

经济危机下你凭什么保住饭碗
高速成长中你凭什么另谋高就
职场竞争中你凭什么脱颖而出

过关

创造力培训和练习

Crash Course
in
Creativity

30个职业化创造力培训和练习，使你从容
应对职场上的风云变幻，成为立于不败之
地的一流人才，打造你作为真正职场精英
生存和发展的核心能力！

[英] 布赖恩·克莱格 保罗·伯奇 著

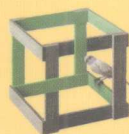
李志宏 郭延吉 译

中国市场出版社
China Market Press

创造力是一种生存本领



要么学会创造要么失败



信任和沟通是
发挥创造力的关键因素



怎样提高你的创造力



创造力是职业人士
的核心能力



30个创造力
培训课和练习

经济危机下你凭什么保住饭碗
高速成长中你凭什么另谋高就
职场竞争中你凭什么脱颖而出

过关

创造力培训和练习

[英] 布赖恩·克莱格 保罗·伯奇 著

李志宏 郭延吉 译

 中国市场出版社
China Market Press

图书在版编目 (CIP) 数据

过关：创造力培训和练习 / (英) 克莱格, (英) 伯奇著; 李志宏, 郭延吉译. —北京: 中国市场出版社, 2009.3

ISBN 978-7-5092-0498-6

I. 过... II. ①克... ②伯... ③李... ④郭... III. 创造力—能力培养 IV. G305

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 020014 号

Copyright © Brian Clegg and Paul Birch, 2002

Copyright of the Chinese translation © 2008 by Portico Inc.

This translation of *Crash Course in Creativity* is published by arrangement with Kogan Page Limited.

Published by China Market Press.

ALL RIGHTS RESERVED

著作权合同登记号: 图字 01-2009-1264

书 名: 过关——创造力培训和练习

著 者: [英] 布赖恩·克莱格 保罗·伯奇

译 者: 李志宏 郭延吉

责任编辑: 郭 佳

出版发行: 中国市场出版社

地 址: 北京市西城区月坛北小街 2 号院 3 号楼 (100837)

电 话: 编辑部 (010) 68033692 读者服务部 (010) 68022950

发行部 (010) 68021338 68020340 68053489

68024335 68033577 68033539

经 销: 新华书店

印 刷: 三河市华晨印务有限公司

开 本: 787×1092 毫米 1/16 16 印张 302 千字

版 次: 2009 年 4 月第 1 版

印 次: 2009 年 4 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5092-0498-6

定 价: 48.00 元

创造力是生存技能



作为创造力顾问，在近 10 年的工作生涯中，我们在如何开发团队和个人创造力方面积累了各种各样的技巧。在本书中，我们将把那些最好的技巧挑选出来，编排成一个结构化的教程。这样既有助于你开发个人的创造力，同时也可以增强你激发其他人创造力的能力。

创造力是一种商业技能——或者更确切地说，是一种生活技能——但它不是那么容易就可以学会的。增强创造力的唯一方法就是不断地练习。因此，从实践中学习是本教程的基本出发点。此外，尽管创造力对于个人和企业都具有非常重要的意义，然而企业很难为个人创造力的开发留出大量时间。正因为如此，本书与它的姊妹篇均采用了单元化的形式来组织相关练习和理论，以便读者更好地安排自己的学习计划，从而尽最大可能地加快学习的速度。

本书由两大部分组成。在第 1 章中，我们介绍了一些基本概念，以便于读者更好地理解后面的练习和技巧。创造力是一种非常特别的东西，有时候甚至会给人以莫名其妙的感觉。因此，在开始进行这样的实践之前，理解这些理论基础是非常重要的。这一章篇幅很短，几个小时就可以读完。

