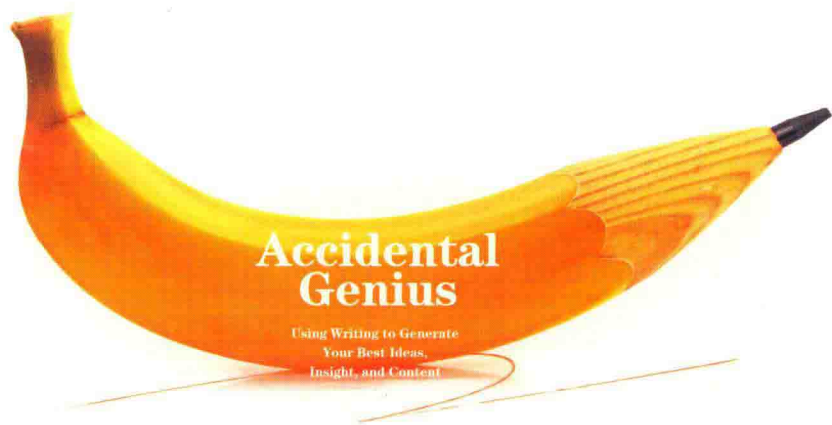


快书写，慢思考

好创意大爆发的28个技巧

[美] 马克·李维 (Mark Levy) / 著 廖建容 / 译



每个人都会遇到大脑死机的时候，只需一支笔快速不停书写，
即刻唤醒思考能力，解决策略、营销、定位、文案、商业策划等问题。

CTS
湖南文艺出版社

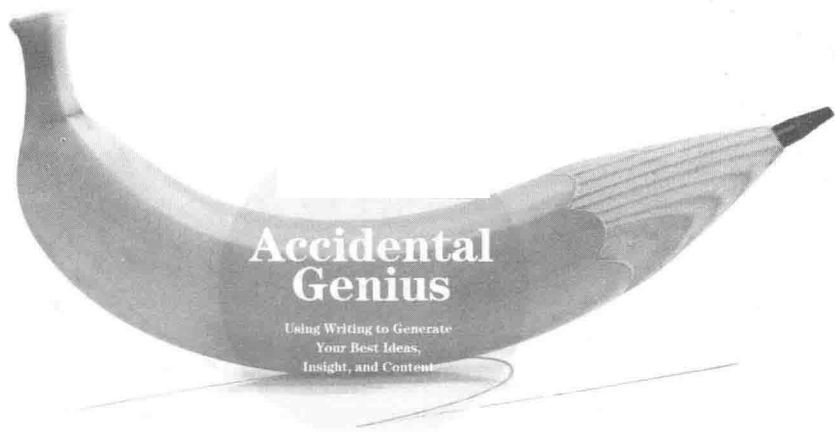
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE

博集天卷
CS-BOOKY

快书写，慢思考

好创意大爆发的28个技巧

[美] 马克·李维 (Mark Levy) / 著 廖建容 / 译



CAS

湖南文艺出版社
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE



博集天卷
CS-BOOKY

图书在版编目(CIP)数据

快书写, 慢思考 / (美) 马克·李维 (Mark Levy)
著; 廖建容译. —长沙: 湖南文艺出版社, 2018.11
书名原文: Accidental Genius
ISBN 978-7-5404-8863-5

I. ①快… II. ①马…②廖… III. ①工作方法—通俗读物 IV. ① B026-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 229623 号

©中南博集天卷文化传媒有限公司。本书版权受法律保护。未经权利人许可, 任何人不得以任何方式使用本书包括正文、插图、封面、版式等任何部分内容, 违者将受到法律制裁。

著作权合同登记号: 18-2018-238

Copyright © 2010 by Mark Andrew Levy
Copyright licensed by Berrett-Koehler Publishers
arranged with Andrew Nurnberg Associates International Limited

上架建议: 心理励志

KUAI SHUXIE, MAN SIKAO

快书写, 慢思考

作者: [美] 马克·李维 (Mark Levy)

译者: 廖建容

出版人: 曾赛丰

责任编辑: 薛健 刘诗哲

监制: 蔡明菲 邢越超

特约策划: 李荡

特约编辑: 尹晶

版权支持: 辛艳 金哲

营销支持: 傅婷婷 张锦涵 文刀刀

版式设计: 李洁

封面设计: 红杉林文化

内文排版: 百朗文化

出版发行: 湖南文艺出版社

(长沙市雨花区东二环一段 508 号 邮编: 410014)

