

本书被美国《时代周刊》《纽约时报》《华盛顿邮报》
评为近十年内最有想象力、最能带给你惊喜的作品
被许多500强企业选为最理想的员工读本
被选为美国政府职能部门的最佳读本

创造力

如何将不可能变为可能



The Creative Habit

【美】 特怀拉·萨伯 著
马克·莱特 译
李 玲

培养创造力不是一蹴而就的事情，它是一种日常行为，渗透在你生活的各个方面，一旦阅读本书，养成了创造性的习惯，必将给你的生活和工作带来全面、持久的收益。



九州出版社
JIUZHOU PRESS

CREATIVE HABITS

创造力

如何将不可能变为可能

[美]特怀拉·萨伯 马克·莱特 著
李玲 译



九州出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

创造力：如何将不可能变为可能 / (美) 萨伯, 莱特著; 李玲译.
—北京: 九州出版社, 2004.11
ISBN 7 - 80195 - 124 - 7

I. 创… II. ①萨…②莱…③李… III. 创造性思维 IV. B804.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 104891 号

著作权合同登记号: 图字: 01 - 2004 - 5711 号

THE CREATIVE HABIT

by Twyla Tharp with Mark Reiter

Chinese Translation Copyright © 2004 Jiuzhou Press

All rights reserved.

创造力：如何将不可能变为可能

作 者 [美] 特怀拉·萨伯 马克·莱特 著 李玲 译
出版发行 九州出版社
出 版 人 徐尚定
地 址 北京市西城区阜外大街甲 35 号
邮政编码 100037
发行电话 (010)68992192/3/5/6
邮购热线 (010)68992190
电子信箱 jiuzhoupress@vip.sina.com
印 刷 九州财鑫印刷有限公司
开 本 787 × 1092 毫米 1/16 开
印 张 14.5
字 数 215 千字
版 次 2004 年 11 月第 1 版
印 次 2004 年 11 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 7 - 80195 - 124 - 7/F·89
定 价 30.00 元

★ 版权所有 侵权必究 ★

前言

创造力——如何将不可能变为可能

前言

一个舞蹈家，能够靠缜密的思维和过人的策划，把纯艺术的东西推向市场，进行商业运作，并从中获得巨大的利润。这本身就是一种艺术，一种创造。本书正是对这种艺术和创造的完美诠释。

近年来，新技术、新产品和新服务项目层出不穷，就业能力的要求随着技术进步的加速也在不断变化着，产品科技含量和质量标准的提高，使得岗位、能力的要求与相当一部分人的实际工作水平之间出现了差距，由此产生了一种相当普遍的社会现象：一方面失业在增加，另一方面又有许多工作岗位找不到合适的就业者；一方面争抢人才的大战异常激烈，另一方面又有大批在岗者被迫离开岗位。伴随着知识经济的来临，企业对劳动力不再只是数量需求，更重要的是对其质量有了新的标准和需求。强化知识更新，开发大脑的活力，激发创造性已成为时代的迫切要求。

汤姆·彼得斯说：“创造性的思维为你提供了更多实现自我的机会。”创造性思维是一种具有开创意义的思维活动。创造性思维还可以从更广泛的含义上去理解——不仅做出完整的新发现和新发明的思维过程是创造性思维，而且那些尽管没有取得最后发现和发明，但在思考的方法和技巧上，在某些局部的结论和见解上具有新奇独到之处的思维活动也是创造性思维。不仅在科学技术领域中那些重大发明和发现过程中存在创造性思维，而且在人们的政治、军事、经济决策中和生产教育、艺术活动中，也无不存在创造性思维。

在当今世界，信息是能源，个人组织信息的方式也是能源。在知识经济时代，成功机遇更青睐于那些最聪明和最具创造性的人。公司

创 造 力

如何将不可能变为可能

是依赖杰出的创意获得竞争优势的。

怎样才能养成创造的习惯，随时随地地轻松获得杰出的创意呢？《创造力——如何将不可能变为可能》一书为这一问题提供了细致、完美而实用的答案。

本书涵盖了为创造做好准备、使自己进入愉悦的工作状态、把生活素材通过想象组织起来、利用你的记忆力、把盒子当作创作的土壤、挖掘每件事情以发现一些新东西、为“幸运”准备好计划和准备、为一个“脊骨”（中心）而探索、精通创造性领域的基础技能、摆脱惯性思维，进入最佳状态，让失败也变得精彩和保持创造的巅峰状态等方面，并配有30多道令人耳目一新的练习，将教会你一套全新的思考方法——随时随地进行创造性思维。

