



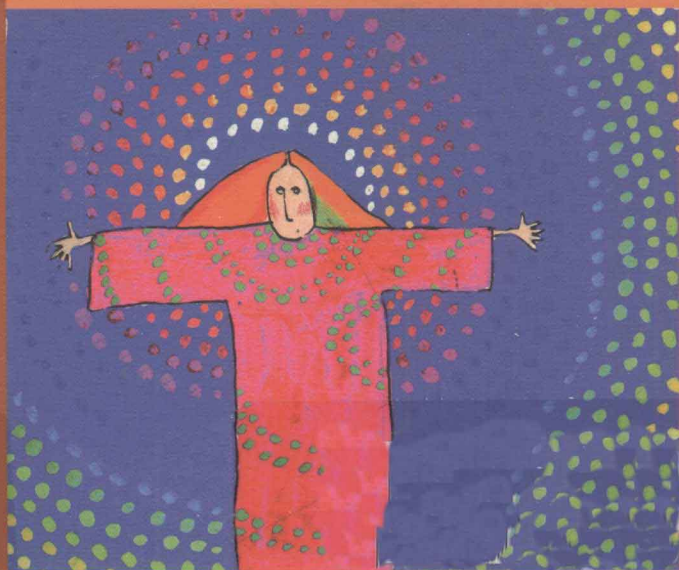
The creative license

# 9 天拿到 你的创造力执照



成为一流人才改变命运的人生必修课

(英) 丹尼·格雷戈里 著 叶红婷 译



是否具有创造力，是一流人才和三流人才的分水岭。拥有自己独特的创造力是改变人生命运的捷径！



无论你是学生还是职场人员，都是独一无二的创造者！学校、公司、企业，甚至整个社会，都是发挥创造力的舞台！



这不仅仅是一本关于创造性思维的书，它的目的是以切实可行的方式帮助你成为一个更具有创造性的思考者。

INVOKING THAT HUMAN FEELING IS AT THE CORE OF ALL SUCCESSFUL ART, EVEN WHEN IT'S NOT DEPICTING HUMAN ANATOMY. TO DRAW A PEACH OR A BEACH OR A LEECH, AND TO MAKE THE VIEWER FEEL SOMETHING REAL ABOUT IT, WE MUST TRANSCEND TECHNIQUE AND APPROACH THE TRUTH ABOUT HOW WE FEEL ABOUT PEACHES AND LEECHES, ABOUT THE WORLD, ABOUT OURSELVES — A TRUTH THAT IS SIMULTANEOUSLY INTENSELY PERSONAL AND COMPLETELY UNIVERSAL.

PRACTICE MAKES PERFECT. BY MASTERING TECHNIQUE, ANATOMY, LIGHT, COLOR, MATERIALS, WE PUSH THEM INTO THE BACKGROUND AND LET OURSELVES TAKE THE HELM — HONEST, OPEN, CARING, JUDGMENTAL, FLAWED, TRUE. DRAWING HUMANS IS INCREDIBLY HARD BECAUSE TO DO IT REALLY WELL, WE MUST LET OURSELVES BE A LITTLE NAKED, TOO.

The creative license

# 9天拿到 你的创造力执照

成为一流人才改变命运的人生必修课

(英)丹尼·格雷戈里 著

叶红婷 译



中国华侨出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

9天拿到你的创造力执照：成为一流人才改变命运的人生必修课 / (英) 格雷戈里著；叶红婷译. —北京：中国华侨出版社，2012.7

ISBN 978-7-5113-2662-1

I. ①9… II. ①格… ②叶… III. ①艺术创作—通俗读物 IV. ①J04-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第159198号

---

## 9天拿到你的创造力执照：成为一流人才改变命运的人生必修课

---

著 者：(英)丹尼·格雷戈里

译 者：叶红婷

出版人：方 鸣

责任编辑：雨 霏

封面设计：凌 云

文字编辑：刘晓菲

美术编辑：吴秀侠

经 销：新华书店

开 本：787mm×1092mm 1/16 印张：13 字数：219千字

印 刷：三河市嘉科万达彩色印刷有限公司

版 次：2012年8月第1版 2012年8月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5113-2662-1

