



创意就是这么简单

不断激发创造力的7个方法

[美] 埃里克·瓦尔 著 郭晓静 译



UNTHINK
rediscover
your
creative



genius



中信出版集团 · CHINACITICPRESS

UNTHINK REDISCOVER
YOUR
CREATIVE GENIUS

创意就是 这么简单

不断激发创造力的7个方法

[美] 埃里克·瓦尔 著 郭晓静 译

图书在版编目 (CIP) 数据

创意就是这么简单 / (美) 瓦尔著 ; 郭晓静译 . --

北京 : 中信出版社 , 2016.6

书名原文 : Unthink:Rediscover Your Creative

Genius

ISBN 978-7-5086-6049-3

I. ①创… II. ①瓦… ②郭… III. ①创意-基本知

识 IV. ①J0-02

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 062845 号

Unthink:Rediscover Your Creative Genius by Erik Wahl

Copyright © 2013 by Erik Wahl

This translation published by arrangement with Crown Publishers, an imprint of the Crown Publishing Group, a division of Random House, Inc.

Simplified Chinese translation copyright © 2016 by CITIC Press Corporation

ALL RIGHTS RESERVED

本书仅限中国大陆地区发行销售

创意就是这么简单

著 者 : [美] 埃里克 · 瓦尔

译 者 : 郭晓静

策划推广 : 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行 : 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承 印 者 : 北京楠萍印刷有限公司

开 本 : 787mm×1092mm 1/16

版 次 : 2016 年 6 月第 1 版

京权图字 : 01-2013-4967

书 号 : ISBN 978-7-5086-6049-3

定 价 : 42.00 元

印 张 : 12.5 字 数 : 180 千字

印 次 : 2016 年 6 月第 1 次印刷

广告经营许可证 : 京朝工商广字第 8087 号

版权所有 · 侵权必究

凡购本社图书 , 如有缺页、倒页、脱页 , 由销售部门负责退换。

服务热线 : 400-600-8099

投稿邮箱 : author@citicpub.com

一幅更宏伟的画卷：我的故事

我们误以为，“创造天才”这个词只能用于形容少数人——比如诗人、画家和作家；事实上，我们每个人都具有惊人的创造力。它存在于我们每个人的身上，存在于我们发现真我和成就真我的过程之中。如果没有它，我们就如同大海中翻起的波浪，我们只能随波逐流，无法掌握自己的命运。伟大的创造力是改变命运的一股力量，只有勇敢的船能够征服海洋，在驶往美丽新大陆的征途上乘风破浪。这对你的幸福及你工作的价值都同等重要。

世界对于想象力而言，只是一块画布。

亨利·戴维·梭罗

不要被愚弄。创造力并不专属于某个人，也并不只存在于某一个地方。它属于每个人，存在于每一个地方——只要你有勇气去发掘自己的全部潜能。创造天才诞生于永远不灭的探险欲望，诞生于将你从可预见的安逸生活中召唤出来的远行期望，也诞生于永生不灭的好奇心，对那种比现在更宏大、更生机勃勃、更有意义的生活的永恒愿望。跟随着这些愿望，你便能够走向自由。这条通路始于你认识真正的自我那一刻。

你其实是一个大胆的艺术家的，一个在任何一天、任何时候都能有伟大创意的个体。但是随着时间的流逝，你被迫脱离充满冒险、徘徊和探索的人生。有人告诉你，你应该有逻辑地进行思考，而不是大胆地、形象地、理性地思考。你几乎忘记了，自己天生是一个艺术家。

一旦你摒弃常规，一旦你学会超脱，一切都会改变。

你应该了解这一点，我一开始其实并不是一个艺术家。我没有艺术天赋，小时候我并不擅长艺术。至少好心的小学老师这样告诉我，他希望能够引导我去追求一些更实用的东西。直到多年以后，当我最终失去了我的这种四平八稳的身份，我才重新发现了自己那种大胆的创造力，而这才是我们最完整的、最自信的身份，它存在于我们每个人心中，驱使我们走向最独特的探寻真我的旅程。