前

言

目 录

CONTENTS

如何将不可能变为可能

第一章 创造力会通过日常工作和习惯得到增强 / 1**第二章 使自己进入愉悦的工作状态 / 9**

练习 / 22

1. 你的“铅笔”哪儿去了 / 22
2. 建立起你对孤独的忍耐力 / 23
3. 面对你的恐惧 / 24
4. 给我一星期，远离…… / 25

第三章 把生活素材通过想像组织起来 / 27

你的创造性的自传 / 36

练习 / 41

5. 你能通过观察得到许多 / 41
6. 选择一个新名字 / 42

我的创造性的自传 / 44

第四章 利用你的记忆力 / 51

练习 / 63

7. 为训练记忆力热身 / 63
8. 相信你的肌肉记忆 / 64
9. 用一张照片开创记忆 / 65

第五章 把盒子当作创作的土壤 / 69

练习 / 80

10.为创造做准备的真正秘诀 / 80

第六章 挖掘每件事情以发现一些新东西 / 81

练习 / 96

11.把硬币抛到工作台上进行研究 / 96

12.像研究考古学一样地阅读 / 97

13.一打蛋的新姿势 / 99

14.给自己一个小小的挑战 / 101

15.做一次田野旅行 / 101

第七章 为“幸运”准备好计划和准备 / 103

练习 / 118

16.去做和你脑子里想做的相反的事情 / 118

17.把完美的世界当作一个目标 / 120

18.如何成为幸运儿 / 120

19.你需要和其他人相互激发 / 122

第八章 为一个“脊骨”(中心)而探索 / 125

练习 / 138

20.画一幅能表达与一万个词的内容相当的图画 / 138

21.寻找脊骨 / 139

22.你的MQ(隐喻商数)是多少 / 140

第九章 精通创造性领域的基础技能 / 143

练习 / 155

23.制作你的技能目录 / 155

24.提出20个问题 / 156

25.统一筹划你的时间 / 158

26.去掉一项技能 / 160

第十章 摆脱惯性思维，进入最佳状态 / 163

练习 / 181

- 27. 做一个动词练习 / 181
- 28. 为明天搭建一座桥梁 / 183
- 29. 明确什么时候该停止修补 / 185
- 30. 把车辙变成凹槽 / 186

第十一章 让失败也变得精彩 / 189

练习 / 204

- 31. 再给自己一次机会 / 204
- 32. 建立你自己的智囊团 / 205

第十二章 保持创造的巅峰状态 / 209

创造力会通过日常工作 和习惯得到增强

我走进一个大大白屋子，这是位于曼哈顿市中心的
一间舞蹈室。我上身穿着一件汗衫，下身穿一条发白
的牛仔裤，脚上穿着一双耐克牌运动鞋。房间四周都
是八英尺高的镜子，房间的一个角落里有个能发出低
沉音乐的音箱。地板很干净，如果不算舞蹈演员在排
练时留下的无数划痕和脚印，简直是一尘不染。房间
里只有这些大镜子、隆隆作响的音箱、划痕，因为只
有我站在这里，因而显得空荡荡的。



五周后我要带领由6个舞蹈演员组成的一个表演队飞到洛杉矶参加演出。在那里我们要连续表演八个晚上，每场都有1200多名观众。这是我的一个表演队，我是舞蹈指导。我们只确定了演出的上半场节目——根据贝多芬的第29钢琴协奏曲编排的6人表演的50分钟的芭蕾舞。一年多前，我给很多同样的舞蹈演员创作了这段舞蹈，前几周，我一直都在表演队在一起排练。

演出的另半场节目还没有确定。我不知道该用什么音乐？哪个舞蹈演员能和我一起合作？观众喜欢什么样的舞蹈？灯光？谁来奏乐？我不知道该如何定制这段舞蹈的长度，尽管我知道为了不使观众不花冤枉钱，它不得不占满整个演出的后半段时间。

