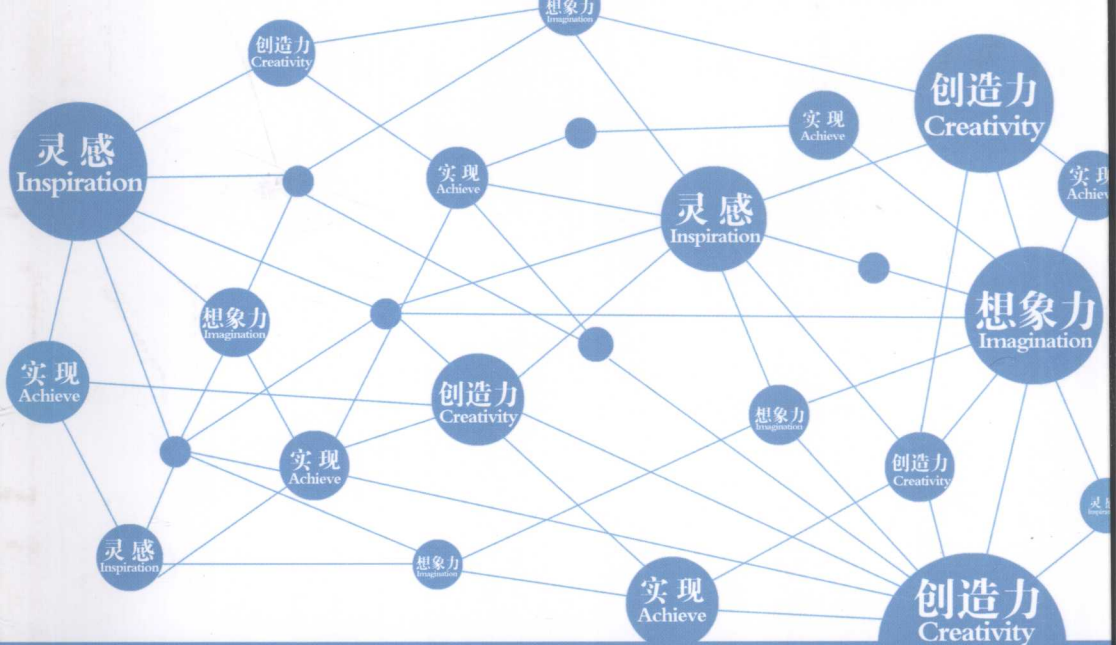




PEARSON 创意金点子系列丛书

迅速提升创造力 第2版

得到灵感,产生创意,实现它们!

CREATIVITY NOW
GET INSPIRED, CREATE IDEAS AND MAKE THEM HAPPEN!
SECOND EDITION

[英]于尔根·沃尔夫 (Jurgen Wolff) ©著
黄延峰©译

有时你感觉灵感大发,有时却思维枯竭。有时创意如潮涌,有时却思路堵塞。为什么让创造力听天由命呢?本书充满了创新练习、提示、技巧、故事以及激励人的案例,向你展示如何释放无穷的创意梦想,并将它们变成一个个成功的事业。