让我来讲讲我的故事吧。其实这同样也可以发生在你的身上。

我曾是一个好学生，考试成绩总是不错。我按照老师教我的方式，以考试获得的分数衡量自己作为一个人，以及作为一个学生的价值。我循规

蹈矩，并且学习高效，完全是老师眼中的完美学生。

在塑造这个“完美角色”的过程中，我成了一个一丝不苟、按部就班的供应商。这份工作没有任何可以发挥想象力的空间，它甚至没有提供能够清晰地评估我的工作进展的方法。所以我只能默认“成功”的路径就是成为一个高效的“循规蹈矩”者。

拿到学位后，我找到了一份舒适的工作，它与我整齐规划的职业观十分契合。我有一份不错的收入和一个体面的职位，起码能让我在各种聚会中很有面子。我坚定不移地遵守着公司的规章制度，并因此获得一般意义上的职业成功。然而，这一切是我牺牲了部分的自我换来的，这部分自我却恰恰是用来探寻生活的美、魅力和奇趣。回顾从前，我意识到稳定的工作已经成为危险的嗜好，剥夺了我承担风险的能力和探险的勇气。

我取得了被大多数人认同的“进步”，但是这真的是我想要达到的目标么？

虽然我不肯承认这一点，在商界十年，我始终没有清楚地认识到，我的天赋其实在被慢慢磨灭。我很“成功”，但是对自己的生活，我越来越没有满足感。

为了从暗淡无光的生活中挣脱，我开始成就自我。我不断提升自己的公众形象，我曾认为那些精明、灵活的投资活动能够大大提升我的个人品牌，于是过度扩大投资，并试图以此来获得我所缺失的满足感。事实上，我并不是在向世界证明自己，而是在向自己证明自己。

然后，我成功了。曾让我得以建立起安全堡垒的互联网泡沫最终破灭

了。金融界崩塌了，我也不能幸免，失去了一切，包括钱、投资、有价证券，当然，最终我的“身份”也随之失去了。

那是一段十分痛苦的经历。三十而立，我却被迫从零开始，而且还要养活妻子和三个不满 5 岁的孩子。那段时间的夜晚尤其难熬，我无法入睡，一直被自己的失败折磨着。

对于像我一样一直想着如何战胜自己的弱点的人来说，这种脆弱的感觉是全新的、陌生的，也是艰难的。讽刺的是，就是这种脆弱，这种向自我需求的不情愿的妥协，打开了我通往新生活的大门。

我最终意识到，原来一直以来我的生活并不精彩，只是还凑合，充其量是还过得去，可以支付账单，给我一种似乎在进步的假象。其实，这种进步并没有真正推动我前进。

当从多日的麻木和昏睡中惊醒的时候，我重新变成了一个孩子。

挫折和愤怒驱使我自我反省，然后醒悟。我决定从证券业中抽身，它剥夺了我的热情。我开始反抗小学老师对我的评价——“你就不是做艺术家的料”，我在重新唤醒身体中的艺术细胞。

索伦·克尔凯戈尔^①说：“危机孕育变化。”我的危机来得很突然，但是从我对自己和工作的认知的角度说，这场失败又是必然。突然间，我明白了，我让自己陷入简单重复的工作中，实际上是给潜能上了一个枷锁。我意识到，我的梦想被惯例俘虏，我的想象力在可预见的枯燥未来中沉睡。

① 索伦·克尔凯戈尔（Søren Kierkegaard），丹麦哲学家。——译者注

我曾经陷入了没有信仰的生活中，只是一种逻辑化、系统化的存在。我的才华被那些看起来很好，但是实际上死气沉沉的规矩所埋没，我变成了公司的一个布偶。

这种存在的状态，看起来是由我掌控，其实它牢牢控制了我。我衡量成功的标准，变成了一堵高墙，阻挡了我的视野，让我只能看到这些高墙之内的东西。我好像住在了原始的高山部落的一个小木屋，这个木屋没有窗户也没有门，我只能看到屋内的东西，我无法意识到其实外面更加精彩，充满着奇幻的冒险，有着我在这里根本想象不到的美好。