舞蹈中一段曲子的长度将决定我需要排练多长时间。这也决定了舞蹈演员戴上耳机，安排好场地的时间，还有让灯光设备转起来的时间。——所有精彩的东西都来自于我下几个星期在这间空空的白屋子里所采用的风格。

我的舞蹈演员都希望我把舞蹈编排出来交上去，因为我的舞蹈和他们的生计息息相关。洛杉矶的发起人也同样盼望着，因为他们以人们将会看到我的一些新颖有趣的节目的承诺售出了很多票。剧院的主人（没有真正考虑到它）也希望如此；如果我不露面，他的剧院就会空一星期。因为许多观众，还有那些从来没有见过我的人们，都盼望着看我有创造性的表演。

可现在我不能再想这些了。我得在一间空房子里创造主要的舞蹈曲子。几分钟后，舞蹈演员就会来到这里，我们要做什么呢？

对所有人来说，这间空房子象征着某种深奥、神秘、可怕的东西；这项任务要从一无所有开始，还要把路子朝着创作完整、优美和令人满意的一些东西上努力。这和一个打字员把一张没用过的纸放在打字机

上，一个画家面对一个洁白的画布，一个雕刻家开始在一个未雕刻过的大块石头上雕刻，一个作曲家在钢琴旁用手指在琴键上来回弹奏，没有什么不同——有人发现这一时刻——创造开始之前的那一刻——如此令人烦恼，以至于不能静下心来做事。他们起身从电脑、画布、键盘处走开：小睡一会儿，或者去买东西，或者做午饭，或者在房子周围做做杂事，他们拖延着时间。更严重的是，恐惧完全麻痹着他们。

空间使人卑下。可是我的整个职业生涯一直面对着它。这是我的工作，也是我的使命。我起码要做到的是：填补这个空白来明确我的身份。

我是一个跳舞的又是一个编舞的。这35年来，我创造了130个舞蹈和芭蕾。其中有些不错，有些不太好。我和舞蹈演员在你能想像出来的每一种空间和环境一起工作过。我在奶牛牧场排练过，我在上百个的工作室里排练过，这些地方有的富丽堂皇，有的简直是又脏又乱，比如，有的房间的四周甚至有一些讨厌的爬虫。我曾用了近八个月的时间为布拉格上演的一个电影编排了舞蹈；我在纽约的中心公园为电影《兴发》中的马设计了舞台队列；我和舞蹈演员们在伦敦、巴黎、斯德哥尔摩、悉尼和伯林的剧院工作过。我自己的公司已经运作了30年。我曾经在百老汇创造指导了一个成功的表演。长期以来，我一直坚持不懈地从事这项创造性的工作。现在，我发现在这间空屋子里不仅有挑战和恐惧，还有安宁和希望。它已经成了我的家。

许多年之后，我懂得了保持创造性是有其日常模式的一个全职工作。举例来说，那就是为什么作家喜欢为自己建立日程表，最有创造性的时候在凌晨的时候开始，这时候的世界是宁静的，电话不会响，还不受其他人的干扰，人就会心平气静，思维敏捷，他们可能会为自己建立一个目标——写500字，或者在桌子前一直写到中午——可真正的秘诀是他们每天都这么做。换句话说，他们不用纪律约束，当每天的日常工作变成第二本能，约束也就变成了习惯。

任何有创造性的个人都是一样的，例如，画家每天早晨都要走到画布前去画画，医学研究人员每天都返回实验室去做研究。当灵感一闪，日常事物很大程度上就成了创造过程的一部分，或者是很大一部分。这种规则对每个人来说都适用。

创造性不只是针对艺术家来说的。对于**商人**来说，寻找一个新方法完成一笔交易；对于**工程师**来说，解决一个技术上的问题；对**父母**来说，让**孩子**用更多的方式看世界，也同样适用。近40年来，不管是在我的职业生涯还是我的个人生活中，我一直都在致力于一个又一个创造性的追求。我一直苦苦思索：什么是富有创造性？怎样有效地做到有创造性？我也在追求创造性所遇到的挫折和所经历的痛苦教训中弄清了这两个问题。稍后我会告诉大家。我还会提供一些改变你们的创造性的假设练习——让你有紧张感，变得更坚强，坚持得更长久。毕竟，在慢跑之前先做一些伸展运动，在解决问题之前先放松一下，在比赛之前先进行训练，这和我们的思考方式并没有什么不同。

