



零秒思维写作

LINGMIAO SIWEI XIEZUO

曾冠茗
著



华南理工大学出版社
SOUTH CHINA UNIVERSITY OF TECHNOLOGY PRESS



零秒思维写作



曾冠芝 著



华南理工大学出版社
SOUTH CHINA UNIVERSITY OF TECHNOLOGY PRESS

· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

零秒思维写作 / 曾冠茗著. —广州: 华南理工大学出版社, 2018.5
ISBN 978-7-5623-5626-4

I. ①零… II. ①曾… III. ①汉语-写作-研究 IV. ①H15

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 090877 号

零秒思维写作

曾冠茗 著

出 版 人: 卢家明

出版发行: 华南理工大学出版社

(广州五山华南理工大学 17 号楼, 邮编 510640)

<http://www.scutpress.com.cn> E-mail: scutc13@scut.edu.cn

营销部电话: 020-87113487 87111048 (传真)

责任编辑: 毛润政

印 刷 者: 广州市天河穗源印刷厂

开 本: 787mm×960mm 1/32 印张: 8.25 字数: 172 千

版 次: 2018 年 5 月第 1 版 2018 年 5 月第 1 次印刷

定 价: 39.00 元

版权所有 盗版必究

印装差错 负责调换

《零秒思维写作》推荐（1）

自从第一次在曾冠茗老师那里接触零秒思维写作，才深刻地体会到孩子们的作文学习方法原来可以这样有趣。

零秒思维写作的三个原则：不许停、不许想、不许改，由内而外地带领我们养成一种输出的习惯，通过这种输出的训练，让写作成为我们每个人的本能，就像呼吸一样自然。

没有写作的题目了，马上用零秒思维的方法写出各种各样的题目；没有内容可写了，马上使用同心图、太阳图、流程图和因果树图等思维构思工具，要写作的内容就能清晰地展现在眼前，让混沌的思维清晰可见；没有找到写作的感觉，马上放松自己，调整自己进入灵感的状态，让写作变得那么有趣和简单……

《零秒思维写作》一书的出版，希望能帮助更多的家庭和孩子不再惧怕写作，都能拿起笔写出自己的真实想法，写出自己的真实感受，写出自己的创意来。零秒思维写作不仅仅是写作的方法，更是一种创意的训练，希望有更多的人能从中受益。

谢国生

（广东省特级教师协会会长、教授）

《零秒思维写作》推荐（2）

写作，对一般人来说，是一件很困难的事情，但只要有科学的方法，把大脑的潜能释放出来，写作就是一件非常简单的事情。

曾冠茗先生的这本《零秒思维写作》从写作的本质、方法、现象等多个维度告诉我们如何进行写作、如何进行构思、如何坚持写作、如何保持灵感的状态，非常轻松明白地告诉我们写作是一件多么简单的事情。相信大家跟着书中的方法进行写作练习后，就能一步步释放大脑的想象力，让大脑充满各种灵感，从而体会到写作本身真的是一件非常有趣、好玩的事情，让你的写作根本停不下来，像呼吸一样自然！

张海洋

（尚忆教育创始人、最强大脑记忆专家）

序 言

现在，机器开始变得越来越智能化，而人类也将变得更加聪明和具备创造性。人工智能的迅猛发展，导致人类社会正迎来一场史无前例的学习革命和认知革命。在这场革命当中，我们将重新认识自己，重新审视自己身上的潜能。

你看到的这本小书，是专门研究写作的，它适合所有需要写作的人。是的，适合所有的年龄段。因为它是从写作的本质出发的，并不是从年龄这些外在的东西出发的。它研究人是如何思考问题的，研究人是如何表达和观察的，研究人是如何想象的。它和市面上教导写作的很多书籍有很大的不同，这本小书，将颠覆你以前对写作的认识观念。它将告诉你，写作其实可以变得很简单，写作可以变得很容易。我们无需特别的天赋，也无需充足的准备，每一个人都具有写作的本能，这本书就是要把潜伏在大家身上的潜能发掘出来，让每一个人都能享受写作的乐趣。

可以说，写作是一件很简单、很容易的事情。只要你愿意，你随时都可以写；只要你喜欢，你可以不停地写，每一个人都可以轻而易举地写出东西来。经过这种训练，每一个人都可以从我们的本能出发来写，就像是呼吸和说话一样自然，写作也是可以很自然，也是可以很简单的。不需要痛苦，不需要犹豫，不需要内心折磨，不需要完美，甚至不需要构思，不需要冥思苦想，不需要文法技巧，不需要词藻修饰，不需要一切“人为”的东西……只要按照你内心的意愿，真实地写下来就可以了，没有什么好担心的。

