

讲授最鲜活的生命创意教程 ○ 传播最珍贵的生命态度 ○ 收获最独特的人生智慧

经典
实用

一本极富智慧的创意性思维工具书，以更高的视点、大量的“创造性思维”实例，教授关于创意的知识与技巧，帮助你唤醒大脑沉睡的潜能，打破思维定式，获得新能量，这里的每一堂课都在告诉你一种关于人生的智慧。

一本最富创意的生命教科书

在这里，我们将教会你如何以敏锐的感观与灵活的身段在这千变万化的时代中运用最富创意的手段生存；如何挖开深埋于自身最深处的潜能，给已有的生活创造一次最闪光的震撼；如何在困境与挫折面前用最具深度的创造性思考毁灭一切遮蔽希望的阴霾。

人生创意课 大全集

丁敏翔 编著



中国华侨出版社

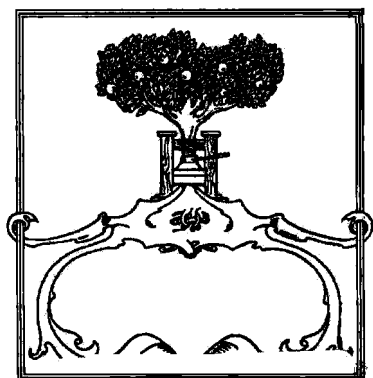
一本极富智慧的创意性思维工具书

人生创意课

大全集

(第一卷)

丁敏翔 编著



中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

人生创意课大全集/丁敏翔编著. —北京: 中国华侨出版社, 2011.8

ISBN 978-7-5113-1565-6

I. ①人… II. ①丁… III. ①创造学—通俗读物 IV. ①G305-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第130254号

人生创意课大全集

编 著: 丁敏翔

责任编辑: 寿长华

封面设计: 法思特书装

文字编辑: 万永勇

美术编辑: 刘欣梅

经 销: 新华书店

开 本: 710mm×1040mm 1/16 印张: 52 字数: 820千

印 刷: 北京中创彩色印刷有限公司

版 次: 2011年8月第1版 2011年8月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-1565-6

定 价: 296.00元(全四卷)

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

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 58815875 传真: (010) 58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

前 言

什么是创意？

一个创意能开放自己，吸引大千世界之灵气，制造关于美与独特的产出。在这个层面上说，你可以认为创意是技巧和知识，是一种关于打破常规的思维风暴。它是对传统的叛逆，是打破常规的哲学，是破旧立新的创造，是超越自我、超越常规的导引，是智慧能量的释放，是思维的碰撞，是创造性的奇思妙想……然而从更深层意义上讲，创意是一种生活姿态，是一种乐观向上、面向未来、充满信心、勇于创造的人生观，是一种能够用多元的角度解读人生和世界的博大智慧。创意不是艺术家们的专利，它存在于我们每个人的心中。

生活就像万花筒，它能呈现什么样的色彩与纹饰，在于持筒之人掌握万花筒的角度。因此，得见生活万花筒之最精彩图样的人，必定是生活姿态最具创意之人。这样的人在面对生活时，总能拥有新颖性和创造性的想法。因为他可以打破思维定式，跳脱自我限框的束缚，勇于破旧立新，以极广大的心量与最丰富的宇宙智慧对接，在思维的碰撞中走出传统的庇护所，切断与过去的纠葛，创造最经典的自我生命版本。这就是创意，它让我们重新找回学习、工作和生活的乐趣，这也正是你手上的这本书所要告诉你的。

这是一本极富智慧的创意性思维工具书。我们把人生可能遭遇的问题浓缩到三十堂“心灵药方”课中，结合不同领域的知识和阅历、广泛的人生兴趣和视野、丰富的想象，将每一贴“药方”娓娓道来，以更高的视点、大量的“创造性思维”实例，教授关于创意的知识与技巧，帮助你唤醒大脑沉睡的潜能，打破思维定式。在这里，我们将教会你如何以敏锐的感知与灵活的身段在这意外频传、规则随时改变的时代用最富创意的手段生存；如何挖开深埋于自身最深处的潜能，给已有的生活创造一次最闪光的震撼；如何在困境与挫折面前用最具有深度的创造性思考毁灭一切遮蔽希望的阴

