

世界上最美的心灵创意书

我没有房子， 可我有5个 大房间

让人脑洞大开的
创意幸福

芭芭拉·塔默斯 著 张宏 译

无形的想象力才是最大的财富。让你用不同的角度重新看待自己。而这想象就成为你改造现实的最大动力。提供有她与众不同的想法，每一项选择都会激发你的想象。



每个人的头脑都是属于自己的思想空间，是你最重要的个人天地。

广西科学技术出版社

世界上最美的心灵创意书

我没有房子，
可我有5个
大房间

让人脑洞大开的
创意幸福



著作权合同登记号 桂图登字：20-2012-301号

BLUEPRINT FOR YOUR CASTLE IN THE CLOUDS

Copyright © 2012 by Barbara Sophia Tammes

Originally published by Conari Press as Handboek voor het bouwen van je eigen luchtkasteel.

All rights reserved including the rights of reproduction in whole or in part in any form.

图书在版编目 (CIP) 数据

我没有房子，可我有25个大房间——让人脑洞大开的创意幸福 / (荷) 芭芭拉·塔默斯著；张宏译. —南宁：广西科学技术出版社，2015.1
ISBN 978-7-5551-0350-9

I. ①我… II. ①芭…②张… III. ①创造性思维—通俗读物 IV. ①B804.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第289790号

WO MEIYOU FANGZI, KE WO YOU 25 GE DA FANGJIAN—RANG REN NAO
DONG DA KAI DE CHUANGYI XINGFU

我没有房子，可我有25个大房间——让人脑洞大开的创意幸福

作 者：[荷] 芭芭拉·塔默斯
责任编辑：孟 辰 丁胜杰
翻 译：张 宏
责任校对：曾高兴 田 芳
封面设计：视觉共振工作室

版权编辑：卢 洁
特约编辑：耳 尔
责任印制：陆 弟
内文排版：孙晓波

出 版 人：韦鸿学
社 址：广西南宁市东葛路66号
电 话：010-53202557 (北京)
传 真：010-53202554 (北京)
网 址：<http://www.ygxm.cn>

出版发行：广西科学技术出版社
邮政编码：530022
0771-5845660 (南宁)
0771-5878485 (南宁)
在线阅读：<http://www.ygxm.cn>

经 销：全国各地新华书店
刷：北京尚唐印刷包装有限公司
地 址：北京市大兴区西红门镇曙光民营企业园南8条1号
开 本：710mm×980mm 1/16
字 数：150千字
版 次：2015年1月第1版
书 号：ISBN 978-7-5551-0350-9
定 价：68.00元

出版发行：广西科学技术出版社
邮政编码：100162
印 张：10
印 次：2015年1月第1次印刷

版权所有 侵权必究

质量服务承诺：如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题，可直接向本社调换。

服务电话：010-53202557 团购电话：010-53202557



for
tommie sophia
and cover





在这里，你可以很美！

创意人心中一直有个属于自己的梦想，每天的工作与生活其实都是为了不断地让它变得清晰美好，只是不知为什么，时间越久反而越模糊，越发觉得遥不可及。

哦，原来，我们的心都曾经是个空房间，真正的快乐，在这里不需要任何的点缀，因为在这里，你就是最美的！

感谢这本书，让我的思维可以舒缓地飞翔，让我的内心慢慢地变得富有。感谢这本书的作者，让我重新打造我心灵的城堡，因为，我就是那个我想成为的自己！

北京电通广告有限公司（第三事业本部）创意总监 李刚

原来，内心也可以建筑。规划、设计、施工……

你自己看着办！如果你不喜欢自己所住的城，那你就按与其相反的样子建造，那是只属于你的内心领地！

DMG 创意总监 宋安

你的大脑是不是经常在想这些：究竟哪种洗面奶清洁又保湿？为什么我的脸又起痘痘？我要给头发换个颜色，这个颜色是不是显得我的脸色不好看？衣橱里果然总是少一件衣服，怎么办？这个包包好衬我的气质……

