



我更聪明 丛书
WOGENGCONGMING

wogeng
congmimg



创造力训练



郑永生◎编著

创 造 力 训 练

wogeng
congmimg

wogengcongmimg

wogeng

congmimg



我更聪明 丛书
WOGENGCONGMING

创造力训练

CHUANG ZAO LI XUN LIAN

郑永生◎编著

图书在版编目(CIP)数据

创造力训练/郑永生编著. —合肥:安徽教育出版社,
2002. 11

(我更聪明丛书)

ISBN 7-5336-3145-5

I. 创... II. 郑... III. 创造性思维—训练—青少年读物 IV. B804.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 084681 号

责任编辑:严云锦 装帧设计:马 芳

出版发行:安徽教育出版社(合肥市跃进路1号)

网 址:<http://www.ahep.com.cn>

经 销:新华书店

排 版:安徽飞腾彩色制版有限责任公司

印 刷:合肥义兴印刷厂

开 本:880×1230 1/32

印 张:11.375

字 数:250 000

版 次:2002 年 11 月第 1 版 2002 年 11 月第 1 次印刷

印 数:2 000

定 价:16.00 元

发现印装质量问题,影响阅读,请与我社发行部联系调换

电 话:(0551)2651321

邮 编:230061



记忆、思维、创造是一个人学习与成长的永恒话题。

《我更聪明丛书》的问世，为人们在学习与成长过程中的探索进行了一次有益的尝试。

良好的记忆力、思维力、创造力都不是天生的，都是在经意与不经意的训练中得以开发成长；每个人都有无穷的潜在能力，如果我们扎扎实实、一步一个脚印地训练，这些潜能一定可以转化为极高的现实能力。

为了使读者能得到最大的收获，此套书采用了大量的练习，也许在开始阶段是浅显的，不用花费太多的时间，但到后面，你就会感到越来越刺激，越来越具有挑战性。

全套书共4册，即《全脑学习》、《记忆力训练》、《思维力训练》、《创造力训练》。本套书是在吸取国内外有关记忆力、思维力、创造力训练教程的基础上，根据现阶段我国中小学生和成年人的实际情况，而开发的一套记忆、思维和创造能力发展的训练教程。

《全脑学习》分成五篇十六章，有系统的、科学的创造理论；有具体的、实战的操作方法，其中，具体操作方法占据一半以上的容量。本书特别注重理论联系实际，强调教与学的结合，突出全脑互动体验学习。本书首次推出“三种感官学习模式”、“两种思维方式”、“全脑四大象限与四种组合”和“郑氏十一大智力中心”，特别是将大脑的学习过程分为感官感受、情感记忆、理性思维和创造实践四个过程，并首推感受、记忆、思维、创造的秘诀，辅以大量生动、具体的实例与方法。本书是第一部关于全脑互动体验教育学习理





论的实操纲要,同时,也是一本最全面、最可行、最实践、最具操作性的学习模式与方法的论著。它的问世必将掀起一场全新的适合中国国情的教育学习的革命。

《记忆力训练》着重于实际训练,以刺激回忆为主,主要通过视觉、听觉、动觉多方面的训练,并结合关联、分类、远隔联想、谐音、歌诀等记忆和闪视、问答等记忆手段,来提高青少年的记忆能力。在此基础上,再渐渐引入快速阅读记忆训练,使阅读速度与高效记忆相结合。本书分为两部分,前半部分为记忆力的基础,后半部分为记忆力的进阶训练。学制为60天,每天训练几个目标类型,连贯、生动、有趣、循序渐进,是一本可读性高、实用性强的记忆力训练。

《思维力训练》着重于实际训练,从分析和综合、比较和归类、抽象和概括、系统化和具体化、归纳和演绎推理等方面来培养青少年的思维能力;同时,通过大量摆脱习惯思维训练来增强青少年对解决实际问题的柔韧性、流畅性和独创性,为建立创造性思维奠定基础。本书分为两部分,前半部分为思维力的基础训练,后半部分为思维力的进阶训练。学制为60天,每天训练几个目标类型,生动、有趣、循序渐进,是一本可读性高、实用性强的思维力训练教程。适合各种年龄层次的读者使用。