霾……当然，这其中最重要的是教你如何重新看待世界、自然和自我的种种人生课题。

在瞬息万变的时代里，尽管我们来不及规划所有的生命创意教程，但是我们可以传播比具体技巧更为珍贵的生命态度，因为生命智慧比生存技巧更能指引我们心灵的方向，所以你将发现，这里的每一堂课都在告诉你一种关于人生的智慧。

我们希望读完这本书后你会发现，人生的最大创意源于自身，我们每个人都独特得没有任何人会和我们一样；我们希望读完这本书后你能明白，快乐是我们生活的主旋律，一切的苦难是为了令我们的生命曲调更显激昂更具韵味；我们希望读完这本书后你能懂得，最富有的人是心灵的富有，因为无所求所以无所缺；我们希望读完这本书后你能领悟，每一分钟的生命都是生活的恩赐，记得每天感激我们的所得……这些都是生命的智慧。知识可以被无穷复制，然而这些生命的智慧永远无法被复制，你拥有了，那便是你最独特的创意生命。这样的生命除了影响自己外，最重要的是它还可以感染别人。它能让我们的人生格局变得博大，让我们以广阔而高远的视野看待人生、理解人性。以这样的角度来关爱他人，我们便具有了崇高的人文关怀。

总之，没有创意的人生就不是精彩的人生，而精彩的人生则来自于对自我潜力的挖掘。运用打破常规的哲学了解生命，用超越传统的智慧引领生命，创意人生便在这样的过程中，步步提升，终成正果。

目 录

第一堂课 调整生存应变力，在意外频发中存活

- 不要放弃有无限可能的生命资本 1
- 洞悉生存本质，学习训练自己的感官灵敏度 4
- 改变游戏规则，不要太快地屈服在规则之下 6
- 在机遇的偶然性之中灵活身段 9
- 多元的生命切换模式，以己之变应万事之变 12
- 在新的原点上创造新可能 14
- 做一个好演员，演多角色的人生之戏 16
- 创意人生有圆融的生存姿态 17

第二堂课 打通大脑穴脉，将自我潜力繁衍

- 探测潜能矿脉，挖掘生命无限可能性 21
- 在触碰世界之前，先端详自己 23
- 开始绘制自己的生命蓝图 26
- 看到多面向的自我可能 28
- 不要一味模仿他人，而应积极发挥自身的潜能 31
- 天道酬勤，升级强劲自我 33
- 打破沉闷才会使潜力繁衍 36
- 你就是造物主，活出自己的生活版本 38
- 你完全可以做一个更了不起的人 41

第三堂课 抽丝剥茧找出自己的模式，彻底更换惯性思维

- 自我解剖，解除思维“病灶” 45

寻找思维反义词，逆解生命	47
延伸思维触角，开辟放射状创意通道	49
坐拥已有，不必占有	51
把心念放大一百万倍，思考人生的结局	53
换个角度看世界，让困境转换出生路	56
主动生产，拒绝被动消费	58

第四堂课 想象力让你看到不一样的世界

思想催动大脑进化	63
想象力是生命预览	65
不要让别人裹挟想象力	68
用想象力开发眼前的生活，开始轻快起来	71
别把挫折想象成敌人	74
把想象力放在对的地方	78
正常的想象力运行机制才能保证快乐的生活	81
跳出“不可能”的体制	84

第五堂课 智慧与知识的比例要保持均衡

站在知识的云梯上看更广阔的风光	89
书带着心灵做最远的旅行	91
用好的阅读方法翻转生命视野	93
智者懂得如何更好地面对自己	95
理智面对的爱情才会长久	98
用理性稳定自己，才能与别人健康相处	101
勇于面对生命的无常	104
高度决定视野，角度改变观念，尺度把握人生	106
让智慧告诉你最有用的知识	108