可是，你有没有关心过你的心：它这两天感觉如何？开心还是生气？它这两天受委屈了吗？为什么它总是愤怒？我有没有和它好好对话？

这本书，就是让你内外兼修的！

著名创意人 BOK（新加坡）

你心中也许有 25 间房，也可能是 250 间房，最重要的是记得开门、串门。

广州之外创意营销创意合伙人 刘义平

引言

每个人都可以在云端打造自己的梦幻城堡，那里是一个治愈之地，那里是一个安全的天堂，让你感觉在家中一般自在。那里也是一个自由无拘束的所在，你可以设定任何你喜欢的事情。

云端城堡最大的妙处是那里无需等待，你不用申请许可证，也不用考虑如何和邻居相处，没有暗箱操作，也不要遵守什么规矩和条条框框。

我们每个人都可在云端搭建自己的城堡，打造它不用耗费时间和金钱，唯一需要的就是丰富的精神世界和想象力。

每座城堡的建筑基石是奇妙的幻想，它建立在你的脑中，可以任由你将其放大或添置细节。如果你喜欢云端城堡这个概念，那你不妨一试。给自己买一个笔记本，尽情在上面描绘城堡的样子。当我们在设计城堡时，也会问自己一些问题，答案全部由你定。不过，如果你是那种信奉人生不能出错的人，那这件事可能不适合你去做。在建设城堡的过程中，你完全是随意和自由的，它不是你的家庭作业，你也不用正确回答每个问题。今天和明天是不同的，也许在今

天是正确的事，明天就是另外一番景象了。所以尽量用怀疑的态度去看待问题，给自己留出一些空间去改变。云端城堡和你真实的房子不同，你没有必要操心装修进度的问题。

简单来说，城堡存在于你的脑中，你可以随时更换装修风格，它是一座精神滋生的建筑，你也可以说它是真实内心世界的写照，总之你可以在精神城堡中任意驰骋或为其添加美丽的装饰。在城堡的绿洲上用 25 个想法扩建成 25 个房间（3 个预制城堡、25 个房间、花园和马厩），这些内容的呈现也让你更好地观照自己。你的城堡是一个自我发现和取悦自己的操场。

这座内心的城堡应该是这个世界上你最喜欢的地方，所以请把它装饰得更美丽一些，发挥你的想象力，用启发性的想法、清晰的思路和爱的念头去建造它。

让思维飞一会儿： 从这一刻开始，你会 慢慢变得富有

说实话，比起我们这些有生活经验的大人，小孩更善于用幻想打造云端城堡。因此在开始幻想自己的城堡时，你的想象力会被重新锻炼，尽量去想一些有趣和美好的事，把这当作是一件好玩的事。想象力可以帮助我们做更多的事，从每天的繁文缛节中走出来，尽可能发现新的可能性。在漫无边际的想象中，你会发现自己真实的想法，然后在城堡中汲取在现实生活里实现这些想法的勇气。放胆去做，看看自己的极限在哪里，看看自己想象力的边际究竟在哪里。如果你连想都不敢想，那又怎么能指望自己实现它呢。

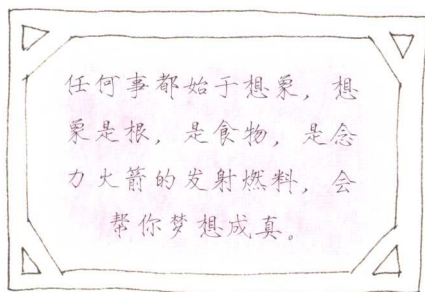
只要一想到现实的规矩和条条框框，你就无法真正获得想象的自由。你可以写下表达自己真实想法的词汇，然后用想象力去想象它们代表的画面，用嗅觉去感知，把它们转化为一种情感。这样你就会改变思想的界限，创造一番新的现实。这就是自我应验预言（self-fulfilling prophecy），意味着如果你

觉得有些事不能成，就一定不能成，反之则会成功。集中你的注意力在对成功的渴望上，而不是恐惧，你可以帮助自己让事情朝向设想的方向，你能让自己成功。当岁月流转，你自以为长成大人，会把奇思妙想当成一种浪费时间的无功。实际正相反，我们不能小看念力的重要性，持之以恒的念力会创造大奇迹。越多地使用想象力，念力发挥的效果越强，同时不要忘记每天早上起床时给自己打气。

