

头 脑 体 操

〔加〕汤姆·伍杰克 著
刘延玲 译

101 个激发创造力和想像力的游戏

五星大脑

改变一生的
大脑训练计划

〔加〕 汤姆·伍杰克 著
刘延玲 译

101 个激发创造力和想像力的游戏

五星大 脑

改变一生的
大脑训练计划

图书在版编目(CIP)数据

五星大脑：改变一生的大脑训练计划 / [加] 伍杰克
著；刘延玲译. — 海口：南海出版公司，2006.1

ISBN 7-5442-3292-1

I. 五… II. ①伍…②刘… III. 创造性思维—研究 IV. B804.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 142460 号

著作权合同登记号 图字：30-2002-127

FIVE STAR MIND

Copyright © 1995 by Tom Wujec

Published by arrangement with Doubleday Canada,

a division of Random House of Canada Limited

through Bardon-Chinese Media Agency

All rights reserved

WUXING DANAQ

五星大脑：改变一生的大脑训练计划

作 者 [加] 汤姆·伍杰克
译 者 刘延玲
责任编辑 田 军
丛书策划 新经典文化 www.readinglife.com
装帧设计 徐 蕊
内文制作 白雪艳
出版发行 南海出版公司 电话 (0898)66568511
社 址 海南省海口市海秀中路 51 号星城大厦五层 邮编 570206
电子邮箱 nhcbgs@0898.net
经 销 新华书店
印 刷 三河市三佳印刷装订有限公司
开 本 890 毫米 × 1240 毫米 1/16
印 张 15.5
字 数 250 千
版 次 2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 7-5442-3292-1
定 价 25.00 元

南海版图书 版权所有 盗版必究

目录

凯拉的创意厨房/1

第一章 思想的食物——创造的渴望/3

什么是创造力(creativity)? /4

创造力的三种主要成分/6

日常创意/8

创意大脑的烹调法/8

思想的开胃菜/11

第二章 食欲——猎取思想/13

创意思维状态/15

什么是创造思维状态? /16

聚精会神/21

对付走神/22

培养食欲/23

问题/24

探讨开放式问题/27

问题与惊奇/28

创造力的来源/31

饥饿的大脑/39

第三章 聚合——搜集思想/41

去点子市场的一次旅行/42

思想的储存/43

为自己树立一个目标/46

规定创造思想的数额/47

精确观察/48

保持鲜活的记忆/50

视觉“头脑风暴”/53

团队“头脑风暴”/56

兴趣盎然/58

接触有益信息/59

大声思维/64

储藏思想/66

搜集/68

第四章 切割——分解思想/69

薄片和方块/70

切分思想/71

给自己定一个目标/72

图画和四分图/76

检查反面/79

创造新背景/82

转变视角/86

他山之石/88

伟大思想的食谱/90

寻找典型/98

大脑地图/100

盲人摸象/104

切割/105

第五章 混合——关联思想/107

- 惊喜原则/108
- 一碗调拌的想法/109
- 创造火花/110
- 每天的Eureka/111
- 思想搅拌机/114
- 单词的随意组合/116
- 自由词表/119
- 物体连接/120
- 思想中的象形文字/121
- 千变万化/122
- 复杂智力题/124
- 水平思维智力题/128
- 思想方阵图/130
- 打比方/132
- 相关领域/135
- 相关领域的词表/136
- 混合/140

第六章 烹饪——集中思想/141

- 三分钟热度/142
- 心灵之火/143
- 创造火焰/144
- 是什么点燃了你的创造之火？/145
- 创造火焰为何被浇灭？/146
- 体验“畅流”/147
- 挑战行为/148
- 忘我投入/149
- 寻找直接反馈/150
- 自动终结/151
- 拥抱创造压力/154
- 进入创造节奏/155
- 打磨创造耐力/158
- 解谜/159
- 冷却/160
- 管理创造时间/164
- 创造力的公共管理/167
- 扼杀创造力的30条语录/168
- 烹饪/169