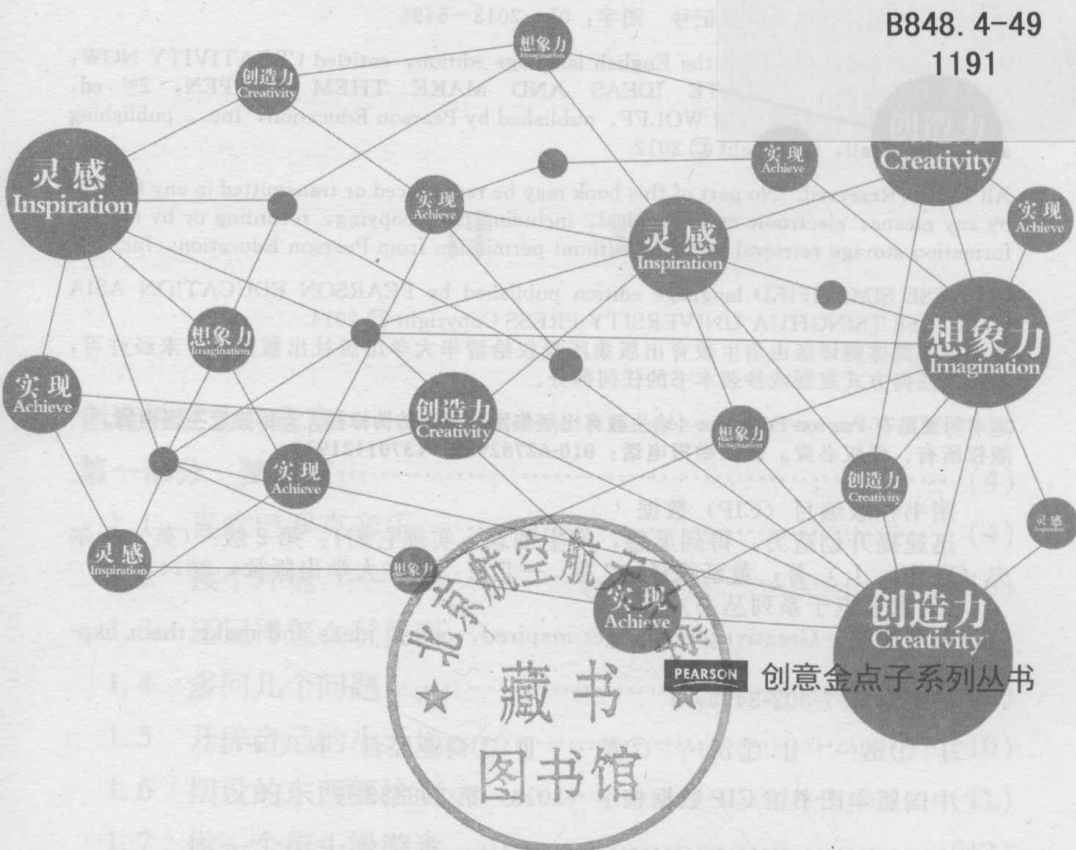
清华大学出版社

PEARSON

ALWAYS LEARNING ALWAYS IMPROVING ALWAYS CHANGING

014032313

B848. 4-49
1191



迅速提升创造力 第2版

得到灵感,产生创意,实现它们!

CREATIVITY NOW
GET INSPIRED, CREATE IDEAS AND MAKE THEM HAPPEN!
SECOND EDITION

[英] 于尔根·沃尔夫 (Jurgen Wolff) ◎著
黄延峰◎译

清华大学出版社



北航

C1720493

B848.4-49
1191

北京市版权局著作权合同登记号 图字: 01-2013-5495

Authorized translation from the English language edition, entitled CREATIVITY NOW: GET INSPIRED, CREATE IDEAS AND MAKE THEM HAPPEN, 2nd ed, 9780273770473 by JURGEN WOLFF, published by Pearson Education, Inc., publishing as Prentice Hall, Copyright © 2012.

All Rights Reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from Pearson Education, Inc.

CHINESE SIMPLIFIED language edition published by PEARSON EDUCATION ASIA LTD., and TSINGHUA UNIVERSITY PRESS Copyright © 2014.

本书中文简体翻译版由培生教育出版集团授权给清华大学出版社出版发行。未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。

本书封面贴有 Pearson Education (培生教育出版集团) 激光防伪标签, 无标签者不得销售。版权所有, 侵权必究。侵权举报电话: 010-62782989 13701121933

图书在版编目 (CIP) 数据

迅速提升创造力: 得到灵感, 产生创意, 实现它们!: 第2版/ (英) 沃尔夫 (Wolff, J.) 著; 黄延峰译—2版. —北京: 清华大学出版社, 2014
(创意金点子系列丛书)

书名原文: Creativity now: get inspired, create ideas and make them happen!

ISBN 978-7-302-34767-5

I. ①迅… II. ①沃… ②黄… III. ①商业经营 IV. ①F715

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 298452 号

责任编辑: 朱敏悦

封面设计: 汉风唐韵

责任校对: 王荣静

责任印制: 李红英

出版发行: 清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址: 北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编: 100084

社总机: 010-62770175

邮 购: 010-62786544

投稿与读者服务: 010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈: 010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 装 者: 清华大学印刷厂