第六堂课 栽培自我，才能建立独特的风格

在人生舞台上旋转出世界级的影响力	112
长出触角与世界连接，把全世界带进自己的生活	114
用人际情报网延伸无数感观智慧	117

与环境后天混血，运转高效的生命能量·····	121
宽容是全方位进入他人的生命视点·····	124
摆出低姿态才能仰望最大的广角·····	127
来一趟与热情同行的生命旅行·····	131
永远行驶于忠诚的双行道上·····	134
不要设立偶像，我才是一切的根源·····	138
第七堂课 专注是最大的力量	
专心让今天完美是应对未来唯一有效的方法·····	143
绝对专心致志的力量是坚持与勇气·····	146
专注可展现出最美丽的人生风景·····	149
把专注的艺术发挥到如军队纪律般精准·····	152
真正有价值的东西出自对人和事的专心·····	155
全力以赴的人最有力量·····	157
凸面镜下的焦点才会燃烧·····	161
最深的井用一生的时间来凿·····	163
第八堂课 不要中止自我要求与评量	
为自己奋斗而不是为别人·····	168
学会聆听生活的启示·····	172
站在比现在的自己更高的高度上展望生命全貌·····	175
成为自己最严厉的批评者，不要等别人来批评我们·····	177
不要在意旁观者的评分，标准在自己身上·····	180
自问：我能为别人做什么·····	183
自律是对自己的承诺·····	186
点滴成江河，行远必自迩·····	189
第九堂课 第一天做事，最后一天做人	
把自己当成地球一日游的旅客·····	193
积小成多的艺术延伸你的生命轴线·····	197
不要高估 10 年之后做的事，要做好 1 年内能做的事·····	201
瞬间启动，第一时间解决问题·····	204

没有无限期的明天，要事优先琐事靠边·····	209
20岁时把自己当30岁，30岁把自己当20岁·····	213
感激每一次相逢与每一种恩赐·····	221
感恩才能让身体由内而外爆发出最强的工作激情·····	225
眼前是生命赐予的最好礼物·····	227

第十堂课 25岁前登上山头，找到职业生涯中的立足点

延展自体星系，超越时空片段·····	231
新规则即将诞生，捷足先登占领高峰资源层·····	234
年轻正是打一场漂亮战的时候·····	237
你可以不成功，但不能不成长·····	240
思想的无声旅行帮你拓展智慧版图·····	242
懂得变通更易达到目标·····	245
融入团队才能更好地彰显自我·····	248
高速增加新知，在升职前升值·····	250
像风火轮一样爆发十足执行动力·····	253
激荡高峰对流层，释放无限能量·····	256
做什么像什么，拉大与同辈的差距·····	259

第十一堂课 摒弃“短中长”线形职场规划

开创“一主多副”的多元化职场体系·····	264
入行时，把自己当外行人·····	266
你的眼界决定你的高度·····	268
像对万事都好奇的小孩那样探索世界资源·····	270
像人工智能计算机一样做管理与调度·····	272
分享产出，富足梦想·····	274
跳槽的探险之旅需要地图·····	276
职场是不能没有对手的棋局·····	279
把自己变成可以让所有人连接的超链接·····	281

第十二堂课 培养多项技能

把握人生阶段转变的关键时期·····	284
--------------------	-----

建立排名前五名的专业水平·····	286
质量与原创性并重才能更好地营销自我·····	287
你必须专业到临危受命时仍游刃有余·····	289
特殊化是最重要的维生管线·····	291
与高手交锋，强者愈强·····	293
好的阅读与写作能力让你如虎添翼·····	294
掌握外语才能第一时间接触世界第一线的新鲜养分·····	296
每日虚拟与伟大人物的深度对谈·····	297
为自己建立一个别人拿不走的身份·····	299

第十三堂课 开启多元窗口，绽放内在的直觉力与灵性

不让自己的负面念头密集·····	301
抓住闪现的灵感，让意象变为现实·····	303
嗅到潮流变化的契机，你就是最准确的预言家·····	305
离开安逸，勇敢跟随直觉突破现状·····	306
梦是想象力的夜生活，让潜意识在夜间工作·····	308
内在灵性用来探索自己就好，不要拿来窥探别人·····	310
做自己喜欢做的事，自得其乐才能找到工作乐趣·····	311
众路分歧，勇于尝试各种可能性才能发现最美的风景·····	313

