

最优秀的女人心理营养书

珍藏版

NURENIAODONGDIAN
CHUANGYI
XINLIXUE

若水一编著

感到烦闷吗？想要突破吗？想要新意吗？走进女人的创意心理学世界，找到提高创造力的方法，让成功的创意遍布生活的每个角落，你可以骄傲地对全世界说：“谁说生活只能这样？”你就是那个最时尚、最有创意、最引人入胜的女人！

开启创意心理学，开始新奇生活之旅！

女人要懂点 创意心理学

Sale!
Sale!
Sale!



Fitting Rooms
1. Please use these clothes.
2. Don't eat.
3. Don't drink.
4. Don't smoke.
Thank you.



NLIC2970791093

●声明：

本书为女人量身打造，女人告别一成不变从这里开始。

●注意：

僵局因为没创意！其实，只要懂点创意心理学，女人就可以是一本常读常新的书。



中国纺织出版社

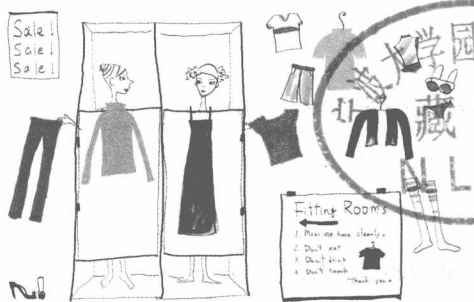
最伏的女人心理营养书

女人要懂点

创意心理学

开启创意心理学，开始新奇生活之旅！

若水 / 编著



NLIC2970791093

中国纺织出版社

内 容 提 要

女人的生活不能一成不变,要充满惊喜和精彩;女人的事业不要原地踏步,要不断突破和进步;女人的装扮和家居设计不要数十年如一日,要能展现出独特的个性与风格……而这一切都需要创意,创意是一种来自于心灵的力量。本书利用诸多心理学方面的知识来帮助女人寻求一种创意生活,让女人们用创意摆脱一成不变的生活,拉近梦想与现实间的距离,同时引导女人们利用自身的天然优势来提升创造力,从而给自己也给他人的生活制造更多的新鲜和惊喜,让生活变得更加美妙,让前途变得更加美好。

图书在版编目(CIP)数据

女人要懂点创意心理学/若水编著. —北京:中国纺织出版社, 2011.7

(最优的女人心理营养书)

ISBN 978-7-5064-7485-6

I. ①女… II. ①若… III. ①女性—创造心理学 IV. ①G305

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 079657 号

策划编辑:曲小月 王 慧	责任编辑:华长印
特约编辑:李 雪	责任印制:周 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010—64168110 传真:010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京华戈印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2011年7月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:17

字数:170千字 定价:29.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换



前言

虽说女人天生喜欢安定，但是面对日新月异的生活变化，在不断创新、创意的大环境下，也会对一成不变的生活感到腻烦和乏味，也会羡慕他人充满新意的精致生活。但有不少女人并不知道怎样才能摆脱简单且枯燥的生活状态；不清楚怎样才能让自己生活得更加丰富多彩、乐趣无穷；不懂得怎样才能博得他人的赞赏。那么，女人应该怎样才能做到这些呢？

运用创意，就会让你充满奇思妙想，可以将生活过得丰富多彩。聪明的女人会在有意或无意间寻求一些新鲜的创意，给自己的生活增加一些色彩。

说到创意，你可能会认为只有从事创作、设计类工作的人才需要创意，事实并非如此，其实，每一个人的工作和生活中都离不开创意，可以说创意无处不在。想要拥有创意不是一件遥不可及的事情，每个女人都有这种潜力。创意并不神秘，只需要你拥有自信和好奇，就能激发心里的创意潜能，让你的工作和生活发生丰富多彩的变化，让你从无限的创意中发现新的乐趣以及新的自我。

创意对每个女人都是必不可少的。生活需要创意，职场需要创意，爱情需要创意，社交需要创意，设计需要创意……在生活中多一些想象和创意，不仅是女人的一种个性表达，还是对生活的一种积极向上的态度。

