

BBC
BOOKS

激动全球的“自我进化”教
英国广播公司全球同步发

Creative

世界顶级培训师 GUY CLAXTON & BILL LUCAS 著

◎徐俊 尚文鹏 译

我们实际知道的东西比我们自己以为知道的要多得多！

创新密码

<?xml><HEAD>
<META content=3D"123456789" charset=3D"gbk5" http-equiv=3D"Content-Type">
<META content=3D"MSHTML" http-equiv=3D"Content-Type">
<STYLE></STYLE>>0D
</HEAD>=0D

45 15 04 98 66 24 73 99

世界图书出版公司



“自我进化”教程

创新密码

Guy Claxton & Bill Lucas 著

徐俊 尚文鹏 译



世界图书出版公司

广州·上海·西安·北京

图书在版编目 (CIP) 数据

创新密码: 我们实际知道的东西比我们以为自己知道的多得多/(G. Claxton) 克拉克斯顿, (B. Lucas) 卢卡斯著; 徐俊, 尚文鹏译.—广东: 世界图书出版公司, 2005.4

(“自我进化”教程) 书名原文: Be Creative

ISBN 7-5062-7439-6/B·0006

I. 创... II. ①克... ②卢... ③徐... ④尚... III. 创造思维学—通俗读物 IV. B804.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 017201 号

©Guy Claxton and Bill Lucas (2004)

This translation of *Be Creative*, first published in 2004 by BBC Worldwide Limited under the title *Be Creative* is published under licence from BBC Worldwide Limited.

创新密码

出版发行: 广东世界图书出版公司

(广州市新港西路大江冲 25 号 邮编: 510300)

电 话: 020-84451969 84453623

http: //www.gdst.com.cn

E-mail: pub@gdst.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 湛江南华印务公司

版 次: 2005 年 5 月第 1 版 2005 年 5 月第 1 次印刷

开 本: 880mm×1230mm 1/32

印 张: 8

书 号: ISBN 7-5062-7439-6/B·0006

版权登记号: 19-2004-131

出版社注册号: 粤 014

定 价: 22.00 元

如发现因印装问题影响阅读, 请与本公司联系退换。

服务热线: 020-84469182 84451969

目 录

CONTENTS

| | |
|----------|---|
| 序言 | 1 |
|----------|---|

第一部分 创造性习惯与创造性情绪

| | |
|-------------------|-----|
| 第一章 心理习惯 | 20 |
| 第二章 找到大图 | 54 |
| 第三章 硬思考与软思考 | 78 |
| 第四章 搜索内心网络 | 104 |

第二部分 创造性的环境

| | |
|--------------------|-----|
| 第五章 积极社交 | 132 |
| 第六章 思想经济 | 160 |
| 第七章 保护你的工作环境 | 188 |
| 第八章 过有创造性的生活 | 214 |

序言

安托万·德·圣埃克苏佩里在其名著《小王子》中记录了一段小王子初抵新星时与他遇到的第一个人——点灯人之间的对话：

“早上好。您为何要熄灯？”

“这是命令，”点灯人答道，“早上好。”

“什么命令？”

“命令我熄灯。晚上好。”他又重新点亮灯。

“那您为何又重新亮灯？”

“这是命令。”点灯人答道。

“我不明白，”小王子说。

“没有什么明不明白，”点灯人说，“命令就是命令。早上好。”他又熄灭灯。

接着点灯人用一块红方格手帕擦拭额头。“我现在从事的是一种糟糕的职业。以前还算合情合理。我早上把灯熄灭，晚上再点亮。其他时间，我白天休息，晚上睡觉。”

“然后命令变了？”

“命令没有变，”点灯人说，“这正是悲剧所在。年复一年，星球越转越快，而命令却**没有变**。”