第十四堂课 冷静面对低潮，才能低谷翻高

高低乃常态，泰然处之才是应对之道·····	316
趁着低谷沉静时训练自己的德行·····	320
挫折让你思索你的能见度够不够高·····	322
不要把能量消耗在抱怨和愤世嫉俗上·····	324
居安思危，在高处时维系优势不坠·····	327
快乐来自你的心灵场域·····	329
用“冷静升级版”的自己指导当下·····	331
坦然接受失败，勇敢再来一次·····	334
试着每天化解一个敌人，慈悲没有对手·····	337
归零，当下才是最美的风景·····	340
高低的人生曲线，愉悦的心灵自处·····	343

第十五堂课 人生的困境中，绝望是毒药也是解药

不要让怀疑的能量中断梦想成真的轨迹·····	346
改造取代抱怨，创造取代批判·····	348
与其诅咒黑暗，不如点一盏光明灯·····	349
失败只是原我的一次小死·····	351
绝望是一次难得的创造动力·····	353
在困境中审视过往，重新发现自我·····	355
绝望之为虚妄，正与希望相同·····	357
别让生命之花在困境中枯萎·····	359
别信命运，信自己·····	361
让生命沉静下来，进入全然清悟的状态·····	363

第十六堂课 以自己的独特性走自己的步调

你想要吸引什么，就让自己先变成什么·····	366
自给自足，让自己瞬间拥有满足·····	368
以自己为求知的起点·····	369
爱自己才能拥抱整个世界·····	371
不可选择的生活不能阻挡你的自由意志·····	373
以自己为中心开垦资源才会催生发展·····	374
一味跟风只是夸父追日，徒劳无功·····	376
不要在攀比中迷失自己·····	378
不让虚荣心侵蚀自己·····	380

第十七堂课 臣服是最高智慧，也是最大力量

臣服是以一种更高的层次进入更广阔的生命情境·····	383
把握好当下以应对未来·····	385
黑夜是必需的，否则人们迎接不到黎明·····	387
失败是必需的，否则人们就不懂适时反省·····	388
以全角度看待人生，一切的发生都有理由·····	390
让自己彻底接受苦难才能从最深处升华·····	391
学会利用当下的资源才能发挥最大的自由·····	393

臣服当下，用深刻洞察力追踪创意行踪·····	394
欣然体验今天才能启动新的生命过程·····	396

第十八堂课 打破自我的框限，设置广阔的生命频道

良好的沟通有助于你成功·····	399
同理心增强使得沟通更容易·····	401
用弹性的语言进行漂亮的场面调度·····	403
“附和”他者，全方位进入对方话语思维·····	404
不要让语言成为沟通的障碍·····	405
置换不同的时空情境，获取语言的最高效运用·····	407
用思想牵制嘴巴，沟通频道才不至于出现偏差·····	408
倾听是生命频道的最佳调频·····	409
多一种生命波段，多一种自体感悟·····	411
不会有永远对的权威·····	413

第十九堂课 加乘人生各版本的体验，感受生命之多彩

体验对方思维，感受思想无障碍联通·····	416
集结强者的生命智慧，丰富自体的生命能量·····	419
要让自己与优秀者进行交流·····	421
与从众绝缘，探求自己的人生版本·····	424
切断与过去的纠缠才能产出最好的未来·····	427
只有懂得放弃，才有机会体验另一种生命历程·····	429
失去一处风景意味着有另一处景色可观赏·····	432
执著于已有的生活概念就没有焕然一新·····	435
广纳真言是集合各种能量的最佳管道·····	437

第二十堂课 相信自己是幸运的，一心一意听自己的就好

没有你应该做的事，只有你想做的事·····	442
每个人都要非常地与众不同·····	444
为自己制定决策，听自己导航·····	447
做生活的演员最应珍爱自己·····	450
找到自立的风光后，就不用跟着别人·····	452