网 址: www.hnwy.net

印 刷: 北京嘉业印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

字 数: 180 千字

印 张: 7.5

版 次: 2018 年 11 月第 1 版

印 次: 2018 年 11 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5404-8863-5

定 价: 42.00 元

若有质量问题, 请致电质量监督电话: 010-59096394
团购电话: 010-59320018

序言

你的头脑 比你所想的还厉害！

我们来谈谈你的脑袋瓜子吧。它所装载的经验、故事、印象与想法，比你想象的还要多很多。要证据吗？只要想想那些浮现在你脑海中的东西，有多少并不是在你的意志指挥下出现的就知道了。

以做梦为例，你并没打算要做梦，或是刻意要做一个超现实的梦，但这些梦境就是会自己跑出来。

记忆也有类似的运作模式。当你在厨房正煮着汤时，脑海里突然想起童年时期的某一天，全家人一块吃牛排的事情。你并非刻意要想起这段回忆，但它就是不请自来。

其他类型的思绪也会不请自来。当你塞在车阵中时，突然灵光一闪，想出了解决电脑问题的方法。这到底是怎么发生的？你并没有在思考那个电脑问题，但是不知怎的，你的脑袋却自己想出了解决方法。

那些梦境、回忆与思绪并非来自外界，而是你通过自己没有意识到的

某些方式创造出来的。

我们的脑子里，装载了庞大的思绪与知识，假如我们能够加以掌握、深入思索，并将其引导入实用之途，那么这些惊人的无形资产，将可以帮助我们创造出无限的点子和问题解决之道。

这就是本书的目的：**教你善用原本已在脑中的东西，将思绪的原料变成实用的方法，甚至是非凡的点子。**

我要如何帮助你得到这些非凡的点子呢？我所提出的方法，就是书写。说得更精确一点，就是自由书写（free writing）。

自由书写是我所知最有价值的技巧。通过这种方法，你将运用身体的机械性动作来超越大脑的反应，让大脑发挥更大的效用。

尽管人类大脑的容量与作用如此神奇且惊人，但它同时也非常懒惰。它会重复运用旧的思绪，采取既有的思考途径，避开不熟悉和令自己不安的领域。我们可以说，大脑的主要工作之一就是停摆，即使是在我们有重要的东西需要思考的时候。

而自由书写可以避免这种情况发生。它可以促使大脑进行更长久、更深入以及更突破传统的思考。只要遵循几项能够释放自我的自由书写原则，你就可以强迫你的大脑产生新的想法。你可以称自由书写为一种强迫性的创造力。

即使你自认不是天生的作家或思想家，这个技巧仍然对你有帮助。因为书写本身就可以产生想法，这也是为什么有些人将此技巧称为“自动书写”。它往往可以让书写者不费吹灰之力，就创造出超越平常的结果。有时候，想法和点子似乎是自己跑出来的。

■ 我是怎么开始接触自由书写的

大约是在 1995 年，有一天，一位在地方性娱乐报刊担任编辑的朋友打电话给我。他告诉我，我最崇拜的摇滚明星保罗·韦勒（Paul Weller）就要到纽约市来表演了，他问我想不想要一张免费的入场券。

我想不想要？这位英国歌手已经多年没到美国巡演了，谁知道他下次来会是什么时候？我当然想要入场券啊！但天下没有白吃的午餐，代价是我必须为这位朋友的报社写一篇关于演唱会的评论。

写一篇演唱会的评论看似没什么大不了的，但问题是我已经有很多年没写东西了。我知道怎么写吗？就算我还能写，但要如何描述音乐呢？（鼓声砰砰作响？）尽管心中有所疑虑，我还是接下了这份工作。

距离演唱会还有一个星期的时间，为了做些准备，我从书架上取下那本我一直找不到时间看的书：彼得·埃尔伯（Peter Elbow）的《魅力写作》（*Writing with Power*）。这本书开头写了一句令人热血沸腾的话：**即使你认为自己遭遇瓶颈，肠枯思竭，你仍然有办法文思泉涌。**几年前我买下它时，就想象会有派上用场的一天。你知道的，凡事总是要以防万一。

《魅力写作》中提到的一个主要技巧，就是自由书写。我在上高中时就接触过自由书写。那时候，每当老师要处罚同学太吵闹，或是老师们想去休息室抽根烟时，就会要我们进行自由书写。因此，对我来说，自由书写只是一种打发时间的无意义活动。