先写下来，写出来才是重点。很多时候，我们还没有开始动笔就已经失败了：很多时候，我们太过心事重重；很多时候，我们对

自己要求太多；很多时候，我们想得太多；很多时候，我们忘记了自己的本能；很多时候，我们的想法太快而下笔太慢……因为各种原因，导致我们都不会写了。其实写作可以变得很简单，只要放开自己，随便写下去，你就会发现，写作真的很好玩。原来兜了这么一个大圈，到最后才发现，写作原来是如此的简单。

这是一场写作的革命，我们以前从来没有如此真实地释放过自我。

从封建时代的八股文开始，我们的思维被太多的限制束缚了，我们的言和行，我们的思想都被束缚得非常严重。从小到大我们耳朵听到过多少限制性的语言呢？总是会听到数不清的“不、不、不”“不可以”“办不到”“不许”“不行”“不能”……听到了这么多的“不”，我们开始学会给自己设置限制：说话的限制、走路、吃饭的限制、睡觉的限制、喝水的限制……总之，吃、喝、拉、撒、睡都是有限制的，不单是身体的限制，还有观念的限制、心灵的限制。这些限制让我们变成了一个思维受限的“有限”的人。而我们本来是一个“无限”的人，一生下来，就拥有“无限”的潜能。我们的身体、我们的性别、我们的年龄、我们的种族、我们的国界、我们的环境、我们后天的教育、我们的观念开始给我们设置了无数的限制，导致我们的潜能没有得到充分的发挥，多少天才都被埋没了。

现在，请放下一切束缚，先来一场写作的革命，尽情地享受写作的乐趣吧！

曾冠茗

2018年2月

目 录

第一部分 什么是零秒思维写作 / 1

- 一、什么是灵感写作? / 1
- 二、零秒思维写作 / 14
- 三、什么是精深练习? / 27
- 四、知识革命的呼唤 / 35
- 五、灵感写作之路 / 37

第二部分 零秒思维刻意练习体系 / 45

- 一、用同心图帮助构思 / 45
- 二、古诗创作方法 / 53
- 三、什么是押韵的诗歌? / 71
- 四、使用童教思维结构图——同心图帮助写诗的方法 / 74
- 五、使用童教思维结构图——太阳图帮助写诗的方法 / 82
- 六、善于思考、善于提问 / 93
- 七、利用想象给作文插上翅膀 / 106
- 八、观察力的锻炼 / 117
- 九、流程图帮助写作 / 127

目 录

- 十、文言文的写作 / 136
- 十一、因果树图帮助写作 / 148
- 十二、读后感的写作 / 162
- 十三、演说的秘密 / 189
- 十四、简单有趣的口头作文法 / 207

第三部分 让自己成为写作高手 / 210

- 一、学习的革命和革命性的学习方法 / 210
- 二、简单的力量 / 216
- 三、进入灵感状态的三步骤 / 218
- 四、制作属于你的“灵感宝箱” / 225
- 五、写作的态度 / 226
- 六、成为写作高手的九条建议 / 230
- 七、每天一个写作主题——100天写作马拉松游戏 / 243
- 八、像花儿一样自然开放 / 255

第一部分 什么是零秒思维写作

一、什么是灵感写作？

我最近在教授一门非常有趣的课程，课程的名称叫作“灵感写作”，顾名思义，这是一门关于写作的课程。但这门课程与其他写作课程有很大不同，它极其简单易学，而且效果极佳。学习过这门课程的同学，甚至出版了属于自己的诗集和散文集。不单是大中学生能够轻松掌握，而且对于小学生来说也是非常容易的事情。很多小朋友告诉我，原来很害怕写作，现在再也不害怕了，而且还喜欢上了写作。

我个人认为，这应该是目前为止最棒的写作课程了。

为什么大家会害怕写作呢？因为，我们把它变得复杂了。一件事情如果很简单，我们就会觉得很轻松，比如喝凉开水，这是很轻松的事情，张嘴就能完成，我们绝对不会害怕这个任务。如果写作也如此简单，你说我们还会害怕吗？答案是绝对不会。但是有些同学就会说了，写作怎么可能跟喝凉开水一样简单呢？

没错，写作的过程其实和喝凉开水的过程没什么两样。喝凉开水的时候我们是用手拿，再用嘴巴喝，脑袋甚至可以



不必思考太多，仅仅是辅助一下即可。

写作的时候是使用我们的手去写的，只要让你的手来带动你的写作就可以了，脑袋的思考是如此的自然和简单，就好像是在喝凉开水，你其实用你的动作带动你的大脑就可以了，甚至都不需要作任何思考，你就可以很轻松地喝到水。这个过程的发生是那么的自然，你好像不需要思考就完成了非常复杂的任务。