女人在生活中多一点创意，才能在创意中享受生活、品味生活。多一点对生活乐趣的追求，女人便会拥有更乐观的心态，从而成为时尚前沿的潮女郎。

女人在职场中多一点创意，才不会感到工作中的枯燥、乏味和劳累，才能在工作中感到快乐，有所收获。从而对工作和事业更加积极，成为让人羡慕的职场女皇。

女人在爱情中多一点创意，才不会让爱情之花凋谢。只有在爱情中创意并制造一些浪漫和惊喜，爱情才能长保新鲜和甜蜜。

女人在社交中多一点创意，才能成为最抢眼的社交明星。在与人的交往中多一些技巧和方法，能让女人在人群中脱颖而出，成为大家喜欢并且愿意帮助与合作的人。

女人在设计中多一点创意，生活才会充满惊喜。不管是你的外在形象，还是生活的住所，多一点创意设计，不仅能够愉悦人们的视觉，也能让女人保持积极、愉悦的心态。

女人的生活中处处都充满创意，无论是事业还是爱情，无论是装扮还是家居，无论是社交还是生活，都能够通过独特的创意让它们变得更加新鲜和具有乐趣。在生活中多些创意，女人的生活就不会太过平淡……

然而，女人究竟怎样才能激发创意，怎样才能展现创意？本书内容涉及认知心理学、人脑生理学、色彩心理学、行为心理学等诸多复杂的心理学知识，并通过这些心理学方面的知识来帮助热爱生活的女人们激发出更多更好的创意。走进本书，一起进行一次神秘而有趣的创意之旅，一起运用创意来设计我们美好的生活。

若水

2011年6月



目录

第一章

创意与女人：创意成就女人的多彩人生

创意的六大心理资源	002
智力是创意的基础	007
思维风格决定创意方式	011
创意需要具备一定的人格特质	016
动机是创意的助推器	020
环境影响创意的产生	024
不要让你的灵感溜掉	028
想象力：女人最佳的创意资本	032
色彩搭配创意可以带给女人运气	035

第二章

爱情创意：看到不一样的恋爱风景

别让“一成不变”降低爱情的甜美度	040
多点创意，多点神秘	044
欲擒故纵能够出奇制胜	047

第一次约会不可缺少创意	051
主动为爱情设置“障碍”	056
怎样的创意才能偷走他的心	060
聪明女人用创意谈恋爱	064
打开浪漫爱情的大门	068
让他更加喜欢你	073
认真地进行爱情“游戏”	077
失恋的创意疗法	082



第三章

社交创意：走不同寻常的社交路

女人要学会与众不同地和人交往	088
在交际中你可以适度地自毁形象	091
打破束缚，勇敢和蓝颜交往	094
选择有创意的社交场所	098
让社交从“否定”开始	101
甲妆：社交另辟蹊径的耀眼法	105
根据“情绪效应”把握交往时机	110
适当自我暴露，分享你的秘密	113
“背后鞠躬”赢得好人缘	116



第四章

职场创意：职场丽人的职场突破课

想象力：女人连接成功的桥梁	120
学习“懒蚂蚁”，提升业绩	124

微小让步能促成交易	128
从客户心理需求来给商品定价	131
有人比你更具说服力	135
给招聘公司足够的安全感	139
职场中，说“不”也要有创意	143
学会与压力共舞	147
粉红领袖激发下属的创意方法	151
女上司的柔性批评创意	154
“两头快中间慢定律”启示	158



第五章

创意生活：更多新鲜更多惊喜

有趣又管用的减肥创意	162
让色彩创意带来好睡眠	166
让玩具为你增添情趣	169
通过色彩创意来疗养	173
偶尔做回“懒女人”	176
时尚女人的创意着装搭配	179
家居设计要考虑人的心理因素	183
营造和谐温馨的家庭氛围	186
家居色彩搭配法则	189
创意服饰色彩张扬女人个性	193
照片设计的妙用	197
黑、白、灰的经典设计创意	201

纯棉即时尚	204
-------------	-----

第六章

创意理财：花小钱过优质生活

省钱也时尚，“拼客”正流行	210
快乐的“换客”生活	214
精打细算，“血拼”有道	218
DIY：享受省钱的创意	222
享受奢侈品不一定要花钱	225
多关注商场里的黄色标签	228

第七章

创意整合：提高你的创造力

激荡自己的创造力	232
阅读成就你的创造力	236
用音乐让灵思泉涌	240
创意要从改变开始	243
不做“人云亦云”的女人	246
让创造力摆脱传统的束缚	250
创造性思维的训练方法	253
进入自己的创造心境	258



人们常说：“女人都拥有‘天马行空’般的想象力。”的确，大多数女人都有着丰富的想象力，而这正是创意的强大原动力。借着想象的翅膀，女人可以飞跃现实的束缚，看到新天地，产生新意想，进而成为创意大师。创意对于许多女人来说是抽象的、陌生的。然而，要想运用它就要先了解它，而这并不是一件特别困难的事。因为，创意本身就与女人细腻的心思有着千丝万缕的联系。



