



记忆
memory

creativity

创意

即

知识

knowledge

即时管理技巧译丛

头脑风暴

Instant

BRAINPOWER

〔英〕布赖恩·克莱格 著

BRIAN CLEGG

黄如金 译

ECONOMIC MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE 经济管理出版社

即时管理技巧译丛

即时头脑风暴

(英) 布赖恩·克莱格 著

黄如金 译

经济管理出版社

选题策划：杨世伟

责任编辑：杨世伟

版式设计：陈 力

责任校对：一 慧

图书在版编目 (CIP) 数据

即时头脑风暴 / (英) 布赖恩·克莱格著；黄如金译.
—北京：经济管理出版社，2001

ISBN 7 - 80162 - 258 - 8

I . 即 ... II . ①布 ... ②黄 ... III . 思维科学—通俗
读物 IV . B80 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 062186 号

即时头脑风暴

(英) 布赖恩·克莱格 著

黄如金 译

出版：经济管理出版社

(北京市新街口六条红园胡同 8 号 邮编：100035)

发行：经济管理出版社总发行 全国各地新华书店经销

印刷：北京交通印务实业公司

880 × 1168 毫米 1/32 7.125 印张 150 千字

2002 年 1 月第 1 版 2002 年 1 月北京第 1 次印刷

印数：1—7000 册

ISBN 7 - 80162 - 258 - 8/F·246

定价：18.00 元

·版权所有 翻印必究·

凡购本社图书，如有印装错误，由本社发行部负责调换。

通讯地址：北京阜外月坛北小街 2 号 邮编：100836

联系电话：(010) 68022974

目 录

第一章 重新认识大脑	(1)
大脑的功能.....	(2)
教育——大脑扩展抑制或是大脑渐次衰亡.....	(4)
知识、记忆和创造力.....	(5)
有意识和无意识创造力.....	(5)
使用这本书.....	(6)
第二章 获取知识	(9)
何谓知识	(10)
知识组织管理的事务	(11)
许多理论	(12)
英特网到底是什么	(13)
如何作一个更好的知识管理者	(13)
第三章 记忆	(15)
记忆的过程	(16)
遗忘	(17)
记忆的诀窍	(18)

记忆力的价值	(20)
--------------	------

第四章 创造力	(23)
创造力的中心位置	(24)
创造力与生俱来	(24)
其他手段	(25)
创造力的磨炼	(26)

第五章 练习	(29)
5.1 会见技巧	(30)
5.2 酒中水	(32)
5.3 残缺的录音	(34)
5.4 分类魔术	(36)
5.5 知与行	(38)
5.6 比喻性的谈吐	(40)
5.7 感觉与情感	(42)
5.8 调整状态	(44)
5.9 抓住闪光点	(46)
5.10 任务分割和适当小憩	(48)
5.11 极端	(50)
5.12 观察内心世界	(52)
5.13 故事链	(54)
5.14 混淆歧义	(56)
5.15 再来一次	(58)
5.16 记笔记	(60)
5.17 睿智的语言	(62)
5.18 环绕世界	(64)

5.19 名字游戏	(66)
5.20 感受想象	(68)
5.21 酒吧测验	(70)
5.22 数字节奏(韵律)	(72)
5.23 没时间读书	(74)
5.24 积累知识	(76)
5.25 落后	(78)
5.26 小黑书	(80)
5.27 我们提问题	(82)
5.28 跟着你的手指	(84)
5.29 处在边缘	(86)
5.30 快速绘画	(88)
5.31 故事时间	(90)
5.32 树叶的联想	(92)
5.33 汽车和山羊	(94)
5.34 编个故事	(96)
5.35 记忆,再记忆	(98)
5.36 生活自救者	(100)
5.37 笑一笑	(102)
5.38 快速关注	(104)
5.39 关于材料的一点设想	(106)
5.40 歪曲	(108)
5.41 记忆设计	(110)
5.42 快速地获得	(112)
5.43 多变的衣服挂钩	(114)
5.44 游戏理论	(116)
5.45 一份报告书	(118)

5.46 抄袭想法	(120)
5.47 破碎的 CD	(122)
5.48 书店搜寻	(124)
5.49 生日投注	(126)
5.50 评论判断	(128)
5.51 数字形状	(130)
5.52 百科全书	(132)
5.53 马语者	(134)
5.54 快速阅读	(136)
5.55 我永远不能忘记的脸孔	(138)
5.56 兴奋因素	(140)
5.57 不同的观点	(142)
5.58 档案箱	(144)
5.59 完全相反的事情	(146)
5.60 程序化思维	(148)
5.61 无意识创造力	(151)
5.62 乱涂乱写	(153)
5.63 质疑一切	(155)
5.64 斗篷和匕首	(157)
5.65 选择正确的水平	(159)
5.66 去画廊	(162)
5.67 强化你的灵魂	(164)
5.68 训练的茫然	(166)
5.69 内容就是一切	(168)
5.70 选一个字母	(171)
5.71 过另一种生活	(173)
5.72 一个完美的错误	(175)

