

Aha!

[美] 乔丹·艾扬 著

我想到了

创意生活10妙方



全球顶级
创意大师

带你开始
创意之旅



中信出版社
CITIC PUBLISHING HOUSE



我想到了

[美] 乔丹·艾扬 著
赵永芬 译

中信出版社
CITIC PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

Aha! 我想到了 / [美] 艾扬著; 赵永芬译. - 北京: 中信出版社, 2004.10
书名原文: Aha! 10 Ways to Free Your Creative Spirit and Find Your Great Ideas
ISBN 7-5086-0303-6

I. Aha… II. ①艾… ②赵… III. 创造性思维-能力培养 IV. B804.4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2004) 第097809号

Aha! 10 Ways to Free Your Creative Spirit and Find Your Great Ideas by Jordon F. Ayan.

Copyright © 1997 by Jordan Ayan

Simplified Chinese language edition copyright © 2004 by CITIC Publishing House.

Published arrangement by the Crown Publishing Group through Arts & Licensing
International, Inc., U.S.A.

ALL RIGHTS RESERVED

Aha! 我想到了

AHA WO XIANGDAO LA

著 者: [美] 乔丹·艾扬

译 者: 赵永芬

责任编辑: 黄 嘉 蔡明菲

出 版 者: 中信出版社 (北京市朝阳区东外大街亮马河南路14号塔国外办公大楼 邮编 100600)

经 销 者: 中信联合发行有限责任公司

承 印 者: 北京牛山世兴印刷厂

开 本: 880mm × 1230mm 1/32 **印 张:** 8.75 **字 数:** 169千字

版 次: 2005年1月第1版 **印 次:** 2005年1月第1次印刷

京权图字: 01-2003-5924

书 号: ISBN 7-5086-0303-6/G · 95

定 价: 18.00元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。服务热线: 010-85322521

<http://www.publish.citic.com>

010-85322522

E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com



人人都能有创意

人们都希望自己更具创造力，能发明不可思议的新产品或新技术、能导演电影、写首流行歌曲、画幅旷世之作；或是成为解决社会问题的政治领袖、经营显赫事业的著名企业家、受人尊崇的人道主义者，能为世界带来和平与新思想；甚或希望自己是令人兴奋的、妙不可言的父母，通过颇具创造性的努力，天天为子女带来欢乐与兴奋。

好消息是：创造力确实可能增强。无论你的教育背景或是目前的创意经验如何，你的创意都可以达到前所未有的地步。你可以执导赢得奥斯卡金像奖的电影、写本畅销书、发现新药，或是率先提出新理论。借助创意，你可以改进职场既有程序、发展艺术嗜好，或是成为社区的创造力之源。如果担心自己的创意受到压抑或是不复存在，请放心，你一定可以让它起死回生，而且提升到全新的境界。

这本书的诞生，就是因为我坚信，人人都需要过富于创意的生活；倘若人人皆具创意，日子会过得更愉快、更充满灵感。富于创意的生活使人们更加了解与欣赏新的想法、其他人和这个世界。创意释放了心灵，使它翱翔高飞。一言以蔽之，创意使人活了起来。

在新世纪里，我和许多专家的预测相同：创意即将成为个人与企业生存和成功的首要策略之一。每一天，世界都变得更加复杂，社会也充满了形形色色、仍待解决的议题，我们亟需富有创意的解决方法。此外，随着全球竞争愈趋激烈，再加上消费者的益发世故，不再想要和别人一样的产品与服务，企业界也越来越重视创意思考。传统的运作方式已经不再灵光，世界各地的大小公司都在殚精竭虑地研发制造、管理与营销的新方法。许多事业饱受创意枯竭之苦，他们需要每位组织成员的创意，才能与别人竞争，以求欣欣向荣。

巧思带来成功

几年前，我卸下了芝加哥唐纳利营销公司（Donnelley Marketing）高层经理一职，自行开设了一家专门以革新、科技与创意为主的咨询顾问公司。唐纳利营销公司是一家数据库营销公司，也是全球最大的消费者广告邮件公司之一。我任职于该公司时，发展出一项名为“快捷数据库”（FastData）的新服务。“快捷数据库”带动了公司数据库的创意转型，进而脱胎换骨，成为极具价值的线上资源，它令许多同事都觉得不可思议。在同事的协助之下，这项新服务有了显著的成长，不到几年就高价出售，转让金额也高达5 000万美元。