第一章 创意与女人：创意成就 女人的多彩人生

创意的六大心理资源

每个人都希望生活能充满更多的新意和色彩，女人也不例外。她们希望身边也充满惊喜和新鲜，但是这些惊喜和新鲜不会随便就能发现并拥有，它需要女人运用自己丰富的思维和创造力去研究发现。而且，每个女人都具备很好的创意潜能，可以充分地利用和挖掘。但前提是先要充分地將自身的各种资源加以利用，从而让自己的创意以某种可见的方式表现出来。心理学家通过研究发现，一个人要想发挥出自身的创造力，就一定要具备以下六种心理资源。

智力

智力是指人认识、理解客观事物并运用知识、经验等解决问题的能力，它包括记忆、观察、想象、思考、判断等。它对人的创造力思维起着至关重要的作用，它主要有三方面的作用：整合、分析和实践。整合可以帮助人在看待问题时将其重新定义，或者从全新的角度来考虑，具有洞察事物发生和对其进行加工的过程。创造力最大的作用就是能将一些旧信息和理论以全新的方式进行整合，从而利用它们找出全新的东西。

1974年，3M工程师富莱在参加礼拜时，习惯在歌本内夹张纸条作为标识，但纸条经常在翻页时脱落，他便思考如果有一种胶，有点黏又不会太黏，可以贴在纸条上，又可以重复撕贴，而不会破坏那张

纸，那就太完美了。于是在这种想法的作用下，他开发了便利贴。然而市场对便利贴的反映刚开始并不太好，后来行销人员想到为何不把便利贴寄给各大企业的秘书试用，结果这样做了以后反应相当热烈，也为便利贴创造了很好的口碑，畅销热卖。直至今日，便利贴仍是3M的明星商品，并持续演化出其他明星商品，如无痕挂钩等。

智力的分析作用可以帮助人们来识别创意的好坏，起到分配资源以及解决问题的作用。一个创意可能很新颖独特，但是却不一定是优异的，比如用扑克牌建造一座房子，是一个不错的创意，但是在投资领域来说却是没有什么价值的。在创意的选择上，应该事先分析它是否存在升值潜力，倘若不能为自己带来收益，那么不能算作是优秀的创意。

智力的实践作用可以让人们把自己的创意有效地呈现给他人，这是一个很关键的步骤，因为任何人的创意都会得到别人的反馈，而针对他人的反馈如何做出回应就属于人们的实践技能了。总之，智力是创意发现、分析，直至实现的关键因素，也是一个创意形成的基础。

知识

一个人要想有所创意，还要有丰富的知识来做基础。知识是创意的翅膀，作为女性，用知识武装自己的头脑，不仅会让自己头脑充实，而且也会让自己美得彻底。所以，女人要想超越和标新立异，首先就要让自己拥有丰富的知识。

心理学家认为，创意不是无中生有，要想有新的创意，不仅需要对自己研究的领域有深入的了解，而且还要注重对知识的追求。某报纸曾报道过这样一则事件：一位数学家把自己关闭起来进行学术上的



钻研，在经过了长期的努力后他终于有了“新发现”。但当他将自己的“新发现”公布于世时，却发现这些“新发现”早已经被西方学者提出并进行了研究。也就是说，在你即将做出某种创意的行为时，首先应该掌握丰富的知识，这不仅是为创意打基础，也是为了避免让自己做无用功。

也许有人认为拥有太多知识不完全是好事，因为创意本来就是突破常规，大胆想象的，知识可能会禁锢住人们的思想，使其无法超越。这种观点有一定的道理，但是也不完全正确，聪明的女人既懂得丰富自己的知识，又懂得不被知识所束缚。

思维风格

思维风格是指人们运用各种方式开发自己的智力。它并不是一种能力，而是选择运用何种能力的形式。

在日常生活和工作环境中，我们往往会遇到这样一些人：他们有一定的能力，但是却并未能让自己的能力得到充分发挥。也有一些人想要创新但却缺乏使创新过程快速实现的智力能力。相信大家都不希望自己成为这样一类人，那么最简单有效的方法就是让自己具备独特的思维风格，从而得以让自身的潜质充分发挥，同时发挥自身潜质的过程也是好的创意形成的过程。

人格

创意的形成，还取决于一个人的人格特点。一个具有独特创意的人一般都会具有一些特定的人格特点。心理学家认为，创造力不仅包括人的心理特点，还包括人的人格特点，尤其表现在一个人对自身立场的坚持上。一个独特的想法，正因为突破了常规，所以往往不能被大多数人所接受，也很容易遭到别人的否定或质疑。这时，就要坚持

自己的立场，并努力将其付诸实践，这样才能将自己的创意呈现给众人，并让自己从被否定或被质疑的困境中走出来。

动力

高创造力的女人都具备一个特点，就是不管别人怎么说，也要有自己的想法和目标。如果想超越，让自己的创造力充分发挥，就要有一定的动力。首先要清楚你是想通过它来创造价值，还是想通过它来得到别人的肯定。有了这些动力，就能更大程度地让自己的想象和创造实力得到充分发挥。