经 销: 全国新华书店

开 本: 148mm×210mm

印 张: 4.75

字 数: 123 千字

版 次: 2014 年 3 月第 1 版

印 次: 2014 年 3 月第 1 次印刷

印 数: 1~4000

定 价: 23.00 元

产品编号: 051424-01

目 录

创造性成功的宣言	(1)
第一部分 梦想篇	(4)
1.1 喜欢巴洛克音乐	(4)
1.2 换个环境	(6)
1.3 还记得怎么玩耍吗	(7)
1.4 多问几个问题	(9)
1.5 开辟自己的小天地	(10)
1.6 摆设的东西要恰当	(11)
1.7 做一个街头漫游者	(12)
1.8 动起来!	(13)
1.9 摒弃你的狭隘思维	(14)
1.10 你没有被捕!	(15)
1.11 编故事	(17)
1.12 跟爱迪生去钓鱼	(18)
1.13 运用脑波疗法	(19)
1.14 找到一位导师	(20)
1.15 敢于做白日梦	(21)
1.16 记下你的梦境	(22)
1.17 将批评家转化成导师	(24)
1.18 重拾纸和笔	(25)
1.19 用事实充实大脑	(26)
1.20 小睡片刻	(27)

1.21	收藏一个宝典	(28)
1.22	平衡你的大脑	(29)
1.23	为大脑提供营养	(30)
1.24	制作一个目标展板	(32)
1.25	加入冒险家俱乐部	(33)
第二部分 创始篇		(35)
2.1	遵循头脑风暴4准则	(35)
2.2	询问不知道的人	(37)
2.3	反方向试一试	(38)
2.4	做一次未来的采访	(39)
2.5	促使自己进行单词联想	(40)
2.6	有了一个好创意——继续!	(42)
2.7	从后向前逆推	(43)
2.8	提出5W问题	(44)
2.9	就趋势群策群议	(45)
2.10	使用思维导图	(47)
2.11	试着随便写写	(50)
2.12	挑战所有的假设	(52)
2.13	设想别人会怎么解决	(54)
2.14	改变特性	(55)
2.15	讲问题,学经验	(57)
2.16	让1+1等于3	(58)
2.17	召唤第二自我中的创始者	(59)
2.18	结合	(61)
2.19	向大自然学习	(62)
2.20	让兴趣和技能相匹配	(64)
2.21	在不同的池塘里钓鱼	(65)
2.22	寻找新的用途	(67)

2.23 抄袭别人的方法	(68)
2.24 消除创新的阻力	(70)
2.25 相信鸡皮疙瘩	(74)
第三部分 应用篇	(76)
3.1 召唤第二自我中的实干家	(76)
3.2 创建一个行动导图	(78)
3.3 欲取先问	(80)
3.4 让人先尝尝	(82)
3.5 预卖产品, 先做足功课	(83)
3.6 利用别人的钱	(85)
3.7 宣布“重大行动日”	(86)
3.8 运用帕雷托法则	(88)
3.9 测试样品	(89)
3.10 借力使力	(91)
3.11 外包	(92)
3.12 保存一个创意箱	(94)
3.13 创立一张忠诚卡	(95)
3.14 赋予个性	(97)
3.15 简单化	(98)
3.16 准备, 开火, 瞄准	(100)
3.17 寻找意外惊喜	(101)
3.18 准备一个 B 计划	(103)
3.19 制作“不做之事”的清单	(105)
3.20 接受拖沓	(106)
3.21 亲自体验	(107)
3.22 分成块和微块	(109)
3.23 封闭自己一段时间	(110)
3.24 换个层次解决问题	(111)

3.25 综合运用	(113)
第四部分 借鉴篇	(119)
4.1 实现作家梦	(119)
4.2 微型课程改变生活	(121)
4.3 向众人借力集资	(122)
4.4 礼物变成财富	(123)
4.5 真正的专家是成功的导师	(124)
4.6 口口相传助你成名	(125)
4.7 换个地方也会有利可图	(126)
4.8 赢得突破性的创意	(127)
4.9 结合创造新趋势	(128)
4.10 发现需求没有得到满足的顾客	(129)
4.11 利用没价值的东西大赚一笔	(130)
4.12 让你的音容宛在	(131)
4.13 因人而异提供服务	(132)
4.14 做就做最大的	(133)
4.15 让旅行变轻松	(134)
4.16 愿者上钩	(135)
4.17 换一种呈现的方式	(136)
4.18 推陈出新	(137)
4.19 从竞争到合作	(138)
4.20 打开“创造力”这把锁	(139)
4.21 说到不如做到	(140)
4.22 出奇才能制胜	(141)
4.23 代理妈妈的商业智慧	(141)
4.24 我来替你算	(143)
4.25 他人利益第一	(144)
后 记	(145)

