

创造力 II

开启

创造力的

100个法则

——捕捉灵感并付诸实现

(英) 于尔根·沃尔夫 著

孙琳 译

Creativity

Get inspired, create ideas and
make them happen now!

Jurgen Wolff

来自英国的高产作家兼编剧于尔根·沃尔夫

向你传授**捕捉灵感**、开启创造力的**秘诀**

 东北财经大学出版社
Dongbei University of Finance & Economics Press



创造力 II

开启

创造力的

100个法则

——捕捉灵感并付诸实现

(英) 于尔根·沃尔夫 著

孙琳 译

Creativity

Get inspired, create ideas and
make them happen now!

Jurgen Wolff



东北财经大学出版社

Dongbei University of Finance & Economics Press

大连

© 东北财经大学出版社 2011

图书在版编目 (CIP) 数据

开启创造力的 100 个法则——捕捉灵感并付诸实现 / (英) 沃尔夫 (Wolff, J.) 著; 孙琳译. —大连: 东北财经大学出版社, 2011. 10
(创造力·第Ⅱ辑)

书名原文: Creativity: Get Inspired, Create Ideas and Make Them Happen Now!

ISBN 978-7-5654-0542-6

I. 开… II. ①沃… ②孙… III. 创造能力-能力的培养 IV. G305

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 174783 号

辽宁省版权局著作权合同登记号: 图字 06-2010-460 号

This translation of CREATIVITY: GET INSPIRED, CREATE IDEAS AND MAKE THEM HAPPEN NOW! First Edition is published by arrangement with Pearson Education Limited.

© Jurgen Wolff 2009.

DUFEP is authorized by Pearson Education to publish and distribute exclusively this translation edition. This edition is authorized for sale in the People's Republic of China only (excluding Hong Kong, Macao SAR and Taiwan). Unauthorized export of this edition is a violation of the Copyright Act. No part of this publication may be reproduced or distributed by any means, or stored in a database of retrieval system, without the prior written permission of the publisher.

All rights reserved.

本书翻译版由培生教育出版集团授权东北财经大学出版社独家出版发行。此版本仅限在中华人民共和国境内 (不包括中国香港、澳门特别行政区及中国台湾) 销售。未经授权的本书出口将被视为违反版权法的行为。未经出版者预先书面许可, 不得以任何方式复制或发行本书的任何部分。

版权所有, 侵权必究。

东北财经大学出版社出版
(大连市黑石礁尖山街 217 号 邮政编码 116025)

教学支持: (0411) 84710309

营 销 部: (0411) 84710711

总 编 室: (0411) 84710523

网 址: <http://www.dufep.cn>

读者信箱: dufep@dufe.edu.cn

大连图腾彩色印刷有限公司印刷

东北财经大学出版社发行

幅面尺寸: 170mm×240mm

字数: 95 千字

印张: 16 3/4

插页: 1

2011 年 10 月第 1 版

2011 年 10 月第 1 次印刷

责任编辑: 刘东威

责任校对: 毛 杰

封面设计: 冀贵收

版式设计: 钟福建

ISBN 978-7-5654-0542-6

定价: 36.00 元

译者前言

书籍能使你的生活更加美好。它们不但可以使你成为心灵更加美好的人，也可以使你做得更好、感觉更好。无论是你想提升你的个人技能，还是想改换工作；无论是你想提升管理技巧，成为一名更有能力的沟通者，还是想在工作中获得更多创意或灵感，书籍都会使你受益匪浅。

本书的作者于尔根·沃尔夫是一位非常有创造力、有思想的作家，他善于发掘新想法并且把它们付诸实现。在本书中，他不仅教授我们如何开发自己的潜力，如何寻求更好的合作伙伴，如何寻找灵感，还教授我们如何实现自己的梦想，如何使我们的创意付诸实践，产生效益。

感谢本书图片提供者张智波编辑，有关图片使用请 e-mail 至 zzzbbb05@sina.com。

相信阅读本书一定会使你心潮澎湃，跃跃欲试……

译者

2011 年 6 月 6 日

第1部分 梦想篇 / 1

- 法则1 追寻巴洛克 / 3
- 法则2 走出去 / 6
- 法则3 记得如何玩耍 / 8
- 法则4 为什么？做什么？什么时候？在哪儿？
怎么做？ / 11
- 法则5 创建你自己的空间 / 13
- 法则6 选用合适的装饰品 / 15
- 法则7 做一名街头梳理者 / 18
- 法则8 运动起来 / 20
- 法则9 摒弃你的固定思维模式 / 22
- 法则10 你不会被逮捕 / 24
- 法则11 编造一个故事 / 27
- 法则12 跟爱迪生一起去钓鱼 / 29
- 法则13 运用智力机器 / 31
- 法则14 找到一名良师益友 / 34
- 法则15 敢于做白日梦 / 36
- 法则16 记下你夜晚的梦境 / 38
- 法则17 改变你内心爱挑剔的毛病 / 40
- 法则18 重新捡起纸和笔 / 43
- 法则19 用事实充实头脑 / 45
- 法则20 小憩 / 47
- 法则21 持有“文案模板” / 49