定 价：25.00元

---

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成达大厦三层 邮编：100028

法律顾问：陈鹰律师事务所

发行部：(010) 58815875 传 真：(010) 58815857

网 址：www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

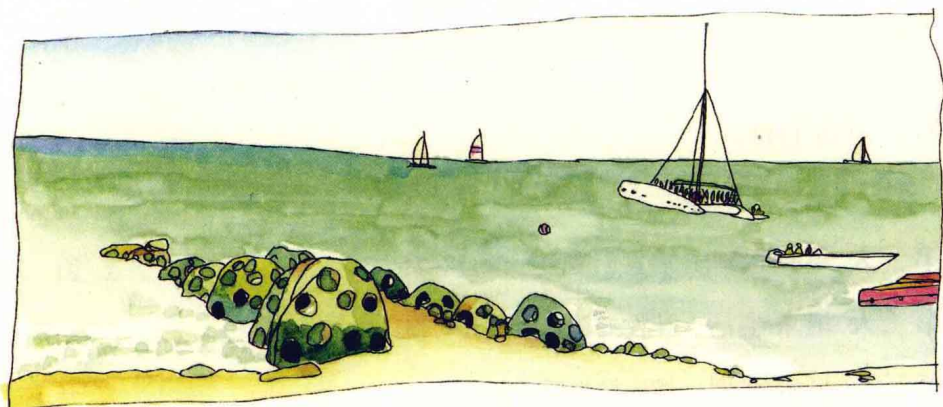
---

如果发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。



世界上所有美好的事物都是创造力的果实。

——米尔



海边的这些石头形状奇特，表面千疮百孔，特别像瑞士手工奶酪。只是我不知道这些“奶酪”有什么用处，也不知道它们是怎样变成这种奇特的外形，并堆积在这里的。这些石头历经海水的打磨、盐分的侵蚀以及风吹日晒，形状各不相同。它们散落在海滩的各个角落，有些还堆积在一起形成了伸入海中的小“码头”。虽然我们一家三口一起来到海边度假，但是只有杰克下了海，我和佩蒂则站在岸边，望着杰克和他的新朋友马考，坐在一条由摩托艇牵引的香蕉形的黄色小船里嬉闹。上岸以后杰克又去骑马，他觉得很好玩。而更让他高兴的是骑完马以后他还得到了一罐芬达解渴。

CONTENTS

# 目 录

写在前面的话.....	1
第一天 <b>重拾绘画</b> : 启发创造力, 学会观察生活.....	21
第二天 <b>记录生活</b> : 让发挥创造力成为习惯.....	49
第三天 <b>打破常规</b> : 摆脱循规蹈矩的生活.....	77
第四天 <b>激发灵感</b> : 重新审视现实世界.....	101
第五天 <b>摆脱困惑</b> : 坚持下去, 超越自己.....	133
第六天 <b>转换角度</b> : 让对方从对手到帮手.....	147
第七天 <b>明确定位</b> : 你到底是谁?.....	163
第八天 <b>升华思想</b> : 拓展创造力的无限可能.....	175
第九天 <b>坚持不懈</b> : 展开现实世界中的创造力.....	183



# 写在前面的话

——献给那些觉得自己永远不会拥有创造力的人

## 创造力执照

有些人可能也喜欢写作、绘画、跳舞、表演、唱歌等等，但是却只停留在想的阶段，不敢去尝试，不敢付诸行动。他们中的许多人也希望自己可以变得更富创造力，但是所从事的职业看起来好像不可能实现他们的愿望。另一些人虽然在从事策划等需要创造力的工作，但是却发现自己遇到了瓶颈：眼界仿佛被什么东西挡住了，思维也被禁锢，创造力好像一夜之间远离自己而去——他们迫切需要有人来帮自己突破瓶颈、克服障碍，重新找回创造力。

我写这本书，是希望帮助人们激活自己与生俱来的能力——创造力。我想帮助你打开禁锢创造力的镣铐，让创造力自由地迸发出来。当然，你现在可以不相信上面的话。但是我希望你在阅读本书时要记住：只有你自己才能解放被禁锢的创造力，没有任何人能帮你完成这个过程。创造力与身世、背景、财富、工作、性别、年龄等等毫无关系，你是否富有创造力，只取决于你是否愿意。