成功的要素取决于你所处的环境。我们要有智慧、有创造力、能依据周围环境而灵活变通。环境会改变，因此我们必须做出相应的改变。曾经，点灯人谨慎尽责地服从

命令，堪称智慧，但今时今日，这种智慧实际已变成愚钝，他现在需要的不是忠诚而是创造力。

智慧意味着能随时想出新奇的点子。创造力不再是爱因斯坦或莫扎特之辈的专利，我们不再一面推崇创造力，一面却一成不变，不断地重复点灯、熄灯的工作。我们的世界已发生巨变。一直以来，艺术家、音乐家以及最优秀的科学家都需要有创造力：他们要发扬首创精神，冒着风险，提出有意义的问题。但是现在，我们每个人，包括单亲家长、财务顾问、滑板运动员、中层管理人员、越来越多的个体经营者，都需要有创造力。

当今世界变化迅速，有着前所未有的不确定性。即使我们揭开了一个谜，又会冒出另一个谜，就像我们破译了DNA，又要研究转基因食品的影响。点灯人若身处今日世界，将不知何去何从；他甚至不曾意识到，永远不会有现成的新命令。

阿尔文·托夫勒等思想家认为，一种“崭新的社会力量，一股变革的潮流”已扑面而来，这种变革“加快的速度甚至影响了我们的时间观”。日常生活的节奏令一切事物改观。看看以下说法：

去巴塞罗纳的飞机票不可能比往来伦敦和温切斯特的二等火车票更便宜。

民航飞机不可能用作攻击武器。

大学只招收聪明的少数人。

一位年轻的英国作家在数年内积聚的财富不可能多于英国女王数世纪以来积累的财富。

恐怖分子个人不可能像流氓国家那么危险。

搭乘喷气式飞机怎么会比火车更便宜？一位叫J·K·罗琳的失业单身母亲怎么会成为世界出版界的奇迹？没有什么是可以事先预料到的，而且看上去简单的事情实际上很复杂。弗朗西斯·培根写下“以确信开始，将以怀疑告终；以怀疑开始，将以确信告终”这句话时，可能已经想像到我们复杂的现代社会。如果想要生存，甚至想要兴旺繁荣，我们就得容忍这个世界带给我们的诸多不确定性，就得为自己谋求解决问题的新思路，例如，如何与似乎来自另一个星球的青少年相处？如何谋生？如何利用我们的空闲时间？

新世界赋予创造力新的诠释。现在我们知道，创造力人皆有之。它既不是少数幸运儿才有的天赋，也不是谁玩弄伎俩便可假装拥有的技巧。每个人都可以通过学习变得更有创造力。我们无法跑得像阿西亚·汉森那么快，或像斯蒂夫·雷德格瑞夫那么强壮，但这并不意味着我们去健身房就是浪费时间。远非如此。我们（可能）无法成为下一个莫比或范思哲，但这一点并不意味着我们不能更具创造性地思考。

我们的宗旨是让你认识到，通过陶冶心性令头脑更具创造力并非难事，同时向你阐释如何达到这一目的。达到目的的方法以以下四种不同方式并存：

| | |
|-------|-------|
| 心理习惯 | 心理状态 |
| 创造性技巧 | 创造性环境 |

做到这四点，你将在生活的各个领域缓慢而稳步地前进，创造力越来越丰富（参看第16页和128页的示意图）。

■ 心理习惯

最新心理学研究表明你的性情和态度并非一成不变。你在成长的过程中形成了自己的性情和态度，而现在你可以做出改变。个性是一种天生的秉性和局限，同时也是一种习惯。如果你想令自己的意志更坚强，你完全可以做到，就像你可以通过锻炼获得健康和精力一样。你可以尝试更顽强地面对困难，你可以学会更有效地处理复杂和混乱，你可以锻炼自己的耐心，你可以学会从其他的角度去领会别人的见解，你会更善于巧妙地提问，你能保有自己真正的兴趣并学习如何创造爱和财富，这些习惯能令头脑更具创造性。我们会训练你，强化你的态度，让你拥有创造力。

