

NLP

Psycho-Power-Programm

神经—语言—程序
心理系列

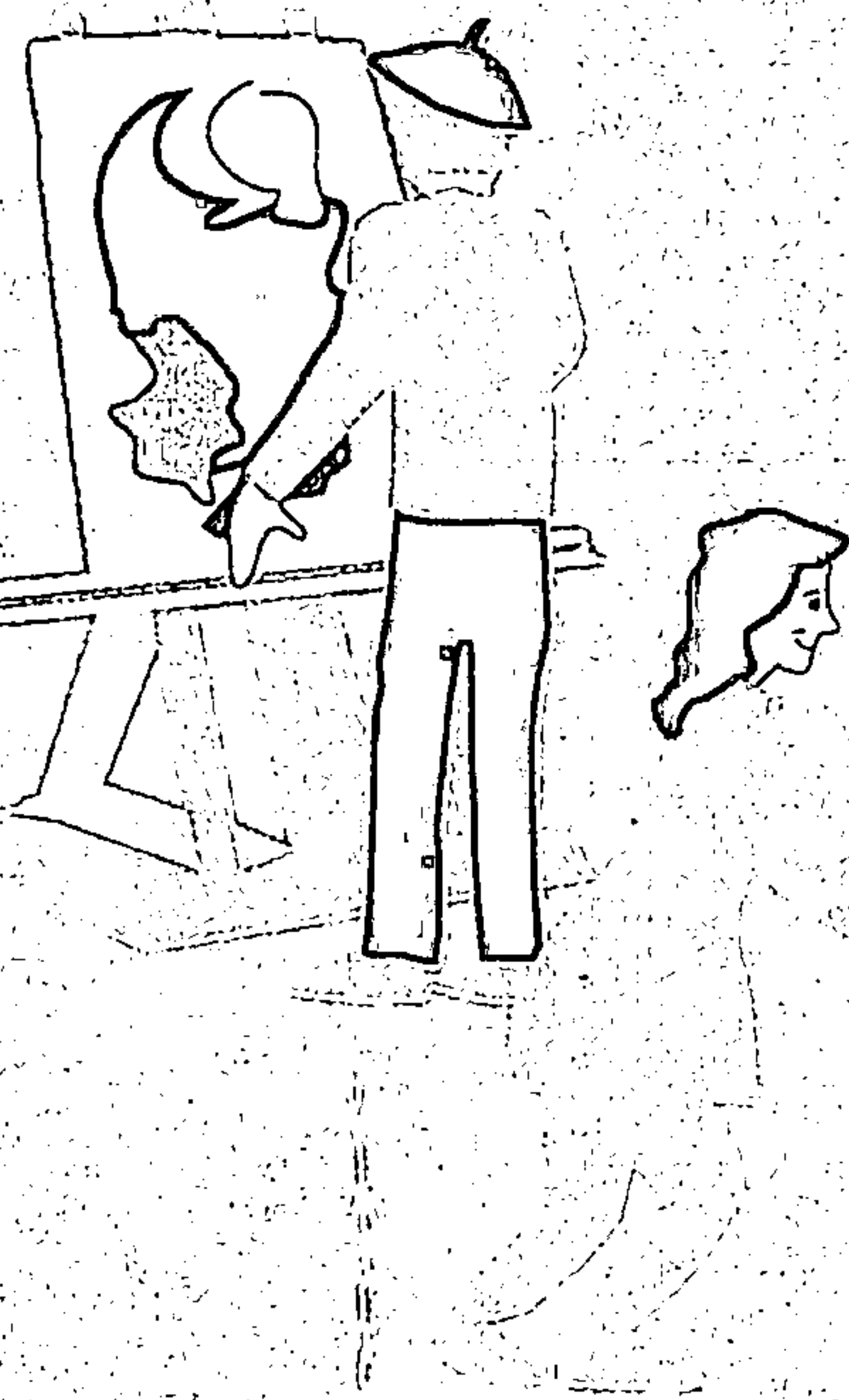
来自德国的
大众交际心理学

让创造力 说话

Entdecken Sie
Ihre Kreativität

【德】柯拉·贝塞尔·西格蒙特 著
Cora Besser-Siegmund

王波 译



 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

来自德国的大众交际心理学
神经—语言—程序心理系列

让创造力说话

[德] 柯拉·贝塞尔-西格蒙特 / 著
Cora Besser-Siegmund

王 波 / 译

新世界出版社

京权(图字)01-2000-4207

图书在版编目(CIP)数据

让创造力说话/(德)西格蒙特(Siegmund, C.B.)著;王波译.
- 北京:新世界出版社, 2001.1

(神经—语言—程序心理系列)

ISBN 7-80005-591-4

I. 让… II. ①西…②王… III. 创造心理学—通俗读物
IV. G305-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 85120 号

©1997 by Rowohlt Taschenbuch Verlag GmbH, Reinbek bei
Hamburg

让创造力说话

作 者 / [德]柯拉·贝塞尔-西格蒙特 Cora Besser-Siegmund

译 者 / 王 波

责任编辑 / 杨 彬 刘春梅

封面设计 / 贺玉婷

责任印制 / 李一鸣

出版发行 / 新世界出版社

社 址 / 北京市百万庄路 24 号 邮政编码 / 100037

电 话 / 86-10-68995424(总编室)

86-10-68994118(发行部)

传 真 / 86-10-68326679

电子邮件 / nwpcn @ public.bta.net.cn

印 刷 / 三河市灵山红旗印刷厂

经 销 / 新华书店

开 本 / 32 开

字 数 / 32 千字

印 张 / 3.25

印 数 / 1—8000 册

版 次 / 2001 年 1 月第 1 版 2001 年 1 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 7-80005-591-4/G·243

定 价 / 7.00 元

新世界版图书, 版权所有, 侵权必究。
新世界版图书, 印装错误可随时退换。

目 录

什么是神经—语言—程序(NLP)? / 1

心理能力程序是这样发挥作用的 / 1

什么是创造力? / 5

我们为何需要创造力? / 11

创造力产生于头脑中 / 15

人人都具有创造力 / 22

训练你的个体创造力 / 26

内在的表现:积极的动机 / 30

尼安德特效应

出路:动机

外在的表现:人体辐射与创造力 / 39

大脑的形体训练 / 42

心理能力训练 / 46

速成训练 / 47

平衡大脑左右半球

眼睛的训练

体态

做梦

灵感产生的过程 / 54

创造力性格 / 58

多重性格的模式

创造型性格

内在创造力机制 / 67

主意大聚会 / 78

灵感和大脑风暴 / 82

直觉—心理的计算过程 / 86

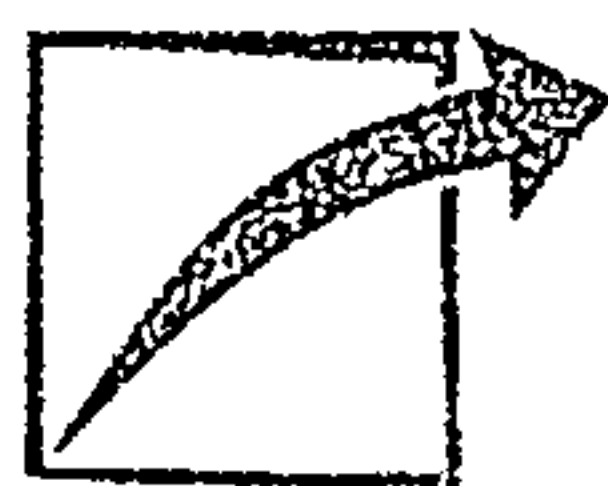
创造力狂想 / 90

沃尔特·迪斯尼战略：梦想、批评、实现 / 93

实践胜于纸上谈兵 / 97

什么是神经—语言— 程序 (NLP)?