创造性成功的宣言



原理一

取得创造性成功的旅程至少能获得一种奖励，那就是“我抵达了目的地”。

在你开始创造性的努力之前，停下来想想创造性的成功对你来说意味着什么：它的要求、代价和回报是什么？也许这会对你有所帮助。这是我的创造性成功的宣言——我诚挚邀请你也来写下自己的创造性成功的宣言！

(1) 成功由你说了算

如果名列《纽约时报》畅销书名单的榜首让你感到快乐，太棒了。如果写一篇让 100 个人热情回帖的博文让你感到高兴，或者花费一个晚上写作一首诗，即便没人看到，这都是你的成功。这是你的大脑，你的内心，你的生活，不要让别人的成功定义劫持了它。

(2) 取得商业上的成功可能只需 1 年，也可能要花 100 年

哈利·波特之母 J. K. 罗琳 (J. K. Rowling) 很快取得了商业上的成功，而凡·高 (Van Gogh) 却没有，甚至找到那 100 个热情的追随者都要花费时间。不要仅根据结果来定义旅程。

(3) 要购买你产品的人不到 1%

并不是每一个人都想从他们的创造性活动中获取金钱利益。不过，如果你去赚钱，即使只有 1% 的美国人购买了你提供的产品，你也会取得超过 300 万的销售量。在英国，这个数字大约是 60 万。

如果你碰巧生活在中国，那你可真是走运了。

(4) 从找到一个喜欢你做的事情的人开始

拥有支持者，会助你成功。相信自己只产生一份自信。加上一位支持者会产生 100 份自信（心理学上的计算是不同的）。

(5) 迈出疯狂的第一步

每一个突破起初都被当成是不切实际的想法。当然，有些想法确实是异想天开。直到要把想法转变成真实的东西时，你才能区分。

(6) 准备，开火，瞄准

大多数有创造性的人希望他们的工作被人看到。然而，许多人从来没有将他们的想法变成现实，因为他们想在时机成熟、资源齐备后动手。事实却是，从来不会有恰当的时机，你也永远不会拥有所需的全部资源。你应该做的是做出一个模型摆在那里，看看会发生什么，再去调整，并坚持下去。

(7) 次佳开始时间

开始你的创造性工作的最佳时间是在 10 年之前。看一下时钟。现在几点？没错，次佳时间开始了。

(8) 如果开始你无法成功，不要一再尝试

不要一再地尝试去做同样的事情。用锤子击打你的头（如果你喜欢的话，可以用想象代替真的击打）。感觉如何？如果你再做一次，你认为感觉会不同吗？如果答案是是，继续击打。如果你起初没有成功，要尝试做些别的事情。持续不断地做下去，直到你找到奏效的那个为止。

(9) 失败的感觉很糟糕

励志演说家让失败看来功绩卓著。也许它成就了卓越，但可以肯定的是，人们感觉不到它的崇高。他们声称爱迪生（Edison）说过类似的话：“我不是失败了 3 000 次才找到可用的电灯泡的灯丝，我只是排除了 3 000 种无效的方法，从而得以找到可用的那个。”

Dreaming

第一部分 梦 想 篇

有时你感觉灵感被激发，有时却灵感全无。

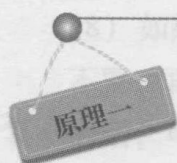
有时创意源源不绝，有时却百思而不得。

为什么要听天由命呢？

在这一部分，你会发现 25 种方法，它们可以带你进入产生新创意的思维状态。

Go for Baroque

1.1 喜欢巴罗克音乐



音乐会激发你的创造力。

音乐是否有一种平息野蛮凶暴的魔力，也许没有，但它似乎具有激发大脑使其再懒惰懈怠的能量。

研究表明，巴罗克音乐与脑波同步，每秒大约 60 个周期，而放松的 α 波状态通常与创造力有关。试着听听维瓦尔第（Vivaldi）的《四季》（*The Four Seasons*）、帕赫贝尔（Pachelbel）的《D 大调卡农》（*Canon in D*）或巴赫（Bach）的《小提琴二重奏》（*Air in D*）。