“快捷数据库”售出时，唐纳利营销公司又聘请我担任其他工作，但是我婉拒了，因为我越来越着迷于创意的力量。我渐渐认为，那股力量在任何事业中都是最强大的。抚今追昔，我更明白，我这一生最美好的时光，就是从事创意工作，或是与创意工作者共事。从那一刻开始，我便集中心力，将创意运用于企业上。

找出自己的创造力

我开始广泛阅读有关创意与发展心智的文献，囫圇吞下诸如加德纳



(Howard Gardner)、奇克岑特米哈伊 (Mihaly Csikszentmihalyi)、狄波洛 (Edward deBono)、冯·欧克 (Roger von Oech)、布詹 (Tony Buzan)、威科夫 (Joyce Wycoff)、爱德华兹 (Betty Edwards) 与其他作家的著作。我也开始参加为创意工作者举办的专业会议，如纽约州立大学布法罗分校 (State University of New York at Buffalo) 的创意解决问题协会 (Creative Problem Solving Institute, CPSI) 和加州圣巴巴拉的革新网络 (Innovation Network)。如此一来，我便有机会认识许多创意工作者，与他们谈话也让我颇受鼓舞。

如今，这份咨询事业逐渐成长，服务对象包括各大公司、协会与政府机构，如金佰利、联信、朗讯等业界巨头。我们帮助其中的主管与员工，增进他们的组织表现，并激发出更多的创意与革新。上至资深主管，下至卖场上的工作团队，都曾利用这些理念、技术与建议，并且受益无穷。本书代表我多年来的研究、顾问工作和一生经验的成果，它综合了许多我所发展出来的想法与策略，并且经过全世界数百个训练课程与研讨会的实际测试，也都得到了空前的成功。

本书具有多项妙用，首要之处即在于：它可以帮助你学着过更有创意的生活，享受更多的欢乐与满足。读者也可以借此学习如何处理事业、社区或是大环境的特定问题。阅读本书的同时，你将会发现许多立竿见影的巧思和建议。最后，如果你是作家、画家、音乐家、歌唱家、舞蹈家、陶艺或是手工艺工作者，那么你也可以通过本书学习为下一个计划寻找灵感，或是保持你的创意，使之不至于枯竭。

我竭诚希望，即将介绍的妙方能够帮助你相信自己的创造力，学习利用创意来解决问题，或是进而改变世界、改善生活，使家人、朋友生活得更快乐、更幸福。



序言 人人都能有创意 VII

第一部分 创意是什么 1

创意丢了哪里找 3

千万别小看自己 13

创意研发中 31

点子通缉令 41

第二部分 释放创意10妙方 49

☺ 妙方1：让空气中充满能量 51

倘若你停留于“自动驾驶”状态，就不会对周围的新鲜事物感到好奇，而逐步陷入陈规之中。接近最有创意的人，不断拓展你的创意人际网，才能让你始终保持激情，让你周围的空气充满创意的能量……

☺ 妙方2：换个环境试试看 71

环境对创造力的影响远远超出你的想像。它会影响你的情绪和生活态度，也会影响你对刚认识的人与刚经历的事件



目录

的感觉、想法与见解。它是艺术与企业精神的燃料，和灵感的源泉……

① 妙方3：旅行中的灵感 96

旅行迫使人们脱离平常的习惯，使得我们对这个世界再次满怀兴奋，也让我们的创意源泉充满新奇。你遇见的每一件新鲜事物都让你以迥然不同的方式去思考、感觉这个世界，因为它改变了你平常的心态。

② 妙方4：会玩才是高手 115

游戏使你轻松进入囊括许多创意要素的心理状态，如好奇心、想像力、幻想、推测、角色扮演和惊叹，也能开启你的创意心灵，触动你的幻想，使你产生新的联想，看见新的意象，得到新的领悟……

③ 妙方5：别人的书上早就说过了 133

阅读使你进入形形色色的人类生涯，满足你的好奇心，也使你对新构想的态度更开放。阅读让你进行心灵上的探险，怂恿你尝试新的点子，或是探索激荡人心的主题。



☺ 妙方6：像艺术家一样思考 151

艺术真正的力量在于它们能够直接与你的创意心灵沟通。你与艺术的互动能重新触动你平日尘封已久的情感。它可以提升心灵，激发思维，带动人的情绪，令人充满斗志和激情。

☺ 妙方7：大科技，大创意 169

在任何一个领域，科技都可以促成创意过程的发生。随着高科技的出现，多数人的工作形式都在改变。科技本身即是创意表达的一种形式，能为创意人士创造出崭新的事业。

☺ 妙方8：头脑风暴 187

在面对紧急事件时，不但没有时间等待灵感降临，也等不及任何机缘巧合。碰到这种时候，你就需要所谓的新型思考方式，即一整套注意力集中的思考技巧，帮助你在短时间之内想到新点子。