当然，这个过程不像你打开电灯那样简单，没有一个所谓的开关可以让你轻易地开启创造力，它需要你的不懈努力。这也就意味着你得抛弃一些自己的习惯，比如固定的看待事物的方法和角度，并且有时还得承担一点风险。但是我保证，这些困难都微不足道，没什么好担心的。



让我举个简单的例子来说明这个过程：开车并不是与生俱来的能力，但是如果你学习过如何驾驶，并加以练习，驾驶就变成了属于你的一项技能。于是你可以熟练地开着汽车去自己想去的地方，驾驶的一系列动作流畅得就像本能反应——退一万步来说，至少你在开车的时候可以保障自己的生命安全。

那么让我们来分析一下你从不会开车到熟练驾驶这一转变过程。首先，你要学习书本上的理论知识，比如交通规则、各种交通指示牌的含义、如何停车等等。然后你要参加一场考试，以检查自己对这些知识的掌握程度。如果你通过了笔试，那么你将进入实践环节。你的教练会带你上车，手把手地教你如何开车。

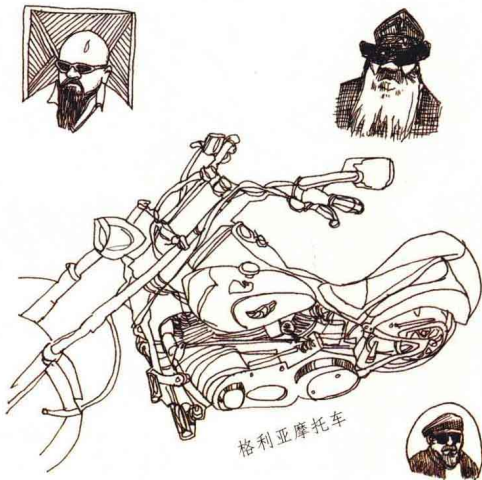
注意，在教练带你上车之前，你所掌握的仅仅是抽象的理论和操作步骤，并没有经过实践的锻炼。而当你第一次发动引擎，拉动档位后，对驾驶的学习就进入到一个全新的阶段。驾驶的过程和学习、阅读、背诵乘法表不太一样，因为它需要你全身上下各部分都参与进来，就好像走路、跑步和游泳，不只你的大脑在运转、学习，你的身体也在运转、学习。

经过几周的练习，你就可以路考了，坐在驾驶位置的你已经感觉相当自在，汽车不再是机械的交通工具，而变成了你自己身体的一部分，变成了你自己的延伸。

拿到驾驶执照很简单，不是吗？但是有了驾照并不意味着你就是一个好司机。获得驾照只是获得了开车的资格，要想成为好司机还要经过几年甚至十几年的练习。那时，你已经达到了人车合一的境界。开着车行驶在高速公路上，你可以听广播、打电话，甚至喝咖啡，丝毫不会影响你对汽车的掌控。你可以又舒服又安全地开车到任何自己想去的地方，什么样的路况下你都能泰然自若地应付，什么样的汽车

你都可以操作自如。只有到了这个时候，你才可以说：“我是一个好司机。”

接受创造力教育和学开车有很多共同点：在学校里你不一定能学到如何使自己更富创造力，而且并不存在你只要照做就能获得创造力的定理或原理。获取创造力和你学习数学、物理等学科不一样，你不可能靠埋头苦学就能掌握它，这也许是创造力的初始学习曲线斜率太大的缘故。（译者注：初始学习曲线，即反映学习某种知识、技能投入的时间、







杰克说这幅图太难画了，嗯，也许他说得对。

精力等与学习效果之间的关系的曲线。斜率越大，表示想要达到一定的学习效果投入的时间和精力等越多）人们遇到一点困难可能就会选择放弃，然后理所当然地认定自己并没有创造力的天赋。有时你心血来潮，来到书店购买一本讨论如何培养创造力的书（比如本书，或者购买一本讨论培养音乐细胞、艺术细胞的书）。回家以后翻开浏览了几页，就迫不及待地翻到后面寻找书中举出的例子，希望可以直