■ 心理状态

众所周知，我们的注意力属性和才智会因时、因地而有所不同。有时你机敏过人，有时你晕晕乎乎、糊里糊涂。但人们不知道，他们控制自己心理状态的能力比他们料想的更强，而且不同的心理状态适用于不同的思考工作。一个人紧张的时候很难逗乐，疲倦的时候很难专心于细节。发展创造力的要诀之一是要认识到灵活而又恰如其分地游移于不同的意识特点之间的能力极其重要。

一天之内你的心理状态不断地交替、更换。思想和感觉有时你追我逐穿过意识的屏幕，有时又如蜗牛般缓缓蠕动。有时强烈感觉到正控制着自己的心理活动，有时又好像心理活动全系自动自发，与其说是积极的指挥或参与者，你倒更像是自身心理的旁观者。

心理状态尤其受以下三个方面的影响：聚焦、定位和

社交。

聚焦：心理属性有时清晰而目的明确，专注于单一的经验或一系列想法，有时则更朦胧、更随意、更分散、更乐于接受。我们将此方面称之为意识的聚焦度。

定位：注意力既可投放于外部世界以吸收信息，又可投放于内心世界，反复思考已学到的知识，寻求更深的意义和新的联想。这是注意力的定位方面。

社交：常常，你爱社交，热衷于随便谈谈见解，或琢磨别人的想法，乐意公开自己的观点。有时，你性情孤僻，满足于自己一个人对着问题苦苦思索。我们称之为社交方面。

你要善于研究这三个方面的细枝末节。你要能够恰到好处地选择、运用他们。想像你以某种方法控制住自己的心理，做到在清晰的硬聚焦和模糊的软聚焦、内在和外在、孤独和社交之间游刃有余。做个有创造力的人需要学会更彻底、更灵活地运用心理的这三个方面。我们会教你怎么去做。

我们将重点关注以上三方面构成的组合。这一组合包括轻松的感受、内心世界和孤独，正是人们最难达到的状态，是发挥创造力想出新点子的决定因素。想出好点子是创造性解决问题的关键，而好点子只有在特定的精神状态下才想得出来。这种精神状态是放松和警觉的和谐统一，越善于将情绪调节至这一状态就越能想出新点子。

■ 创造性技巧

特殊的方法或训练能促进创造过程的不同方面。然而，某些创造技巧会受到心理状态的影响。这一点很重要。创造技巧在不同的精神状态下发挥的作用不同。在高度集中、忙碌的精神状态下，尤其在一大群人中，比如集体自由讨论，就可能产生愚蠢的念头。但人们在更配合、更从容的时候所产生的想法就明智多了。而且，如果他们既有时间共同讨论，又有时间沉思默想，他们的想法就能更胜一筹。

因此，若你能更灵活、更巧妙地运用好聚焦、定位和社交这三者，某些技巧会产生更好的效果。（这类似于时间管理技巧的运用。当你不堪重负时，甚至连列表都做不好。但是，在痛痛快快地运动一场或懒懒地泡个澡后，你的状态好多了，完全可以整理自己的工作日程安排。）

有些技巧较为特殊，可培养出某些对创造力非常有利的习惯或心理状态。这类技巧正是我们重点关注的对象，包括沉思、想像和双环式思考。这些重点问题将用锯齿形条纹标示。

■ 创造性环境

最后一点，涉及到环境。我们将阐明什么是积极的创造性环境（我们称之为适合创造力的环境），以及与之相对的消极的妨害创造力的环境。你能有多大的创造力取决于你所处的环境。多数人在睡觉时比之前参加重要的委员会会议时更有创造力。而且，他们在会议上表现出的创造力还取决于会议召开的方式以及室内的气氛。一个苛刻、好胜、妨害他人创造力的人会令别人处于防御状态，令他们的创