接下来的第 2 章，我们安排了一个学习进度对照表，介绍本教程的内容和结构。然后，我们就将进入本书的核心部分——练习和技巧。其中，练习是专为开发读者个人的创造力技能而设计的，而技巧则可供你与他人同时使用。全部内容被划分为多个单元。这样设计的目的是便于你利用每周的空余时间灵活安排自己的学习。当然，如果你想尽可能地收到速成的效果，也可以每天固定地学习一个单元。此外，每个单元还推荐了 1~2 本参考书。我们推荐这些参考书的目的是为了强化本教程的教学效果。因为对于创造力这样的课题，广泛的阅读总是会有所帮助的。当然，你并不一定要读完我们推荐的所有的书，也不一定非要读我们推荐的这几本。

在本书的最后，你将看到一个回顾性的章节。它总结了前面学到的所有内容，并



过关

——创造力培训和练习

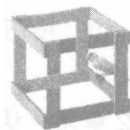
Crash Course in Creativity

附有一张参考书目总表（如果你想在结束整个教程之后再阅读那些参考书，这张书目会对你有很大帮助）和一些归纳表（有些表是用来配合前面章节中的各个技巧的，有些则是为了方便读者根据自己特定的需要有选择地挑取个别的技巧来进行学习）。此外，你还可以找到有关其他推荐读物以及练习辅助材料的许多网络链接。

请做好学习的准备，但同时也请做好享受学习乐趣的准备——创造绝不应成为心灵的负累。

过关

——创造力培训和练习



Crash Course in Creativity

第1章 为什么要有创造力 1

为什么要创造? 2

创造力入门 3

文化 5

技巧 8

个人发展 10

精神能量 20

趣味性 24

准备开始 26

第2章 工作计划 27

教程介绍 28

学习进度对照表 28

第3章 培训创造力教程 37

第1单元 引子 38

1.1 练习/技巧: 考察你的思想 39

1.2 技巧: 结 40

1.3 练习/技巧: 随机图 41



- 1.4 练习：救生术 42
- 1.5 技巧：使你激动的创意 43

第2单元 认识你——让新团队放松下来 44

- 2.1 技巧：这是我的朋友 45
- 2.2 技巧：巴别塔 46
- 2.3 练习：脑筋急转弯 47
- 2.4 技巧：学领袖 48
- 2.5 技巧：真真假假 49

第3单元 澄清问题——你究竟需要做什么？ 50

- 3.1 练习/技巧：指南针 51
- 3.2 技巧：障碍图 52
- 3.3 练习：水与酒 53
- 3.4 技巧：目的地 54
- 3.5 练习/技巧：化整为零 55

第4单元 挑战假设——透过全新的视角更好地理解问题 56

- 4.1 练习/技巧：什么都不做 57
- 4.2 技巧：上看下看 58
- 4.3 练习：环绕地球 59
- 4.4 技巧：时间跨度 60
- 4.5 练习：质疑一切 61

第5单元 积极的心态——培养正面思考的习惯 62

- 5.1 练习/技巧：时空转换 63
- 5.2 技巧：是！ 64
- 5.3 技巧：运气如环 65
- 5.4 练习：酒馆测验 66
- 5.5 技巧：把我抬起来 67

第 6 单元 “怎样”——获得问题的不同切入点	68
6.1 练习/技巧：追求卓越	69
6.2 技巧：重述	70
6.3 练习/技巧：万能的衣架	71
6.4 技巧：恶意诽谤	72
6.5 练习：上楼下楼	73
第 7 单元 渐进式创造——分步变革的技巧	74
7.1 练习/技巧：水平链	75
7.2 练习/技巧：跑车与山羊	76
7.3 技巧：属性	77
7.4 练习/技巧：发现的故事	78
7.5 练习/技巧：实用创造术	79
第 8 单元 变形——改变问题性质的技巧	80
8.1 技巧：挑战假设	81
8.2 练习/技巧：变形	82
8.3 练习：生日喜相逢	83
8.4 技巧：反转	84
8.5 技巧：规模效应	85
第 9 单元 奇妙的能量——注入活力	86
9.1 技巧：调羹与绳子	87
9.2 技巧：背人接力	88
9.3 练习：发现另一种生活	89
9.4 技巧：坐在我腿上	90
9.5 技巧：回形针比赛	91
第 10 单元 寻求知识——建立个人知识库以促进创造力发展	92
10.1 技巧：坏掉的 CD	93
10.2 练习：感觉与理解	94