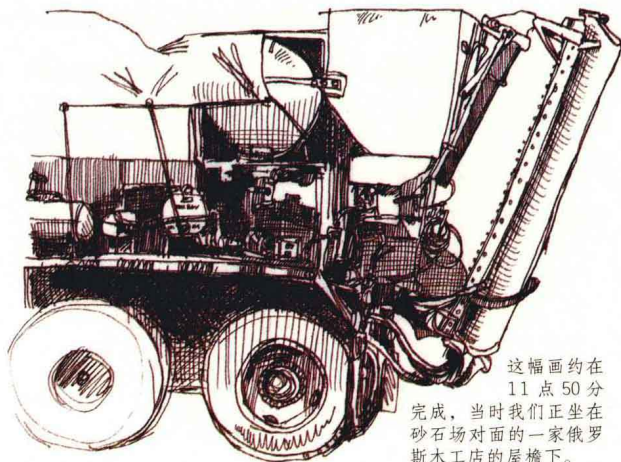
接照搬到自己身上，不费吹灰之力就获得创造力。但是你却发现书中举出的例子要么自己没法去做，要么自己缺乏毅力做不到，只好放弃。而周围的亲朋好友对你想要富有创造力的想法也不支持，一般来说，他们都会设法说服你相信获得创造力的尝试只是一种美好的幻想，是浪费时间，没有任何意义。

因此，你从没有过获得创造力的机会。而现在，这个机会来到了你的面前。

如果把为获得创造力而进行的努力类比于学习开车，那么本书的作用就是把你直接放在方向盘前，告诉你创造力究竟是什么，如何将它启发出来以及你都会遇到哪些障碍——这些就是培养创造力道路上的交通法规。然后，在本书的帮助下你发动引擎，准备把车开上获得创造力之路。我会通过一些练习一步一步地教你如何展示自己的创造力。只要你能坚持每天去做这些练习，最后一定会惊奇于它带给你的变化。

上路以后，我将通过提供不同的挑战来锻炼你的思维和身体。不用多久，你就会像一个富有创造力的人那样思考，像艺术家一样发现这个世界的丰富多彩。你将产生各种创意，颁给自己创造力执照。