☺ 妙方9：释放你的潜意识 217

直觉、白日梦、视觉想像、冥想与梦境，这些过程在大脑里自然发生，可是却无法控制。你必须训练自己，留意大脑自



行产生的智慧火花，并且要能掌握捕捉这种信息的技巧。

② 妙方 10：做创意的主人 241

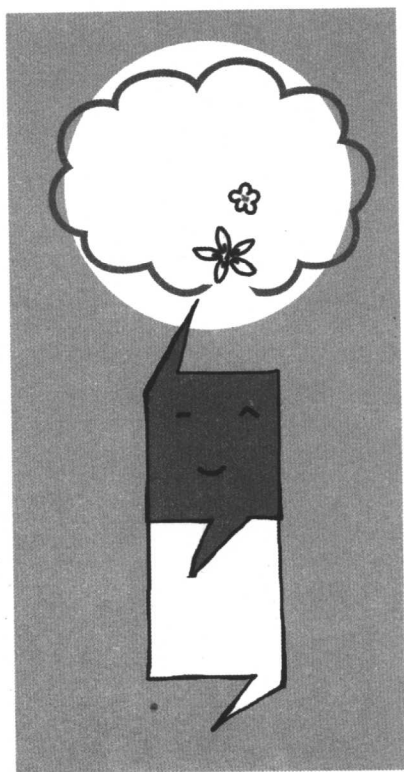
如果想与内在的自我相连，你就必须笃信每个人心中都有杰出构想的种子，只是有些人听不到自己的点子，或是不愿意倾听自己的创意灵魂罢了。

VI

尾声 想得到更要做得得到 253



第一部分 创意是什么



创意丢了哪里找



你是否注意到，报上刊载的发明消息总会令你眼睛一亮，或许你还会纳闷，为什么自己做不到？你会不会敬慕诸如斯蒂芬·斯皮尔伯格、约翰·格里森姆^①（John Grisham）、杰瑞·宋飞^②（Jerry Seinfeld）、戴维·莱特曼^③（David Letterman），甚至是麦当娜之类流行文化的前卫人士，并且希望自己也能得其门而入，拥有和他们一样的创造力（与成功）？你是否曾经想一个开创新兴事业、帮助公司成长的点子？或是你很想提高自己在绘画、写作、表演或音乐方面的能力？

如果你有任何一个回答是肯定的，恭喜你！你已经准备好运用创造力、拓展创造力，并试图精益求精，让它成为生活中不可或缺的一环。

越来越多的人承认，在个人的幸福与专业成就方面，创意扮演了关键性的角色。在工作上独占鳌头、开创新事业、发明新产品、设计大楼与住宅、制作电影与话剧、搞艺术创作的人，必然

① 约翰·格里森姆：美国著名畅销小说家，其作品如《杀戮时刻》、《陷阱》等。——编者注

② 杰瑞·宋飞：美国著名喜剧演员。——编者注

③ 戴维·莱特曼：美国著名“脱口秀”节目主持人。——编者注

是富有创意的人。这种人往往过着充满刺激的社交生活，他们会认识其他的人，造访有趣的地方，他们不断地在学习与实践。创意也是健康的家庭环境中很重要的一部分。具有创意的父母知道如何帮助子女成长为热爱生命、充分体验生命的人。此外，富有创意的人会成为顶尖的商业与社区领袖，他们了解如何解决问题，也知道如何激励他人、改善生活。

不幸的是，很多人误以为创意是一种与生俱来的特质，以致无法教化培养——人要么富有创意，要么毫无创意。其实，人们可以经由学习，提高自己的创造性思维。只是他们不知道应该运用什么技巧去产生新点子，或是如何开发天生的艺术天分。他们不曾受过任何训练，也没有创作方面的背景。父母没有教过他们这些事，学校里也没有相关课程。

创意受阻时，人们往往备感挫折，失去自信心与工作的动力。甚至当他们终于想到一个绝妙点子的时候，也会因为担心遭受其他人的嘲讽或批评，而无法付诸实施。

小练习

你觉得自己的创造力如何



在书中你会发现许多类似的练习，其目的在于帮助你深入了解书中的信息，并将它融入生活与创造的尝试中。你不妨尽量多做这类的活动。

你觉得自己目前生活的创意水准达到什么程度呢？这个方案可以帮助你评估自己的感觉。不妨闭上眼睛回想童年时光，让大脑回味一下幼年充满创造力的画面。你仍能感觉到那股强烈的创造欲望吗？你对人生仍像儿时一