现在壁炉空了，我没有木材可以生火了。我只有两种选择，待在屋里饿死，或者走出屋子，找到一线生机。

我选择击碎曾经保护我安全的墙，去探索屋外的世界。这标志着，我开始全面颠覆过去安逸的生活。

绘画成就了我的新生。

我没有经过任何专业训练，只是买了一些工具，便直接在画布上涂抹。没有规则，没有标准。我随意地用刷子和手填满画布，感到畅快淋漓。我的不快随之烟消云散。但这绝不仅仅是疗伤的方法——我发现绘画是那样吸引人。它以我过去从未体会过的方式在召唤我。我开始约当地的艺术家一起出去，和他们交谈，讨论新鲜想法。我的思维开始向各个方向发散，我又开始像一个孩子一样吮吸生命的乳汁。

作为一种技艺也作为一种生活方式，艺术让我沉醉。我开始理解，艺术不仅仅是一个名词，代表已经完成的一幅作品，更是一个动词，意味着

飞跃、俯冲、勇敢地生活。我是否能将其转化为一种职业，这仍是未知之数，但这是让我重塑自身，从而更接近真我的宝贵机会，它值得我冒险一试。实际上，这比从前的生活风险更小。我贸然地去寻找真正的自己，尤其是我期望的那部分自己，可以不顾时间限制去探险，没有边界地自由想象，不受规矩束缚地做事。

但是，我发现那个时候我对现状并没有全面的认识。越了解艺术家这个圈子，我越能够发现它的局限性。我认识的很多艺术家都很有天赋和能力，但是他们缺少维持生计的训练和有效手段。他们的创造力没法转化为有创意的商业模式，可能他们认为单凭热情和创意就能带来生意。所以，他们屈从于陈词滥调，认为目前之所以生活窘迫，只是因为其他人还没有意识到艺术家是多么地不可或缺。

我曾经在公司工作过，所以无论在理论和实践上都懂得多一些。但是我应该怎样定位自己呢？如果我并没有控股一个公司实体或者一个艺术家团体，我是不是一个商业无政府主义者？或者是艺术官僚主义者？我发现自己夹在专业的公司治理和对艺术的理解之间，对任何一个方向都没有完全的信心。

遇到这个问题的时候，我没有偏向选择任何一方，而是“脚踏两只船”。

我明白了我们的职业潜能不是靠传统的批判性思维来激发，也不是单单依据创新性的、打破常规的思维模式来获得。当无限的想象力结合批判性思维能力，当商业才华融入艺术灵性，最伟大的个人潜能将被激发出来。

在商界，我们的主要问题是，长时间用一种单一的思维模式机械化地完成工作。这会磨灭我们做出独特创意的能力，并最终毁掉我们的潜能。

俗套如下：接受教育时，我们被教导要记住已有的答案、既定的方法和解决方案。通常情况下，一个问题只对应一个正确答案。要取得最优秀的成绩，必须一遍一遍重复这些既定的路径。几乎没有任何空间留给我们所呼吁的“跳出框架外去思考”。相反，我们通常因为在框架内书面标记出正确的答案而获得称赞。我们被培养成艺术批判者，而不是艺术家。去思考，但是却不会发散思维。

大学毕业的那天，我们会继续强化这种“取得进步”的逻辑。我们找到一份工作，这份工作有详细的职责描述、固定的预期，并要遵循固定的方案来完成固定的配额。然后，会有一个人指导我们如何工作，这个人已经记住了成功完成这项工作的过程。我们的职责很简单，继续重复这个过程。最终，我们获得升职，然后去根据差不多的流程做差不多的事情，只不过需要高级一些的技能。