我会一直强调创造力会通过日常工作和习惯得到增强，让它成为一种习惯吧。在本书中，一个哲学上的旷久争议议题会不时出现。这种终年无间断的争论，始自于罗马时代，一种观点认为所有创造性的行为都是天生的；而另一些人则认为，**灵感的产生**，是努力工作的结果。

即使现在还不太清楚创造性究竟来自哪里，但我更倾向于它是“努力工作”的产物。这就是这本书叫做《**创造的习惯**》的原因了，而且最好的创造来自努力工作的结果。简要地说，就是这样。

电影《**阿玛迪斯**》（剧本是彼得·沙佛尔在原故事的基础上改编。阿玛迪斯是16世纪一个骑士小说中的主人公，是英雄的象征）把创造天才的神圣来源戏剧化和浪漫化了。安东尼奥·萨列里，是有才能的雇佣文人的代表，因生活在莫扎特时代而苦恼。莫扎特这个有天赋的、未受过训练的天才，就像得到了上帝的灵感一样。萨列里认识到，莫扎特的天分是那样大，并痛苦于上帝选择了如此不相称的一些人作为他神圣创造的容器。

当然，这是闲话。**没有“天生的”天才。**莫扎特是他父亲的儿子。利奥波德·莫扎特不仅在音乐上，而且在哲学和宗教上都受过一个历程艰苦的教育，他是个高水平的有着开阔思考力的男人，是全欧洲著名的作曲家、教师。这对于音乐爱好者并不是什么新闻，利奥波德对他年幼的儿子有很大影响。我的疑问是这个年幼的孩子有多大程度的“天分”。当然从遗传学上讲，他可能更倾向于写曲子，而不是说话、玩篮

球，因为受到公众的关注时，他只有三英尺高。可他的第一个好运就是有一个作曲家和小提琴家的父亲，他能熟练地演奏键盘乐器，他认识到儿子身上的某种能力，他对自己说：“这很有趣，他喜欢音乐，看看我们能让他发展到什么程度。”

利奥波德教年幼的沃尔夫冈有关音乐的各种知识，包括旋律配合和动作协调。他注意让这孩子在欧洲写出过好音乐的人或对他音乐发展有用的人面前露面。命运常常是决定性的因素，莫扎特几乎不是一个天生的神童——在琴键旁坐下来，上帝就仿佛在身边低语，让音乐从指尖流淌出来。电影叫座当然是件美好的事，可不管上帝是否青睐于你，你都得工作，没有学习和准备，你不会知道如何利用上帝青睐给你的力量。

没有人比莫扎特工作更努力，他28岁时，由于他把所有的时间都花在练习、表演和握着羽毛笔作曲上，他的双手都变形了——也是莫扎特形象不够完美的地方。当然，他有着使自己与众不同的天分。他是最完美的作曲家。迄今为止，还没有人——甚至那些极有天赋的人——能够运用、深刻领会莫扎特短暂一生所演奏的曲子。莫扎特给一个朋友写信时说，“那些以为我的艺术对我来说来得十分容易的人错了。我亲爱的朋友，我向你保证，没有人像我一样对作曲花费那么多的时间和精力，所有名人作的曲子我都花费了很多时间辛苦地研究过的。”莫扎特的精力是强烈集中的。他不得不在相对来说很短的生命中，在艰苦的环境下，在四轮马车中创作、在谢幕之前交上乐谱，以应付养家糊口所带来的干扰。不管你对莫扎特的音乐天赋依恋到什么程度，他所谓的天才与他的自律、他的职业道德都是不相上下的。

利奥波德·莫扎特有一天看见三岁的莫扎特任性地跳到凳子上玩姐姐的大琴键，他立刻被吸引住了。音乐很快就变成了莫扎特的爱好，成了他比较喜欢的活动，我怀疑利奥波德早就告诉他年幼的儿子一句话了，这就是：“到那儿去，练习你的音乐。”可事实上，莫扎特是自己运河做的。