然而，埃尔伯对自由书写的看法，与我的高中老师们截然不同。对埃尔伯来说，自由书写是种多功能的工具，它可以找到大脑深处的源头，帮

助我们创作出文字和想法，写出论文、诗歌与故事，并且挖掘出真诚且发人深省的真实声音。

埃尔伯是在多年苦思出路不得的情况下，开始接触自由书写的。而从《魅力写作》的分量看来（全书384页，字号相当小，注解的字号又更小），他的写作灵感已如滔滔江水般势不可挡。自由书写的技巧帮助他文思泉涌。他的例子让我深受激励。

演唱会结束后，我运用自由书写完成了任务。然后，我那位编辑朋友又给了我更多的工作。接下来，我也开始为其他的报纸杂志写东西。在我进行这些工作时，常会发生一件有趣的事。

每当我依循原则，运用自由书写的技巧针对特定主题寻找灵感时，总会不由自主地偏离主题。我的思绪往往会跳到与我的正职（图书经销的业务经理）相关的问题上来。当我应该为某个电视节目撰写一篇评论时，我的思绪会乱窜，开始写起公司的运营前景。当我正在写某个朋克摇滚明星时，我所写出的内容却转向如何训练某个令人头痛的员工。

不过，到最后我都能如期完成该交付的稿子，而且时常也一并解决了我在生活其他方面所面临的问题。出乎意料地，我成了自己的顾问。

运用自由书写所达到的成果令我大为惊喜，于是我开始寻找这方面的书籍，希望能够更上一层楼。结果，我找到了很多运用自由书写来提高写作技巧的书，却找不到任何一本运用自由书写来解决工作上的问题的书。

最后我决定，假如我想知道这样的一本书可以教我些什么，我就得自己把它写出来。于是，我开始编写内容，完成了你现在看到的这本书。

第一版于2000年推出。在那之后，我创立了一家策略营销顾问公司，并且把自由书写的技巧应用在每个我所承接的营销策划案中。

自由书写可以带给你什么样的帮助

自由书写是一种快速的纸上思考模式，它可以让你得到平常难以达到的思考成果。

这个技巧可以帮助你深入了解自己、看见可能的机会与选择、解决问题、激发灵感，以及做出决定。它将有助于提高你的创作质量，不论是内容还是写作风格。

在本书中，我会以工作上遇到的难题为实例，其中包括策略、营销、产品定位、业务、商业书写等方面的问题，示范如何进行自由书写。

现实生活中，你可以运用这个技巧，在任何你想得出来的领域，探索整理自己的想法，诸如：世界大事、政治、科学、健康医疗、数学、都市规划、建筑、工程、心理学、哲学、社群媒体、美食、娱乐与运动等等。

因此，假如你正想要厘清与他人合伙创立的事业该采取什么样的组织架构，自由书写可以帮助你找到答案。此外，你也可以运用这个方法来思考财务平衡的问题、解决学区爆满问题、成立社区守望相助组织、开发电玩游戏、撰写博客文章、改善人际关系、筹划派对、规划假期、设计健身计划、开发新食谱。

当你漫无目的时，你甚至可以利用自由书写来帮自己找到目标。

你现在看到的这本书，是经过增订与修改的第二版。当我着手编修这本新版书时，我询问了第一版书的读者及其他作家，自由书写对他们有什么帮助。以下是他们的回答（经过重述）：

自由书写可以……

- 厘清思绪
- 带来明确感
- 提供不同的观点与视野
- 帮助你清楚阐释自己的想法
- 让你看清楚自己是谁，以及想要做什么
- 帮助你做出与同侪不同的思考
- 带给你力量
- 让你想起遗忘的知识
- 让你以真诚的方式写出感动读者的东西
- 产生对他人的同理心
- 减少对思考与书写的抗拒
- 激发创造力
- 激起创意的连锁效应
- 想出其他人想不出来的点子
- 让你坦诚面对自己不为人知的一面
- 提高你的自信心
- 让你感到振奋
- 帮你找到重心与焦点
- 持续且没有压力地建立起责任感

■ 本书的架构

本书分为三个部分。

在第一部分，你将学到自由书写的六个诀窍。第二部分会探索运用自由书写激发创意与解决问题的方法。在第三部分，你会学到如何运用自由书写来撰写那些将要公开发表的文字，如博客文章、演讲稿，甚至是书稿。

这些部分我们稍后都会深入探讨。

至于新版书与第一版书有什么不同，我们可以从四个方面来看：

一、将“私人书写”改为“自由书写”

