

[德] 佩特拉·理格林 著 张 盈 译

创造性思维训练

能力训练书系

Denktraining Creatives

创造性思维

训练

能力训练书系

〔德〕佩特拉·理格林 著 张盈 译

上海社会科学院出版社

图书在版编目(CIP)数据

创造性思维训练/(德)佩特拉·理格林著;张盈译. —上海:
上海社会科学院出版社, 2003
ISBN 7-80681-141-9

I. 创... II. ①佩...②张... III. 创造性思维—训练
IV. B804.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 001183 号

Title of the original German edition:

Author: Petra Rigling

Title: Kreatives Denks training

Copyright © Eichborn AG, Frankfurt am Main, 2001

Chinese language edition arranged through HERCULES Business & Culture Development GmbH, Germany

合同登记号:图字:09—2003—055 号

创造性思维训练

作 者 [德]佩特拉·理格林

译 者 张 盈

责任编辑 边 集

封面设计 陈 楠

出版发行 上海社会科学院出版社

(200020)上海淮海中路 622 弄 7 号 021-63875741

<http://www.sassp.com> E-mail: sassp@online.sh.cn

经 销 新华书店

印 刷 上海社会科学院印刷厂

开 本 890 × 1240 毫米 1/32

印 张 7

插 页 2

字 数 180 千字

版 次 2003 年 3 月第 1 版 2003 年 3 月第 1 次印刷

印 数 0001 - 6000

ISBN 7-80681-141-9/G·042

定价:17.00 元

版权所有 翻印必究

目 录

导言：让心灵与大脑好好休息一下 /1

开始旅行 /5

绘画、涂鸦和泼墨式天赋 /6

第二个作业 /11

数字的旋律 /13

停车场 /17

脸 /19

蜡烛 /21、25

儿童的头像 /23

一些新体验 /27

请你思考以下问题 /28

迷你艺术作品 /29、33、37、43、47、51、55、69、75、83、87、95、121

幽灵的宫殿 /31、35、39

残旧的砖墙 /41、45、49、53

有魔力的树 /57、59、61

沉没的珍宝船 /63、65、67

画笔 /71、73

胶囊 /77、79、81

苗圃 /85

秋日的落叶 /89、91、93

鹅卵石 /97、99、101

我是导演 /103、109、127、131

旗帜 /105、107
智力拼图 /111、113、
场地安排 /115、119、123
心事 /117
通往某地的道路 /125、129、143、145
树叶共同体 /133、135
黑暗的窗户 /137、139、141
门 /147、149
瓷砖 /151、153、155
途径 /157、159、161
眼睛 /163、165
萝卜田 /167、169
树荫下的魔法帽子 /171、173
奇特的图案 /175、179、183、187、191、195、199
杂耍艺人 /177、181、185、189、193、197
2 纹身 /201、203

一起旅行的最后阶段 /205
充满生气的图案 /206~210
图片组织 /211~215
玻璃杯脚的设计 /216
面具 /217
假发工作室 /218
木偶 /219~220

导言：让心灵与大脑好好休息一下

在生活中，许多机械装置或电子仪器在不使用时可以关掉，然后再关上总电源。在回家途中，如果遇上堵车，也可以随手关上发动机。

但是很可惜我们的大脑并没有这样一个开关。每当大脑经过了高强度的思考，承受了巨大的压力之后，尽管我们早已放下了手中的工作，离开了岗位，并想象着该如何好好犒劳自己，但是眼花缭乱的文字、问题甚至是心里的一丝郁闷，总是使疲劳空虚、极度乏力之感挥之不去。许多人下班、放学回家后原本打算放松一下，好好享受休闲时光，却往往会碰到这样的问题：我们可以强迫自己身体上及精神上极度疲劳，但却不能强迫自己真正地平静放松下来，我们有时甚至不能使自己安然入睡。