心理学家通过调查研究发现，一些有丰富创造力的人大都有详细的目标和计划，有能支持自己去进行创造的动力，正是如此，他们才能孜孜不倦地进行研究和创新，不怕任何困难和失败。

环境

一个新创意的形成，环境对它有很重要的影响，有些环境能造就你的创造力，有些环境也能压制你的创造力。心理学家说：“创意是人与环境相互作用的产物，环境能激发和鼓励人们在创意的道路上滋生出更多新奇的想法和思维。”

很多情况下，人们在进行创造时可能会失去自身的很多东西，比如失去身边人的信任或认同。如果是这样，创造力就会受到这些因素的遏制，不能得到超常的发挥，也很难有标新立异的创意产生。因此，大家要想让自己的创意妙趣横生，甚至产生一定的价值，就要选择一个适合让自己创意发挥的环境，它能帮助众人成为充满创意的人。对于女人而言，一个能够让自己充分展示才华和智慧的环境更是不可或缺的，所以，寻找适合自己的环境，创造适合自己的环境，并让自己能够在这种环境中迅速提升。



创意启示录

对于女人来说，创意理论是抽象的、枯燥的，却是必须要懂得的。只有懂得了创意的基础知识，才能更好地利用这些来获取创意。明白了“知识、智力、思维风格、人格、动力、环境是创意的六大心理资源”，才能够更好地挖掘自身的创意潜力，从而给自己创造一个美好的未来。

智力是创意的基础

自心理学诞生之日起，智力便一直是心理学研究的重点领域之一，也是利用心理学为人类社会实践服务的突破口。尽管智力并非人心理的全部，但是它却在很大程度上影响着人的心理。智力与创意的关系可谓密不可分，甚至可以说对创意起着决定性的作用，所以，要想有创意，首先要详细了解智力。通常而言，智力可以被分为三个部分：整合、分析和实践，以下便是对其详细的介绍。

整合

整合的作用能将一个创意进行重新界定。美国著名哲学家约翰·杜威曾说过：“在解决问题时，一个好的界定就等于成功了一半。”重新界定是指将一件已经存在的事情或问题进行新的观察和分析，从中找出独特的解决方法或新的理论创新。

1902年5月20日，美国纽约举行汽车竞赛。参赛选手沃尔特·贝克工程师是个谨慎的人，他担心自己会在激烈的车赛中翻车受伤，因此想方设法来保证自己的安全。他从学步幼儿在童车里被布条系捆防止摔出车外的事例中受到启发，也在赛车上钉上了几根绳带，参赛时把自己和同伴技工紧紧系好。竞赛进行中，高速飞驰的赛车突然撞上一根垂直地面的钢轨，腾空跳起，坠入观众席，当场压死两人，伤到十人，可是贝克和那位技工却安然无恙。

直到1958年，原是飞机设计师的尼·波林到底特律沃尔沃汽车公司工作。他想：“当行车途中遇到紧急刹车或碰撞事故时，如何才能使司机、乘客牢牢地固定在座位上，以抵挡住猛烈撞击不受伤害呢？”受到1902年纽约汽车竞赛的启发，他逐渐研究得出：只有用皮带一边横跨胸部，一边横跨腰下臀部，从同一固定点由上往下紧扣，方能固牢整个人体。于是，他制作出了这样一种工具，也就是现今的三点式汽车安全带。

尼·波林就是运用了这样一种界定，把注意力从车子本身转移到人身上来。这样，就让人在驾驶汽车时的安全系数得到了很大提高。所以说，对事物和问题的重新界定能使人产生很多富有创造力的想法，有时甚至能为社会和人类作出贡献。

分析

智力的分析是指将想到的创意进行剖析和重新分析，看它是否能给自己和他人带来帮助，或者为自己或社会带来收益。如果答案是肯定的，那么这种创意无疑就是有意义、有价值的。反之，则这种创意就可能毫无意义可言。

比如学设计的人，每天都有很多好的创意出来，但是有的人却出人意料地不好找工作。为什么会这样呢？一种情况是因为自身具有优势，所以在选择工作时要求很高的条件，另一种情况是由于这样的人总是有新的创意提出，也因此导致了其分析能力退化。因为有太多创意，所以便很难分析出哪个创意更能创造出价值，哪个创意相比之下没有意义。由此可见，懂得运用智力分析能够让一个人的创意变得切实可行，反之就可能让这个创意如昙花一现。

心理学家认为，人的整合能力和分析能力往往是分开的。其实人