经历过这些，我们懂得，想让职业生涯稳定发展，我们就必须理解并遵守既定的规则。没有任何地方需要你自由发挥。

彻底违背这些是不现实的，这完全是空想，甚至让你没法生存。艺术家会挨饿，这并不是夸张的说法。所以，对于他们来说，发展这种惯性的思维模式很必要。

意识到这一点，我突然有了灵感。如果艺术家的突破性创造力与我之前熟悉的商业策略相结合，将会如何呢？这是否可行呢？如果可行，将是

一种什么样的呈现方式呢？

各种想法如洪水般袭来，我在纸巾上、便签纸上……不停地写下所有的想法。在一个晚上，我终于捕捉到了我的问题、我的预测，得出了一种新的方式工作的初步结论；商业思维和艺术灵感之间的关系，就好像令人向往的万能药。随后的几个星期，我投入对此的研究上。最终，我发现塑造毕加索、海明威、莫扎特等伟大艺术家的关键性格特质，与塑造巴菲特、乔布斯、布兰森等商界巨头的特质相似。这确实让我脑洞大开，但是，这意味着什么呢？

对创业者来说，这意味着：创造力有多种表现形式，艺术并不仅仅会被禁锢在博物馆、图书馆、音乐厅；艺术也存在于商业机构中，它在精明的企业家和企业高管办公室的围墙内徘徊。

意识到这些还是不够的。我需要更确切的范例——例如与之有联系的某个人，或者代表这些特性的某个人，这样比仅仅举出沃伦·巴菲特或海明威这样的例子更容易让人理解。我继续做着我的研究。

答案一直在前方等着我。有另外一群人，他们可能比过去、现在的这些大人物更灵活，更准确地表现着这些特性。可笑的是，我不仅与这个群体有着联系，我甚至曾经是其中的一员，而你也一样。

我是指孩子们。

我们小的时候，都会不断表现出能激发创造力的特质。好奇心引领着我们的感官。热情主导我们的行为。我们不惧怕未知的事情，相反，我们对探索未知十分兴奋。我们不在意围观者和否定者，最重要的是，我们的

想象力是没有被束缚的。

当我们感怀这些日子一去不返的时候，你要知道，还会有出现转机的机会。

其实，不能返老还童反而是我们的优势。作为成年人，我们有更多可支配的资源。我们的头脑处理信息的速度更快，身体也比以前更强壮。总而言之，我们更有效率和能力。我们也需要承担更大的责任，这毫无疑问。但是我们也拥有更大的能量去承担责任、改变自身的处境，或者是改变我们周围人的处境。

创造力如春天的河流，在孩子的心中流淌，但是它的能量受到智力及身体发育不成熟的限制。同时，它也受到成长环境和成长阶段的限制。乔布斯曾说，如果小时候没有接触过电脑，他就不可能发展出在计算机和编程方面的才华。爱因斯坦的父母是他年幼时创意天赋的启蒙者。如果他们接受了类似我的小学老师那样的论断，他们可能就沿着另外一种路径成长了。孩子有创意天赋，但是他们始终是不成熟的，等待着生长环境或者父母的引导。

相反，如果我们开启了类似于孩子的创意灵感，并同时拥有成年人的能力，就能够拥有积极的、强大的能量来驱动工作。

我一边继续天马行空地记录下怎样打开思维之门的方法，一边开始整理之前用过的纸巾、便签，并做成一份适合做商业展示的方案。我的新职业路径清晰了。我开始以一种另类的商业代言人的角度去做，与仅仅重构传统思维模式不同，我开始努力尝试让公司放下传统模式，探索新的领

域，那就是将商业才华和艺术灵感相结合。为了让这个想法落地，我让自己的画成为一个有力的证明，我在展示现场用大约 3 分钟左右的时间完成一幅画。这些由我的顿悟所产生的 60 分钟的演说，比我的工作机会带领我走得更远。这是一条充满冒险但生气勃勃的道路，对任何人来说，都是更有意义的。以上这些信息，不是仅仅对我本人有用，我相信对任何想要重新发现自己无所畏惧的创造力的人都很有意义，他们会重新发现完整的、自信的、突破性的自己，任这种创造力自由飞翔。现在，十年过去了，我可以告诉大家，成千上万的人已经做到了。