充足的睡眠、精神的恢复是为了我们下次在面对工作的压力时能够充分展现自己的实力，但仅仅如此是不够的。为了能再次变得精力充沛，头脑需要得到积极平衡的补偿，需要有针对性的训练来使自己的头脑充电，而这些仅仅靠休息是远远不够的。

让我们用赛车来打个比方。在赛车中每一个车队都会配备一个维修站。在那里，工作人员可以检查输油管、刹车系统、油箱、器件损耗，还能及时安装备用零件和换轮胎。经过一番维修之后，车手又可以驾着赛车，开足马力踏上征程。

赛车手有一个优势：在他的背后有一支由专家组成的队伍，承担了所有的后勤工作。而相比之下，我们必须完全凭借自己的力量来使大脑得到充分的休息。

长期处于紧张的工作状态使人缺乏运动，我们只能通过加强锻炼，使自己的身体得到改善。

新鲜的空气，适量的运动，一杯热牛奶、一杯浓茶或一杯不苦不

甜带有淡淡奶香的咖啡对于消除疲劳都很有帮助。

在嘈杂环境中工作的人们渴望安静。过度疲劳的眼睛——比如说长期在电脑屏幕前工作——渴望运动、远眺和凝视绿色植物。

在工作中如果缺乏交流和沟通,可以通过幽默风趣的交谈和真诚友好的交流得到缓和。

为自己安排一个积极的大脑休息计划——合理地安排休息时间,缓解繁重的工作压力,使自己能够——类似赛车大赛中的维修站——在下一个周期中更好地发挥,使自己的身心和大脑得到真正的恢复和充电。

但是真要做到却并不容易,精神上的疲劳很显然与肌肉上及身体上的疲劳是不同的。

我们可以发现往往工作中的错误是精神集中力、思考能力、表达能力上的疏忽大意。无论何时当大脑发出“我再也想不出东西了”,“空白一片”,“好累啊,头都要爆炸了”之类的信号时,那么进行创造性思维训练就比较适合了。你可以在休息中进行有益健康的、平衡大脑负载的思维练习,积极地利用空闲时间,这样可以使超载的脑细胞得到恢复。

大脑就像一个巨大的工厂,有许多不同的部分组成,各自负责不同的功能。就如同一队相互紧密合作的专家,协同解决某个难题,只是相互之间进行团队合作的方式不同罢了。

右手偏重于实际动手能力,左手始终起反方面的作用——大脑中的机能也是如此:左脑负责控制右手和右脚,包括语言能力、表达能力、计算能力、逻辑思维能力等。而右脑则负责监管左手和左脑,包括音乐的理解及演绎能力,爱情,控制生活中各种不同的感情,识别方位的能力及自我表现、音乐、舞蹈等方面的积极的创造性的能力。

我们的左半脑是逻辑—语言及分析能力的中枢,而我们的右半脑则是音乐创造力和整体创造力的中心。

也许还存在着某些特殊情况,但这些机能大体上还是如描述的那样运作,然而“团队合作”是智慧与创造性思维的前提。

左右两部分大脑的情形很容易让我们联想起东方人所谓的阴

阳,两种相反的力量,如同男人和女人、天空与大地、太阳与月亮、水与火,两者不能缺其一,缺了任何一方我们的生活就难以想象。这使我不禁想到,我们是否可以平衡两方面的精神力量呢?是否能够稳健地、循序渐进地促进左右脑的平衡,带给自己真正心灵上的平静,恢复并积累新的力量?