你也许现在骑着一匹名叫 Muffin 的老马在原地踏步，但你可以设想自己未来骑着一匹深黑色的骏马奔驰在绿色的山谷，你的头发随着风轻盈飘起。

也许你正怒气冲冲地看着超市收银员粗鲁地刷你的商品，但你可以设想朋友们环绕在餐桌前享用美食时露出的灿烂笑脸。

所以给你的想象力足够大的空间，人越长大越愿意相信法律、规则和人与人的界限。比如你觉得自己的价值由老



板给你的薪水决定，或者你开始相信自己获得的赞美越多，获得的才越多。如果被邀请去一个潮人派对，就一定要把自己打扮得符合潮人风格。当你这么想的时候，就意味着你把控制自己的权利交给了别人。

这也是为什么打造一个云端城堡可以让你重新获得对自己梦想的掌控权，不再把精力用在和现实的搏斗上，而是把它用于新的地方。这个地方只在你头顶几寸的地方，在那个愿景之地你可以尽情地想象，重新获得对自我的认知。在云端城堡看到自己未来的画面，然后回到凡尘为这个未来而努力。

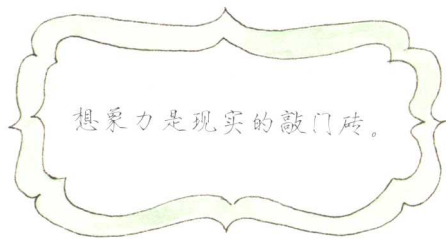
但是在看到以前，你必须相信。

这本小册子将你可能放置在城堡里的东西分类，帮助你点燃想象力的光芒，它会告诉你如何开工及什么问题能揭示你的真实渴望。它会鼓励你在众多选项里做出选择，你可以把它想象成商店的商品宣传册，如果一页吸尘器产品的图片摆在你面前，你会很自然地选出一款

适合自己的，虽然你可能不需要吸尘器或讨厌它。当你面临选择的时候，真的只是去选一个那么简单。

小册子会帮助你的想象力驰骋，在你打造云端城堡的各个心情房间时，会提供贴心的建议。想象一下，你进入一所教堂和一处美术馆的区别，城堡里的不同房间可以帮你塑造不同的心情。

所以，请放松，任思维奔跑，开始，思考，渴望，列出所有你想要的或者你没有的东西。塔楼、舞池、瀑布、白色私人海滩，等等。在云端城堡里，你不用担心信用卡账单也不必操心买错东西的问题，你不用有愧疚感，因为从这一刻开始，你会慢慢变得富有。



打造城堡 必备工具

在打造城堡以前，你必须先在大脑里创造一个空间，可以随时容纳你的奇思妙想，任意拓宽和伸展你云端城堡的疆土。工程进度固然重要，但是工程质量更是关键，所以多花一些心思在自己的思维构建上吧。全身心地想象你的云端城堡，那里会是你得到放松和休息的地方。但你不必为此忙乱一团，如果初期工程进度缓慢，不要强迫自己，尽量去幻想去放松就好了。切记，不要强迫自己，只需适当地自我欺骗。

放松，或假装自己很放松

在自然中漫步是放松的，享受按摩是放松的。显然，如果时间充裕，每件事都可以做得气定神闲，即便是煎蛋，都可让人放松。但是，假设时间不多，那放松就会变成一件苦难的事情，特别

不要勉强自己，
让自己慢慢放松。

是在你压力山大的时候。嘴巴上劝一个人要放松就如同叫一个害怕狗的人不要害怕狗一样无济于事，且只会适得其反。

唯一能做的就是假装你现在是完全放松的状态，想象自己置身在一片美景中，放松身体，你的大脑也会随之放松，不要强迫自己，只需一点小小的自我催眠。当身心放松后，你的呼吸也会变得平缓，肌肉也变得柔软，一切都恢复成正常的状态。

呼吸

说到呼吸，当人们放松的时候，呼吸是非常平稳的。来一次呼吸的练习：缓慢地吸气，然后缓慢地呼气，设想自己正在进行瑜伽冥想，把精神集中在呼气 and 吸气上，你的呼吸会慢慢变得平和而放松。人在放松的状态下，呼吸是无声的，双脚站立，肩部放松，然后尽情地呼吸，每一次呼气都能感受到体内的浊气和压力正在呼出。呼吸的练习能帮助人们放松心情，让大脑不再胡思乱想。