开启创造力的 100 个法则

- 法则 22 平衡你的大脑 / 51
- 法则 23 犒劳你的大脑 / 53
- 法则 24 建一个目标牌 / 55
- 法则 25 加入冒险者联盟 / 58

第2部分 实践篇 / 61

- 法则 26 按以下 4 个头脑风暴准则行事 / 63
- 法则 27 询问未知的人 / 66
- 法则 28 试试相反的一面 / 68
- 法则 29 做一个未来采访 / 71
- 法则 30 强迫自己展开单词联想 / 73
- 法则 31 强迫自己展开图片联想 / 76
- 法则 32 当你有好点子时——继续下去! / 79
- 法则 33 从结尾开始 / 81
- 法则 34 运用“为什么”，“谁”，“做什么”，“在哪儿”，“什么时候”这类问题 / 83
- 法则 35 展开趋向性判断讨论 / 86
- 法则 36 使用脑图 / 89
- 法则 37 试试自由写作 / 92
- 法则 38 挑战所有的设想 / 95
- 法则 39 想象一下其他人的解决办法 / 98
- 法则 40 改变属性 / 100
- 法则 41 讲述你的问题 / 103
- 法则 42 使 $1+1=3$ / 106
- 法则 43 召唤你内心的“创始力”自我 / 108
- 法则 44 整合观点 / 111
- 法则 45 从大自然中学习 / 114
- 法则 46 把你的兴趣和技能结合起来 / 117

- 法则 47 在一个不同的池塘里钓鱼 / 120
- 法则 48 赋予你的创意新的用途 / 123
- 法则 49 借用别人的方法 / 126
- 法则 50 相信“鸡皮疙瘩” / 129

第3部分 应用篇 / 133

- 法则 51 召唤你内心的“行动”自我 / 135
- 法则 52 创建一个行动导图 / 138
- 法则 53 为了获得成功，先要寻求帮助 / 141
- 法则 54 让人们先尝试一下 / 144
- 法则 55 出售，预售 / 146
- 法则 56 使用 OPM / 149
- 法则 57 宣布一个 MAD——大规模行动日 / 151
- 法则 58 运用帕累托原理 / 153
- 法则 59 测试样机 / 156
- 法则 60 借助外力 / 159
- 法则 61 外包 / 162
- 法则 62 保存一个创意盒 / 166
- 法则 63 创建一张积分卡 / 168
- 法则 64 给产品一种特性 / 171
- 法则 65 使产品简单化 / 174
- 法则 66 预备，开火，击中目标！ / 177
- 法则 67 寻找特色 / 180
- 法则 68 准备一个后备计划 / 183
- 法则 69 做一份“不要做的事情”清单 / 186
- 法则 70 拥抱迟延 / 188
- 法则 71 成为员工 / 191
- 法则 72 模块和微型模块 / 194



开启创造力的 100 个法则

- 法则 73 运用“时间段” / 196
法则 74 运用爱因斯坦水平 / 198
法则 75 知道该何时放弃 / 201

第4部分 改造篇 / 205

- 法则 76 他们成为成功的作家 / 207
法则 77 他们发现怪癖有用 / 209
法则 78 她让陌生人给她钱 / 211
法则 79 她的礼物使她变得富有 / 213
法则 80 真正的专家引导他们走向成功 / 215
法则 81 他吸引了他们的注意力——得到了生意 / 217
法则 82 口口相传使它从免费到出名 / 219
法则 83 位置的改变能给餐厅带来更大利润 / 221
法则 84 他们获得了突破性的创意 / 223
法则 85 他结合了两种趋势，创造了第三种 / 225
法则 86 他们发现了那些没有得到服务的客户 / 227
法则 87 他处理脏物——产生整洁 / 229
法则 88 他把干家务变成了做游戏 / 231
法则 89 这是一次针对个人的服务 / 233
法则 90 他玩出了“最大的书” / 235
法则 91 他们让旅行不再沉重 / 237
法则 92 他们让人迷恋他们的产品 / 239
法则 93 她改变了媒介，他们就获得了信息 / 241
法则 94 她回到了未来 / 243
法则 95 她从“对抗”转为“合作” / 245
法则 96 他开启了他的创造力 / 247
法则 97 他为了“罪恶”铤而走险 / 249
法则 98 她以母亲的身份赚钱 / 251

