

CHEERS
湛庐

创意天才的

胡蝶
思考艺术

●【美】奥利维娅·福克斯·卡巴恩 著
朱达·波拉克

Olivia Fox Cabane
Judah Pollack
●冯颢 译

The Net and
the Butterfly
The Art and
Practice of
Breakthrough
Thinking

斯坦福大学创新大师奥利维娅
从灵感到实践的创意思考训练指南

浙江教育出版社
ZHEJIANG EDUCATION PUBLISHING HOUSE

创意天才的 蝴蝶蝶 思考术

【美】奥利维娅·福克斯·卡巴恩 著
朱达·波拉克

●冯颢 译
Olivia Fox Cabane
Judah Pollack

The Net and
the Butterfly
The Art and
Practice of
Breakthrough
Thinking

斯坦福大学创新大师奥利维娅
从灵感到实践的创意思考训练指南

图书在版编目 (CIP) 数据

创意天才的蝴蝶思考术 / (美) 奥利维娅·福克斯·卡巴恩 (Olivia Fox Cabane), (美) 朱达·波拉克 (Judah Pollack) 著; 冯颀译. —杭州: 浙江教育出版社, 2018.9

ISBN 978-7-5536-7386-8

I. ①创… II. ①奥… ②朱… ③冯… III. ①科学思维 IV. ①B804

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 123246 号

上架指导: 职场励志 / 畅销书

版权所有, 侵权必究

本书法律顾问 北京市盈科律师事务所 崔爽律师
张雅琴律师

浙江省版权局
著作权合同登记号
图字:11-2017-241

创意天才的蝴蝶思考术

CHUANGYI TIANCAI DE HUDIE SIKAO SHU

[美] 奥利维娅·福克斯·卡巴恩 (Olivia Fox Cabane) [美] 朱达·波拉克 (Judah Pollack) 著
冯 颀 译

责任编辑: 罗 曼

美术编辑: 韩 波

封面设计: ablackcover.com

责任校对: 马立改

责任印务: 时小娟

出版发行: 浙江教育出版社 (杭州市天目山路40号 邮编: 310013)

电话: (0571) 85170300-80928

网址: www.zjeph.com

印 刷: 北京富达印务有限公司

开 本: 720mm × 965mm 1/16

成品尺寸: 170mm × 230mm

印 张: 15.25

字 数: 206千字

版 次: 2018年9月第1版

印 次: 2018年9月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5536-7386-8

定 价: 69.90元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请电话联系调换。

薄皮CHEERS

与最聪明的人共同进化

HERE COMES EVERYBODY

献给马库斯·拉切尔博士（Dr. Marcus Raichle），
默认模式网络的发现者。

他的突破性研究让我们的工作成为可能，
他的研究是这本书的科学依据，我们深深地感谢他的指导。



创意天才的蝴蝶思考术你知道多少

- 1 蝴蝶思考术中提到，突破性灵感有 4 种类型，其中（ ）往往出现在梦里，发生于大脑把两个看似无关的事物或想法连接起来之时。
A. 尤里卡突破 B. 隐喻型突破 C. 直觉型突破 D. 范式突破
- 2 蝴蝶思考术指出，突破性灵感是怎样产生的？（ ）
A. 依靠大脑的执行模式聚焦产生
B. 依靠大脑的默认模式发散生成
C. 在大脑的执行模式和默认模式的切换间产生
- 3 【多选题】用蝴蝶思考术为突破性灵感创造条件，你可以（ ）。
A. 加入不费脑力的活动 B. 散步
C. 改变环境 D. 创造性设定限制
- 4 【多选题】想要通过蝴蝶思考术加速产生更多的灵感，你应该（ ）。
A. 多刷手机 B. 多锻炼 C. 疯狂想象 D. 尽可能收集信息
- 5 在使用蝴蝶思考术实现突破性灵感的过程中，模仿大脑模式组建可信赖的团队很重要。下列哪个不是理想团队需要的 3 大品质？（ ）
A. 同理心 B. 复合经历 C. 记忆力 D. 激情
- 6 蝴蝶思考术的 3 大障碍阻挡了突破性灵感的生成，以下不属于这 3 大障碍的是（ ）。
A. 畏惧带来的灾难化思维 B. 失败带来的耻辱感
C. 未知带来的不确定性 D. 手机等引起的注意力不集中
- 7 【多选题】蝴蝶思考术的 3 大终极武器可以让突破性灵感升级，它们是（ ）。
A. 使命感 B. 利他主义 C. 感知力 D. 自信心