在第一版书中，我教读者“私人书写”（private writing）。在新版书中，我教的是“自由书写”。这两个版本所教授的技巧是相同的，为何我要改变用词呢？

创作第一版书时，我坚决反对人们把自己写的探索式内容与他人分享。为什么？因为我认为，当人们知道自己所写的东西会被拿来与别人分享时，他们写出来的语句就会有所调整。也就是说，他们不会深入大脑中最原始、最诚实的部分，而是停留在表层，回归平时惯用的合乎常理且谨

慎小心的想法。

为了强调我坚持个人写作隐私的主张，我借用了埃尔伯与帕特·贝拉诺夫（Pat Belanoff）的用语，并将此技巧称为“私人书写”。一切都很顺利，直到我开始教导客户运用这个技巧时，才发现事情并不像我所想的那样。

当我们试着找寻市场定位或是制造宣传噱头时，我会请他们当场进行一小段的私人书写，以打破他们的惯性思考。我告诉他们，他们写出来的东西只是素材，只作为我们稍后讨论的题材而已，不必拿给我看。

结果，那些客户不理睬我的提醒，反而兴冲冲地把所写的内容大声念出来。每次皆然，毫无例外。我不怪他们，因为他们对自己写出来的东西满怀信心。他们写出来的点子往往极具突破性，文字用语也有其独特的魅力。这些书写内容最后也常会出现在他们的著作和演讲稿里，或是公司网页与社交媒体网站上。

因此，“私人书写”这个词似乎越来越不符合实际状况。没错，书写一开始是极为私密的行为，而且你绝对可以假设你所写的一切会永远保持私密性，不会被其他人看到。然而，在你运用书写探索自己的思绪之后，也许可以考虑将其中某些部分对外公开发表。

因此，新旧版书之间的第二项差异是：

二、加入关于“公开发表”的内容

新版书中加入了一个新的单元：公开发表。这个部分包含七大章，我使用数万字来说明，如何将通过自由书写所得到的想法与文章加以发表。这个单元可以帮助你迈向杰出领导者甚至是大师之路。它也可以帮助你运

用书写的内容与他人一起进行头脑风暴，以及撰写著作、报纸杂志文章、网络文章和简报。这个部分包含以下章节：

《与他人分享未臻成熟的想法》这一章教你领略“聊天式书写”的乐趣。也就是说，由你先针对某个想要解决的问题尽情地自由书写，然后将此未经修饰的内容拿给其他人看，请求对方的协助，或是一同讨论。我时常运用聊天式书写，即使在我不完全确定自己的思考方向时，也是如此。有时候，光是把这些拼贴式的文字凑在一起，就可以让你得到解答。

《帮助他人发挥思考能力》这一章让你知道如何带领同事与客户，通过自由书写来突破瓶颈，得到源源不绝的灵感。

《随时留心身边发生的故事》这一章提到了我时常在其他作家身上观察到的一个现象：当你开始固定发表一些文字，不论是著作、博客或是其他的东西，你就会用不同的眼光来看待这个世界。所有的一切都成为你写作的素材。你也会开始以描述的方式进行思考。这个世界因此变得更有意思，也更有意义。

《建立点子数据库》这一章说明了我如何将自由书写的内容裁切成各个小块，然后将这些小块加以归类，放入电脑的不同文件夹里。通过这种方式，我永远找得到新的题材。这有点类似松鼠为冬天储存松果的概念。

《为自己量身打造一套规则》这一章强调，制定一套适合自己的规则是非常重要的。这种做法有助于你快速写出东西，并且让你不会离题。

《从自己着迷的事物着手》是我最喜爱的一章。当人们想要写一本书时，他们往往会先看看市场的状况，但这种做法只会导致另一本人云亦云的书籍问世。相反地，他们应该注意的是自己始终着迷的那些事物：故事、想法、观察心得、电影等等。一旦他们找到主题后，就可以运用此题

材，创作出一本独一无二而且极具个人识别度的作品。

《自由书写直到作品完成》这一章首先探讨杰夫·贝尔曼（Geoffrey Bellman）如何由探索性书写，切入书籍著作的撰写，接着谈到我如何结合自由书写得到的多个点子，完成一本著作。

三、新增自由书写时可采用的思考技巧

新版书包含了七个新增的章节，介绍了自由书写时可以采用的思考技巧：

《放下自己的聪明才智》这一章讨论到，我们往往会因为脑子里的抽象概念而作茧自缚。解决方法之一，是列出实际状况的客观事实。这个做法很简单，而且能够让你的注意力集中在真实世界的具体事物上。