最后，我将退出，不再提供指导。你要独自踏上这条延续你一生的旅途，发现全新的方法、技术和事物形态，不断积累经验，最后脱离地图的指引，自由自在地探索未知的世界。



这幅画约在11点50分完成，当时我们正坐在砂石场对面的一家俄罗斯木工店的屋檐下。

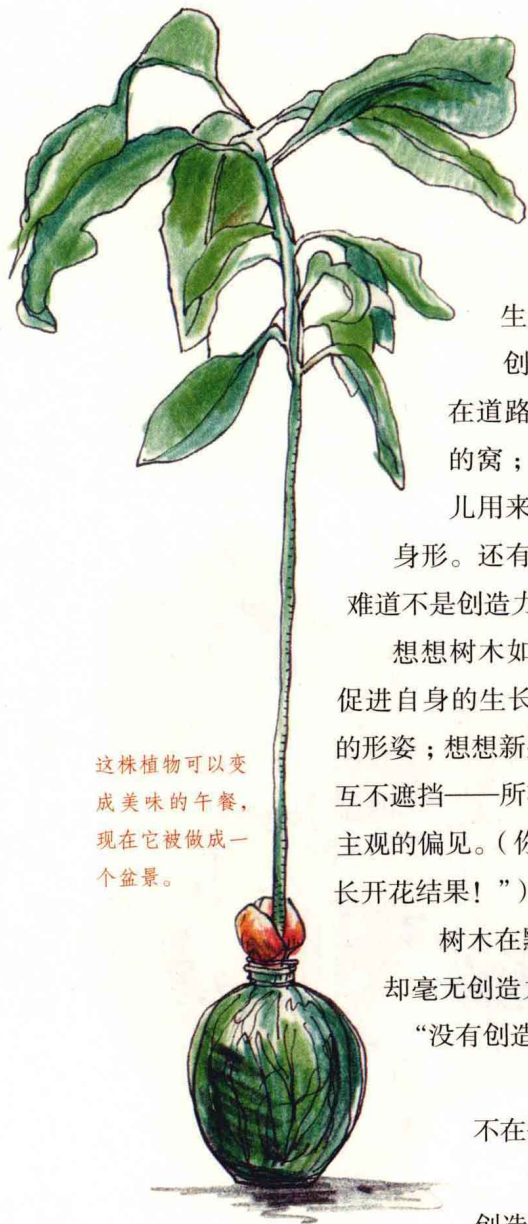


### 如果我们对待艺术的态度和对待 驾驶一样，会是怎样的情形呢？

假设驾驶是天生的能力，不能后天培养，也不是所有的人都具备，那么为了判断一个新生儿是否会驾驶，我们所能做的只能是等待并观察，看看这个孩子是否在成长的过程中展露自己的这项天分（或者叫才能）。一旦确认他们拥有驾驶的天赋，那么我们就得小心行事，以免自己的某些行为影响他们才能的培养，从而抑制了他们才能的发挥。我们要时时刻刻鼓励这些人发挥天分，花一大笔钱来雇佣他们为人驾驶，社会也慷慨地赋予他们财富、名望和地位。而对于那些没有驾驶天分的人，我们不会在他们身上浪费精力。我们认定他们永远不可能学会驾驶，而他们自己也这么想，于是只是站在路边，看着路上来来往往行驶的汽车。

如果情况真的如此，至少臭氧层的状况会比现在好得多。

# 向花草树木学习



这株植物可以变成美味的午餐，现在它被做成一个盆景。

春天是生机勃勃的季节，到处都孕育着创造力的能量。今年5月份，我坐在公园的长椅上，看着树木长满绿叶的枝条摇曳相碰。真令人惊叹：这个周末之前，人们眼中还只能看到一片光秃颓败的灰白色光景，如今已被生意盎然的绿色填满。

创造力的表现在我们身边随处可见：野草在道路的裂缝中破土而出；鸟儿和蚂蚁搭建美丽的窝；蜜蜂构筑精巧优雅的蜂巢；别忘了还有鱼儿用来保护自己的五彩斑斓的颜色和千姿百态的身形。还有鲜花——它们种类繁多、美丽多姿。这些难道不是创造力的表现吗？

想想树木如何适应环境，如何利用风、水分和阳光来促进自身的生长，如何面对环境中的灾祸；想想树枝弯曲的形姿；想想新生的树叶是如何巧妙“安排”生长的方向而互不遮挡——所有这些都是纯粹创造力的体现，不带有任何主观的偏见。（你永远不会听到一棵梨树抱怨：“唉，我不擅长开花结果！”）

树木在默默地生长、开花、结果，在我们眼里树木却毫无创造力可言；而我们什么都不做，也是因为自己“没有创造力”。这是很有讽刺意味的对比，不是吗？

本能、环境、基因、DNA……既然连植物都不在乎它们做事的原因，为什么我们还要计较呢？

难道作为一个人，你还不能拥有一棵小草的创造力吗？



展翅的甲壳虫

啊，现在你说小草是“上帝的杰作”。可以，那么上帝慷慨地给予蚂蚁撕咬叶片和钻通道的能力，使蝴蝶的翅膀能根据空气状况的改变而变化，赋予桃子精巧的外形和诱人的芬芳，却仅仅由于你没有“创造力”，就抛弃了你，是这样吗？这就是你做不出东西、不去参加活动、不能完成一幅简单的画的原因吗？当然不是。尽管上帝赐给每个人的才能互不相同，但他把无穷的创造力赋予

了每一个人。其他生物会将上帝赐予的天赋尽可能地展示出来，但我们却不同——我们在非常努力地压抑着自己的创造力。

在大自然中，鸟鸣、狼嚎、蟋蟀的歌唱时时可闻，它们为什么这样做呢？为了金钱？名望？合同？赞助？你能告诉我究竟是为了什么吗？

它们这样做是因为它们活着，因为它们来说生命的意义就是如此。繁衍后代、搭建居所、生长发育、寻觅食物、排泄粪便……我们的身体每时每刻都在把一种东西转变成另外一种：将我们吃下的食物、吸入的氧气、喝下的水转变成能量、汗水、气体和后代（在你死后，你的身体将变成土壤的肥料，为甲虫和食腐鸟类提供食物，并增加空气中的甲烷含量——即使到了这时，这些过程也同样闪现着创造力的火花）。

如果你抑制这些转化过程，你将忍饥挨



变得狭隘、迟钝、绝望，然后缓慢地死去。所有充满创造力的能量，都是你不可分割的组成部分。如果它们被抑制，极有可能转化成自我折磨：怀疑、焦虑、敌意、压力、偏执、愤怒和怨恨等等不良情绪接踵而来。