你可能会说：等等，喝一杯水怎么变成是复杂的任务了？

没错，用手把一杯子水拿起来喝掉的事情，如果要让一台计算机控制的机器人来完成的话，你需要准备多少条程序呢？答案是非常多条。

现在开始明白我们的诀窍了吗？

我再举两个例子进行说明：写作其实是让动作带动思考。

跳过舞的同学体会就会深刻一些。跳舞的时候是不是脑袋想着怎么跳，怎么出脚然后再去跳的呢？绝对不是！那样的话，你会踩到舞伴的脚。真正跳舞的时候，是让我们的动作来带动我们的思维，跳舞的时候不是说我们的脑袋不运作，而是我们放弃了脑袋的主动思考，开始让我们的身体来带动我们跳舞，脑袋只是辅助我们做着这件事情，因此我们的舞姿才会非常自然和流畅。这就是动作带动思考的其中一个案例。

再举另一个说话的动作带动我们思考的案例。

可以说，你会说话，就会写作。说话和写作的过程实在是太接近了。

大家思考过我们说话的时候，大脑是怎么运作的吗？你平时是怎么说话的？比如和你的朋友聊天的时候，你是怎么说话的？你会不会先想好下一句话该怎么说，然后再和你的朋友说？不会的！你会发现，说话的时候，脑袋几乎是被嘴巴带着走的，我们不会事先想好怎么说话，但是你会发现你需要的句子就会源源不断地自动产生出来，也就是你说话的动作带动了你的思维。

让动作而不是思考带动我们写作，这其实是一个非常重要的发现。只要我们懂得这个基本的技巧，我们要写作，就大胆地去写就是了。这和传统的写作方法相违背，我们其实不需要费力构思，不需要大纲，不需要准备，只要你开始用你的手去写，你就会发现，你需要的字句就会自动地出现在你的脑海中，你写到哪里，就会自动地出现接下来的句子，你要做的就是让你的手带动你的脑袋去写作，把脑袋想到的东西快速地写下来就可以。写作就是那么简单的一件事情，它绝对比你想象的要简单得多。我可以说任何人都可以成为作家，我也可以大声地宣布，大家都是演说家。当然，没有谁可以有一条公式告诉你如何成为伟大的作家或者演说家，除非你愿意，除非你让自己努力达到。

但是，我已经告诉你了，就像我们能够毫不费力地与朋

友轻松说话一样，写作也绝对是世界上很容易做到的事情之一，只要掌握简单的技巧，任何人都能轻松地写作！

那么你是不是迫不及待地想要了解下面更多的内容呢？

（一）让你的手来主导写作

写作需要灵感，其实灵感无所不在。

因为，不管做什么，一旦熟练之后都很容易进入所谓的“灵感状态”。这其实是熟能生巧的道理。

前面所举的跳舞的例子，当你熟练了跳舞的各种技巧之后，你会发现，其实跳舞是很容易的事情，当你完全掌握了它以后就可以举一反三，融会贯通，甚至开始创造出你自己的舞蹈，这就是跳舞出现的“灵感状态”。所以，灵感状态并不是偶然出现的，而是熟能生巧的结果，是大脑的一种高度创造性的表现。

《易经》说的“无思也，无为也，寂然不动，感而遂通天下之故。”这可是圣贤的言论啊，这是什么意思呢？大意就是：“停止脑袋的思虑，停止内心的贪嗔，没有任何的人为因素干扰，寂然不动，久而久之，便能感应天道规律，通晓万物变化之理。”像跳舞一样，让你的身体去主导你的节奏，停止脑袋的思虑，而不是让你的脑袋去思考该如何跳，同时内心平和，寂然不动，久而久之，你就会感应到跳舞的“道”了。

这样的方法放在写作上也是一样，停止脑袋的思虑，让

你的手来主导写作的过程，就好像是让你的脚来主导跳舞的过程一样，无思无为，寂然不动，感而遂通，文章天成。这就是灵感写作的本质。

（二）用你的潜意识去写

记住，让你的手去写作，而不是让你的脑袋去写作！

让你的手去写作，而不是让你的脑袋去写作，只管让你的手动起来。不是在那里想许久，然后什么都没有写，这是灵感写作非常重要的方法。

我们只有这样去写，才能真正运用我们的潜意识去思考问题。潜意识里面隐藏了大量的信息，我们的显意识在运作的时候，潜意识就无法运作。只要屏蔽我们的显意识，潜意识就会启动。