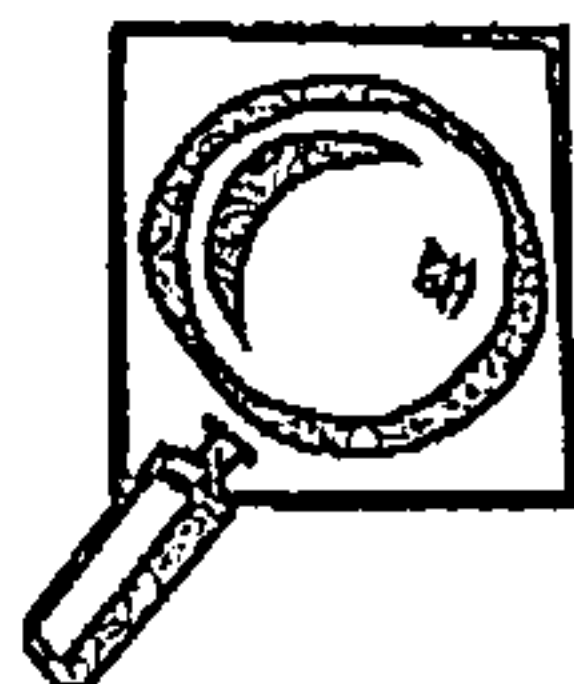
挖掘我们的未知能力，这事已经有信息及心理学家理查德·班德勒、语言学家约翰·君得尔在做了。早在70年代中期，这两位美国学者就开始研究潜意识行为和潜意识情绪，以便更好地控制它们。顶尖人物的行为方式如何传染给他人呢？这个问题使他们着迷。多年来，他们一直细致入微地观察了一些世界著名的治疗学家，诸如弥尔顿·艾立克森、弗里兹·佩尔斯以及弗吉尼亚·萨蒂尔。他们开始认为，让别人接受治疗肯定是困难重重。如果有人能成功地说服一位病人，使他坚信健康生活的好处，那么，这个人可真称得上是个交际天



才。经过观察，他们终于对潜意识的体态语言信号和口头语言信号有了全新的认识：人们可以有意识地去感知并影响潜意识的行为举止。借助于信息领域、语言研究以及计算机科学的经验，神经—语言—程序（Neuro-Linguistische Programmieren，简称 NLP）发明者试图更好地了解人类大脑的运行方式。神经—语言—程序的核心为：我们所有的经验都可以通过神经组合储存在大脑里，并通过语言表述出来。这一储存（编程）是可变的，运用神经—语言—程序，可以探究我们的行为方式，并能对之施以积极的影响。NLP 能够指导我们如何去充分利用人的潜意识能力。

心理能力程序 是这样发挥作用的

心理能力始于大脑。这是因为，每一次心理过程都是靠脑细胞中的电化学能来进行的。所以，在这本书里我们将了解一些大脑工作方式的细节，这样，我们就会更清楚地知道，人类自身拥有什么样的精神能力储备。因为这巨大的能力就是创造力的源泉。



可是怎么对脑细胞施加影响并有意识地加以利用呢？手，我们可以随心所欲地去摆弄：可以五指并拢攥成拳头，也可以五指伸开变成手掌，当然你也可以轻松自如地拈起一支铅笔。而以如此直接的方式进入脑细

胞看来是不可能的。

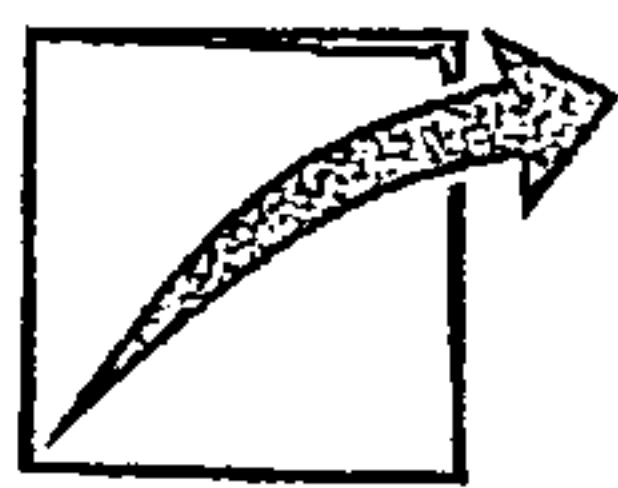
并非如此！几千年来人类就早已经通过行之有效的方法，直接同大脑进行沟通了：人们互相讲述故事，故事里有比喻，有画面，还有情节，所有这些大脑都能迅速理解并开始进行精神活动。因为我们的大脑细胞是感知专家。比如有人对你说：“我很难”，你不会从中得出这样的结论：啊，这个人每天都要背许多马铃薯袋子。你从这句话中得出的结论应该是：他有愁事，或者遇到了麻烦。如果你女朋友告诉你说，她可以“拥抱整个世界”，那你也不要害怕她得了夸大症。相反，你很清楚，她此时此刻兴高采烈，精神亢奋。大脑会把画面和感性的想象进行组织、交流，从而自发地做出正确的判断和分类。

在创造力这一领域也有许多比喻，用来描述创造力过程。例如我

们常说的，好主意必须“成熟”。在此情此景中，肯定不会有谁认为，我们脑子里真的长着植物和柿子、梨之类的水果，等它们成熟了，就会落到我们的意识里来。“成熟的主意”这幅画面是说，在好主意“成熟”之前，大脑要将一部分的冲动同生活中储存的“数据”进行组合。成熟过程有它自己的时间规则，你不能用武力去催熟，而只能等到瓜熟蒂落。如果强迫大脑出主意，那就有可能产生“不成熟”结果的危险。

创造力的心理培训能力也不例外：通过画面、比喻以及人的5种知觉，你就可以熟悉创造力这一领域，新东西需要时间与你的经验进行磨合；创造力的训练也需要时间，最后才能水到渠成。生活中你想以什么方式获得创造力源泉，读完这本书之后你的大脑就会“明白”。

本书的动力就是“思想的种子”：



句子和练习就像大脑里的谷种，一段时间后它们破土而出，成长，成熟，开花，最后是结果——创造力的大丰收。

什么是创造力？

当孩子全身心投入到游戏中时，你不妨观察一下他们。你所看到的即是创造力。创造力就是：喜欢动脑筋，善于浮想联翩，或者说脑子里充满“奇思怪想”，然后再把它们统统变成现实。创造力也包含吸引力。这方面孩子也给我们做出了示范。与创造行为随之而来的是精神的高度紧张和饱满的工作热情：他们专心致志于游戏，废寝忘食，要费九牛二虎之力才能把他们拉开。