最后你会发现，对创造力的渴求和需要根本无法被抑制，正如杰夫·古德布拉姆在电影《侏罗纪公园》里所说：

## 大自然总会找到解决的办法。

不要对它不以为然，我们的目标是寻找一条合适的途径，将创造力的能量转化为幸福、理解、欢庆和快乐。

那么该怎么做呢？就从你现在的的生活开始，试着去发现生活之美：试着采用不同的方式来刷洗碗筷、书写购物清单、折叠干净的衣物。庆祝你所拥有的生活吧，将它完全地展现出来，远离那些对你的价值观、潜力和命运造成负面影响的各种消极偏见。多多结交朋友，通过交流建立彼此的联系。将你自已画的画放在身边随时能看到的地方；仔细观察使用的牙刷；把日历本当做备忘录来使用。在每一天开始以后，抓紧每一分、每一秒感受生活。用不了多久，你会发现自已再也不用刻意去做这些事。它们都变得自然而然，仿佛树木生长、四季更替。

发掘自己的可能性，  
永远不晚。

——乔治·艾略特



## 每一天都充满了发挥创造力的可能

创造力不是鸟类和蜜蜂的专利，也不是某些人天生拥有的神奇才能。更重要的是富有创造力不会使人看起来古怪又疯狂。

人类的创造力表现在许多方面：艺术家、音乐家、演员、作家显然都是富有创造力的；广告人、电影制片人、时尚设计师和工程师也擅长创造。但是创造力不是“艺术人士”的特权，公司总裁、律师、政客甚至公交车司机也是富有创造力的。

你也一样富有创造力，只是你自己不把它称为创造力罢了。

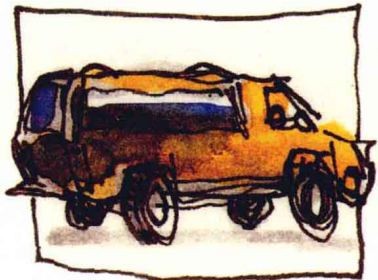
比如，如果你的工作并不需要穿制服，你的母亲对你的着装也不苛求，那么每天出门前你选择所穿的衣服就是一次充满创造力的行为。你打开衣橱，想着该如何搭配自己的衣服：“也许这件要配那件穿”“嗯，这件衬衫要好看多了”……然后，走进厨房做早餐。吃完以后还有几个决定要做：比如上班的路线、车道的选择、路上要听哪个电台的广播以及到公司后要把车停在何处。



# 你不相信吗？

上面的事哪一件能离得开创造力？难道你有一本规则手册告诉你该如何着装、如何做饭、如何去上班，你只要机械地照搬就行了吗？又或者你早在几年前就决定了今天出门的穿着和早饭要吃的食物，现在只是例行公事地将它们重复一遍？难道你在有人告诉你“嘿，你得做个决定了”之前，都是处在思维游离的梦游状态吗？难道你在开车的时候也得有人帮你踩刹车、加油门、给你打一针肾上腺素才能打断你的梦游状态，让你把注意力转移到道路上来的？嗯，有可能，但前提条件是你已经决定自己不拿任何主意。否则上面的情况绝不会发生。难道你觉得自己已经变成了福特汽车公司生产流水线上的一个工人，每天都在重复同样的动作，其余的时间都是盯着传送带发呆？

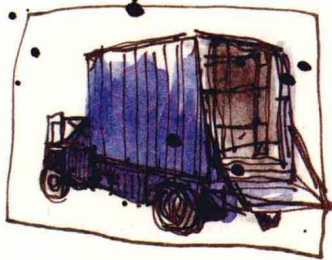
你可能会问：即使真的如此，又有什么不好呢？机械地以同样的动作重复做同样的事情，那么大脑就可以解放出来考虑一些其他的事情。往面包上涂奶油



的时候，可以决定晚上下班后的活动；开车的时候，可以幻想自己的假期要怎样度过；像这样手里做着日常琐事，心里自由地做着计划，哪里不好呢？我就喜欢这种按部就班地机械地完成所有事情，有什么错？