造力枯萎、死亡。甚至椅子排列的方式和安排休息时间的都会产生差别。你可能无法控制身处的环境，但是每个人，一旦意识到这一点，都会寻找充足的活动余地，以构造一个适宜于创造力的环境。这一环境既包括自然环境，也包括社会环境。

你甚至可以控制自己的生活方式和健康，这样，时机到来时，你就有可能做出创造性的反应，而非教条的、刻板的回应。我们还将说明在哪些领域，你控制自身创造力及其相关事物的能力比你想像中更强。

以上是我们的思路的基本要点。接下来，在正式开始前，我们会提供更多的背景资料。

■ 你的世界观

“从世俗的角度看，没有比永远正确更严重的错误。”

——塞缪尔·巴特勒

思考一下巴特勒这似是而非的隽语。向火柴吹气，火柴熄灭；向余烬吹气，余烬熊熊燃烧。如果第一口气没有吹灭火柴，那么更用力地吹气是明智的；如果向余烬吹气以扑灭余火，结果却令火焰重新燃起，那么此时更用力地吹气是愚蠢的。世界变化越来越快，我们可以得出这个道理：在任何情况下，总是坚持抽象的、逻辑的、深思熟虑的、久经考验的智慧只会产生相反的效果。你最终会成为那个越来越可怜的点灯人。

事情出了差错时，我们也常常面临这样的两难处境。如果汽车的发动机出了故障，那么按照逻辑去查找故障是

明智之举。但是，如果一段感情出了问题，无论多么睿智的分析，都是徒劳之举。想要确定你的婚姻什么地方出了岔子对问题本身毫无帮助。想像汽车发动机的感受可能是浪费时间（尽管某些情况下，这也不失为一个好主意），而努力去体会你的伴侣的感受可能有效得多。

你的反应取决于你看世界的方式。

以下是本书中第一套练习，帮助你看清你为自己和儿孙设想的世界。

你眼中的世界

浏览并选择你认为可用于描述你所认识的或孩子们将于 2020 年以后认识的世界的词汇。

| | | | |
|-----|----|----|----|
| 严苛 | 安全 | 易变 | 苛求 |
| 可预测 | 安定 | 危险 | 安稳 |
| 平静 | 动荡 | 变革 | 简单 |
| 一致 | 可靠 | 庇护 | 复杂 |
| 争端 | 传统 | 多变 | 不稳 |

这些词汇对你有什么意义？你认为人们最需要什么心理素质和情感素质才能在这个世界茁壮成长？你觉得你具有的素质符合自己的期望吗？你的孩子呢？你的上司呢？

如果你选择的主要是安全、可预测一类的词汇，那么你会觉得我们在本书中提出的某些观点相当有挑战性。希望你很享受和我们的对话！如果你选择的主要是另一类的词汇，那么接下来的内容显然更符合你的世界观。

■ 创造性常规

在事先构思的想法陷入混乱或者日常的习惯行不通的时候，我们特别需要一些绝妙的点子。所谓创造力，就是手册里没有教你如何处理某种情况，而你的本能反应又无法解决问题的时候，你需要做到的事情。

关于创造性心理状态，我们再多说几句。创造性心理状态能让有创意的点子像泉水一样“噗噗”直冒。这种心理状态更乐于接受、更放松、更内向、更被动、更随意。一个想法的产生，可能早于、也可能晚于更集中、更有目的性、常常是更需智慧的注意力模式。实际上，如果没有这样的准备工作，点子是不会自己冒出来的。而且，如果没有后续行动，点子也就没有实用价值，没有说服力。但是，如果没有节奏和情绪的变化，根本就不会有点子生成。