那段时间，我总会在演讲后获得很多的启发。在演讲台上，在这 60 分钟的课程中，我能做的只有这么多。至少，我能够启发人们更有创造力地思考、行动，但是我希望能够更进一步。我想要告诉你如何找到并释放你心中的那个艺术家，而不仅仅是在你需要解决一个工作问题或者是策划一个新的宣传方案时，而是每天，在或大或小的各个地方，让你的生活更加多彩，带给你多年没有感受到的充实、满足感。重新发现你无畏的创造力，可以改变你周围的一切——从如何看待你的工作、工作完成的是好是坏，到你工作的意义。这会改变你的生活。

要达到那个目标，我们需要首先说明从何开始——从发现那个没有被惯例和常规压垮的艺术家开始。你应该先去探索你的“过去”，从而理解你的“现在”，就如我在不久之前找到自我一样。一旦你的过去和现在清晰了，你就能够自信地掌控“如何”丰富你并不遥远的未来。这需要你首先放下你学到的思考和行为的惯例。

这是我选择的路径，我打赌我的起点和你现在的处境没有什么大的不同。这条路同样适合你。无畏的、无限的想象力，是你要到达的终点。

我将为你引路。

旅程现在开始。

埃里克·瓦尔

2012年9月18日于美国加州圣迭戈

前言

一幅更宏伟的画卷：我的故事 // VII

第 1 章

过去……

(你曾经
是谁?)

第一节 什么构成真正的你? // 003

1. 神秘带来意义 // 009
2. 无知者无畏 // 010
3. 稍后意味着永不 // 012
4. 玩耍是超级催化剂 // 014

第 2 章

现在……

(你是谁?)

第二节 你留下了什么? // 019

第 3 章

如何去做……

(你还能
成为什么样
的人?)

第三节 做敢于挑战的人 // 033

1. 控制可控制的一切 // 035
成为不可或缺的人物 // 038
兴奋起来, 进入状态 // 046
2. 跳出框外思考 // 046
3. 与“不安”共生 // 050
4. 寻求原谅而不是允许 // 052
5. 从小事做起 // 054

第四节 做相信直觉的人 // 058

- 利用直觉 // 062
跟着直觉走 // 068
1. 了解表象之外 // 069
 2. 放松你的进程 // 071
 3. 让探索变得和数据一样有价值 // 073
 4. 让交谈成为你的试验场 // 076
对直觉持开放心态 // 077

第五节 做坚持信仰的人 // 080

- 找到你的道路 // 082
跟随你的信念 // 086
你以什么而闻名? // 089
关于信仰 // 093
1. 跟随你的心去做下一件事 // 093
 2. 做一个有感染力的人 // 095

第六节 做一个不断加速的人 // 099

进步不需要完美 // 101

为“垃圾桶”而创造 // 108

加速进行中 // 110

1. 提炼你的资源……即使在你不必这么做的时候 // 110
2. 卸下过重的负担 // 113

第七节 做一个有自发性的人 // 117

巨大潜力的发挥通道 // 118

远处的桥 // 120

策略加自发性 // 122

令人震惊的系统 // 123

拥抱神秘 // 126

延续自发性 // 128

1. 在害怕中前进 // 129
2. 为打断留出空间 // 130

第八节 做一个懂得让步的人 // 133

最能给你创造灵感的人就是你自己 // 134

你做出的让步 // 138

让步 // 140

1. 对认可度让步 // 141
2. 让步的标签 // 142
3. 在重要时刻让步 // 144
4. 给结果让步 // 145
- 给创造力让步 // 146

第九节 做一个追求原创的人 // 148

原创的敌人 // 150

一个原创观点的影响力 // 156

艺术穿透毁灭 // 157

在原创的路上 // 158

1. 随着你自己的鼓起舞 // 159