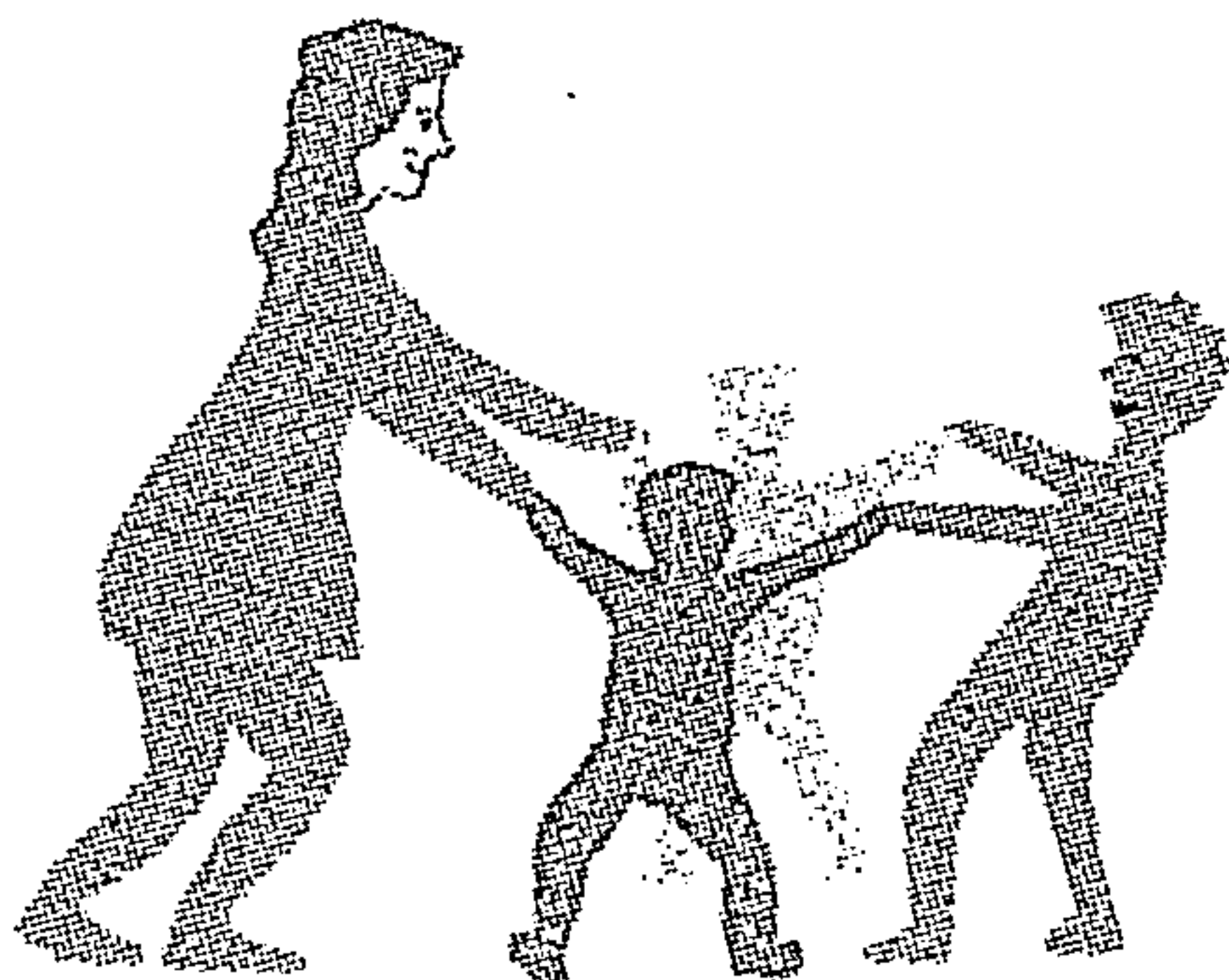
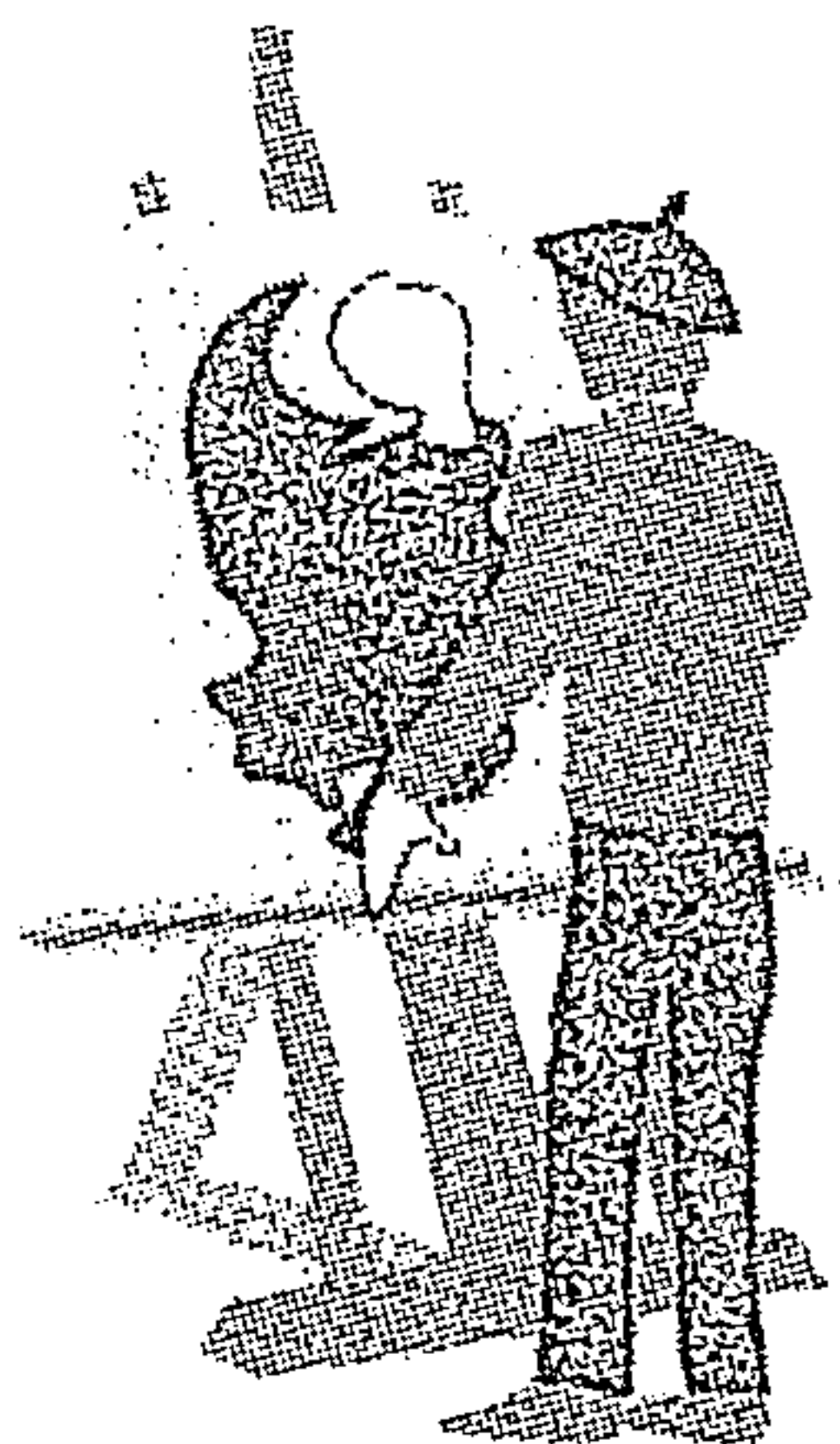
在我们的语言中，你会一次又一次地发现，创造力这个概念总是同感知颜色与光联系在一起：他头脑清

楚，思想的火花明亮，总是设想最美好的事情，等等。所以说，创造力不仅仅是个概念，而且也是身体及精神的感知。那么，醉心于创造力的人就能够拥有创造力；而如果只是从清醒的动机诸如义务或者理智出发，也许就永远与创造力无缘了。这样说也许并不奇怪吧。

在日常生活中，创造力来得太容易、太轻松了，因而我们有时不能正确地评价其意义。创造力常常是自己翩然而至，以至于有人会钦佩地问我们：“你到底是怎么做到的呢？”我们肯定这样回答：“不就是这样喽。”几乎没有谁把自己与生俱来的能力——创造力当成一回事。

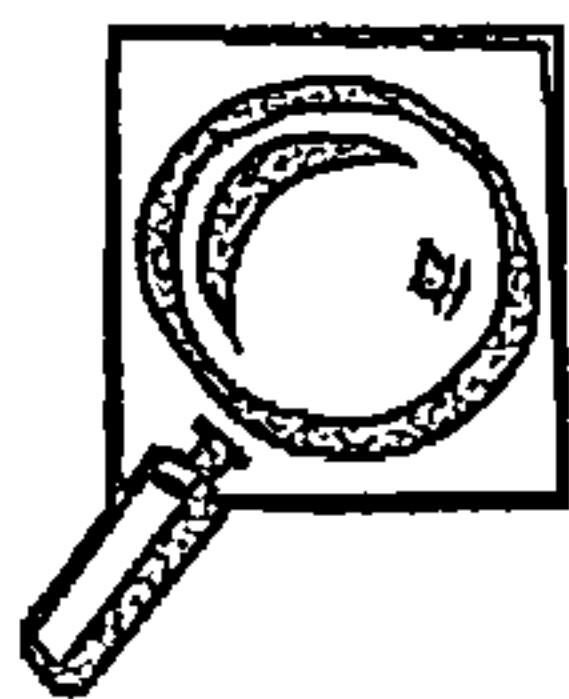
你也许会认为，只有艺术家才有创造力，例如雕刻家、画家或者建筑家等等。不久前我的一位当事人对我说：“我也曾经富有创造力，可自从我生了3个孩子以后，一切就都不复