扫码获取“湛庐阅读”APP，
搜索“创意天才的蝴蝶思考术”，
获取测试题答案及其他丰富的内容。



什么是彩蛋

彩蛋是湛庐图书策划人为你准备的更多惊喜，一般包括
①测试题及答案 ②参考文献及注释 ③延伸阅读、相关视频等，记得“扫一扫”领取。



前 言 帮你捕获突破性灵感的最有效方法 /001

B PART 1

蝴蝶思考术的 5 个阶段 成功捕获突破性灵感



1 缤纷的蝴蝶：突破性灵感的多种类型 /009

尤里卡突破，不期而遇的顿悟 /012

隐喻型突破，把看似无关的事物叠加思考 /015

直觉型突破，释放大脑深处的感觉 /018

范式突破，揭示一个彻底改变认知的大理论 /022

2 阶段1 发现幼虫：突破性灵感来自何处 /025

执行模式和默认模式：让两种模式协作 /027

在两种模式之间转换，才能获得突破性灵感 /031

想着问题入睡，突破性灵感产生的加速器 /033

进入睡前状态，聚焦问题 /033

进入半醒状态，发现解决方案 /035

3 阶段2 孕育蝶蛹：怎样为突破性灵感创造条件 /039

加入不费脑力的活动，提高创意灵感的产出 /041

散步，产生突破性灵感的最佳活动 /044

改变环境，激发突破性灵感 /047

创造性设定限制 /052

4 阶段3 羽化成蝶：突破性灵感是如何产生的 /057

联想思维，产生突破性灵感的关键 /058

7个基本创新问题：产生新联想的高效工具 /061

模式识别，发现相似性，找到突破 /066

5 阶段4 放飞花园：如何加速产生更多的突破性灵感 /071

大脑可塑性越强，越能产生突破 /074

不要浪费你的突破多巴胺 /075

锻炼神经可塑性 /076

尝试爱因斯坦的思维锻炼方式 /078

尽可能收集信息 /079

6 阶段5 自由飞翔：如何实现突破性思维 /087

- 用六顶思考帽筛选你的想法 /089
- 模仿大脑模式，组建可信赖的团队 /093
- 头脑风暴法，对突破性灵感进行审视 /097
- 限制盒，寻找更大的突破 /098
- 采取行动 /100

B PART 2

蝴蝶思考术的 3 大障碍

阻挡突破性灵感产生的天敌

7 阻碍1 畏惧带来灾难化思维 /105

- 畏惧如何影响心智 /109
- 对抗策略一：改变自我印象 /114
- 对抗策略二：学会与你的“每个人”共舞 /121
- 对抗策略三：拥抱“不完美” /127
- 对抗策略四：限制最大限度 /129
- 对抗畏惧的速效方案 /131

8 阻碍2 失败带来耻辱感 /149

- 失败如何阻碍突破 /150
- 复原策略一：把失败转变成学习机会 /152
- 复原策略二：建立新的看待角度 /156
- 复原策略三：找出失败案例，寻找社会认同 /162

复原策略四：练习失败 / 164

从失败中学习的 4 大原则 / 171

9 阻碍 3 未知带来不确定性 /177

不确定性为何让人感到不适 / 180

应对策略一：加载确定性，平衡不确定性 / 182

应对策略二：养成有益的新习惯 / 184

应对策略三：像扑克玩家那样思考 / 189

应对策略四：练习不确定性 / 190

应对策略五：使用责任转移中和不确定性 / 193



蝴蝶思考术的 3 大终级武器 升级突破性灵感的驱动力



10 使命感，利他主义，感知力 /199

终级武器一：更崇高的使命感 / 201

终级武器二：利他主义 / 205

终级武器三：感知力 / 213

科学附录 / 219

致 谢 / 225

帮你捕获突破性灵感的最有效方法

1905 年，一个晴朗的春日。在瑞士的一个小城里，一位年轻的专利审查员把他妻子和一岁的儿子留在家里，去和自己的好朋友探讨一个难解的问题。他们喜欢互相交流，从哲学到物理，从艺术到电学，讨论内容无不涉及。这个早上，年轻的专利审查员想和他的朋友讨论一个困扰了他很久的问题。

在过去的一年里，他集中全部精力钻研一个从 10 年前就开始构想的物理理论。这天，他把这一理论中困扰他的每一个细节都详细告诉了他的朋友。这两个年轻人花了一整天的时间逐个分析每一种观点和走出困境的思路。

当太阳落山时，这个年轻人得出结论，他研究了 10 年的理论没有任何进展。他掉进了死胡同，挫败和沮丧涌上心头，他决定放弃。然后，这位叫阿尔伯特·爱因斯坦（Albert Einstein）的年轻人拖着疲惫的身躯回家睡觉去了。