《创造力训练》是一套创造能力发展的训练教程。放开理论,贴近现实,通过连续的大脑激荡与实际操作,以发散性思维训练、解决问题训练、创意题、表演题、创作题、实践题、摆脱习惯性思维及大脑激荡阅读与训练等形式来增强创造能力,具体训练目标:增强发散性思维、收敛性思维、提问方法、分析方法、思维方法、解决问题方法等方面的能力。本书分为两部分,前半部分为创造力的基础训练,后半部分为创造力的进阶训练。学制为60天,每天训练6个方面,连贯、生动、有趣、循序渐进,是一本可读性高、实用性强的创造力训练教程。适合不同年龄层次的读者使用。





如果你能坚持对每项能力按时按量地训练,你的能力一定会突飞猛进,且会在潜移默化中爆发出无尽的学习潜能和解决问题的能力,你的创造性思维也一定会一发不可收拾。恭喜你!你已经成功了一大半。

全国青少年心理教育学会理事

陈 虹

2001 年 10 月于北京



小日历

第 1 天	1
第 2 天	5
第 3 天	9
第 4 天	14
第 5 天	19
第 6 天	23
第 7 天	27
第 8 天	32
第 9 天	37
第 10 天	42
第 11 天	47
第 12 天	51
第 13 天	56
第 14 天	62
第 15 天	68



第 16 天	74
第 17 天	79
第 18 天	86
第 19 天	93
第 20 天	99

第 21 天	105
第 22 天	110
第 23 天	116
第 24 天	121
第 25 天	127

第 26 天	132
第 27 天	137
第 28 天	142
第 29 天	148
第 30 天	154

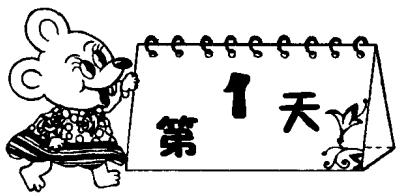


第 31 天	159
第 32 天	165
第 33 天	172
第 34 天	177
第 35 天	183



第 36 天	189
第 37 天	195
第 38 天	200
第 39 天	207
第 40 天	213
第 41 天	218
第 42 天	224
第 43 天	229
第 44 天	236
第 45 天	241
第 46 天	246
第 47 天	254
第 48 天	259
第 49 天	264
第 50 天	269
第 51 天	274
第 52 天	280
第 53 天	285
第 54 天	292
第 55 天	299
第 56 天	305
第 57 天	313
第 58 天	321
第 59 天	328
第 60 天	338





发散性思维训练(列举、比较、组合、联想、转化等)

5分钟/题。

1. 太阳有些什么缺点？说得越多越好。
2. 风有些什么缺点？说得越多越好。
3. 你能说出椅子的各种用途吗？
4. 汽车和自行车有哪些相似的地方？说得越多越好。
5. 请你用4根火柴拼图，并说出拼的是什么东西。
6. 哪些人或哪些东西与乒乓球非常接近？
7. 用黑颜色可以做什么？答案越多越好。
8. 字谜(打一字)：

①复习 ②自己 ③自传 ④三十

【参考答案】

1. 夏天的太阳很热、太阳光很刺眼、会被云遮住、会把皮肤晒黑……
2. 西北风很冷、会把皮肤吹裂、会使暴雨下得更猛……
3. 坐人、放东西、当“小火车头”、垫高、当武器、表演杂技……
4. 都有轮子、都有座位和刹车、都能用水冲洗、都是交通工具、都要人驾驶、都用漆漆过、都能发出声音、都比人走得快、坐在上面都比走路省力、都会撞伤人……
5. 正方形、小草、扇子、指示牌……
6. 邓亚萍、乒乓球爱好者、乒乓球教练、乒乓球台、乒乓球拍、奥运会……





7. 作画、做衣服、做家具、做鞋子、画眼珠和头发、表现冷漠、深沉或寂静……

8. ①羽 ②体 ③记 ④卉



解决问题训练(发散与收敛训练)

1. 小孩不好好吃饭,一般父母都是连哄带吓让小孩把饭吃下去,你有什么更好的办法?

2. 怎样才能学好英语?