这本书告诉你：**为了具有创造性，你得先知道怎样去准备创造。**

没有人会告诉你创造的主题、创造的内容——如果他们能做到，就

会成为他们的创造而不是你的。可产生创造有一个过程——你能学会。你还能使它成为习惯。

在这个概念里有一个矛盾，那就是创造应该成为一种习惯：我们认为创造是作为保持每件事情新鲜又新颖的一种方式，而习惯意味着日常的工作和重复。这个矛盾引起了我的兴趣，因为它占据了创造和技能彼此摩擦对立的空间。

把想象变成现实需要一定的技能：用话语去创造你认为的生活，选择色彩和油漆的纹理去表示日落时的一个干草堆，用各种材料烹制出美味可口的菜肴，没有人天生具有这种技能。这需要不断练习、重复，通过不断吸取经验教训、加以改进才能做到。即使是具有内在的天赋、满怀对音乐的热情、享有父亲教导的莫扎特，要想进行第25个创作必须对20首青年交响曲胸有成竹。如果艺术是想象和现实之间的桥梁，那么技巧就是你如何搭建那座桥梁。

这就是练习的理由。练习会帮你培养技巧。有些练习可能看起来简单。无论如何都要去做——你在基础问题上花费多少时间都不会过分。在莫扎特能写《小夜曲》之前，他已经练习了音阶。

虽然现代舞和芭蕾是我的工作，但它们都不是这本书所要讲的。我向你们保证，这本书不会堆砌一些舞蹈行业术语。

在本书中，你不会被占位、练功和肌腱练习等专业术语搞糊涂。我会假定你是个理性、成熟而思想开放的人。我希望你去过芭蕾舞剧院，并看过舞蹈演员们在舞台上的表演。如果你还没去过，我可要为你感到不好意思了：那就等于承认你还未读过一本小说或没逛过博物馆，或没听过一场贝多芬交响乐的现场演奏会。如果你去过，我们就有共同语言了。

我曾说过，我的工作习惯对任何人都适用。你会发现我是个对准备工作很执着的人。我的日常工作是进行交易。我的日子里每天发生的事情都是外部世界和我的内部世界的一场交易。每件事情都是原材料，每件事情都是相关的，**每件事情都是有用的**。每件事情都输入到我的创造里。可如果不做准备，我就看不到、得不到、用不到它，且当事情真的发生后，你只会被弄得不知所措。

以电影《这小子难缠》里的精彩片断为例。十几岁的丹尼尔让聪明又有智慧的宫城先生教他空手道，老人同意了。他让丹尼尔认真地转着圈反复给他的车打蜡（上蜡，再弄掉），让他上上下下不断给他粉刷木篱笆。最后，他让丹尼尔钉钉子帮他修理墙。丹尼尔开始很是不解，之后就生气了。他只想学武术自卫，而不是来替人做家务的。当丹尼尔完成了这些工作后，他对“良师”的怒气爆发了。宫城在身体上攻击丹尼尔，丹尼尔想都不用想毫不迟疑地用空手道中心攻击和空手道的躲避来防卫。通过宫城欺骗性的简单家庭杂务，丹尼尔吸收了空手道的要素——在不知不觉中。

用宫城教空手道一样的精神，我希望这本书会帮助你变得更有创造性。我不敢保证你创造的每样东西都是精彩的——那得由你决定——可我承诺如果你从头到尾读了这本书并留意了这些建议的一半，你就不会再怕一个空白页、或一个空画布、或一个白屋子了。创造会变成你的一种习惯。

使自己进入愉悦的工作状态

我按一个仪式开始每天的生活：早晨五点半起床，穿上运动服、护膝、汗衫，戴上帽子，走出我在曼哈顿的家，叫辆出租车，告诉司机把我带到九十一街第一大道的体育馆。在那里我用两个小时锻炼。这里的仪式不是我每天早晨在体育馆进行伸展运动和举重锻炼，而是出租车。我告诉司机我要去哪儿就已经完成了这仪式。