展联想 /163

提出假设问题 /164

丰富白日梦的素材 /165

## 第十四章 梦想更美好的生活 /167

自我理解的线索 /170

沿着黄砖路探索你的白日梦 /172

集体幻想 /174

由文化引发的幻想 /174

职业选择和转型 /175

试验幻想 /176

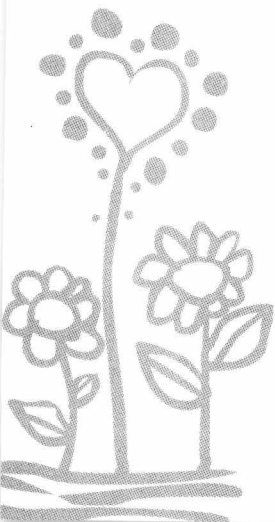
过多的焦虑和杂念 /179

避开瀑布 /181

缺乏梦想 /181

何时该说出或放弃白日梦 /182

讨论指导 /183

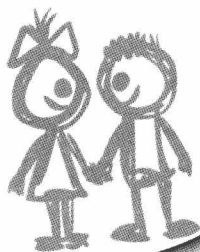




## 第一章



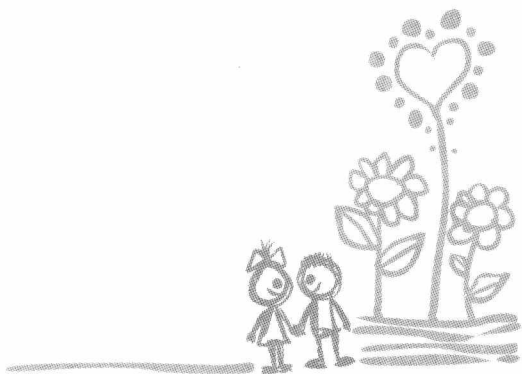
# 白日梦的力量



那些在不经意间突然闪现在脑海中的想法通常是最有价值的。

——约翰·洛克, 17 世纪哲学家





各类梦想家都认为白日梦是促使想象力之花开放的必要条件。

爱因斯坦在 16 岁的时候曾幻想自己乘着一束光线旅行。这有点类似空想,但他认为是日后相对论的根源。莫扎特在乡间小路上漫步时脑海中幻想着音乐,这些想象中的音符是日后名曲的基础。沃尔特·迪斯尼在悠闲地看着女儿乘旋转木马时想到了创立一个主题公园。航空工程师保罗·麦克拉狄看到一只飞翔中的红尾鹰,突然一个想法闪现在他的脑海中,他据此成功地发明了第一架人力飞机:飘忽秃鹰。

虽然有些人本能地把白日梦和创造力联系起来,但最近的科学研究才开始把大量的名人轶事作为证据来证实:当我们在做白日梦时,大脑中最复杂的区域被激活了,从理论上来说,此时我们的思维状态是最具有创造力的。

白日梦的好处是:每个人都会做。然而,我们大多数的人却对它知之甚少。在如今这个以产品为导向,工作目标明确的社会,我们很实际地推崇专注的、定向的思维方式。在紧张的工作后,我们的大脑筋疲力尽,于是我们又向往心灵的宁静。但我们却忽视了第三类的思维状态,而那是

最具创造力、想象力、问题解决能力,也是最活跃、最愉快的精神状态——白日梦状态。

### 想象力之源

研究显示,每个拥有正常大脑的人都会做白日梦,人类大脑在清醒的时刻会有 30%~70% 的时间处于各种各样的遐想状态。

如果仔细想下,我们花大量的时间“走神”也不是特别奇怪的。总而言之,人类是创造性的生物。我们会很容易感到无聊;我们的思维总是处于遐想状态,而充满想象力的思维漫游促使我们在相对较短的时间内从洞穴人转变成了太空时代的世界环游者。就是这种想象力在推动我们进步。白日梦既是想象力的发动机,也是新想法成长的摇篮。

然而,对白日梦进行讨论的困难之一就是对这个术语的定义。甚至心理学家和神经学者都无法给出一个确切的定义,只是泛泛地把它描述成这样一种经历:我们的意识从手头的工作或物理运动中分离开来,自发性地产生了一些幻想。在这样的时刻,我们的意识转向了内心世界。我们可以继续开车、走路、洗碗或浏览网页,但是感觉像乘坐在全自动的飞机上或处于半恍惚状态。我们不再注意到现实世界中的一些细节;我们处于自己的内部世界中,就好像在观看私人电影一样。

这些处于漫游之中的思维状态是有别于直接、有意的思维的,因为它们是非刻意的。它们是突然闪现在我们脑海中的想法。当我们在做一些非常具体的事情时,我们处于直接的思维状态之中,比如,解决一个数学问题。那时,我们专注于细节和结果,思维也植根于眼下。

因为白日梦是未经检验的、自由联想式的,而专注的思维却被困在有限的视阈之中,所以白日梦能帮助我们找到一些专注的思维无法发现的解决途径。我们都有过这样的经历:竭尽全力想解决某个问题,但无论怎么集思广益,怎么分析都无济于事。然后有一天,当我们在“不经意”地做其他事情时,比如乘坐电梯或昏昏欲睡时,我们的大脑放松了下来,进入白日梦状态,突然那个恍然大悟的时刻就到来了。

事实上,人们用这个说法:“我要把问题留到第二天解决”,很可能就