第七章 调味——调和思想/171

假如……/172

胡椒、生姜、盐、豆蔻/173

思维的语言/176

一壶接一壶/178

词语/180

想像/183

动感形象/186

直觉/189

好运气/192

激发运气/194

自相矛盾/198

调味/200

第八章 品味——评估思想/201

品味测验/202

敏锐的味觉/203

逻辑/206

其他分析技巧/209

相信直觉/210

相信本能/211

重做、改写、修订/212

如何做到简约？/213

是什么让你视而不见？/214

失败的快乐/215

迅速失败/216

品味/218

适可而止/219

第九章 消化——吸收思想/221

想像你的创造力/222

内部消化/223

大脑消化不良/224

滋养创造精神/226

消化/227

重返凯拉的创意厨房/229

解题方法——谜题、测试和练习的答案/231



凯拉的创意厨房

汤姆烦得冒烟。又是冗长的一天，平淡乏味的文字工作，没完没了的会议。现在已是晚上8点，汤姆仍然被堵在拥挤的路上。如果他能在午夜前赶回家，就已经很幸运了。汤姆一时冲动，决定离开主路，寻找另一条路。

当汤姆驶离坡道时，他注意到不远处有个小小的招牌在明亮地闪烁，上面写着“凯拉的创意厨房”。真是太好了，他心里想，至少可以吃块三明治，喝杯咖啡，先充充饥，熬过到家前这段饥饿的时间。

可是，当他推开凯拉的门时，看到的一切都让他感到很失望。这一点都不像个餐馆。房间的墙上有一个小洞，一张柜台穿过这个小小的房间，柜台后面有一个穿着整洁，看上去50岁左右的女人，她坐在高脚凳上。汤姆想，这大概就是凯拉吧。

“您第一次来我们这吧，”她说，“想要点什么？”

她一定熟悉所有的老主顾，汤姆想，要不然就是没有多少人来这里。“嗯，是的，我第一次来这儿。我可以看看菜单吗？”

“我们没有菜单。”凯拉回答说。

在这个小城里，他们确实太落伍了。“那么，请给我来一个碎鸡蛋三明治和一杯咖啡吧。”

“我们不卖这些东西。”

“那么，你们是哪一种餐馆呢？”汤姆问道。

“这根本不是什么餐馆，”凯拉回答说，“应该说这是一个厨房，一个创意厨房。我们为大脑提供食物，而不是胃。”

“你是什么意思，难道这是某种日间托儿所吗？”

凯拉笑了，“你也可以这样认为，可它不是。我们的目的是给所有人的生活带来创意。”

现在，汤姆开始感兴趣了。“我为什么需要创意呢？”汤姆笑着问，“我又不从事艺术工作。”

“我会给你四个很好的理由。”凯拉说，“首先，这个世界发展太快，为了不被别人落下，你需要保持创造力。比如想想你的工作，就在几年前，我们还没有计算机、传真机、手机，也

没有你死我活的全球竞争。可今天，人们的工作方式变得各不相同，要想获得成功，就必须想出新招。昨天的方法、技术和实践已经无法满足今天的需要。

“其次，创造思维可以给我们带来新鲜的视角、新奇的体验和创新的观点，有助于我们的发展。当我们把创新理念转化为实际行动时，就会实现自我表达的愿望。

“再次，创造力为思维过程充电。发现的激情将新鲜的能量注入我们的大脑。

“最后，创造思维充满了乐趣。对于超负荷的信息和生活压力来说，创造力是一种滋补品，它赋予我们游戏的权利。”

“难道不是一些人天生就比别人更富有创造力吗？”汤姆问，“在我工作的公司里，可以把所有的人分成两类：一些人总能冒出新颖、有趣的点子；另一些人则只会老调重弹。还有，你如何评价那些伟大的艺术家和发明家呢？我知道自己不像他们那样富有创造力。”

“你真的这样认为吗？”凯拉的眼睛闪烁着光芒，“创造力其实就存在于每个人的心里。纵观人类历史，创新精神改变了我们的生活。想想看，车轮、交响乐和计算机的出现是怎样提高了人类的生活质量？如果肯花点时间观察孩子们玩耍，你就会看到他们天生就具有创意。”