5.73 使用它	(177)
----------------	-------

第六章 有关头脑风暴的其它资料	(179)
一、进一步脑力开发	(180)
二、网络资料	(180)
三、推荐书籍	(180)

附录 选择练习组合	(187)
随机选择练习表	(188)
按时序排列的练习表	(191)
按次数顺序排列的练习表	(195)
按知识内容顺序排列的练习表	(199)
按记忆顺序排列的练习表	(203)
按创造力顺序排列的练习表	(207)
按乐趣排列的练习表	(211)

第一章

重新认识大脑

大脑的功能

头脑风暴的训练包括 70 多个快速练习，这些练习综合到一起提供一整套大脑练习方式。每个练习占用时间不多，可以在一天中任何空闲时间进行练习与测试。作为快速练习与测试一系列中的一部分（该系列包括快速协调工作、快速创造力和快速时间管理），该练习与测试方法对于个人、团队领导、管理者和训练者是一种切实可行的资源。

大脑是人最重要的器官，但没有人给我们提供任何的操作介绍手册，而且只有少得可怜的训练来开发它。我们教育的最大目的就是如何使用大脑，这不仅仅体现在全部课程中（至少美国和英国要比澳大利亚这方面做了更多的努力）。每个人的大脑，都蕴含着比现在已开发的能力更大的潜力。从记忆技巧到知识获得，本书都将为你提供一个开发心智的机会。

你用不着为了更有效地利用大脑而对它本身构造进行许多了解，但知识能够帮助你把其它的信息联系在一起。传统意义上讲，大脑有许多令人兴奋的理由，因为牵涉到的一些数字是相当惊人的。一种很基本的模式认为大脑像一个简单的开关神经单位。这就像计算机的二进位法，只有两种状态，但是，要考虑到大脑有 100 亿个神经，每个细胞能与成百上千个同类进行联系，这种爆炸连锁式组合明确地表明简单一词根本不适合于大脑。数字是惊人的，神经细胞间相互联接的轴突出相当于大约 150000 公里的线路。

如果你把大脑的能力与实际上我们所使用的那部分，即使不考虑它所承担任务的复杂性，也可以毫无疑问地说大脑被闲置着。对利用百分率的估计从保守的百分之十到千分之一不等，无论真实值有多大，肯定地说大脑存在巨大的可开发的潜能。

大脑的某一特定区域进行某一些特殊功能这种说法听起来颇有道理，而实际上这只是个延续了多年的共同看法，不幸的是远没如此简单。即使一项基本的简单大脑功能都可归结于许多不同区域的活动。不过，按一处方式对大脑进行分区还是有一定价值的，即使分区只作为一个概念。很长时间以来，人们一直争议大脑左半球与右半球存在一些根本上不相同的方式工作的区域。左半球是理性的、逻辑的一边，主要负责推理、语言和数学。右半球是创造、有艺术性的半边，它是一种较为平行的散发的方式进行的，因此它对于形象和视觉感受易于欣赏接受。也总是说大脑右半球是创造性的一边，而左半球是实践的、操作性的一部分。

这个理论现在却有待商讨，但它却留下了有益的可汲取的内容。可能并没有左、右半球这种说法来划分我们大脑有两种截然相反的工作模式，但毫无疑问这些工作都由他们承担。很有可能这种区分恰好应该是相反的即（左脑）思维（右脑）思维恰好调个个儿，无论哪种情形，我们特别是在西方，很频繁地以一种可以很方便地称为左半球模式的方式进行工作。为了有创造力我们需要一种两种模式之间的交互或者更好地是两种方式的混合方式来进行。左半球来评估位置，右半球产生新观点，左半球评估新观点，右半球对待问题。循环相似的过程，通过补充渐进完善，我们不仅在更有效地使用我们大脑，而且也需要关于这些创造性交叉碰撞和

混合渐进方面的练习。

教育——大脑扩展抑制或是大脑渐次衰亡

我们大多数完成全部教育花费 11 到 17 年不等。有些人，学习贯穿他的整个一生。事实上，考虑到人类大脑功能巨大的潜能，如果我们在整个生命中停止继续扩展我们的知识和技巧是非常悲哀的。传统的教育系统有许多有意义的规则。但他们并不能覆盖大脑功能的各个方位。实际上良好的教育会提高人收集和发展知识，可任何方式一般不会影响你的记忆技巧，有很正规的完善的系统教育不削弱个人创造力的开发。