- 10.3 练习/技巧：小“黑名单” 95
- 10.4 练习：闪光的并不都是金子 96
- 10.5 练习：程序化思维 97

第 11 单元 横看成岭侧成峰——从不同的视角考虑解决方案 99

- 11.1 技巧：幻想 100
- 11.2 技巧：他山之石 101
- 11.3 练习：笑一笑 102
- 11.4 技巧：隐喻 103
- 11.5 练习：没时间读书 104

第 12 单元 当头棒喝——利用随机刺激获取新的灵感 105

- 12.1 技巧：随机词 106
- 12.2 练习/技巧：酷站 107
- 12.3 技巧：顺手牵“羊” 108
- 12.4 技巧：引用语 109
- 12.5 练习：出色的错误 110

第 13 单元 抬眼望别处——超越显而易见的东西 111

- 13.1 技巧：这是偷窃 112
- 13.2 练习/技巧：内部看法 113
- 13.3 技巧：恶魔 114
- 13.4 练习：放学谜题 115
- 13.5 技巧：形态学 116

第 14 单元 快乐到底——笑声制造者 117

- 14.1 技巧：眼睛对决 118
- 14.2 技巧：我是而且我知 119
- 14.3 技巧：变脸 120
- 14.4 技巧：障碍赛 121
- 14.5 技巧：巨人、女巫和侏儒 122

第 15 单元 分解——把问题划分成组件 123

- 15.1 技巧：化整为零 124
- 15.2 技巧：移花接木 125
- 15.3 练习：变换视角 126
- 15.4 技巧：昨日再现 127
- 15.5 练习/技巧：深入浅出 128

第 16 单元 温情触动——巧用右脑获得创意 129

- 16.1 练习/技巧：插上音乐的翅膀 130
- 16.2 练习/技巧：达·芬奇的信手涂鸦 131
- 16.3 技巧：指尖的奇迹 132
- 16.4 技巧：妙手丹青 133
- 16.5 技巧：百宝箱 134

第 17 单元 自然的输入——从自然与科学中汲取创意灵感 135

- 17.1 技巧：未来新世界 136
- 17.2 练习：一树一世界 137
- 17.3 技巧：挑战重力 138
- 17.4 练习：兴奋点 139
- 17.5 技巧：大自然的智慧 140

第 18 单元 记忆的奥秘——记忆技巧 141

- 18.1 练习/技巧：自由狂想曲 142
- 18.2 技巧：故事链 143
- 18.3 技巧：音符的印迹 144
- 18.4 练习/技巧：数字韵律 145
- 18.5 练习：昨日重现 146

第 19 单元 奇异的转换——利用误解激发创意 147

- 19.1 技巧：愚蠢第一 148
- 19.2 练习：谍影重重 149



19.3	技巧：翻译迷城	150
19.4	技巧：他们走在前面了	151
19.5	练习：构建知识网络	152
第 20 单元 创造性沟通——用不同的沟通模式来激发创意		153
20.1	技巧：“盲侠”的使命	154
20.2	技巧：外国数字	155
20.3	技巧：走过路过，不要错过	156
20.4	技巧：“盲侠”的生日	157
20.5	技巧：建筑工地	158
第 21 单元 走进新天地——巧用环境来增强创造力		159
21.1	练习/技巧：换脑筋	160
21.2	技巧：无意识创造力	161
21.3	练习/技巧：参观画廊	162
21.4	技巧：游戏世界	163
21.5	技巧：照片还乡	164
第 22 单元 空间想象——开发团队的右脑资源		165
22.1	练习/技巧：魔力隧道	166
22.2	技巧：戴手铐的搭档	168
22.3	练习：绘画天才	169
22.4	技巧：万丈高塔糊纸起	170
22.5	技巧：飞机比赛	171
第 23 单元 选择技巧——哪个创意是最好的？		172
23.1	技巧：100 英镑的投标	173
23.2	技巧：SWOT 分析法	174
23.3	练习：“新型”材料	175
23.4	练习/技巧：简单评价系统	176
23.5	练习/技巧：复杂评价系统	177