“还有其他方面。创造的魔力在于，你越用它们，它们就越强大；它们的建树越多，你就越想用它们。不管你是在起草一个商业计划还是安排一次度假活动。”

汤姆回想了一下他在办公室的一天。毫无疑问，他的公司需要一些新点子，对于他来说，任何能给他的工作注入新的活力的事情，都值得一试。“好吧，”他说，“那我开始该怎么做呢？”

凯拉递给他一叠像是食谱的卡片。“带着这些卡片，按照上面写的去做，你就会烹调出一流的创意。在付出了大量的努力和实践之后，你一定会到达顶峰：获得五星级大脑。”


汤姆看着这一小捆卡片。“就这个吗？”他问，“就这些卡片吗？”

凯拉稍微犹豫了一下：“这些卡片还附有一本书，但这本书我得收费，”她抱歉地笑笑说，“毕竟，我还得赚钱谋生。”

汤姆觉得这本书用起来可能会很方便。他已经很久没有做过有创意的工作了，慢慢地他的头脑也许会生锈，需要敲打敲打了。他付了钱，谢过凯拉，然后离开了。

当他驾驶着车离开时，汤姆突然意识到忘了问凯拉另一个问题。于是，他把车开到路边，从汽车的后视镜里寻找那个明亮、闪烁的招牌。

可是，它已经无影无踪了。

 第一章

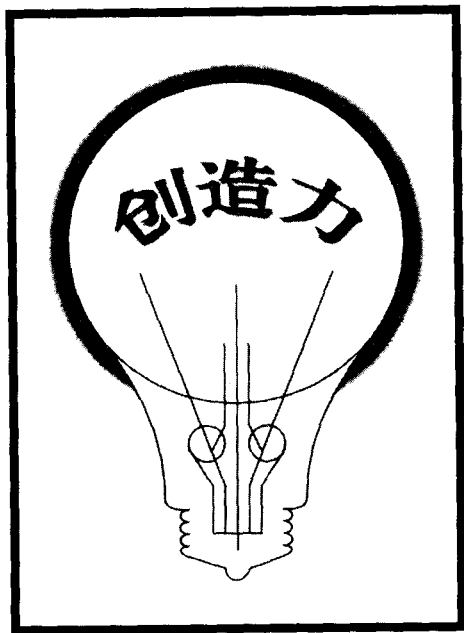
思想的食物

——创造的渴望

什么是创造力(creativity)?

告诉我你吃什么，我会告诉你，你是什么。

——布利亚·萨瓦兰，英国美食家



汤姆没来得及提出的问题是：准确地说，“创造思维(creative thinking)”是什么呢？即便是凯拉也很难解答这个问题。

创造力对我们来说既熟悉又陌生。要想定义它，真像是用指尖捏住一缕轻烟。尽管我们无论从艺术作品还是平衡的预算中，都能感受到创意想像力的存在，但我们却不知道它是如何起作用的。因此，我们往往倾向于把创意设想为一种神秘的、无法控制的灵感迸发，似乎创意只是极少数幸运儿才掌握的本领。

然而，创造思维是一种普通的体验。每当一个点子闯入脑海时，我们就能体验到创造力。当我们需要时，也可以召唤创造力。试试下面的练习，你自己的创造力可能会让你大吃一惊。

放松几分钟，伸展、凝神。

让肌肉放松，均匀地深呼吸。

想像有一朵鲜艳的红玫瑰，逼真、生动、宁静，

宛如就在你的眼前。

当脑海中的图像变得鲜明、清晰时，改变花儿的一种特征。

使玫瑰花变成蓝色。

接着再变换花儿的一种特征。想像它的花瓣是用君王蝶的翅膀做成的。

现在这朵玫瑰看起来像什么？

不断改变花儿的特征，每次改变一种。

想像这朵玫瑰变得越来越大，或是越来越小。

想像花瓣的纹理粗糙，毛茸茸的，或是光滑如丝绸。

改变花瓣的形状，让它变成百合花瓣形，或是钻石状。

不断地进行各种变化，改变你脑海中的图像，就像产生各种想法一样，

直到你完全想像出一种全新的花朵，一种不只是你，

连别人也从未见过的花朵。

无论你是喜欢粗犷还是细腻，一定要给你的思想足够的空间去想像全新的事物。

这种创造的体验像什么？

当进行创意思维时，你做了什么？

创造思维与其他思维活动有什么不同呢？在回答这个问题时，词典也帮不上什么忙。我的词典给“创造”下的定义是：具有原创性、革新性、富于想像力，并且能给现实带来崭新变化的想法或行为。