当你处于不同的情绪状态时，可以试着聆听不同的音乐发现它

们对你的影响，这是值得你研究的课题。

如果压力妨碍了你的创造力，听一听轻音乐或者格列高利圣咏风格的歌曲，也许对你有益。为此，我偏爱约翰·凯尔（J. J. Cale）的音乐。

如果你的精力不足，那么打开扬声器，听听摇滚音乐，可能会让你的大脑细胞再次碰撞出火花。推荐克里登斯清水复兴合唱团的经典作品。

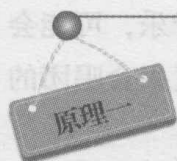
为了能够进入解决问题的状态，要选择欢快的音乐。多伦多大学的一项研究表明，在积极思考的同时、聆听欢快的音乐，能使受试者更好地解出字谜难题。这是听《妈妈咪呀》音乐剧配乐的另一个理由。

你甚至会想为你不同的创造性活动都配上一套音乐。俄罗斯小说家鲍里斯·阿库宁（Boris Akunin）告诉《华尔街日报》（*the Wall Street Journal*）记者，在写作前，他要玩5分钟到10分钟的音乐，以便让自己进入到适当的情绪之中。如果需要悲伤的情绪，他最喜欢听马勒（Mahler）的音乐；若要是进入柔弱的情绪，他则喜欢听早期的甲壳虫乐队的音乐。

你还可以用另外一种方式将音乐添加到自己创造性的工具箱中：当你自然而然地进入创造性情绪时，放一首平时不听但会支持这一情绪的歌曲或专辑。这样分别做2次到3次，每次要使用同样的音乐。此后，每当你想获得创造性却又无感觉时，就放那支曲子。通过联想，你又会产生那种情绪。

Go away

1.2 换个环境



一次短暂的假期可以为你的新创意扫清道路。

在不理会平常的需求，摆脱日常的工作一段时间后，重新返回时就会感觉精力充沛，而且满脑子的新创意——我们都有这样的经历。

遗憾的是，我们不可能每次需要灵感时就去热带海岛旅游两周。

幸运的是，你不必走很远就可以摆脱这一切。有6个办法可以实现这一点：

(1) 逛公园。那里绿色植物环绕，空气清新，可以让你马上就转入不同的思考方式中。甚至只是在你午饭休息期间走过公园都会有帮助。

(2) 尝试一下浮箱。在很多城市都有这种设施，你可以漂浮在一个类似有盖浴缸的盐水箱中，水温与体温相同，没有光线和声音，或有微弱的灯光。感觉被短暂时间剥夺后，你的思维就会停止纷乱的缠绕。

(3) 自己动手制作一次漂浮。如果你找不到或者不想花钱上这种浮箱的课程，那就把你的浴缸充满水，戴上眼罩，长时间地泡在里面。如果你居住的环境中有让人分心的噪声，也可以戴上耳机听听舒缓的音乐。

(4) 找一家不受欢迎的咖啡店干你的活。对于你的光顾，他们十分感激，以至于不会撵你走人，你也就有了不同于平时的安静环

境。有时，我会退避到一个小酒馆，它的服务很差劲，除了我之外，没有人去那里。

(5) 去图书馆或教堂。这两个地方都是远离喧嚣的天堂，你得摆脱很多让你感到兴奋的事物。如果在图书馆感到紧张，那就找一处小教堂或祈祷室，此时取出笔记本电脑可能不是一个好主意，但你可以坐着思考。

(6) 与朋友交换住几天。人们在外出度假时会交换住处，为什么不在周末与朋友做同样的事情呢？即使他们住得离你很近，但环境的差异足以让你摆脱单调的生活方式。

Remember how to play

1.3 还记得怎么玩耍吗



玩耍是最富创造性的状态。

毕加索说过：“每个孩子都是艺术家，问题在于当我们长大之后还能不能保持艺术家的感觉。”通常这也适用于创造力。

在《绕着大毛球飞行》（*Orbiting the Giant Hairball*）这本精彩的著作中，艺术家戈登·麦肯齐（Gordon Mackenzie）讲述了他如何深入到美国的学校，问孩子们他们中有多少人同时也是艺术家。6岁大的孩子们都举起了手。而到了三年级，孩子们10岁左右，大约只有1/3的孩子举手。当问12岁的孩子同样的问题时，在30个人中只有一两个人举起了手，并且有些犹豫。