第 24 单元	调节团队心态——注入更多的活力和乐趣	179
24.1	练习/技巧：动物偶像	180
24.2	技巧：引爆激情	181
24.3	技巧：广场“列队”	182
24.4	技巧：魔毯	183
24.5	技巧：寻找队伍	184
第 25 单元	完善技巧——“打磨”你的创意	185
25.1	技巧：优点展示牌	186
25.2	技巧：危险警示牌	187
25.3	练习：马语者	188
25.4	技巧：次优方案	189
25.5	练习/技巧：左右逢源	190
第 26 单元	知识拓展——提高个人知识管理水平的技巧	191
26.1	练习：荧屏交锋	192
26.2	练习/技巧：分类魔法	193
26.3	练习：行与知	194
26.4	练习：信息查询	195
26.5	练习：告别故纸堆	196
第 27 单元	斯波克规则——通过逻辑性练习挑战左脑	197
27.1	技巧：多余的空格	198
27.2	技巧：合同垂钓	199
27.3	练习/技巧：And	200
27.4	技巧：破解规则	201
27.5	练习/技巧：跑得快	202
第 28 单元	走下纸面——推动创意实施的技巧	203
28.1	技巧：推销计划	204
28.2	技巧：实施计划	205



28.3 练习：故事时间	206
28.4 练习/技巧：“十大”清单	207
28.5 练习：信“笔”由缰	208

第 29 单元 右脑协作——更多激励团队调动右脑的练习 209

29.1 技巧：错误的图画	210
29.2 技巧：抽象的图画	211
29.3 练习/技巧：最荒唐的公关任务	212
29.4 技巧：传球接力	213
29.5 技巧：人体造型	214

第 30 单元 脑力总动员——个人创造力练习 215

30.1 练习：比喻的世界	216
30.2 练习：整体性感知	217
30.3 练习：边界的风景	218
30.4 练习：糟糕的模型	219
30.5 练习：专注的境界	220

第 4 章 回顾 221

行动起来	222
参考书目总表	223

附录 225

随机词汇列表	225
“他山之石”技巧使用的人名列表	227
“文化”项得分较高的技巧	229
“技巧”项得分较高的技巧	230
“个人发展”项得分较高的技巧	231
“精神能量”项得分较高的技巧	233
“趣味性”项得分较高的技巧	234

适合第 1 阶段（理解问题）使用的技巧	235
适合第 2 阶段（产生创意）使用的技巧	236
适合第 3 阶段（选择与完善）使用的技巧	237
适合第 4 阶段（制订推销与实施计划）使用的技巧	238

CRASH COURSE IN CREATIVITY

第1章

为什么要有创造力

Getting the Basics

为什么要创造？

要么创造，要么失败

未来的商业竞争将会有怎样的前景？这个问题的答案因人而异：有些人认为它将充满变数、令人胆寒，有些人则满怀信心，为新时代的到来而感到欢欣鼓舞。过去，商业活动就像是在坐火车，按照一个既定的时刻表从一个站台开往另一个站台。而现在，它变成了一个失去护栏的过山车。由此而产生的压力是前所未有的。由于新创意层出不穷，新竞争者不断涌入，竞争压力出现了；由于客户期望花更少的钱得到更好的产品或服务，成本压力出现了；由于苛刻的客户在得到最大程度的优惠之后，对服务的期望丝毫没有降低，客户服务压力出现了；由于日新月异的技术进步把从人际沟通到产品制造的每件事情的时间压缩得越来越短，时间压力出现了。