实现最疯狂的梦想，证明自己正确·····	454
百分百地完成别人的期待会失去自己·····	456
听自己的，你有说“不”的权利·····	459
在不断向前的同时，别忘记冥想·····	460

第二十一堂课 富足的生活态度为幸福做加减法

用加法来积淀观念，以减法拨算人生·····	464
富足的生活态度为生命打开另一扇窗口·····	467
剔除生命杂质，让生命全然清澈·····	471
全部拥有的满足不敌一拿一放的幸福·····	474
别让诱惑绑架了心灵·····	476
量着自己的力量缓缓而行·····	479
甩开心灵包袱才能练轻功·····	482
再多的名利亦无法填充生命·····	484
给生命一分豁达则减轻一分痛苦·····	487
只有向前走的人才能遇到未来·····	490

第二十二堂课 转变生命轨迹，幸福感改变生命质地

只需片刻去想象幸福，即可感到愉悦·····	494
将能量全部投注在你想要的版本上·····	496
别让苦难小插曲代替幸福主旋律·····	499
相信你的生命得胜有余·····	502
历练可以使我们的灵魂更加坚固·····	505
任何时候都要遵从你欢愉的本性·····	508
像个勇士一样直面惨淡，拓展生命宽度·····	511
将不计功利的快乐融进生命，让自己随时快乐·····	515
源自于己才是幸福感最好的质地·····	517

第二十三堂课 生活彻底地放松，生命才能重生

把深受高压束缚的自己丢在旧的时空·····	520
深层地认识自我，简单生活一样美好·····	522
唯有从零开始，才能摘掉取悦他人的面具·····	525

摆脱绝对的是与非，展现不同的人生成果·····	527
拥有安宁，便拥有沉稳的生活轴心·····	528
别被欲望带走生活·····	532
抓住环境给生命的转变契机，立即脱去旧生活·····	534
要让重生的自己慢慢体验生活·····	536

第二十四堂课 拉大自我格局，培养大视野的人生观

开放自体生命，资源无限·····	540
拼出生命巨图，把自己拉到最高视点·····	544
心的格局很大才能全观生命万花筒·····	548
人格的宽度决定生命格局的广度·····	551
“厚德载物”是观察宇宙的最大的视野·····	554
舒展生命枝叶，扩展自体边界·····	558
柔情女人的生命格局也有自信与刚毅·····	559
女人也能像上帝一般操控自己的人生路径·····	563
脱掉小脚鞋并且大步向前才能吸引眼光·····	566
用积极的行动填充生命格局·····	569
扩大心量，构架圆满人生格局·····	570

第二十五堂课 一份爱的能量散播出去，将有百万倍的回馈

爱你所爱之前，先爱你所恨的·····	575
珍视自己，才能更好地关爱他人·····	579
亲情是你最应投入的爱·····	581
友情的甘味是相伴一生的甜蜜·····	585
爱若成为固执，就摧毁了自由·····	589
把自己当做方糖，你甜了世界就甜了·····	594
别冷漠冰冻了你爱人的能力·····	597
放大自己，灵魂在分享中无限增值·····	600

第二十六堂课 喜悦地身历其境，是心想事成的关键

不要等到面临死亡时才记起梦想·····	605
喜悦而积极地指导行动·····	608

让当下感觉美好就能有想要的力量·····	610
感谢我们已得到的，我们将获取更多·····	613
把自己置于已经完成心愿的状态中·····	615
给自己一点激励，成功就在不远处·····	618
正确的选择和行动才能让梦想成真·····	620
把能量集中在想完成的事情上，不要损耗生命热忱·····	623
把握自己所想的，用意志创造我们想要的世界·····	625