要了解你为什么既需要硬聚焦模式又需要软聚焦模式并不难。想像你身处一个漆黑的山洞中，里面有两种光源：小聚光灯和旧防风灯。小聚光灯的光线明亮但光柱照射范围小，旧防风灯的光线暗淡而灯光漫射。你要先用哪盏灯来确定方向？此时，聚光灯作用不大。它可以让你看清局部，但你看不清整体，也看不清局部是如何构成整体的。防风灯虽然灯光暗淡，但却更能让你看清洞内的状况。它能照亮很大一片地方。一旦有了空间感，接下来，你很可能会更详细地察看山洞各处，那么此时聚光灯的集中式光柱开始发挥作用了。

现在，想像你站在山洞口，光柱是可变的，既可以向外照射，看看远处夜色下的景致，也可以向内照射，察看山洞里的资源。同样，我们的注意力可以向前旋转，旋转到外部世界——哪来的噪音？也可以向后旋转，旋转到我

们内在的奇思幻想的世界——盛誉和财富的白日梦。

以下简图描述了孤独的心理的四个主要特性（我们后面再谈创造力的社交方面）。我们可以关注外在也可以反省内在，可以硬聚焦也可以软聚焦。由于生活在硬聚焦占主导地位的文化中，我们需要强调软性思维的价值，因为我们知道，创造力是软聚焦和灵巧的硬聚焦的融合，若只有硬聚焦，则显得越来越愚笨。

| | | | |
|----|----|----|----|
| | 硬性 | | |
| 外在 | 研究 | 分析 | 内在 |
| | 冥想 | 直觉 | |
| | 软性 | | |

能够进入以沉思的方式、全面地感受世界的心理状态，能够本能地利用自身内在的知识和体验这两点至关重要。放松的警觉状态对创造性思维是绝对必要的，而是否能够进入这种状态意义重大，因此我们设计了一套放松练习，让你感受什么是放松的警觉状态。

这种练习对于修炼过瑜伽或参加过产前课程的人来说并不陌生。在练习过程中，你的视线缓缓地扫过你的身体，平静地体会身体的不同部位有何细致的感觉，不要去改变，也不要细想你的感觉。练习结束时，看看你的身体和心情是否平和、放松多了。如果确实如此，我们建议你用最清醒的头脑记住自己方才的感受，这样，过后你可以回味这段记忆，并重新体会到放松的警觉状态。我们还建议你用一个字或一个词给记忆中的意象做个标记。这个字或词以后可以作为口令或通行密码，帮助你更快地回到这种心理状态。

如果你在练习中感觉很舒服，那么你已经掌握了第一种创造性技巧。这些技巧可以帮助你培养创造性心理状态。

练习 放松

听从指令，引导自己把注意力放在身体的不同部位，有意识地去感受各部位的知觉。

坐在一张舒适的椅子上，腰背挺直，双手自如地摆放在膝头。你也可以躺下，但躺着可能令你放松却无法警觉，甚至可能令你入眠。练习的时候，最好闭上眼睛。因此，你可以请朋友朗读指令（选择一位嗓音轻柔、有催眠力的朋友）。即使你能够闭着眼睛诵读指令，这样做也会令你分心。虽然市场上有很多类似的磁带出售，但你自己录制的同样可以用。确保练习缓慢进行，要留出足够的间隙听从指令，感受身体内部的变化。整场练习大约持续 15 分钟，因此你的录音需长达 15 分钟之久。

你会发现，每次做练习，你脑子里想到的事情不尽相同（而且，这部分练习虽然简单，但值得定期重做）。有时，无论你采用何种姿势，都会感到昏昏欲睡。如果这种情形出现多次，可以选择另外一个时间做练习。试着把练习活动排在你的时间表上恰当的位置，同时尽量找出你的头脑最容易进入放松的警觉状态的时间。如果你睡着了，也不用担心。好好睡一觉，值得。或者，你若能在头脑中找到一个清醒的角落，就让它来观察头脑中昏昏欲睡的那一块。昏昏欲睡是什么感觉？你身体内哪个部位“昏昏欲睡”的感觉最强烈？在你睡着以前，注意观察“昏昏欲睡”伴随着的心理属性。诸如此类。如果感到焦躁不安、紧张