法则 99 他做了让别人疯狂的事 / 253

法则 100 她让激情引路 / 255

后 记 / 257

第 1 部分

梦 想 篇



有时候你觉得有了灵感，有时则没有。

有时你才思泉涌，有时又踪迹皆无。

为什么要让创意时断时续呢？

在这一章里你会找到 25 种方法引导自己进入新想法的情绪状态。



法则



追寻巴洛克

音乐会激发你的创造力

音乐或许对于“开化野蛮人的心胸”有魔力，或许没有，但是它的确对于激发僵化的大脑有作用。

研究表明，巴洛克音乐的节奏与脑波同步，都是每秒钟 60 拍，这种轻松的原始状态经常与创造力联系起来。试着听一下维瓦尔蒂的《四季》或者帕海贝尔的《D 大调卡农》和巴赫的《G 弦上的咏叹调》。

当你在做研究的时候，聆听不同曲风的音乐会对你的情绪产生不同的影响，这对你很有裨益。

当你感觉到有压力，没有创造力源泉时，你可以听一些轻松的音乐或者格里高里颂歌。在这一点上，我推荐你听听 J. J. 凯尔的音乐。

如果你精力不足，那么就开大音响，听一些摇滚乐可能会使你的大脑产生思想火花，或者试着听一些克里登斯清水复兴合唱团的音乐。

为了使心灵进入“解决问题”状态，你可以选择一些欢快的音乐。一项多伦多大学的研究表明，经过积极的思考和聆听欢快的音乐，自愿者们能更好地完成“字谜方块任务”的挑战。这也是人们倾听《妈妈我要嫁》音乐大碟的另一个原因。

你可能甚至想自己刻一张你做不同的创造性活动时听的音乐大碟。俄罗斯小说家鲍里斯·阿库宁在《华尔街日报》上撰文说：他在开始写作前，要听五分钟或者十分钟的音乐，以便让自己进入合适的思绪。对于悲伤的情绪，他最喜欢听马勒的音乐；对于脆弱的情绪，他推崇早期的披头士音乐。

还有一种方法，你可以把音乐加到你的创造性工具箱里，等待着一直到你自然地有了创造性的情绪，然后放上你平常不常听的一支歌或者一张音乐专辑来延续这种情绪。像这样单独做上两三次，每次都同样的音乐。

此后，当你感到没有了创造力但又想拥有的时候，播放音乐，大脑会通过联想产生创造性的情绪。



网站奖励

登录 www.jurgenwolff.com 网站，点击“Creativity Now!”按钮，奖励 1 是一个带音乐的可视化指导，可以给予你创造性思维的能量。



法则

2

走出去

一次短暂的休息有助于产生新想法

我们都有过这样的想法，想要逃离日常工作或者重新恢复自身精力，找到更多新点子。

不幸的是，我们不可能在每一次需要充电时都花两周到一个热带小岛上度假。

但幸运的是，我们同样也不用走太远。以下就有 6 种方法可以尝试：

1. 去公园。满目的翠绿，新鲜的空气可以立即帮助你转换到不同的思考方式中。即使在午休时分在公园里散散步也会很有帮助。

2. 试试气浮池。在许多城市里有这样的设备，你可以漂浮在一个池子里，里面充满了盐水，温度同体温相同，没有一丝光线和声音。经过短暂的感官迷失后，你的心灵就会放松下来。

3. 创造一种“自己动手”的漂浮方式。如果你找不到或者不想花钱去做“气浮池”的话，把你的浴缸放满水，戴上眼罩，长久地泡一泡。如果周围太吵的话，戴上耳塞或者放上舒缓的音乐。

4. 找一家生意不太好的咖啡店做你的工作。他们会很感激你的光临，你也会拥有一个有别于你日常工作环境的安静的氛围。我偶尔会待在一家小酒馆里，他家的服务一团糟，除了我以外，没人愿意去。

5. 去图书馆或教堂。这两处都是你可以逃离喧闹的天堂。如果你在机场感到压力过大的话，找一间礼拜堂或者祈祷室——在那儿可能你没法使用你的手提电脑，但是你可以坐下来静静地思索。

6. 跟朋友们交换住几天。人们常在出去度假时相互交换住处，那么为什么不在周末时也跟朋友们交换住几天呢？即使他们就住在附近，环境的不同也有助于你走出平淡。



法则

3

记得如何玩耍