肌肉

让眼睛柔和下来，如果处于放松状态，嘴巴和下颚都是非常轻松的状态。让嘴巴微微张开，让嘴唇保持放松的状态，用舌头去轻舔上颚，这可能会让你打哈欠，但这个姿势会让下巴不再紧绷。双臂下垂，感受到双手温暖而柔软，让肌肉放松。

想象人体里那些分子是如何自处的，其实每个分子都有自己的位置和能量让其自持，所以没有一个分子是需要支撑、推拉或依靠在一起的。

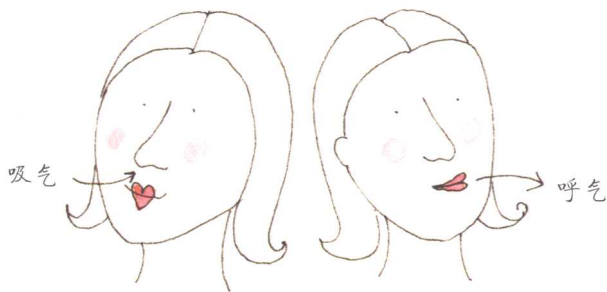
反应

让自己全身心处于无意识状态，这样做虽然有点难，但是请尽量忘记大脑对身体的控制吧，让身体任意地呆着。比如你的两个孩子在后座玩闹，你可以听到，可以从后视镜里看到，也可以朝他们吼几句，但你可以假装对这些事不作出任何反应，没有气急败坏，没有呼吸急促，也没有恨不得找个地方停下来，

把两个厮打在一起的猴崽子拉开的冲动。你在学习身体对情绪的反应，引导自己的反应让其放慢下来，慢慢地呼气吸气。即使你的大脑已经作出反应，但是能控制身体不被这些情绪所影响，保持缓慢的呼吸，嘴巴微张，用舌头顶着上颚，放松肩膀，这种身体的反应练习能帮你制造一个情感的缓冲距离，让你的反应更加温和。

学习引导自身的反应是很困难的，最初练习时需要给自己打造一个安静的空间来完成。一旦你内心的城堡根基稳固，你只需短短五分钟就能远离周围的喧嚣，在内心城堡的花园里获得平静和放松。

如果在放松练习部分，你表现不佳，也不要压力。无需叫嚣着：为啥不管用？为什么一点效果都没有？为什么我还是倍感压力？一定要在内心说：我喜欢放松的感觉。然后一次次地尝试和练习。



目录

引言	1
让思维飞一会儿：从这一刻开始，你会慢慢变得富有	2
打造城堡必备工具	4
拿好城堡的钥匙	6
私人定制属于你的云端城堡	8
给你的城堡装个修	19
沙龙空间：在这里，你是最美的	22
厨房：在食物的世界里尽情冒险	26
眼泪厅堂：在你悲伤的时候，选一个专家帮你哭泣吧	32
精神水疗馆：洗去忧伤和愤怒，就像洗掉你头上的洗发香波一样	40

鸟儿的种类	42
头脑办公室：让你的小秘书滚蛋	50
快乐殿堂：这是一个空房间，因为真正的快乐 不需要任何点缀	64
耻辱套房：你可以很完美	66
玩乐室：做每个小孩子都应该做的事	72
灵魂礼拜堂：释放你膨胀的自我	78
内心庭院：在这里，你是安全的	88
艺术工作室：在集中精神创作时，我们能迸发 出不可思议的能量	92
画廊：让你的创造力转变成价值	95
宴会厅：一起庆祝你完全成为你自己	98

愿望花园：每个愿望都宛如一颗种子，都会慢慢发芽长大成形	104
图书馆：培养你的直觉	112
衣帽间：发现不同的自己	116
皇家套房：和自己的恶好好相处	122
记忆电影院：人生的7个预告片	126
皇家马厩：什么都不要想，只是去感受	132
心灵会所：那里住着7个嬉皮士，他们美丽、和平又慷慨	138
塔顶房间：你一个人的	142
珍宝馆：你就是那个你想成为的你	144



每个人都可以在云端打造自己的梦幻城堡，那里是一个治愈之地，那里是一个安全的天堂，让你感觉在家中一般自在。那里也是一个自由无拘束的所在，你可以设定任何你喜欢的事情。