创造力真是太平常不过了



不仅艺术家具有创造力，每个人都具有这种能力，而且不论生活状况如何。

存在了。”许多人都和这位母亲有同感：只有在从事艺术创作时才谈得上创造力。但这一想法真是太狭隘了。当然，画家应该清楚地知道，什么样的绿色要配什么样的蓝色。假使我们让一位男士同样看管3个小孩，他可能就会不知所措，不知道该对哪一个孩子说什么话，不知道如何使孩子们协调起来一起玩耍，因为他突然失去了创造力。不仅母亲在和孩子打交道时富有创造性，有天赋的教育工作者们也马上会吸引一群孩子的注意力，尽管这些孩子们压根儿从来就不认识他。“只不过我的创造力转到生活的其它方面了。”在该案例中我的当事人如是说。



那么，心理能力训练的第一步就是：

- 。人人具有创造力，而且不论生活状况如何

创造力是指如下情形：

- 与人打交道的方式
- 布置房间
- 让人发笑，有幽默感
- 做好组织工作，使诸多事情能够“步调一致”
- 挑选自己的衣服
- 喜爱园林，愉悦自然
- 绘画、制陶、装饰
- 爱好音乐，能有意识地感知颜色的魅力，陶醉于书籍和电影，等等
- 使用电器设备，比如电脑等
- 烹饪，使用袖子戏法，“不费吹灰之力”就能编个菜谱
- 手工制作
- 身体熟练技巧，比如在运动中

也许你现在会想：自己在上述哪方面具有创造力呢？当然，表中尚有

你何时有最好的主意？

许多生活领域并未提及，你自己可以根据实际情况进行扩展。这里的问题其实在于：在从事何种活动或者在什么情况下，我会有内心萌动的感觉？何时我总会突发奇想，而这种想法于人于己都有益呢？我何时做事轻松自如，或者：假设我有一种不言而喻、自然而然的能力，别人会因此钦佩我吗？

我在下列生活范畴内富有创造力：

1. _____
2. _____
3. _____

接下来我们还将有目的地探讨创造力源泉。在创造力训练这一节里，我们要学会将与生俱来的、一定生活范围内的创造力注入到其它的、新的生活领域。

我们为何需要创造力？

现在我们已经知道，创造力不仅仅局限于绘画、制陶、作曲等等。当然，我在此并没有贬低这些艺术门类的意思。但在观察与感受艺术作品时，我们却常常很快就淡忘了创造力对我们的生存是何等的重要。人们愿意将艺术归于闲情雅致，甚至于奢侈。

然而事实却是另一番景象：如没有创造力，人类作为一个生物物种根本就不可能延续几千年。在此我想举个例子。你肯定听说过尼安德特人^①

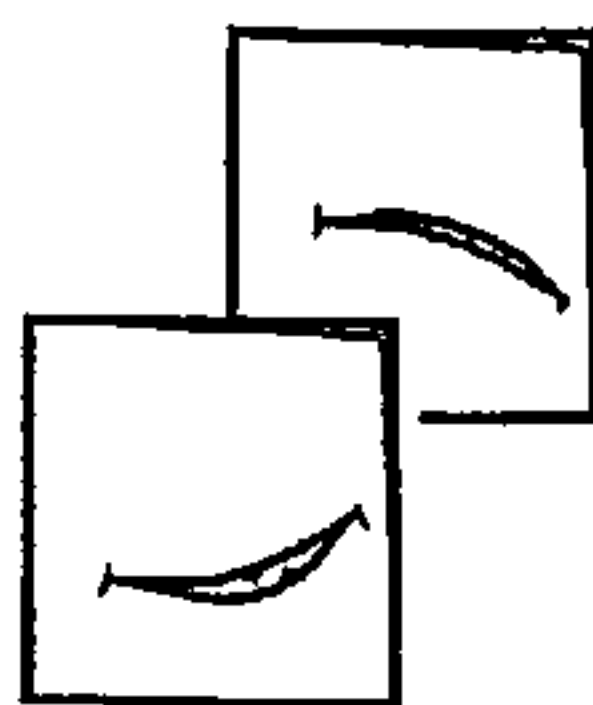


^① 尼安德特人——在德国杜塞尔多夫附近的尼安德特发现的旧石器时代中期的“古人”，分布在欧洲、北非、西亚一带。

吧。很长时间人们一直以为尼安德特人是人类祖先的一支。而今天我们才知道，在人类发展史上尼安德特人只不过是一支“旁系”，充其量是现代人的“表亲”。也就是说，尼安德特人与现代人生活在大约同一个时代，他们并行向前发展着。后来尼安德特人灭绝了，而现代人却生存了下来，直到今天。

至于人类为何能绵延至今，科学家们也是各抒己见。但人们普遍认为，其中一个关键因素居然是发明了针和线！我们的一位先人脑海里突然涌出了一个绝妙主意：在一块尖利的骨头碎片上钻个洞，把植物或者皮革制成的线穿过去，再用这个工具将毛皮缝制成保暖、耐用的衣服。穿上这样的衣服，在不同的地区、不同的气候条件下人类就都可以生存下去了。下面再仔细感受一下每天萦绕在我们周围的发明创造吧：白炽灯，吊

车，花的养植，开罐器，鞋垫，婴儿奶嘴，波形瓦，等等。张开你想象的翅膀吧！人们究竟是怎样想到这些发明创造的呢？这些东西到底是从何时就有的呢？后来它们又是如何发展的呢？你一定会为这些形形色色的产品拍案惊奇。如此这般，你就会发现整个人类的创造潜能，同时也发现你自己的创造力。



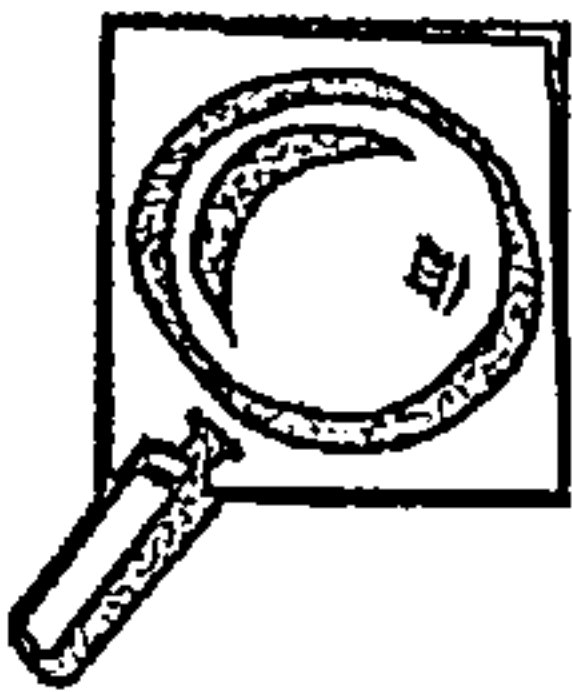
每有一次发明，人类就会向前迈进一步。遗憾的是，总有一些颇富创造力的发明给人类带来的不是恩赐，而是诅咒。但没有创造力同样也需要诅咒：行动和思想的懒惰，可以导致鲜活的躯体缺乏生命力。因为创造力即是生命的活力，任何生物没有一成不变的，因为我们周围的世界与自然界始终是运动着的。所以你没有理由说：我们还从未想过别的办法。如果周围环境变了，我们就必须改变思路。创造力因而也就意味着反应能