有足够的理由这样说，创造力可以是一种自己生存发展的灵感与表达。以不同方式离开一座摩天大楼可能有创造性，但从 20 层楼窗口跳出去肯定不会是一种值得称道的方法。甚至说创造力在理论上讲是安全的，当存在舆论与世俗的压力时，创造力还是可能威胁到教育，大多数教育模式均在一定时期内依靠一系列课程设置考核来进行。创造力太丰富会瓦解这种体系。一个实干的老师期待得到一道例题是人所需要的，而不是最有创造性的答案。

这样造成的结果是每个人都从上学到最后离开学校都得承受创造力减退的痛苦。更糟的是，学校内提出与要求规则等所限定的压力都需要得到肯定答复。因此更导致创造力的丧失。如果这听起来向对学校的控诉，这其实并不意味着遭

责。除非我们要求学校做一些完全不同的工作，否则，某种程度的顺从是必不可少的。这种早期对大脑的训练的确意味着我们将不得不在学校完成之后，才能对大脑功能的练习更进一步。

知识、记忆和创造力

大脑有一系列功能和技能，但基于本书写作的目的，我们将着眼于三个基本区域，知识、记忆和创造力。每一项都代表着公认的大脑功能的一个特别方面。你储存知识积累的有效程度、你的记忆好坏程度和你创造的难易程度均对大脑整个总体有一定贡献。通过做一些这些练习你会有机会发展以上三个方面。

有意识和无意识创造力

诚如心理学教授盖·克莱克斯顿在著作《兔子的脑袋、乌龟的想法》（详细内容见第6章）中指出的一样，我们习惯于看重意识的作用，也就是一步一步的思想和各种理念。用于探索新知科学研究中的每一件事，往往着眼于事实的推理（实际上，即使是克莱克斯顿的书中也充斥着科学的、推理的讨论）。但我们知道无意识却能胜任特别的任务。我们都曾有完成复杂任务后无意中意识到什么的经历，比如说

驾驶自动导向汽车等。我们都不能记起一些清楚的事情，无论我们如何辛苦努力过，但我们在停止思索这件事后，偶尔一刹那有一些情形浮上心头。

许多这样的练习着眼于更多的思考纳入无意识，如果你能准备好压力后的稍息并且能调整大脑应付一个需要，你就能得到一些显而易见的好处。这样的试验看起来有点怪，但这样却是很易想通的。比如说“我正在做什么，我什么时候愿意从事一些具体工作”。事实上这些都是比较实际的练习，但因它们从不同的方向着手，它们看起来有些不同。

那些痴迷于钻研无意识的人提出这样做承袭了艾斯特心理学和神秘主义的传统，这并不是很难得的。如果真是这样，这就被误导了。即使艾斯特心理学经常用到更易决定的方法，西方和中东的宗教同远东的宗教一样植根于中庸和沉思的传统。如果迷失于佛教与禅宗，如果这些与你自己的信仰有冲突，这其实是完全没有必要的，而实际上基督、天主、穆斯林在“结合意识与无意识方法上更切实可行”。如果你根本就不信仰宗教，不必担心，不管在什么样的生活方式下，科学研究的证据都支持这种方法的实用价值。

使用这本书

本书中的练习都是以标准形式列出，即简短地说明需要准备什么、练习时间、使用物品以及所需资源和实施该练习的时间顺序。而且附有对练习本身的说明。同时还有信息反馈的建议，练习结果的注解评论是关于该练习技巧一些可能

的变化。最后一部分是对整个练习用星号来评分，这是对每项练习对你知识的影响程度、管理技巧、记忆和创造力的影响程度以及练习的趣味性作一个简单的参照。为了尽可能地保证“快捷”的主题，练习都只需最少的准备，但是有些练习基于专门的效用的考虑，在动手前需要做稍多一些的工作。你要牢记本书中时限都是最小的，在做大多数练习时可以适当地延长时间。

你使用这些练习的效用很大程度上依赖于你对生活所抱的态度。从这种意义上讲，做完全书按不同类型的练习依次进行并不是未尝不可的。因此，附录给了你一些可供参考的有序进行练习的选择方式。如不按常规地进行练习可选择随机选择表。同样的有根据每项练习在各个项目上星号记分的排列表。无论使用哪种方式，使用这些练习必须按一定规律进行，但你不能跳过任何一项练习是因为该项练习不能对脑力有立竿见影的效果，其实脑力锻炼就像身体锻炼一样你不能急功近利，而必须坚持长期的、广泛的练习。你不能因仅仅追求立竿见影的效果而有所取舍。

第二章

2 获取知识