样感到兴奋吗？是否感到一样的好奇，一样勇于尝试与玩乐，一样勇于冒险与热爱嬉戏？

你的回答很可能并非如此。悲哀的是，人们多半自觉不如年少时那么有创意。成年人不仅压抑了自己的想像力，也限制了尝试与探索的能力。我们不再有年少时期令人欢欣的好奇心，也不再攀爬方格铁架，更不会再去玩泥巴！

其实只要重新发掘你的创意心灵，学习一些重振创造力的技巧，你就不再会像原来那样低估自己的创造力了。本书将会示范这些做法。

丧失天生的创造力

创造力的秘密在于：人其实生来就具备创造力。婴儿是好奇的，也会一心一意想要探索周围的世界。他喜欢色彩、光线、动作与声响，也会想去尝、去抓、去操控任何看得见的东西。婴儿喜欢整天玩乐，拿取任何东西，也喜欢用自然界的事物（雨水、砂子等）做实验。襁褓与学步时期的我们是天生的建筑家、画家、艺术家、诗人与音乐家。

从小学起，多数人开始慢慢限制自己的创造力与对创意的追求。我们和另外二三十个学生一起排排坐，遵守规则与程序成了理所当然的事，而其中许多规则与程序限制了创造性思考。我们的学习往往依赖强记，而非从探索、发问或实验得来。随着一年的小学、初中、高中和更高的教育，天生创造力的练习机会变得越来越少，渐渐式微。

不妨回想你上幼儿园的第一天吧！你很可能拿到一盒新的彩色铅笔，或是一大盒64色的彩色铅笔，各种颜色样样不缺，就像个万花筒似的。然而，在仅仅12年之后，这些色彩与创意怎么样



了呢？高中毕业时，我们的口袋里装的不过是一枝价值几毛钱、用过即可丢弃的圆珠笔。那64枝彩色铅笔所代表的无限可能，已经简化成单一标准的外观。不幸的是，我们也一并丧失了一些想像力、好奇心。这又何尝不是人们从童年步入成人生活的过程中，关于创意的真切写照。

限制创造力的阻力并非只有教育体系。人们在努力创造之余，常常受到批评，或是得到负面的回馈，支持与鼓励的话语却少之又少。当你听到老师、朋友、父母或手足在无意间，对自己刚刚完成的黏土雕像、水彩画、新发明的舞步或是写好的诗句，说了几句轻视的话时，那种受辱的感觉真是令人心痛。于是你便会决定，退缩是比较安全的做法，宁可不再表达创造力，免得受窘。

另外一个因素也会限制人们发挥创造力，那就是压力。日常生活中，我们经历许多让人精疲力竭的压力。如果你不得不总是开会，为孩子安排活动，同时又必须照顾家庭，那么你当然很难发挥创造力。没有休闲时间、担负了太多责任，都不利于建立宁静、促进创造力的环境，而这正是某些创意工作，如绘画、写作或发明，所最需要的。不过可以确定的是，如果历史上多数著名的艺术家、诗人与音乐家也必须面对现代人同样程度的压力，他们就绝不可能成就那些非凡的作品。

最后，许多人并没有充分开发自己的创造潜力，因为他们从

未学到如何利用天分、发挥技巧。而且，开设特定创意课程的学校少之又少，许多已在专业领域掌握创意的人士又无暇担任教导工作，也没有时间收徒。基于上述种种原因，大多数的人到头来未能充分开发自己的创造力，也从来不知如何突破创意瓶颈。

小练习

创造力测验

第一部分

请接受以下简单的创造性测验。读过提示后即可开始。

请列出一只空铁罐所有可能的用途。

请想一分钟，把答案写在另一张白纸上。想出的用途越多越好。准备好了吗？开始。

第二部分

本测验是托伦斯（J. P. Torrance）博士“托氏创意思考测验”（Test of Creative Thinking）的改良版本。由于创意通常取决于繁复多样的联想能力，本测验可以勾勒出你在思考上的差异性。

完整的托氏测验可测得和“差异思考”关系最密切的四种创造能力。在空铁罐的例子中，受过训练的计分员会观察你的反应，并且根据以下四大项目为你的回答评分：

流畅性——想出大量点子的能力。换句话说，你一共想出了多少主意？

灵活性——想出各类点子的能力。你为一只空铁罐想出多少不同类型的用途？最平常的就是当容器，也可以当玩具，或是做通信器材，等等。

原创性——想出独特点子的能力。你想到的用途若是总与空