不仅是在专业领域,许多心理学家和生理学家也纷纷参与到研究中来,你能够理解吗?——越是一味追求更高的职位,承受巨大的工作压力,越是容易产生不平衡的、片面的精神负担,使大脑超载。

那么做长达数小时报告的学者,长时间连续讲课的老师,为互相因语言不同而难以交流的人们做沟通的翻译人员,眼睛不离屏幕的计算机程序员,大型会议的组织者,从事电话咨询的人,参加财务考试的人,在证券交易所工作的红马甲,经常面对紧张考试的学生,甚至是少年儿童,等等。这些人不仅仅是“劳动者”,还是那些左脑过度疲劳,近于超负荷运载的人。相反,艺术家们,那些画家、作曲家、舞蹈编排者、诗人则大多过度使用他们的右半脑。

3

我们要怎么做,才能在空闲的时间里得到最大程度的休息与恢复呢?为了达到这样的目的,平衡片面的“脑力劳动”是很重要的。把自由还给你的左半脑,通过用右半脑进行创造性的工作,实现精神的平衡。

其实在睡眠中,我们的大脑并没有像电器那样被关掉而停止运行,确切地说大脑只是相对放松一些。在梦境中,有各种各样的图象、色彩、声音,这些都是从白天我们内心的渴望、愤怒、郁闷、期盼等情感及所遇到的问题中得来的,在梦中大脑把生活中的东西进行有趣的转换,这种转换是不受逻辑上的控制与支配的,有关专家对睡眠进行的研究证明,梦对我们的精神与肉体都是极其重要的。

这种源于自然的休息方式在白天很少被成年人使用,这种创造力——不受逻辑控制的——被小孩子用得较多。利用衣架之类的小道具来办家家,一张涂鸦的画可以表示一架军用直升机,钻进被窝就想象成一个勇敢的战士在黑漆漆的洞穴中,嘴巴的一个小小动作可以理解成不同的意思,如噘一下小嘴可以是“我很不满意,我不想

这样”，也可以是“你很讨厌”。

那些我们小时候喜欢做或敢于做的事情，在我们长大后几乎完全荒废了。

有一句格言是这样说的：生活一半是秩序，另一半是混乱。

人们在社会中有针对性地学会了有秩序的符合逻辑的思想，周围的社会环境十分注重这样的能力。而与此同时，社会也给予创造性思维很高的评价，包括绘画、歌唱、音乐、舞蹈那些无法用逻辑来解释的，或者说迄今为止人们还只能用天赋来解释的创造性思维才艺。

创造力、创造性思维，从学校时代开始就受到了社会的限制并逐步被别的东西所取代。你还记得最后一次——纯粹出于乐趣——绘画、跳舞、唱歌或者演话剧是什么时候吗？我们很高兴可以从研究模糊理论的科学家（一部分正努力搜寻模糊中某些隐藏的秩序，或一部分还处于尝试阶段）那里得知，可以把模糊理解为一个整体的过程。

4 尽管我们的左半脑负责控制精神集中力、计算力和语言表达能力。左半脑的逻辑—分析思维能力还是需要与右半脑整体上的创造性能力相配合。

我们可以通过创造性思维训练使心灵、精神恢复平静，因为在这个过程中左半脑可以得到一段时间的休息，而且我们还可以使自己的创造力得到锻炼，这将会在以后的生活中使你做得更出色。

这部分的导言大多是与左半脑相关的。但是这本书的目的是想告诉读者，怎样让你的右半脑向创造力进行挑战。通过生动形象的思考练习题，你会发现自己一点一点地感到精力充沛，而且这些思考练习可以在任何时间里进行，甚至是休息时。在此，本书邀请你参加一次轻松的心灵之旅——对不堪重负的脑细胞来说也是一次短暂的休假。

不要犹豫，快点加入我们的旅程吧！探索右半脑的神奇力量，发现自己新的创造力，挖掘潜在的巨大能量，同时也训练你的思维能力，为头脑充电。

开始旅行

对我们来说创造性思维训练是一次旅行,一次在思维世界里的旅行。与平日里出门旅行一样,你也需要一名经验丰富的导游(这也是我们向您推荐这本书的原因),而旅行者是您本人。如果您想知道创造性思维是什么,以及它如何产生作用,那么就在您的旅行袋里放上一支笔(不论钢笔、铅笔或是圆珠笔都可以),带着愉快的心情与坚定的信念出发吧!