或恼怒，你同样可以尝试这一策略。看看你的头脑中是否有处于放松的警觉状态的部分，以一种警觉但又放松的方式，观察恼怒或紧张的本质何在。当然，你同样有放弃的自由——暂时地放弃。

人们常常碰到的另一个问题是思想开小差。你会发现，本来应该感受左膝的你却在倾听空调声，或正在回忆七岁时在怀特岛上度假的岁月。等你清醒过来，你的意念已经运动到了你的头顶，但实际上你错过了其间所有的身体感受。如果这类事情发生，放松自己。这不是什么难题，每个人都如此（甚至禅宗大师修炼禅定时也会时不时睡着）。问问你自己是否愿意迷途知返，回到正题来。如果愿意，欢迎；如果不愿意，不必强求。跟着最吸引你的事物走（不管你是否明白，这样做必有其道理）。

现在开始吧。

找一个舒适的、挺直腰背的姿势，闭上你的眼睛。花一点时间，感受你的注意力在转向内心世界。问自己：此时此刻，做回自我是什么感觉？我的身体处于什么状态？——轻松？紧张？疲倦？胆战心惊？脑海中出现什么词可以描述你全身的状态？接着对你的情绪重复同一过程。此刻，你的情绪如何？——有所期待？有所怀疑？快乐？还是其他什么？找一个词来描述你的情绪。再来，对你的心理状态重复这一过程。此时，你的意识具有什么属性？——警觉？浮躁？迟钝？还是其他什么？找一个词来刻画你当前的心理状态。

在开始感受身体前，先深呼吸三次。用鼻子自如地深吸气，不要太用力，然后用嘴呼气。与此同时，身体微微后倾，发出一点声音，就像辛苦一天后泡着舒适的热水浴的你可能发出的叹息。再重复做两次。好，让你的身体缓

慢地、自然地放松，不要使强。这是你的三声叹息。

现在，把注意力转移到你的脚上。感受地面的压力，看是否能感受压力对脚底的影响。注意其他感觉：温度、紧绷、刺疼。感知一切你能体会到的感觉。好，现在注意力沿着小腿，转移到膝盖。注意腿肚、胫部和膝部的感觉。好，感知你的大腿。看是否能感受大腿肌肉的状态。注意大腿与座椅的接触面的压力感和温度，注意双手安放处的压力感和温度。好，现在注意力转到臀部和骨盆。感知一切你能体会到的感觉。好。

现在，感知你背部的下端。有疼痛或紧张感吗？好，现在注意力沿着背部，转移到肩部肌肉，看看肩部肌肉是否比自然状态下僵硬。有任何感觉吗？看你确定感觉的准确度如何？肩部微微下垂，放松。好。现在感知你的手臂：肩关节——上臂——肘部——前臂——手腕——双手——手指，感受手指的知觉。好，现在注意力回到颈脖处。再次注意僵硬或紧张的感觉。注意力沿着后脑勺，移到头顶——前额——太阳穴。闭着眼睛，感受片刻。感知你的鼻子——脸颊——嘴——颌——下巴。看看脸部是否有僵硬或紧张的部位需要放松一点。下颌放松，好。

现在，把注意力放到躯干上，花点时间感知你的呼吸。不要改变或控制你的呼吸。只是留意你自然地呼气、吸气，就是现在。注意你身体内扩张、收缩最强烈的部位。你在做腹式呼吸还是胸部呼吸？你的呼吸是深是浅？是快还是慢？是否均匀？好。

现在，感知你的整个身体。感受你的知觉如温暖的阳光般注入你的躯体，令你放松，令你软化。好，现在再次检查你的整体状态。注意你是否更镇定、更平静、更放松。如实告知你的感受。你的身体感觉如何？目前的心情如何？