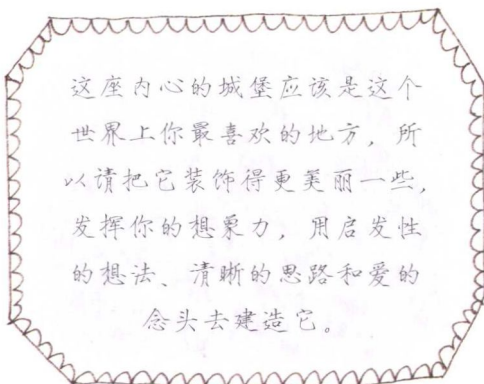
云端城堡最大的妙处是那里无需等待，你不用申请许可证，也不用考虑如何和邻居相处，没有暗箱操作，也不要遵守什么规矩和条条框框。

我们每个人都可在云端搭建自己的城堡，打造它不用耗费时间和金钱，唯一需要的就是丰富的精神世界和想象力。

每座城堡的建筑基石是奇妙的幻想，它建立在你的脑中，可以任由你将其放大或添置细节。如果你喜欢云端城堡这个概念，那你不妨一试。给自己买一个笔记本，尽情在上面描绘城堡的样子。当我们在设计城堡时，也会问自己一些问题，答案全部由你定。不过，如果你是那种信奉人生不能出错的人，那这件事可能不适合你去做。在建设城堡的过程中，你完全是随意和自由的，它不是你的家庭作业，你也不用正确回答每个问题。今天和明天是不同的，也许在今

天是正确的事，明天就是另外一番景象了。所以尽量用怀疑的态度去看待问题，给自己留出一些空间去改变。云端城堡和你真实的房子不同，你没有必要操心装修进度的问题。

简单来说，城堡存在于你的脑中，你可以随时更换装修风格，它是一座精神滋生的建筑，你也可以说它是真实内心世界的写照，总之你可以在精神城堡中任意驰骋或为其添加美丽的装饰。在城堡的绿洲上用25个想法扩建成25个房间（3个预制城堡、25个房间、花园和马厩），这些内容的呈现也让你更好地观照自己。你的城堡是一个自我发现和取悦自己的操场。



让思维飞一会儿： 从这一刻开始，你会 慢慢变得富有

说实话，比起我们这些有生活经验的大人，小孩更善于用幻想打造云端城堡。因此在开始幻想自己的城堡时，你的想象力会被重新锻炼，尽量去想一些有趣和美好的事，把这当作是一件好玩的事。想象力可以帮助我们做更多的事，从每天的繁文缛节中走出来，尽可能发现新的可能性。在漫无边际的想象中，你会发现自己真实的想法，然后在城堡中汲取在现实生活里实现这些想法的勇气。放胆去做，看看自己的极限在哪里，看看自己想象力的边际究竟在哪里。如果你连想都不敢想，那又怎么能指望自己实现它呢。

只要一想到现实的规矩和条条框框，你就无法真正获得想象的自由。你可以写下表达自己真实想法的词汇，然后用想象力去想象它们代表的画面，用嗅觉去感知，把它们转化为一种情感。这样你就会改变思想的界限，创造一番新的现实。这就是自我应验预言（self-fulfilling prophecy），意味着如果你

觉得有些事不能成，就一定不能成，反之则会成功。集中你的注意力在对成功的渴望上，而不是恐惧，你可以帮助自己让事情朝向设想的方向，你能让自己成功。当岁月流转，你自以为长成大人，会把奇思妙想当成一种浪费时间的无用功。实际正相反，我们不能小看念力的重要性，持之以恒的念力会创造大奇迹。越多地使用想象力，念力发挥的效果越强，同时不要忘记每天早上起床时给自己打气。

你也许现在骑着一匹名叫 Muffin 的老马在原地踏步，但你可以设想自己未来骑着一匹深黑色的骏马奔驰在绿色的山谷，你的头发随着风轻盈飘起。

也许你正怒气冲冲地看着超市收银员粗鲁地刷你的商品，但你可以设想朋友们环绕在餐桌前享用美食时露出的灿烂笑脸。

所以给你的想象力足够大的空间，人越长越大越愿意相信法律、规则和人与人的界限。比如你觉得自己的价值由老