让他的朋友吃惊的是，次日清晨，爱因斯坦急促地敲门造访。进门后，他来不及礼貌地问候朋友便脱口而出：“谢谢你，我已经完全解决了这个问题。”然后，

爱因斯坦回家开始写作。他花了6周的时间，写出了人类历史上最伟大的科学成就之一：狭义相对论。

我们的问题是，那天晚上，在爱因斯坦的大脑里到底发生了什么？经过多年的努力和思考，他掉进了死胡同，为什么答案却在他马上要放弃的时候突然出现了？

爱因斯坦的经历是大脑产生突破性灵感的经典例子，它给我们提供了一个解决问题和看待世界的全新方法。信不信由你，如果你也产生过突破性灵感，同样的过程就曾发生在你的大脑里。

萨尔瓦多·达利（Salvador Dali，超现实主义画家）和托马斯·爱迪生（Thomas Edison）也曾刻意地运用这一思维过程。达利会把胳膊肘架在桌子上，用手掌托着下巴，并在手掌里放一把勺子。他会让自己在思考中渐渐睡着，当他的肌肉放松时，勺子会掉到桌子上把他唤醒。在那个时刻，达利会在脑海中勾画出作品。爱迪生也有非常类似的习惯，他坐着打盹时，手里会抓着一把弹珠。如果弹珠落地，他会惊醒过来，就在此时写下心里想到的东西。

突破性灵感就像蝴蝶

对许多人来说，突破性灵感就像蝴蝶，美丽至极，却飘忽不定、难以捉摸。有些人认为，突破性灵感来源于努力和专注，越是专注于所寻求的突破，就越有可能获得成功。有些人则认为，突破性灵感是自发的，无法解释、不可预知。那些我们惊呼“尤里卡！（我明白了）”或者“啊哈，就是这样”的时刻就是灵感莫名到来之时。这种灵感的到来纯属偶然，无迹可寻。还有人则认为，突破性灵感可遇而不可求。然而事实是，每个人都能够获得突破性灵感。

突破性灵感并非偶然的产物，它是可以被触发的。本书就将介绍如何获得突破性灵感。根据最新的神经科学研究，我们已了解了突破性灵感的产生过程以及获得突破

性灵感的方法。突破性灵感就像蝴蝶，可能会沿着一条不可预知的路径飞翔，但如果我们织起了一张合适的网，就有可能捕捉到它们，这整个过程就是“蝴蝶思考术”。

神经科学研究的最新进展已证明，这种看上去让人捉摸不定的“灵光一现”实际上是有迹可循的，它是一个综合思维过程的一部分。爱因斯坦说，突破性灵感是“自发的、突然降临的，也就是说，我们无法通过逻辑推理来得到它”。但这种“灵光一现”其实是一个长期过程后的必然结果。爱因斯坦说：“事后想想，我发现它其实是之前夜以继日思考的产物。”

我们天生就会创造“蝴蝶”

人类的大脑都能够产生突破性灵感，这是一种与生俱来的能力。我们天生就会创造“蝴蝶”。然而，我们可能还不知道创造“蝴蝶”的方法，以及怎样捕捉蝴蝶。我们需要学习“结网”的技巧，挥舞捕蝶网，也就是蝴蝶思考术。

创意天才改变了世界，比如路易斯·巴斯德（Louis Pasteur）、史蒂夫·乔布斯（Steve Jobs）和甘地（Mahatma Gandhi），他们的突破性灵感无一例外推动着人类科学与文明的进步。突破性灵感为现代医学带来了新的发明，比如起搏器。同样地，突破性灵感在家庭生活中也发挥着至关重要的作用：你可能会顿悟自己为什么无法深入亲密关系或是找到修复婚姻的秘诀。

在商业活动中，突破性灵感同样重要：对企业来说，创新突破可能价值百万，甚至数亿。如今，各企业都投入大量的时间和金钱，用于营造创新的组织文化。但是，在那些员工的大脑里，究竟有没有产生过突破性灵感呢？即使每日身处鼓励创新的环境，但如果员工们未掌握形成突破性灵感的方法，结果也将事倍功半。

你的老板有没有要求你用更具创新性的方法完成工作？你在职业生涯中有没有遇到过创新瓶颈期？创新突破是不是你升职的关键要素？不管你之前有没有体验过

产生突破性灵感的经历，也不管你是否曾经怀疑过自己的天赋，现在有个好消息：突破性灵感是可以通过训练获得的。

在本书中，你将了解到大脑产生突破性灵感的整个过程、你如何捕捉它，以及有什么因素会阻碍或加速这一过程。

但是，有一点要事先声明：我们给你的不会是一个“神奇的秘方”。仅有一张“网”，并不一定能抓住“蝴蝶”，你需要的还有练习、耐心、技巧以及一点“运气”。每个人获得“蝴蝶”的方式不一样，不能简单复制他人的方法。突破性灵感是不可引导、不可重复、非线性的，它会受到各种因素的影响，是一个持续演进和迭代的过程。