力，意味着能与世界、自然、人类和平共处。

在这个意义上，达尔文曾经说过：物竞天择，适者生存。我们需要创造力，去享受人生的乐趣；我们需要创造力，使人类绵延下去。

创造力产生于头脑中

我们的大脑分成两部分，也称作半球，这你肯定时常听说过或经常读到过。通常，经过骶骨，左侧大脑半球控制人体的右侧，而右侧大脑半球则控制人体的左侧。创造力一般被划归为右半球。请看大脑左右半球功能对照表：



左侧大脑半球	右侧大脑半球
进行概念思维	进行图像和模拟思维
是逻辑和语言天赋之所在	富于幻想，行为“非理智”
进行分析、组织、控制	情绪、自发行为、直觉的所在区

今天人们知道，不仅右侧大脑半球可以使人具有创造力，而且：

左右大脑半球的协调合作也可使人产生创造力。

因为创造力不仅仅意味着你有一些绝妙的主意。

创造力是把主意变成行动的艺术。

将想法付诸行动也必须有左侧大脑半球的参与。在大脑的左右半球之间存在着一些神经纤维束，其作用就是让两半球进行“对话”。也就是说，我们大脑的大部分潜能不仅依靠大脑中枢的不同功能，也要看这些中枢是怎样相联的。大脑专家认为，互相联结的中枢使大脑获得巨大的能量，直到生命终结都受用不尽。

简而言之，人的大脑是按如下方式构建的：

它至少有一千亿个细胞，有些学者甚至认为有一万亿个。如果把一个

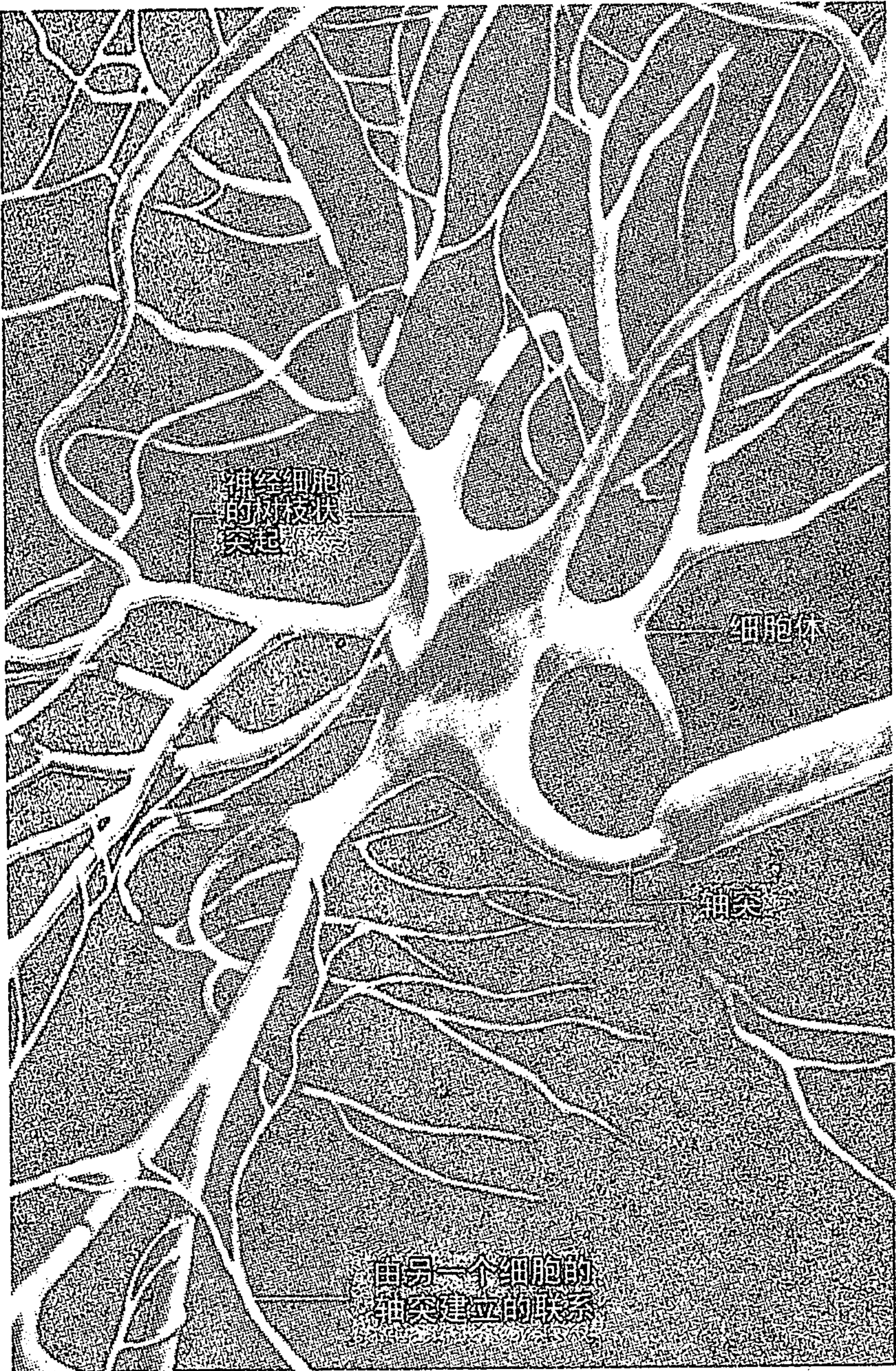
人的大脑细胞排成一行，可以从地球排到月球。

人在母体里每秒钟要生成四千个大脑细胞，以便出生时可以形成完整的细胞。

然后每一个大脑细胞再形成一个末梢神经。之后——大约 20 年后，大脑细胞便以这种方式同另外十万个细胞接触，这样，联结即可达到大约一万亿的一万次方个。如果把它们连接起来排列成行，相当于地球到月球距离的 26 倍。

每个大脑细胞都生气勃勃，对外界的每次感知都会做出反应。如果大脑记住了什么东西，信息也好，一个人的行为举止也好，抑或一种存在也好，都会在大脑细胞的帮助下形成一个记忆的轨迹，新的信息就被纳入到已有的信息中去了。

神经末梢开始结合，共生的记忆轨迹称为记忆。一个脑细胞不仅仅一





次参与记忆，而是多次参与记忆。

大脑细胞的神经末梢结成网络以后，在大脑中可以维持多年，而不必让记忆活跃起来。比如，你已经两年没有骑自行车了，可现在拿过来就能骑：这一技能你仍旧掌握如初。

大脑没有内存空间问题。就此而言，为了学习新东西我们根本不必去放弃、荒疏什么，我们可以通过拓展视野、学习新知识来弥补我们自身的不足。

创造力也是一种身体状态，它是和大脑的新陈代谢联系在一起的。理想的新陈代谢保证：大脑可以找到通往所有已储存的记忆通道，把里面的想法进行重新组合，并重新作出判断。

在 18 ~ 19 页插图上可见到五六个联结成网状的大脑细胞。这幅版画会赋予你灵感，现在你不妨想象一下头脑里所有结网而成的大脑细胞。前

面我曾经描述过，人们常常把创造力同画面与颜色联系起来。现在我们设想一下，你的大脑细胞正以令人愉快的方式一闪一闪地发着微光，再设想一下，令人愉快的方式一闪一闪地发着微光，再设想一下，它们还时不时非常轻柔地伴有响动，这些声响来自活跃的细胞网络。我们再来看一下由无数个化学分子组成的大脑的新陈代谢。我们设想一下，大脑里及神经键上有众多五彩缤纷的新陈代谢分子。请你专注这幅画面，这时你就会感觉到来自于你自身的创造力。从现在开始，不论什么时候，只要你见到颜色，就去试一试，坚持它 10 秒钟，你就会有这种感觉。

人人都具有创造力

创造力的源泉来自于大脑。通过阅读以上几个章节，你已经对具有创造活力的大脑有了形象化的认识。我们现在完全可以想象得出，大脑里具有创造力的能量是如何抵达身体的每一个细胞的，因为我们已经知道，创造力不仅是一种精神状态，同时也是一种身体状态。