一般说来，对创造力的定义能让我们更深刻地理解日常体验。我们说创造力是一种另辟蹊径看待问题的能力。有创造思想是一种眼光或洞察力，是一个突然闪现的灵感，是各种想法以一种适当的方式恰如其分地组合在一起的结果。在处理问题或摆脱困境方面，创造力有惊人的效果。创意往往是完美的，它们能用最少的资源来完成任务。通常，我们把创造力和质量联系在一起。

我们来谈谈创造人才梦想家气质，他们看到的是和常人一样的事物，但发现的东西却不一样。一位工业设计师看到一只蛤壳，想到的却是“照明装置”。一位时装设计师看

到埃菲尔铁塔，想到的却是“新帽子”。一位化学家看到一次失败的胶水试验，却想到了粘胶便笺本，于是发明了“即时贴”。创造人才擅长把看似毫不相干的事物组合成一个智慧的整体。

简言之，“创造力”是将对不同人具有不同内涵的一组概念融合在一起。创造力在每个人的生活中扮演着重要的角色。

本书将帮助你培养创意才能，将鼓励你运用新方法去挖掘你的创意潜能，更好地理解如何培养想像力，增强你发现新点子和新视角的能力，并将创造力运用到生活的方方面面。

另外，本书还有很多练习、游戏和智力测试，还新增了“创意食谱”部分。所有这些设计都是为了鼓励你参与到创造过程中来，而不是只思考一下而已。通过动手我们会领会得更出色，真正地参与进来，我们会做得更棒。

创造力的三种主要成分

可以说，这道创意大餐主要有三种成分。第一种成分是创新(novelty)，创造行为必须包

括发明新东西。对创造思维来说，无论是构思小说、制造枪支，还是想像出一朵新奇的花

朵，这种设想并提出新点子的能力都是至关重要的。你会全神贯注地创造与众不同的东西，而不愿只是重复现有的工作。从某种意义上说，有创造思想及其产品并不一定是独一无二的，只不过对于发明者来说是创新而已。

想想前面关于花朵的那个练习。如果你和大多数人一样，你可能就会发现，关于花朵思考得越多，你所创造出的变化也就越多。可能开始时图像是模糊的，渐渐图像越来越清晰，越来越逼真。过了一段时间，你可能会觉得大脑中出现了很多花的形象，也可能会拿想像中的玫瑰花与记忆中的真花比较。当一种想法在脑海里闪现时，你会进行比较，以判断它是否真的新颖。如果你确实喜欢这个练习，你就会沉浸其中。如果你突然想出了一个令人惊奇的图像：有着鲜红花蕊的淡蓝白色雏菊，或是一朵用人的手指做成的花，或是长着真牙的维纳斯捕蝇草，你可能会经历一次“我发现了新大陆”的体验，那正是顿悟的时刻。

但是，难道没有比想像一朵花儿更丰富多彩的创意体验吗？绝对有。创造力的第二种主要成分是价值(value)。你可以整天想像新花朵，但即使是崭新的花朵，如果你的想像不能通过某种途径付诸实践，你的创意也是毫无意义的。只有通过如绘画、雕塑、文字、电脑动画、砖块、模型等不管什么方式，把想