蝴蝶思考术，最有效地捕获突破性灵感

蝴蝶思考术给你的的是一个框架和一系列工具，它们能增大你获得突破性灵感的概率。“机会总是留给有准备的人”，在本书中，你能学到如何做好准备，让突破性灵感更快地到来。我们为你提供的技术和方法涵盖多个层面，从行为学、认知心理学到神经科学，甚至包括冥想，横跨了巅峰运动训练学、好莱坞方法派的表演流派等不同领域。从这个意义上说，蝴蝶思考术就像综合格斗一样，致力于从各家吸取长处，更重结果而非派别。这本书会引导你将科学付诸实践，加快你成长的进度。

正确的方法可以提升人的创造力，我们已经用这些方法帮助过无数客户，包括美国陆军特种部队和位于硅谷中心的斯坦福大学的学生企业孵化器 StartX。

通过这些工具和技巧，我们的客户在各种不同的领域都取得过突破，比如发明新的医疗设备、打破高管团队的僵局等。这些喜人的成果已经改变了他们传统的做法和认知，本书的后续章节会介绍一些他们的故事。

几十年来，我们的团队都着迷于突破性灵感的研究，甚至尝试了一些疯狂的实验。比如，在研究中运用运动心理学、荣格原型、深度催眠、感觉剥夺疗法、认

知行为疗法（CBT）、正念认知疗法（MBCT）、接受与承诺疗法（ACT），以及其他各种实验和方法。我们已经把最好的见解和方法传递给了客户，现在，我们要把它们呈现给你。

在本书中，你会学到来自各种科学领域的知识和技术，你需要做的就是把这些知识应用到生活的各个方面。你的生活将成为你的“实验室”，你会得到无限的实验机会。捕获突破性灵感需要练习，需要直面艰难甚至令人不适的训练过程，但你将获得令人难以置信的回报。

要想取得理想的效果，练习必不可少。所以不要试图跳过练习环节，或者只选择做那些简单和有趣的练习。如果书中要求你闭上眼睛想象一个场景或者拿出纸笔写下一些东西，请一定要按照要求去做。因为书中的每个要求都有其各自的用意，都将切实影响你的蝴蝶思考术水平。

在本书的第一部分，我们将讨论突破性灵感是什么，并通过介绍大脑内部的运作过程来观察蝴蝶思考术。你将在实践中感受到突破性灵感的形成，并认识到大脑在不同思维模式间转换的区别。

然后，本书将介绍蝴蝶思考术的实际应用经验。你将从中学习如何使自己进入正确的心理状态，以及如何收集必要的事实、故事、知识和经验来促进你的创新过程。

你还将了解到如何通过增加神经可塑性的水平以及利用大脑思考新想法时不断重塑自身的能力，来提高蝴蝶思考术的水平，进而迸发更多灵感。

30 秒的神经可塑性训练

每当有一个新的想法，你的大脑就会形成新结构。这是真的吗？
当然是的。

想知道那是什么感觉吗？现在就来感受一下。

请在脑海中尽可能详尽地想象你平时的上班路线。想象一下你沿路看到的地标、街灯和交通标志；想象你会路过的建筑、商店或餐馆。

那种大脑试图集合图像、以正确的顺序组装它们的感觉，就像第一次做某件事时会感到笨拙、吃力一样，对吗？此时，神经可塑性正在发挥作用，你的大脑正在形成新结构。

在本书的第二部分，我们将讨论“蝴蝶”的天敌，即那些阻止你产生突破性灵感的因素。蝴蝶的3个天敌是蜘蛛、黄蜂和寒冷，在我们的大脑中也有相同的3种阻挡突破性灵感产生的天敌：畏惧、失败和不确定性。

畏惧、失败和不确定性是阻碍你掌握蝴蝶思考术的障碍性因素。你的大脑里可能充满了创新的想法，它们在等待被释放。如果运用正确的技巧，你就可以消除这些消极因素，让你的“蝴蝶”展翅翱翔。如果你迫不及待想要开始这些技巧训练的话，请直接跳转到第二部分。

在本书的最后一章，我们将探讨那些“超级工具”，它们可以让你的突破性灵感加速“冲出脑海”。针对那些喜欢研究的读者，我们在“科学附录”中给出了关于脑科学研究的更多信息。

通过学习和使用本书中介绍的方法和技巧，你将突破障碍，打开通向突破性灵感的大门。这些突破性灵感能够改变你的事业、生活、身心健康、学习效率以及对这个世界，甚至对自己的看法。你的创新思维能力将指数型增长，不久，你就会有“脱胎换骨”的感觉。想要得到突破性灵感，你不必出类拔萃，不必太聪明，甚至不一定要接受过良好的教育，你只需要弄清楚自己在寻找什么以及如何找到它。