有目的的
思考

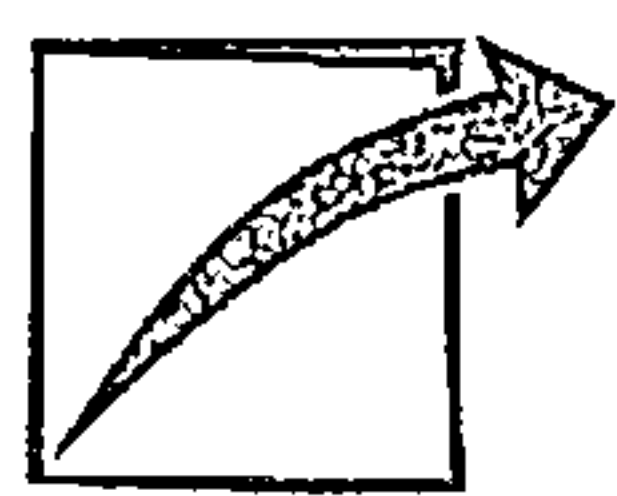
为了更全面地了解创造力，我想介绍一些大脑对感知进行加工的前提。对此有所了解后，我们就可以有目的地进行锻炼来增强创造力了。锻炼的目的就是让你意识到完全个体的创造力。用语言对所要实现的目的

进行描述是成功的前提。这不仅指一般的创造力而言，而且也包含你自己想要达到的目的。为了实现一个目标，现在你就必须在精神上做好成功的准备。谁觉得自己有创造力，谁就可以富有创造力地去感知、去思考、去行动。

为了理解这一切，我们必须清楚地了解语言和大脑活动这两者之间的关系。同我们的愿望不一样，大脑经常自发地对某事做出否定，比如“不”或者“不是”，了解这一点为实现目的很重要。我们来做个实验：现在请你不要去想一匹带条纹的斑马。可是大脑会自发地给予你一个浑身黑白色、长着四条腿的东西。依此类推，其它否定情况亦如此，例如：如果我脑袋不总这么空空如也该多好啊，等等。

如果你要增强创造力，就要扪心自问，大脑是否知道，你是如何想象

自己的创造力的。它长得什么样？摸上去有什么感觉？旋律怎样？愿望不讲出来怎么能实现呢！在大脑进行实现目标之前，必须先把该目标合乎规则地储存进大脑。储存既要适合大脑，又要准确，因为创造力的实现不仅受内心画面的影响，而且也受内心画面质量的影响，所以，仅有画面是远远不够的，身体的感觉，尤其是语言的表述，事先必须“正确”存储进去。



为此，在训练时，必须有意地运用“经络”，通过这些经络我们可以和大脑进行“无线通话”。此处指人的5种知觉：视觉、听觉、感觉、嗅觉和味觉。外界信息就是通过这5种知觉传输到大脑的。在我们的内心世界，在我们的大脑里，我们利用知觉来了解事物。所以，在创造力训练时，总要在不同情况下具体强调五官感知，利用它达到自我控制的目的。

了解本人的创造力状态如何，你的目的看上去怎样，摸上去如何，对于心理控制意义非同寻常。在内心描述自己的个体创造力时，有几点对大脑的作用来说非常重要。

在接下来的练习里，你要把你自己独特的创造力进行特殊的描述。我们知道，艺术家的内心世界里充满了颜色、声响及造型，每个人都可以用颜色、画面、声音或者旋律来描述他的内心感受。反过来说，当我们观赏一幅画或者把玩一件艺术品时，凭直觉即可判断出，艺术家在创作这幅作品时的心情如何：是消极的还是积极的。你在隔壁房间听到有人看电视，借助声音、响动和音乐，凭感觉你就能猜出剧中情节：是爱情戏还是谋杀片，演的是围追堵截还是美妙风景。所以，现在要按照下面的练习给个体创造力下个定义。

训练你的个体创造力

你设想一下，按照这一计划你进行了很长时间的训练，现在你感觉到，这个训练对你有所帮助，你对创造力的经历同你想象的完全一样。那么，你将如何评述你的创造力状况呢？



1. 知觉的“感觉”特性

你的身体是如何感觉创造力能量的？身体的哪一个部位最有感觉？

- 头部
- 双脚
- 腹部
- 颈部

- 胃部
- 双手
- 面部
- 胸部
- 其它部位

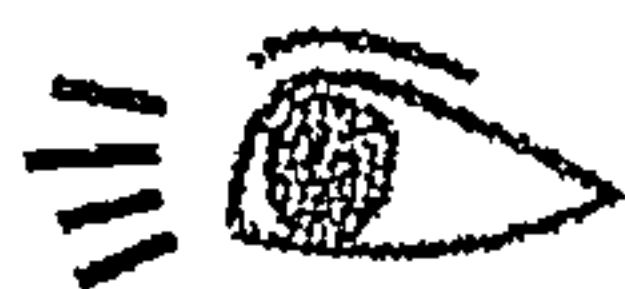
找出确切的部位！

感觉如何？

- 感觉是冷是热（还是爽）？
- 是轻还是重（还是有力）？
- 是快还是慢？绕圈吗？朝哪一个方向绕圈呢？
- 是朝前走还是朝后退？
- 你感觉它的起点有多大（比如像樱桃或者网球）？
- 它是怎么扩展的：呈波状，放射状，朝一个确定方向，还是向四面八方？

2. “视觉”的知觉特征

我们假设你必须把你的感觉用图



画、颜色及电影表述出来，结果会怎样呢？

- 五颜六色？
- 光；柔和或鲜艳的颜色？
- 风景或者物品？
- 有具体的回忆吗？



3. “听觉”的知觉特征

哪些声响适合你创造力的经历？

- 音乐，天籁，还是人声？
- 某一音高？
- 某一旋律？



4. 其它联想

你还想起别的什么五官感知吗？

- 气味
- 味道



5. 创造力象征

你如何称谓这次创造力经历呢，给它一个什么标记呢？

6. 记忆依靠

你靠什么回忆起这次创造力经历呢？你只需找出一个记忆方法即可：



- 某种颜色的圆珠笔
- 不干胶
- 香水等等

你要尽可能经常地去经历所有这些创造力，不论是行走、坐卧还是停留。反复感觉你体内的创造力能量，并同时考虑与之紧密相连的你自己的独特感受，对画面、声音以及嗅觉和味觉的感觉。按照这种方式，你就会促使许多大脑细胞参与到创造力训练中来。

内在的表现：积极的动机

只有当大脑细胞“闪闪烁烁，发出五颜六色的光”时，创造力源泉才会源源不断地流淌。大脑便以这种方式搜集来自于各方面的有用信息，从而生成一个新的主意。运用“我的个体创造力”练习法，就能有意识地训练这种内在状态。

但是，大脑也可能被钝化：应激反应会阻止大脑细胞结成网络，从而束缚人的知觉，于是创造力源泉便静如止水了。也许有人会发问：大脑这样聪明的器官怎么也会受到限制呢？也许你会吃惊地发现，在“精神封锁”后面隐藏着生物学的大智慧。