第二十七堂课 摒弃现在的自己，重塑新版的自己

抛弃不好的品质，注入好的·····	630
战胜旧我，构建新我·····	633
格式化惯性记忆，用新眼光替换旧生命·····	635
借着面对恐惧的勇气，解脱受困的自己·····	638
做最简单的自己·····	640
不断锤炼自己的性格，脱胎换骨·····	643
不要让任何负面的情绪遮蔽无限可能性·····	645
离开机械式的生活，让快乐慢下来·····	647
从金钱的欲望中挣脱，让幸福重生·····	651

第二十八堂课 处处发现美好，是丰富精神世界的妙方

不吝啬对他人的欣赏，才能丰富心灵的匮乏·····	655
乐观的天使最美丽·····	658
天堂与地狱厮杀，胜负只在一念之间·····	660
开始为人生的旅行绘制阳光地图·····	662
心境自在，美好自在·····	665
启动生命里的感谢之泉·····	667
困境时是蜕变的最好时光·····	670

第二十九堂课 相信自己能为世界带来独特的惊喜

聆听心的声音，看自己眼中的独特世界·····	673
让自己与他人息息相关是天赋的使命·····	675
把握自由意志的可能，用心雕琢灵魂·····	677

开发自己，相信生命的美丽不会被辜负·····	679
即使没有人站在你旁边，也要用独特创造惊喜·····	681
面对世界，你是自己的导师·····	683
不论输赢，终点线后一定会有你·····	685
人生如一场电影，不如去做观光客·····	687
从心中找出灵魂里的“善”与“恶”·····	689
自己永远是自己的贵人，也是最大的敌人·····	690

第三十堂课 创意人生之阳光工作思维

进取思维：决定我们成就的标杆·····	694
快乐思维：工作着是大幸福·····	695
积极思维：多盯着好的一面·····	697
双赢思维：共存共荣，互惠互利·····	697
强者思维：因为有对手存在·····	698
老板思维：你在为自己工作·····	699
感恩思维：个人成长的动力·····	701
完美思维：永远不要说“做得够好了”·····	702
冒险思维：思考能力和人格魅力的表现·····	702
竞合思维：智者的双赢之道·····	703
效率思维：效率即成功、生命·····	705
危机思维：居安思危，未雨绸缪·····	707
细节思维：小事不做，大事难成·····	708
变通思维：以变制变，创造性地完成任任务·····	709
团队思维：发挥团队智慧的奥秘·····	710
质疑思维：创新工作的起点·····	712
主动思维：自觉自愿，自动自发·····	714
同理心思维：用对方的视角看问题·····	715
反省思维：正视自己，优化自己·····	716
准备思维：机遇只偏爱有准备的头脑·····	717
示弱思维：以退为进，败中求胜·····	718
应变思维：变“危”为“机”，适者生存·····	719
柔性思维：以柔胜刚，以弱胜强·····	720

变革思维：主动参与变革，与公司一起成长·····	721
学习思维：不断充实自己，才能赢在各个起跑线上·····	722
创新思维：成功的核心与关键·····	724
发散思维：创造力的源泉·····	726
网状思维：开辟崭新的思维视野·····	728
逆向思维：反其道而“思”之·····	729
差异思维：关注差异，另辟捷径·····	731
想象思维：为大脑“松绑”·····	732
联想思维：打破一切束缚和框框·····	735
动态思维：用动态的眼光看事物·····	736
系统思维：开阔视界，着眼整体·····	737
无边界思维：智慧没有边界·····	738
优势思维：成功之道在于发挥优势·····	739
整合思维：集成资源，发挥最大价值·····	742
辩证思维：问题的答案并非唯一·····	743
标杆思维：向榜样学习、向强者学习·····	744
迂回思维：避实就虚，出奇制胜·····	746
收敛思维：聚焦最佳方案·····	749
加减思维：聪明人的策略·····	751
简单思维：“保持简单”是最好的应对原则·····	753
重点思维：找准要害，轻松突破·····	754
平面思维：换一个地方打井·····	755
立体思维：跳出点、线、面的限制·····	757
全局思维：善谋全局方全胜·····	758
超前思维：用发展的眼光关注未来前景·····	760

附录 生活创意素质拓展训练

一、解读自我，破解自体创意密码·····	762
二、掌控自我，翻转生活质地·····	792