给自己一些时间和一个够安静、够宽敞的空间,让大脑从一个思维练习进入下一个思维练习中。放松一些,不要太紧张,本次旅行的目的并非是要达到顶峰,并不需要百分之百地发挥出自己的能力。不是为了提高智商系数,而是了解一些自己的创造性思维能力。每个人都有无与伦比的创造力,旅行的目的对于每个人都是相同的。

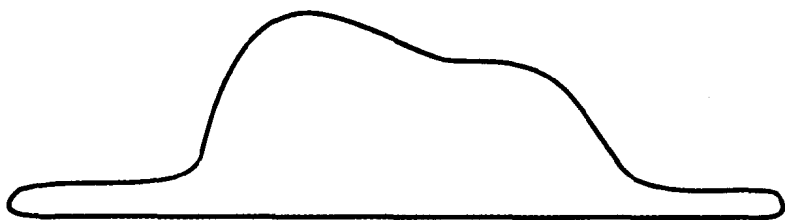
通过阅读本书您可以积累与自己信息处理过程打交道的经验,与自己的感知能力与思维能力打交道的经验,弥补自身的不足,增强信心与勇气,提高创造性思维的能力。树立信心,不论身在何处,都是一个想象力丰富、充满好奇心、生活态度积极、无惧于失败的你。

当您回到平日的生活中,再次进行工作时,你会发现,在这次旅行中,您是最大的赢家。

绘画、涂鸦和泼墨式天赋

圣埃克叙佩利的《小王子》一书中描述到,他以一个小孩子的身份问大人们:这幅画是否使你们感到害怕?

这是什么?



6

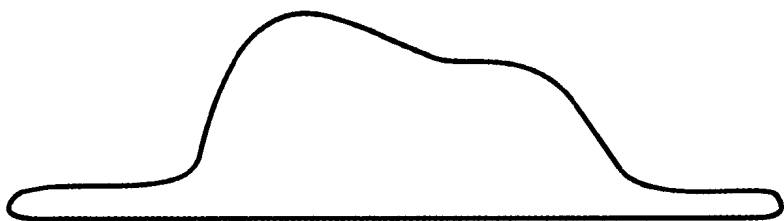
大人们看到的仅仅是一顶帽子,而只有他看到了一只被巨蟒吞噬掉的大象。他指着那突起的部分解释说:在蟒蛇的肚子里大象的轮廓很明显。为什么大人们常常需要别人来为他们解释才能理解一些非常简单的东西?大人们建议他将巨蟒吞噬大象的经过画下来,那时他才6岁。从此,他开始了卓越的画家生涯。

你最后一次画画是什么时候(哪怕只是随意涂鸦之作)?

你最后一次画大象是几岁,还记得吗?

你有信心画出巨蟒腹中的大象吗？

那么现在这就是你的第一个作业。



7

嗨，你的情况怎样？

a)我从来没有画过大象。

如果做不到会意味着什么？

来先看一眼巨蟒身上的大块空间，想象一下，你是否已经看到它身体里的大象了呢？在你的脑海里是否已经产生了一幅图象，一幅虚构的图象。一系列的思维正从你的头脑中掠过，这就是旅行的开始。请把脑子里那些不自信的念头扔掉，因为你一定能行。

b)我的大象已经完成了。

祝贺你,刚才你已跨出了创造性思维训练的第一步,你感觉怎么样,不如在纸上动动笔——就像在幼儿园里那样,有点怪?有些笨拙?有趣吗?是不是有点陌生?

是不是有些紧张?

我们知道,大象的外观是什么样子的——这些信息来自于书本、电视和动物园——我们的记忆中存放着比大象多得多的东西。我们的手灵活地运用各种各样的笔,我们的眼睛注视着纸上留下了什么样的线条,而我们的大脑则将记忆中的图象与纸上的图象进行比较。

如果你能够会心地微笑并点头赞许的话就太好了,把这只大象收好吧!