像中的新花变成一种看得见的形式，才能称之为创意。价值使人们注意到创造工作。

为了产生创造价值，我们需要运用专业技能。专业技能是指一些特殊领域的能力，例如，写作、烹饪、建筑、电脑芯片设计等。作为画家，如果你不懂如何调色或使用各种不同的画笔，你就不可能画出有创意的作品。要想产生出真正的创造(也就是指从事那种能创新的、有价值的工作)，你必须了解所从事领域的基础知识。也就是说在进行真正的绘画创作之前，你必须先掌握一些基本的绘画技巧。

创造力的第三种主要成分是激情(passion)，心理学家称之为内在动机(internal motivation)。激情是为了获得纯粹的快乐而想做某事的愿望，而不是为了获得奖励或补偿而去某事。另一种相反的动机叫外在动机(external motivation)，在外在动机驱使下做某事，不是因为你愿意去做，而是因为你应该去做。你追求的是将来的奖赏或是避免遭到惩罚。

在创造力的三种主要成分中，激情是最关键的。如果没有激情，艺术家怎能梦想，企业家怎能冒险，考古学家怎能出入危险地带呢？激情促使人想出新点子和经历新的体验。如果不愿意去思考、探索、揭示、贡献和完善，创意不愿、也不能推动它自己进入新境界。当我们充满感情地投入，并真正燃起激情的时

候，就能开发出内心深处的创意资源。

当三种要素：创新、价值、激情汇聚在一起时，创造力就产生了。每个人都对激发他

们的创造活力有兴趣。区分何为创意天才的标准是他们的态度、责任以及对梦想的渴望程度。

日常创意

许多人认为自己不具备创造力，因为他们缺少大批“观众”。他们认为创造活动必须是很高级的创造行为，与创作一部小说或交响乐密切相关，于是他们往往忽略了很多其他形式的创造，其实他们完全可以在生活中施展才华、发挥想像力。对创造力抱有这样狭隘的看法，导致他们得出结论：创造力只是

一种属于诗人、艺术家和天才的罕见才能。然而，当一位厨师仿照蛋奶酥食谱做出了别的花样时，他是在创造；当一位砖瓦匠建造出与众不同的式样时，他是在创造；当一名士兵用较短时间完成巡逻任务时，他也是在创造。通常，高级与低级创造行为的唯一差别是观众的数量。

创意大脑的烹调法

无论是写诗、填词，还是管理一项工作，任何涉猎创造活动的人都知道，事情并不是在一开头就一帆风顺。获得一种正确的想法需要花费时间，有时时间短，有时则要花大量时间。

在这个过程的开始，你有自己的想法，对



产生一种想法就像烹饪一顿美餐

你想要的结果形成一个局部的观点。你并不十分确信会想出什么样的点子。(如果你确信的话,就不会产生出什么新想法了。)为了使新的想法成形,你会换各种方式来思考,有时脑子里纠缠着各种概念,其他时候关注的则是单纯的方法。

没有简单的叙述或方法能准确地描写我们在进行创造时是如何做的。在本书中,我们将运用各种比喻和类比,去探究创造思维的各个方面。其中,下面这个比喻特别有力量且富有表现力。

“为大脑准备一顿美餐”的比喻着重强调了形成创意的几种思维类型。作为大脑的厨师,你首先要设计一份菜单,然后去逛逛点子市场,收集各种新鲜材料——数据和信息;之后,你要给这些想法清理、分类,把有关的和无关的分开,然后再混合、搅拌在一起,把预感和事实、观察和思索联系起来;接下来,你还要煮、炖、焖这些想法,放入调味汁、香料,进行混合;最后,如果一切顺利,你就会烧出一顿富含营养、令人满意的创意大餐。

在创意厨房里,我们有很多可以随意使用的工具,刀用来削、切、分割想法,调拌想法时把它们盛在碗里,搅拌机将它们煮成浓汤,炉和烤箱把它们烹调得尽善尽美。要准备一顿美餐,你必须懂得如何、何时恰到好处地使用这些工具。