潜意识写作是一件非常简单而且舒服的事情，我们会无意识地写下很多可能在清醒状态下无法写出的东西，这是多么有意思的事情啊。

但是，潜意识里面的世界是一个混乱的世界，我们的显意识试图把这个混乱的世界变得更加有序，所以，我们就试图去控制，控制得越多，我们的创造力就会限制得越多。只要我们不去控制，我们创造力的“猛兽”就会被释放出来。就是这么简单的事情！

很多人之所以活得不是那么快乐，就是他想控制的东西

太多，而不是让我们天性的潜意识来控制或者说接管，因而我们会活得比较累；只要放下控制，交出“权力”，我们的天性里面的秩序就会整体呈现出来。我们的天性，也就是我们的潜意识，这里面是有一整套完整的秩序的，只要你不加以控制，或者说不去人为地干扰，天性的秩序就能自己展露出来。这就是我们的本能。

使用我们的本能去思考问题，而不是我们的意识。

（三）奇妙的灵感阶段

只要你会说话，你就能够轻松地写作，这是件多么自然的事情，因为你本来就会写作。只不过没有人刻意地去训练你这种能力，你写作的本能才没有被完全释放。

经过刻意的训练，任何人都能非常轻松地写作。但如果要写得好，就要讲究练习的方法，同时练习的量也要足够。

各行业其实都是一样的，如果要进入所谓的真正的“灵感阶段”，就需要大量的刻意练习，进而达到触类旁通、举一反三的创造性阶段。

有一句话流行很广，“天才就是百分之九十九的汗水，加上百分之一的灵感。”据说这句话是爱迪生说的，我查阅考证过，找出爱迪生的英文原句，翻译并还原爱迪生原话：“我没有一项发明是碰巧得来的。我一次又一次地做实验，直到它化为现实。这最终得归功于百分之一的灵感和百分之

九十九的汗水。”这就是真相啊。所谓的灵感就是融会贯通地创造、创新、突破。但是，如果没有前面的百分之九十九的汗水，灵感是永远都不会光临的。

有人说，牛顿先生实在是太幸运了，居然被苹果砸中脑袋，发现了万有引力的秘密。但是很多人不知道，牛顿先生在被苹果砸中获得灵感之前，已经对万有引力现象深入地思考了很多很多年。

当你经过大量的练习和思考之后，你就会进入所谓的“灵感阶段”。

印度的天才数学家拉努马基扬说过：“当我冥想的时候，女神纳玛奇利就会出现，教我数学公式和定理。”

《蝴蝶夫人》的作者意大利作曲家普契尼说过：“《蝴蝶夫人》是由神口述出来的，我只不过是把它写在纸上的工具。”

德国作曲家勃拉姆斯说过：“突然，来自神灵的灵感直接流入我的身体，我能听到一小节、一小节已经完成的乐曲在回响。”

歌剧作曲家鲁道夫·弗里姆尔语出惊人：“当我把手放在钢琴上时，就会下意识地开始演奏，曲子也不用我去作。”

心理学家荣格：“在我的想象中会出现一个代表精神的白须老人佛莱蒙，他教给我一切。”

对于“灵感阶段”，我也有自己的体会。我开始练习书法的时候，老师告诫我，不要贪多，把一个字练好了再练习

其他的字。开始的时候，我把几个字练习到上万次，练习了几个月还是练习那几个字。

我还特地设计了一套刻意练习的技巧：先练习写大字，再练习写小字；练习粗笔画的，再练习细笔画；练习写字的速度由快至慢；然后大小、粗细、快慢这六种不同的方法相互交叉练习，直到那几个字挂起来和老师写的字相比居然看不出太大的差别。这样的方法练习了半年之后，就出现了奇妙的现象，就是我开始能够写出各种不同风格的字体，不管是隶书、楷书、行书、草书，原先都没有专门练习过的，现在只需要看一眼就能写出来，甚至每一次练习写出来的书法的韵味、感觉都是不一样的。写字的时候，面对白纸时要屏思绝虑，寂然无为，完全忘记字的模样，然后才会有有一种“感而遂通”的领悟，写出形神兼备的作品来。这也是我们童教“禅书法”课的来由。

我们的灵感写作课有一个坚定的信念就是：每一个人本来就会写作。同样，通过禅书法，我们坚信每一个人本来就具备书写的艺术潜能，每一个人都是书法家。

（四）链接宇宙互联网

我们再从另外一个层面来看灵感写作。

打一个比方，在还没有发明互联网之前，我们使用没有联网的电脑进行记忆、计算、分析处理各种信息，最后也能