尼安德特效应

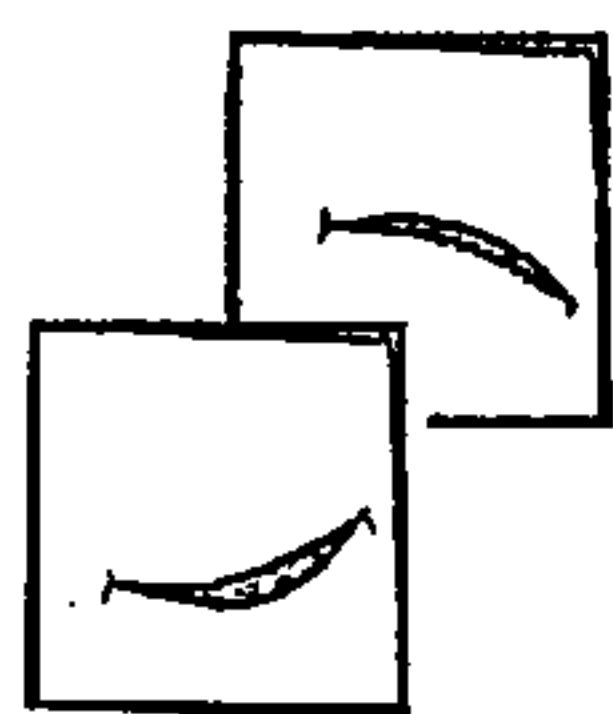
从进化史角度来看，人类的大脑拥有古老的反应和行为程序，这对我们的祖先来说十分必要。在野外，我们的祖先必须首先具有攻击或逃跑的能力。我们来设想一下，你手拿一只小筐，站在草地上，正准备采摘草莓。突然，灌木丛里沙沙作响。你转过身，看见一只巨大的猛犸。现在你只想：脚底抹油，溜吧！于是，身体做好了相应的程序准备：心跳加快，皮肤上的血管变细，浑身的血液涌向腿部肌肉，汗也出来了，以便在逃跑时使身体凉下来。而且重要的是，你现在只有一个想法：离开这里。但为了专注这个想法，你就必须摒除其它干扰因素，于是大脑就封锁住了它所有的神经键。这一反应是正确的。否则的话，你肯定会想：“哎呀，我把



装草莓的筐放在哪里了，我还要拿回家给孩子们做粥吃呢！”而就在这时，猛犸可能已经向你进攻了。而除了关心草莓筐你还有许多重要问题去考虑。换言之，大脑此时把紧张状态程序视为紧急状态程序，以便身体“开足马力”，同时阻止一切影响逃跑的多余的想法。这个生物程序会在适当的时候调动起所有体力。

出路：动机

可这一切跟创造力有何干系呢？大多数人希望拥有创造力，是为了实现生活中许多重要目标。这些目标无非是：升官发财，健康长寿，个人发展。所以为了实现个人的目的，或者实现工作上的目的，你的动机非常重要。它决定着你是借助于创造力来实现目的呢，还是在重重压力下，疲于奔命，最后才达到目的呢。我们可以



把个体动机分成两大类：

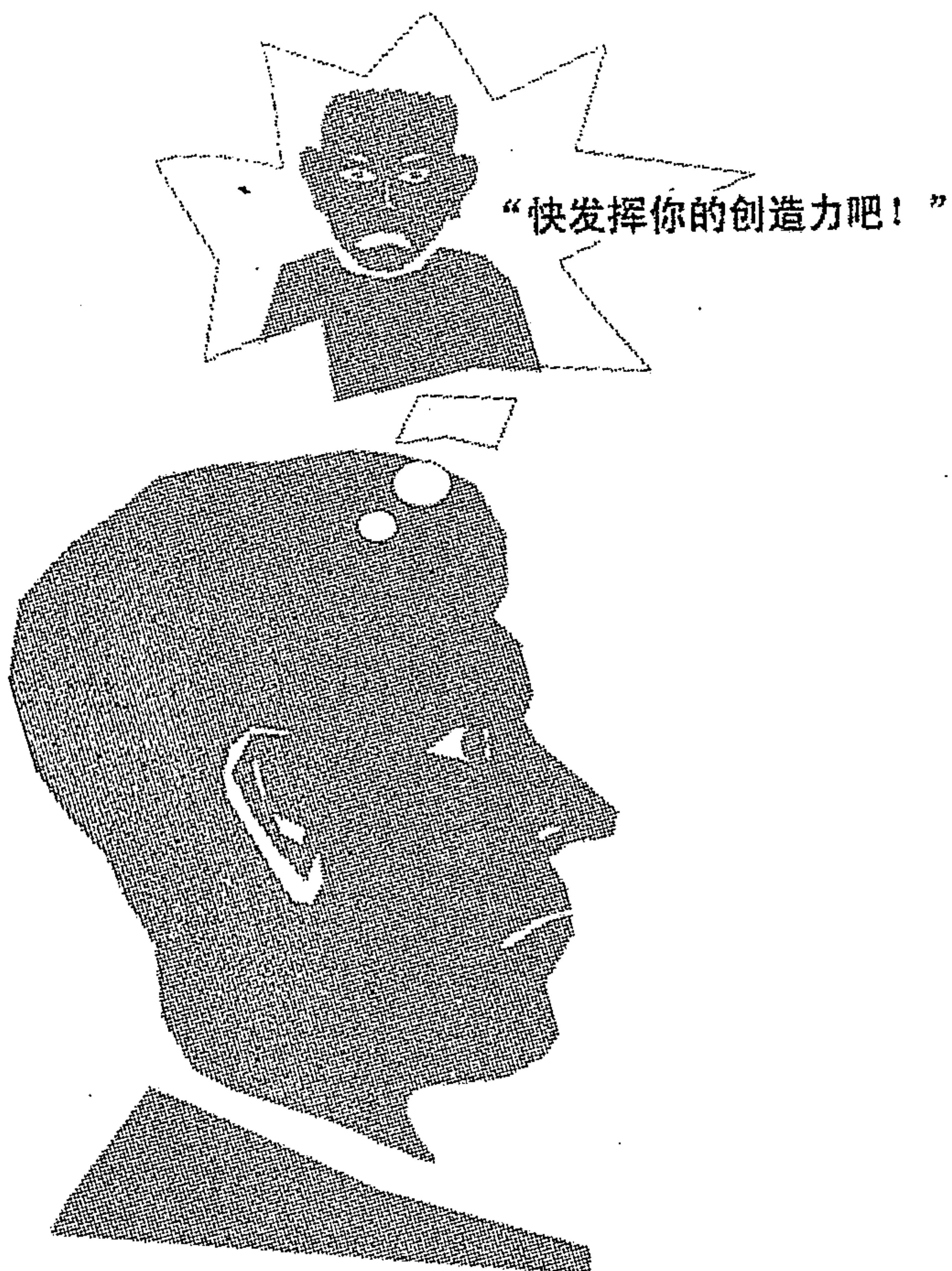
1. 消极的动机

人们用不友好的言辞描述，如果达不到既定目标，就可能会发生何等糟糕和令人不快之事。最具色彩的是有人会使用“社会的渣滓”一类的词语以及一个人若遭遇失败将会被众人看不起之类的描写。对消极后果的反应和恐惧最后变得十分强烈，致使可能受到这样刺激的人会竭尽全力，以使自己避开这种糟糕的境况。变化过程中种种不愉快也将会相应地称之为“没那么糟”。