如果画出来的东西不理想,你可能会说,“其他的会更好吗”?现在你并不需要“其他的”,这是你的书、你的巨蟒和你的大象,也是你旅行的开始。

接下来让我们更进一步。

你应该知道你画的是什么。没问题,这个动物是一个 _____

请你在大脑中数一下,这个词有多少笔划,请把笔划的数目写下来 _____

这里的问题并不是要确定你是否已正确得出笔划数，而是：你从自己身上发现了什么？

你能否在内心看到所描述的那个词？

当你在记数的过程中重温那个词的频率是多少？

你的手指参与了以上的过程吗？

我们的大脑中存放着各种各样的图象和各种描述性文字。这一些方式每一种看来似乎都十分生动逼真，比方说坐在饭桌旁，相互可以看到彼此，这些脑部的动作对我们来说是感觉不到的。但是思维训练可以在不知不觉中使我们的脑神经得到锻炼。

平常生活中，我们可以描述去火车站、面包店、游乐场甚至于去巴黎的路，但是大脑是怎样在瞬间得出结果的呢？目前为止我们无法知道，也无从描述。

大脑中出现的第一幅大象的图象是什么样子的呢？——我们不知道，也许只是一根长长的鼻子，大脑中的“资料保管员”没有给我们任何答案。

大象——紧接着你又想到了什么呢？你喜欢其中哪些部分？这些伴随而来的联想在大象周围构成一张网。

给你三分钟时间,请写下你从“大象”可以联想的东西。

我们各自想象出来的东西都不同,与家里书架上摆设的书告诉你的东西也不同。

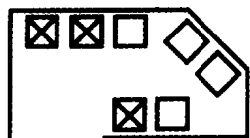
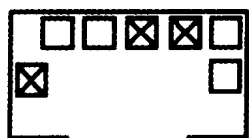
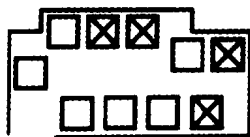
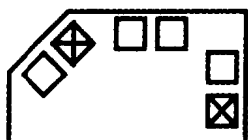
因此创造性思维训练通常也被认为是个人的思维训练,是建立在自己尚不清楚的来自个人的经历和习惯、好恶以及所能发挥的联想上的思维方式。

第二个作业

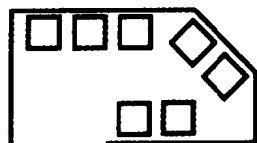
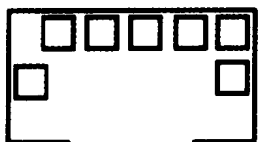
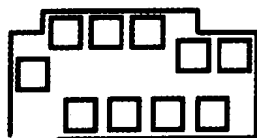
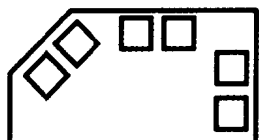
你进入某个诊所候诊,通常候诊室里会放有许多椅子,接下来你必须作出选择:是坐在某人的边上,还是紧靠着窗子坐,或者是坐在靠门的地方。通常完全是凭着感觉做选择的,这纯属个人的想法。

在下面的几张平面图中,请选出你会选择的位子,请你凭第一感觉在选中的位子前打勾,当然你也可以选择其他的位子坐下。

注意:下一页你还会被问到记忆中选择的座位,包括当所有的位子都空着时你会选择哪一个。



再回到候诊室这个问题上,请标出前一页的问题中所选择的座位,回想一下你选择了哪个位置:



类似这样的例题通常尽可能把个人想法考虑在内。虽然它对你的思维能力仅仅是一个小小的激励,但是通过这些练习,你的思维能力将不断地提高。

现在不必再翻阅前面的内容,以确定自己的记忆无误,其实这只是一个类似于填字游戏的小节目。没有人会对你的表现打分,重要的是:你是为了使大脑得到积极的休息而做这个练习。