在后面的章节里,我们将探讨几种烹调思想的有趣的方法,把一些毫无关联的、未加工的信息转化成美味可口的精神和感官的美餐。

培养食欲

采取探究和发现的思维定势(mind-set)。保持好奇、游戏的心态,关注未知事物,对新的可能性始终敞开心灵。首先,你得允许自己具有创意。

收集

获取与工作有关的事实、数字、感觉。从多种渠道搜集信息,包括本地的和外来的、奇异的和寻常的等。当你在创意超市购物时,别忘了检查其新鲜程度。

切分

将这些想法切成小块进行分析,判断问题或工作的本质所在,计算出质量和数量。将这些想法重新归类,把它们切细以便于使用新思路来理解。

混合

将这些想法进行连接、联系、嫁接。寻找关联、进行比较,把你的想法和别人的联系起来,创造隐喻、形成类比。相信你可以在大

脑中创造条件，激发创意。

烹饪

把你的想法焖、炖。要想获得更深的创造体验，你需要持之以恒、努力工作并且具备内在动力。通过培养表达和反思的内在节奏，努力达到“畅流(flow)”的心理状态，这样你就会专心致志于创造。了解何时需要加热，何时需要冷却，何时需要浸泡。

畅流 (flow): 美国心理学家米哈依·奇凯岑特米哈伊提出的概念。是指在工作或休闲时产生的一种最佳体验，人在进入自我实现状态时所感受到的一种极度兴奋的喜悦心情，类似于马斯诺提出的“高峰体验”。

调味

使想法变得丰富、有重点。通过问“假如……”的问题获得乐趣。改变上下文，尝试用不同的思维语言表达想法，比如，讲一个故事、画一张画、做一个模型、解一道方程式、绘一张地图等。向你的假设挑战，打破常规，激励自己把握住运气这个常伴创造力的朋友。

品味

评估你的创意。判断它是否真的有效，认识到它的优势和弱点。同时要明白，就像吊人胃口一样，你的想法应该引人注目。有时事情也会弄糟，这时你要明白从这种失败经历中

可以吸取什么教训。

消化

花时间慢慢来消化想法。你的想法是被提供了营养均衡的大脑食谱，还是摄入了过量的大脑甜品？记住，一个营养合理的头脑喜欢吸收所有种类的思想食品。

准备创意的每个阶段，从收集天然原料到品味、消化最终的产品，都代表着不断变化的创造过程的一个组成部分。它不像一份菜单，创造过程没有固定程序。创造力天生是动态的和流动的，它不断地进化，以此来适应个性化和未来的发展。但是，运用本书所探讨的技巧，你就能营造一个创造力旺盛的环境。

本书的每一章都集中探讨创造思维的某个方面。尽管你不可能将创造思维的每个方面都应用到一个既定的计划或问题中去，就像你不可能同时去焙制沙拉或拌肉片。但是烹调创意的方法越多，你的思想就会越具有创新性。

准备和消化思想，就像做饭和吃饭一样没有尽头。当我们吃完一顿大餐之后，不久就又开始饥饿，准备吃更多的食物。这样一来，烹调思想就成了一种不断更新的活动，它是永无止境的学习过程的一部分，我们可以将它运用到不计其数的情况和环境中。

思想的开胃菜

例行公事的烹饪是种犯罪行为。

——爱都亚德·尼戈侬(Edouard Nignon)，法国美食家

我们为自己烹调的这些思想，滋养我们的智慧，满足我们对知识的渴求。信息、经验和概念成为我们精神生活的常备食品，并由此形成观念、价值和知识。为他人准备的这些思想，反映了我们独特的眼光和个人品味。在一个乱七八糟地堆满未完成计划的世界里，好的思想让人兴奋和鼓舞，它的确与众不同。

忠告一

向创造体验敞开胸怀。勇于接受打破条条框框的冒险，敢于尝试新事物，并期待从中获得乐趣。

忠告二

不要小看自己的创造力。无论你是一个芭蕾舞女演员还是泥瓦匠，你的想像力和别人一样有效。重要的是你如何对待你的创意。

忠告三

烹调思想的快乐就像烹饪美食一样，它能不断地产生成就感和满足感。享受到美味是关键。

学习烹饪的最好方法就是亲自下厨。站在灶台前，立刻动手。

——朱利·丹尼鲍姆(Julie Dannenbaum)，厨师