【参考答案】

1. 做他(或她)喜欢吃的东西与饭搭配着吃、非吃饭时间不给任何零食、与他(或她)比赛吃饭并奖励、做一些色香味俱全的饭菜……

2. 利用所有能利用的时间背文章、说句子、多看英文电视节目、交外国朋友、不怕人笑话……



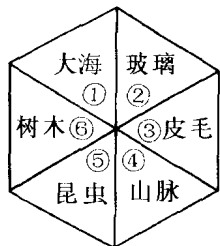
创意题

用2分钟时间回答。每个普通回答得1分,高度创造性或幽默的回答得3分。

1. 制造噪音:提供给你一串钥匙,尽可能多地发出许多异常噪声。你可以用一把或几把钥匙的任意组合。

2. 上和下:说出一些会上或会下的东西,并说出上下的原因。比如,你可说:“我认真学习,成绩就上升。”

3. 优缺点:你们面前是一张六边形卡片(如上图)。掷一个骰子,朝上的数字决定你们队该用哪个词。再扔一枚硬币,正面朝上,要说出这个词的优点;如果是反面朝上,则说出它的缺点。



【参考答案】

1. 普通回答。钥匙落地或落在桌子上;用钥匙敲打地板或桌





子;钥匙互相敲打;手握几把钥匙,并摇晃。

创造性回答。用钥匙圈串起三把旧钥匙,提供给队员。

2. 普通回答。上:阳光普照,温度上升;我知道问题答案,于是举起了手;我阅读量增加,词汇量也增加;暴风雨来临,水位急剧上升;起火了,烟大量涌起;狗警惕时竖起双耳;氢气球在我放脱绳后飞起;我喜欢这首歌,所以把音量调大。

下:由于地球运动,太阳落山;白天来临,蠕虫钻到地下;不努力学习,成绩下降。

创造性回答。上升:开香槟时,软木塞弹起;工作效率越高,工资越高;随着风格变化,裙子的下摆越来越高;当你害怕时,头发根根竖起;气愤时,血压升高;吃得多,体重上升;演员的薪水增加,票价随之上升。

下降:外面太闹,医生听到的心脏杂音就低;船经不起风浪就会下沉;我伤心时,情绪低落;吸毒后,人的生活质量降低;当投资者人气不高时,股市就下跌。

又上升又下降的例子:飞机载送旅客时,又上升又下降;供大于求物价降低,供小于求物价上升;经济改变时,通货膨胀随之加剧或减轻;电梯时上时下。

3. 普通回答。树的优点是造纸提供木材;大海的优点是为人类提供食物,使船航行,使鲨鱼得以生存……

创造性回答。树的优点是向艺术家、作家提供创作材料,人可以隐蔽在树上……大海的优点是把敌人挡在彼岸,波浪发电……

表演题(表演时间 5 分钟)

请你与家人或同学一起设计剧情并表演童话《小红帽》。

①要求:尽量表演得生动、幽默。

②人物:小红帽、妈妈、外婆、大灰狼、猎人。





团队实践题：铅笔

1. 问题。

用 6 枝铅笔组成 4 个相等的三角形。

2. 限制。

三角形的角必须用铅笔的两端组成，而不能用铅笔中部交叉而成。

3. 提示：用这些铅笔构成一个金字塔。



摆脱习惯性思维阅读与训练

1. 【题目】为何不让座

小田是个年轻力壮、对老人又有爱心的小伙子。这天他上了一辆公交车，才离站不久，就已经座无虚席。这时，上来了一位头发花白的老婆婆，她在小田的座位旁摇摇撞撞，站得十分辛苦。尽管距离终点站还有好大一段路，小田却不肯让座，这是为什么呢？

【答案】因为小田是这一班巴士的司机，所以实在无法让座。

【解说】限定你的思路，为的就是要试探你，而你能冲破这一限定吗？

2. 【题目】小王摸车

小王大胆伸手去触摸高速行驶中的新干线列车车体，当时车速达到每小时 200 千米，但是小王毫发无伤，而且这已经不是小王第一次做出这种惊人之举了。这到底是怎么回事呢？

【答案】小王是新干线列车上的验票员，他在车内触摸时速为 200 千米的列车车体。

【解说】这是多么简单的常识，你能转过这个弯来吗？





发散性思维训练(列举、联想、比较等)

5 分钟/题。

1. 什么东西是三角形的? 答案越多越好。
2. 哪些地方有香味? 答案越多越好。
3. 用胡椒粉可以做什么? 答案越多越好。
4. 水有什么缺点? 说得越多越好。
5. 船有什么缺点? 说得越多越好。
6. 你能说出纸的各种用途吗? 答案越多越好。
7. 桌子和椅子有哪些相似的地方? 说得越多越好。
8. 字谜(打一字):