为了回到孩子们自然拥有创造力的状态，我们必须做孩子们做的事情，那就是“玩耍”。

玩耍可以表现为任何形式。当伟大的分析心理学的创立者卡尔·荣格（Carl Jung）感觉自己的思考没有头绪的时候，他会走到他的庭院里玩一玩小石子。

重要的是，玩耍要为了玩耍而玩耍。如果你画画，只要享受这一过程就好了，不要试图创作出让其他人钦佩的作品。事实上，事先你的玩耍方式只是找点事做，完成之后你可以毁掉它，或者秘不示人，这是一个不错的想法。

是不是有很长一段时间你不想玩什么东西了？下面这些主意可以让你开始玩耍：

▲ 在一张纸上乱画一气，然后将涂鸦变成人或物的图画（记住，这不是艺术，只是玩耍，不必考虑艺术性）。

▲ 玩玩你小时候喜欢的纸牌游戏。或者随便自创一种玩法。每次只翻开一张牌，如果你能让4张红心连成串，你就可以吃一块小松饼。

▲ 买一个悠悠球。

▲ 弄一些胶泥，捏几个人物。如果你生某人的气，用一些针，做一个伏都教胶泥玩偶吧！

▲ 走在大街上，假装自己是一个你喜欢的超级英雄，想象自己解决了一些小小的危机。“看啊，超人，那个司机无视人行横道，用你的热感视力光线熔化他的轮胎！”

▲ 与自己的小孩或朋友的小孩玩一会，弄清楚他们想玩什么，并且参与其中。按照他们的规则来玩！

Why? What? When? Where? How?

1.4 多问几个问题



答案就藏在问题里。

如果你曾经与一个小孩子待在一起，你就会知道他们喜欢问问题。特别爱问“为什么”或者更确切地说是问个不停，“为什么???”

这会令人发狂，但它却反映出随着我们的成长，好奇心和对知识的渴望越来越淡漠。而再次唤醒它的方式就是大量地问问题。

作为成人，我们通常将解释“为什么”看成是一种挑战。如果你改变心态，把它看成只不过是促进你学习更多的知识的手段，它就变成了开启心智，迎接新创意的好方法。

但是，不要仅限于问“为什么……?”也要试着问“为什么不……?”“……是什么?”“什么时候……?”“哪里……?”和“如何……?”等问题。

这并非在寻找真实的答案，而是在探索更多的可能性。

举例说明，假如你走着去自己喜欢的一家咖啡馆，想喝一杯卡布奇诺。一路上，下面这些问题可能会突然出现在你的脑海里：

- 为什么我经常会从这条道走去咖啡馆?
- 我可以选择另外一条让我看到一些新风景的路吗?
- 为什么那位女士会那样笑?她的生活中会发生什么了呢?
- 为什么我不从那家花店买束花送给我那位至关重要的人呢?或者送给我自己，或者为什么不送给我看到的下一个人呢?
- 今天我能换个地方喝咖啡吗?
- 从这儿到咖啡馆之间会有多少人在接打手机?他们大多数在

谈论什么？

你何时开始问很多问题的？当你开始问问题时，你在哪里？你会产生什么有趣的新想法呢？（现在我停止问问题，换你来问。）

Create your space

1.5 开辟自己的小天地



拥有一个专属空间有利于培养你的创作情绪。

我希望你像我一样拥有一间宽敞的家庭办公室或书房，成排的书架，几把梯子，其中一个梯子安有滑轨，可以四处移动，一个炉火熊熊的壁炉，可以眺望泰晤士河，当然，还有一个男佣，凭直觉感到你的创造性能量正在衰减时，他会给你端上一杯巧克力。

好吧，我承认说了瞎话。因为我看不到泰晤士河。

其他几样东西我也没有。眼下，还算幸运，我有一间不错的家庭办公室，但也差强人意，我不得不在客厅窗前的一张桌子上凑合着干活，一旦下雨，这个小桌子上就会到处是水。

即使有些条件很明显，比其他人要好。但重要的是，不管大小，你应该有一个空间，它属于你，而且只属于你一个人。

如果你能找到的只是厨房中的一个电脑桌，那也不错，但你的孩子和其他任何人都不能用它。用一些能够让你的创造力兴奋的东西标记出你的领地（下一章进行详谈）。如果你想养一种植物，却没有足够的地方，那就选择一小盆仙人掌吧（它还能阻止猫在你的书桌上安营扎寨）。

宜家（IKEA）或其他家居卖场出售可以折叠的桌子，占地方