《抽离的价值》这一章教你如何收集点子，并评估这些点子是否具有价值，然后将这些点子当作敲门砖，开启未来重要问题的解答。

《运用引导句》这一章告诉你如何让脑子朝着预期之外的方向思考，让脑筋做做热身操。

《突破既有的假设与概念》这一章一开始，我会先讲述一个有趣的亲身经历的故事，接下来探讨几个你可以用来让自己避开思绪阻塞的方法。

《一百个点子比一个点子更容易取得》这一章讲的是，我们大多数人习惯玩“想出完美的点子”的游戏。然而，事实上，更能解放我们大脑的，是“想出很多点子”的游戏。

《学习上说谎》这一章提到，当问题存在于一个封闭而且一成不变的情境中，你该如何想出一条活路。在这样的情况下，你必须改变自己看

事情的方式，而对自己说谎就是其中一个方法。你可以谎称某件事，然后依照这样的状况推演下去，看看会得出什么结果。通过这个想象力游戏，你有可能得到有趣且实用的解答。

《书写马拉松》这一章提到，连续进行多段自由书写，并且持续六七个小时，可以让你完全摆脱惯性思考的模式。在每段自由书写中，你必须强迫自己朝一个新的方向去思考——这个做法原本很困难，但通过自由书写可以比较容易达成。

四、删除部分章节

为了要加入新的题材，我把第一版中的八个章节删除了。那些被删除的章节并没有什么问题，只是我想用更棒的内容加以取代，因为我在第一版书出版后，又学到了许多新的东西。

如何修改自己十年前所写的书

其实我本来并没有修改书稿的打算。然而，当出版社向我提出这个建议时，我心想：有何不可？这会有多难？反正书的内容大部分在1999年就写好了。对我而言，重新修改就像是作弊抄写自己前一版的内容一样。

于是，他们将第一版内容的电子文件发给我。我把文件打开，看了一下……然后，整个人惊呆了！

当我看到那些文字以后，我才了解这个修改的工程有多庞大。在担忧了几天之后，我决定用我所知最好的方法开始进行：自由书写。

自从第一版问世之后，针对写作和思绪整理，我开了一些自由书写的

课程。特别是，当我为客户提供实际的咨询服务时，他们会受到激励并因此产出好的结果。我在想，我当时说了些什么？做了什么？而我又从他们身上学到了什么？

当我把这些资料收集齐全后，我列出了一个“令我着迷的事物”的清单（第二十七章），然后在我的“点子数据库”中加以挑选（第二十五章）。此外，我还访谈过几位作家以及第一版书的读者，为新版书注入不同的观点与新的故事。

我仔细研究过所有的资料，挑拣出我认为最有价值的观念与技巧，然后开始“实际”写作。

我运用了自由书写与传统的写作技巧，开始撰写初稿，章节的内容没有依照任何顺序。每当我写了六七个新的章节后，我会将自己抽离开来。

当我对新的题材产生信心后，我才敢开始处理第一版书的内容。我修饰了语句，删除了许多我认为已经不是那么重要的章节，再加入约十七个新的篇章。

自由书写，谢谢你！你从不辜负我对你的期待。当我想要躲藏起来时，你总能强迫我发挥创造力，并且成果丰富。

序言 你的头脑比你所想的还厉害！ /001

第一部分

自由书写的六大要点

秘诀一：轻松试 /002

／你只是要写些文字与想法而已，并不打算在一夜之间写出名垂千古的佳作或是改变世界的观点。／

秘诀二：不停地快写 /006

／通过不停快写，你压抑了大脑里的那个编辑狂，让负责创意的部分不断产出东西来。／

秘诀三：设下时限 /013

／当你放下戒心，写出一堆垃圾时，最有创意的点子往往藏身在这堆垃圾中。／

秘诀四：以思考的方式进行书写 /017

／在大脑进行过滤审查你的想法并加以压抑之前，捕捉到你最原始的念头，这是一件极为重要的事。／

秘诀五：跟着脑袋里的想法走 /023

/ 当你的手跟上脑袋里的想法快速书写时，你会觉得你的想法与书写充满了力量。 /

秘诀六：转移注意焦点 /032

/ 当你遭遇阻碍与难题，或感到困惑时，运用转移注意焦点的问题，与自己进行新的对话。 /

第二部分

有力的精进与改变

将思绪化为文字 /040

/ 当你把思绪记录下来时，这些文字就会不断将你的注意力带回主题上，也让你可以检视自己的思考内容。

/

运用引导句 /047

/ 引导句可以帮助人们触碰他们从来不曾想过要书写的题材，促使思绪朝着意料之外的方向发展。 /

词汇解析 /054

/ 当你解析词汇时，你把那个词汇加以重新定义，让它产生专属于你自己的意义。 /