那么，花点时间来考虑一下这个问题：当你开车行驶在这条已经规划好了的路上的时候，

是不是恰好错过了自己的梦想？呦！



有一件事必须重新引起我们的重视，这件事我们很有可能直到辞世也没有意识到它的存在。并且随着我们越来越依赖所谓的正统知识，这件事离我们越来越远。因此，正确地认识它也就变得越来越重要和紧急。这件事就是——我们的生活。

——马塞尔·普鲁斯特

## 如果你扼杀了创造力，将会怎样？

每个人都拥有创造力，也有创造的需要。很多人告诉我他们做某件事（绘画、唱歌、拍电影、制作珠宝、烘烤牛奶酥等等）是出于无奈，不得不做，他们自己无法控制。因为这件事是他们人生的基本需要，是无法抗拒的冲动。

但是大多数人却很愿意压抑这种需要，他们也成功地抑制住了创造的需要。这些人生活在陈规旧矩的框架下，虽然并不快乐，但是也不愿意重新安排哪怕一天的时光。这些人直接给自己和他们的能力、责任定了性，觉得这样就可以避免生活中产生矛盾。他们会选择自己看来合适的决定，来避免使其他人失望、震惊或愤怒。

每一天我们都亲手扼杀了最美好的冲动，因此在阅读大师作品的时候会感到心痛。我们把这些作品看成自己的缩影，因为缺乏对自己能力的信任，缺乏对真理和美的标准的信心，我们亲手摧毁了自己脆弱的创造力。只有在安静的时候，一个人真正坦然地面对自我，他才可能表达出自己真实的想法。

——亨利·米勒

但是在他们的灵魂最深处，有一丝摇曳闪烁的火苗——梦想。如果能满足一定的客观条件，他们就会去追求梦想，因为那才是他们真正喜爱的事物。这些条件包括时间、天赋、工具、金钱、自由、他人的支持和相关的学习等等。但是很久以前，他们就认定自己永远无法实现梦想，于是就把小小的火苗锁在厚重的箱子里，希望它有一天会熄灭，然后他们就可以带着所谓的责任安心生活在日常琐事里。但是他们错了，梦想的火苗虽小，却十分顽强。它不会熄灭，反而变得更加明亮，更加炽热。这使得他们感受到那种对梦想的渴求和不能实现的痛苦，于是他们借助外物来麻醉自己，企图逃避。

我们的社会充满了麻醉剂：毒品、酒精、愤怒、自私、电视节目、世俗文化、破坏行为、自我保护。它们都会妨碍我们感受当前的生活，促使我们脱离与本我的联系。

如果进一步继续否认真实的自我，并抑制创造的能力，我们就会完全把自己封闭起来，变成精神残疾。如果一个人把所有不符合自己对世界认知的事物都拒绝在自己的头脑之外，那么他的思维必然变得很狭隘。因为每个人的想法



肯定各不相同，于是他也同样将别人拒之门外，造成与他人的疏远。外人在这种人头脑中的印象，不过是一个死板的记忆标签罢了。

我们大都没有安全感，经常感到莫名的恐惧，因此也不能深入坦诚地了解别人。在生活中我们来去匆匆，头脑中总有下一件事要去做，根本没有时间

停下来享受眼前的生活。生活中的所有事

都被我们写在清

单上，做完一件

就在前面打个勾。

生活中没有什么是

特别的，所有事情要

么已经完成、要么等

待被完成，只有这两

种单调的状态。我

们的视野也被严重遮蔽，一旦遇到突发状

况就束手无策。每一天，我们都浑浑噩噩、

心不在焉，家人说话的时候其实我们什么

也没听到，脑中想的是发生在其他时间、

其他地点的事情。最讽刺的是，社会把画家

看成是沉浸于幻想的人，其实那些压抑了自

己创造力的人才生活在梦里。艺术家具有强烈

的情感，对现实生活有着敏锐的观察。创造力并

不意味着不需要现实做基础，而是指仔细观察世界、

用心感受人生，从而将万物之间的关联和事物

的各种形态结合在一起解释现实。创造力意味

着直面生活中的美好，大胆地欣赏它们，而不

是视而不见。

呱呱坠地的婴儿尽管完全不知道自己身在何处、将要做些什么，但带着这样的迷惑，他们却能以一种坦率、真诚的方式面对自己——几年以后，他就会什么都懂了。

——安妮·迪拉德

很吓人，是吗？

爵士的盔甲 詹姆斯·斯卡德摩尔