①主动一点 ②动力消耗 ③人间草木 ④天一就业

【参考答案】

1. 衣服上的图案、红领巾、衣领的角、围巾、尺子、房子的地基、印章、扣子、湖、巧克力、饼干……

2. 衣服上、厨房里、花丛中、头发、贺卡、花生油厂、糖果厂、香水店、面包屋、妈妈的房间、书房……

3. 做菜、做汤、做饼、做花卷、做“防狼”武器……

4. 洪水会淹死人和冲坏庄稼、雨水会弄湿衣服、会使铁生锈、会使人滑倒……

5. 会沉、会被撞坏、会漏水、会搁浅、在陆地上不能开、一般比汽车慢、体积太大……

6. 写字和绘画、做信封、印书、包书、做风筝、卷起来可做话筒、





糊墙壁……

7. 都有4条腿、都有木头做的、都能放东西、都能坐、用钱都能买到、都在家具店里出售、每个家庭都有……

8. ①玉 ②云 ③茶 ④亚



解决问题训练(发散与收敛训练)

1. 怎样才能预防近视?

2. 太瘦了,怎么办?

【参考答案】

1. 看书学习时注意眼睛与书本的距离要适度、不在光线不够的地方看书、眼睛要适时休息、不在车上、床上或走路时看书……

2. 少吃多餐、多运动、心情开朗、多与人交往、要有人生目标……



创意题

用1分钟时间思考,2分钟时间回答。每个普通回答得1分,高度创造性或幽默回答得3分。

1. 自然环境:你们有机会可以暂时控制一下自然环境。你可以选择一种自然现象,并作出说明,你希望它在什么情况下发生。比如,当你的高尔夫球对手正准备击球时,你希望发生一场地震。

2. 战略:说出尽可能多的需要战略的事情,例如,积攒钱是外出度假的一个战略。

3. 支撑:举出尽可能多的支撑物,并指出它们所支撑的物体。

【参考答案】

1. 普通回答。在干旱时希望下一场大雨;在滑雪前几天希望下一场大雪;假期中希望晴天等通常情况下的回答。

创造性回答。当考试临近时来一场大雪堵住校门;敌人在海洋上遇到飓风等。

2. 普通回答。橄榄球比赛、下棋、战争、政治竞选,以及与这些





相似的回答。

创造性回答。教师的课程计划,OM战略结构解答,小孩让父母做他希望做的事(只有一个按创造性回答计分)。让别的孩子愿意与你约会,准备一次宴会让每样菜都同时烹调,平衡你的支票簿。

3. 普通回答。支撑物质结构的东西,如桩子——码头,横梁——屋子,墙——房子,基础——建筑物。

创造性回答。支撑其他东西的东西,如赡养金——妻子,吊袜——腿,职业——就业者,税——政府。

表演题(3分钟)

请你表演:“迟到”。

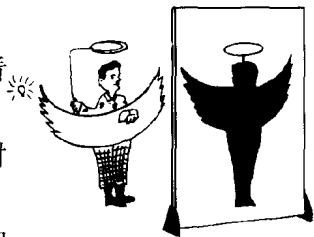
在床上,翻个身,睡眼惺松地去摸枕边的手表……好不容易摸到了,拿到眼前一看,啊,迟到了!睡意一扫而光,猛地坐起来,拿起床边的上衣就套,然后又穿裤子,穿袜子。在梳妆台前一转身看镜子,才发现上衣穿反了,三下五除二又脱下来,再穿上;走出房门,直奔卫生间,挤牙膏,一二三四五六七八刷完了,漱两口,拿过毛巾,囫圇地洗个脸,回到房间,手上挤点润肤霜,梳两下头发,背起包,脚一边穿鞋,手一边往脸上抹去,一边说:“我走了!”仓皇下楼,狂奔而去……

团队实践题:影子表演

1. 进行幽默的影子表演,题目为“看看我所创造的”。

2. 讨论、准备时间为1小时,表演时间为5分钟。

3. 可以用智力激励法设想出表演的内容。





4. 可以用卡纸、布、木头和提供的材料做成道具，还可以利用桌子和椅子。
5. 表演将在灯前、幕后进行，裁判在另一侧看你们的影子。
6. 可以使用声音和音响效果。



摆脱习惯性思维阅读与训练

【题目】到图书馆借书

小学生明明最喜欢看书，每次总是自己一个人去图书馆借书回家看。但是这天，他却要妈妈陪他一起去。认识明明的人问他：“今天怎么要妈妈陪呢？”明明说他这回想借的书，没有父母一起陪同就无法借出。我们知道明明借书的这家图书馆，并不要求小孩要有家长陪同才能借书。那么明明这回想借的，到底是一本什么样的书呢？

【答案】是一本明明自己扛不动的大部头书。

【解说】把所有可能的状况一一列出，再删去不符实情的条件，最后剩下下来的就是答案了。