出路只有一条，那就是创造。如果没有创造力，过不了几年，今天活跃在商业舞台上的这些公司绝大多数都将销声匿迹。这种说法绝不是危言耸听。一场新的游戏已经开始——变革是这场游戏的名字，创新是这次游戏的规则。如果你不想被新一轮的变革浪潮所吞没的话，你就必须去创造。没有创造力，你就将继续沿用过去的老方法来解决问题。然而，故步自封、得过且过的时代永远地结束了。新问题在你的眼前不断地涌现，竞争对手也始终在不断地自我完善，只有你还在那里兜售老一套的产品和服务，而且是已经过时的产品和服务——你能够想象自己在这种情况下取得成功吗？所以说，创造力不是什么“有之固善，无之亦可”的东西。它是未来生存的基本要素。

你能从一本书中学会创造吗？

承认每个企业都需要有创造力，这的确很好，但是要在创造方面有所作为就又是另外一回事。人们总是想当然地认为，只要雇用一些有创造力的人才，企业的创造力水平自然就会提高。这可能不失为一个好主意，但我们还必须认清这样一个事实，那就是，我们每个人都有很多的创造力，是从未在平常的工作中得到利用的。

之所以会出现这种情况，其中有很多原因。你的时机可能赶得不巧。你的员工感到身体很疲惫，精神上有压力，或者是对工作感到非常厌倦。但最主要的原因是，每个人与生俱来的创造潜能被抑制了。这是社会化和教育共同作用的结果。在社会化过程中，降低自己的创造性以增加生存期望往往是明智的选择；而我们的教育通常更关心的是如何得到所需要的答案，而不是提出创造性的解决方案。这些本身并没有什么错，但是当你需要创造力的时候，它们就会变成你的拦路虎。

本书不可能像从一个标着“创造秘笈”的大宝库中拿出什么法宝那样，教给你一个点石成金的创造秘诀，但是它能够像催化剂那样，把某些被习惯、训练和（缺乏）精力所束缚的自然创造力释放出来。本教程由一系列简短精练的练习和技巧组成。它们是专为打破社会化和教育的束缚、激发不同的思考模式而设计的。正如打字员或者文字处理软件虽然录入小说但并不创作小说一样，这些技巧本身并不具有创造性，但是它们是一些非常有效的工具，能够帮助我们释放被压抑已久的创造力。

创造力入门

什么是创造力？

有时候你明明知道自己需要某个东西，但就是不清楚它到底是什么——不幸的是，创造力的情况与此极为相似。谈到创造力，我们就无法回避这样一个问题：它是一个通用词，有着几个相互联系但又相互区别的含义。有艺术创作中的创造力，即制作带有一定原创性的书籍、绘画或音乐；有发现过程中的创造力，无论这种发现是阿基米德叫喊着“我知道了”跳出浴缸，还是一个新产品概念的提出；另外，还有幽默中的创造力。幽默有一个很大的特点，就是它要求你以一个崭新的视角看待世界，而这正是创造力的本质所在。

商业活动所涉及的创造大都集中在第二种类型上。我们所要寻找的是某个商业问题的解决方案、开发新产品或新服务所需的某个创意，等等。但事实上，几乎每一项创造性活动都同时包含上面三种不同类型的创造力。要真正做到有所创新，我们可能会需要一点艺术性创造的技巧，无论它是表现在商业计划的简洁还是产品设计的风格上。而且，要想有效地进行创新，我们通常还需要有一点幽默感。如果对你来说这是一个问题的话，那你就应该问问自己：你的哪些做法妨碍了员工在工作中获得乐趣？这些做法真的有意义吗？

什么阻碍了创造力？

通常，阻碍人们的创造力要比增强人们的创造力更容易一些。而我们一直也都是这么做的。在前面，我们就已经提到了社会环境和教育体制对创造力的抑制。社会环境对创造力的抑制是不难理解的。小孩子们对世界的看法非常有创造性，因为他们还没有受到习惯和教育的约束。但是在拥有创造性的同时，他们也面临着各种意想不到的危险的威胁。于是，为了保证自身的安全，我们的一些创造力被抛在了另一边。但是，当我们利