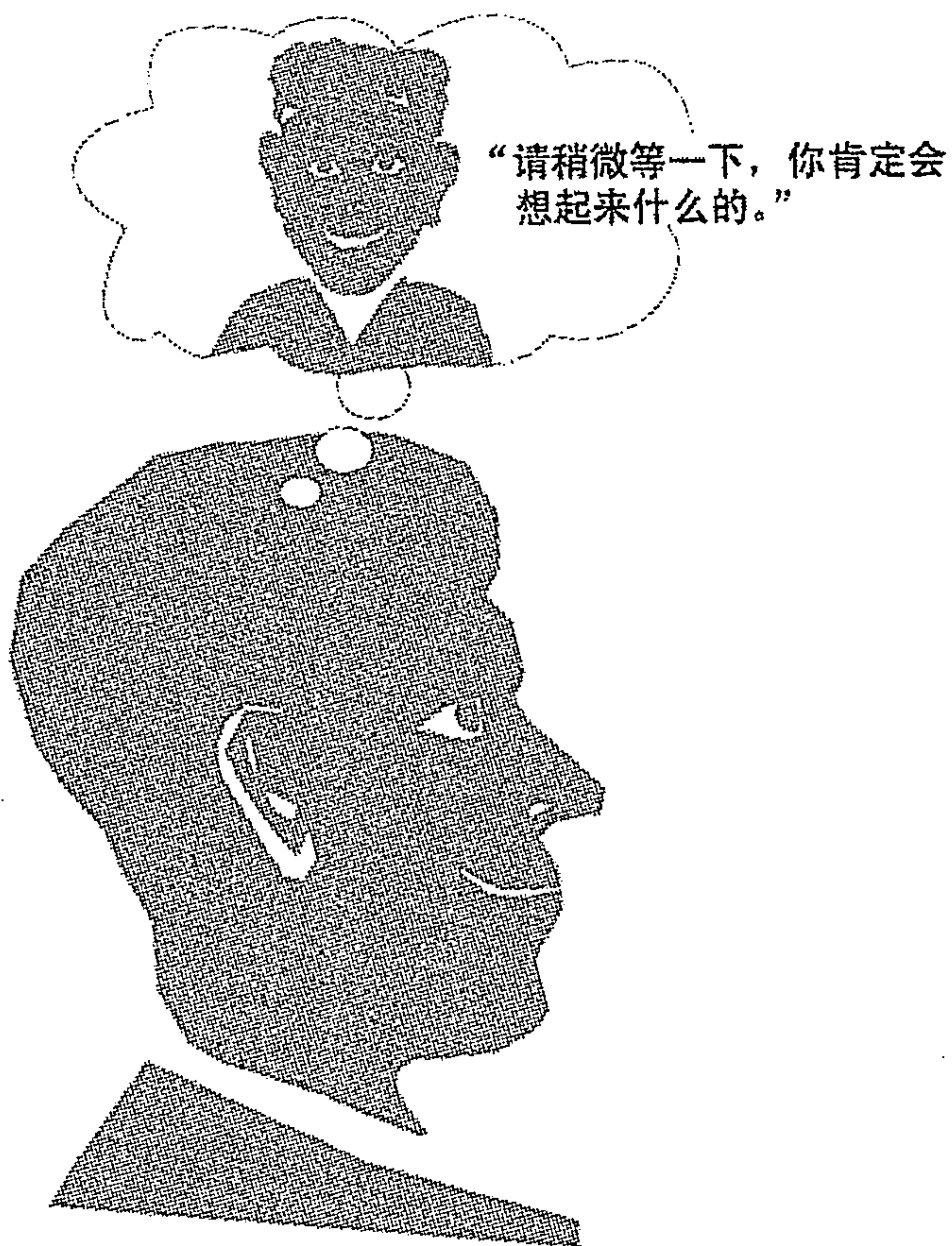
2. 积极的动机

积极的目标设定让人看到，如果目标达到了，将会产生怎样积极和愉快的效果。这一前景被描述得既具体又生动，受激励者对完成预期中的积极经历便会产生一种强烈的渴望，所

请支持你的创造力



内心的“压抑声音”阻碍每一次创造力进程。



创造力需要积极的动力以及和颜悦色的内在声音。

以在感情上他们会把在实现目标过程中出现的种种不愉快忘得一干二净，并将变化过程中的伴随现象视为从属地位。

重要的是，你以什么样的内在声音给自己鼓劲。大多数人在心里给自己施加压力，这是消极的做法。

只有为数不多的人运用友好的、有力度的内在声音，这是积极的动机。但是，实际的声音并非一定要温柔可爱，它也完全可以表达强有力的个人威望。无论如何它能唤起你的创造力源泉，并使之奔涌而出，这才是重要的。

上面描述的两种动机形式都在起作用，只不过积极的动机更加卓有成效，它可以说是一种高效推进剂。为什么两种动机会两种价值呢？究其原因在于我们体内对不同动机的反应不同。简言之，我们的植物神经可以区分两种不同的活动方式。

积极的动机	消极的动机
副交感神经反应， 举止轻松、坦率， 思维具有“广角”性， 肌肉放松，新陈代谢 和谐	交感神经反应 “恐惧/逃避反应” 只有一个念头： “离开这里” 有紧张感 分泌“紧张荷尔蒙”
结论：具有理想的 创造力能力	结论：减损创造力 能力

消极动机甚至可能会使创造力变成一种压力，比如在有的职业当中，如广告人或者律师就很需要创造力，去取得工作上的成功。但是他们常常会用这样的话，诸如“天啊！我没有创造力了！”而使自己陷入压力之中，而这往往就束缚了创造力的发挥。你不妨有意识地试着用和颜悦色的体内声音说：“我相信，我肯定会想起什么来的”，或者“亲爱的大脑啊，快赐给我一个好主意吧！”类似

的话无疑会促进你产生创造力。有了好主意后，你不妨对内心说：“谢谢你的好主意！”你将吃惊地发现，这个内心对话会强化你的积极动力并锻炼你的创造力潜能。

为了创造力活动，为了体内发光，身体和大脑需要积极动力的友好对话。

外在的表现：人体辐射与创造力

如今我们先后掌握了如何通过想象力和积极的动机，来使大脑和身体富有创造性地“发光”。现在我们再设想一下，这一发光体由内向外发着光。我们都知道“辐射”这个概念，当然我的意思并不是说，有人在身上安装了一条发光链，我只是象征性地使用了这一表达法。在远东的哲学里也有人体辐射这个概念，只不过该现象被称作“光芒”。你肯定对此早有耳闻。



两个词（辐射与光芒）都是指围绕一个人周围的个体空间。我们不仅能凭直觉感觉到我们的皮肤和衣物，

而且也能感觉到作为个人存在的部分，环绕在我们自身周围的空间。有时，我们还会感觉到，有人离我们太近——虽然这些人并未触摸到我们。只不过我们有种感觉：他们越过了我们的个人界限。

现在我们按字面意思来分析一下“辐射”与“光芒”这两个词。我们来设想，你的身体周围空间充满了别人看不见的能量。前面一节描述的“内在的表现”不断地给该能量空间加油充电。那么你现在是如何想象这个“光芒”的呢？

- 它可能是一束光。
- 它可能由一种或多种颜色组成。
- 对别人来说它透明，而对你来说是具有保护作用的能量空间，你的创造力源泉就是通过它来保护的。
- 它能对你施加积极影响，并通过你周身的能量空间排除消极影响。

时刻有意识地想着你的“光芒”，就像刷牙、梳头一样自然而然。

该训练可以卓有成效地让你远离紧张状态。我的一位女当事人曾经对我讲述道：“我每天早上都在公园里小跑，一般来说我不怕狗。但公园里的一只牧羊犬有时向我狂吠，令我很不安。这家伙跟着所有跑步者和骑自行车的人。今天早上这条狂吠不停的狗又朝我跑来了，这时我一下子想起了外部发光训练法。我闪电般地集中精力，开始了我的人体辐射。您猜怎么着，那条狗马上停止了狂吠，也斜着眼睛，晃了晃尾巴，开溜了！”

大脑的形体训练

显而易见，看到“形体训练”这个提示语，人们很自然地首先想到体重及健壮的肌肉。通过相应的训练，虽然不能使肌肉更加发达，但人的大脑却可以增大，也能增加神经联结。例如人们发现，40岁成人的大脑神经联结可以增加25%。这一结果不仅令人吃惊，而且对创造力也大有裨益。因为我们脑神经的联结，也就是大脑神经网络的厚度同创造能力的强弱是休戚相关的。

我们的大脑需要新的冲动

标题已经表明，人类的大脑为何需要形体训练。大脑需要新的刺激，新的经历，换句话说，就是它需要知

觉营养，以便发挥它的器官性能。也可以说，它需要调剂，其动机就是对生活的天生好奇心。而如果有人几十年如一日地老调重弹，随着年龄的增长，其大脑的神经联结甚至可能会退化。

基于这样的认识，人们很长时间以来一直认为，任何一种形式的精神挑战都会增加大脑容量。于是，大脑形体训练者获得了一份纵横填字字谜，以及一些吃力的任务，来训练其大脑。这一套做法称为“大脑慢跑”。但该方法的结果却不尽如人意。结果表明：情趣盎然的活动才会刺激大脑，增强大脑活力。如果有人不太愿意做这项纵横填字字谜游戏，那他在大脑慢跑中就不会有多大的收益。

让我们再回到动机这个题目上来：只有友好的、内心与外在的倾心交谈才能开启荒废的大脑容量。

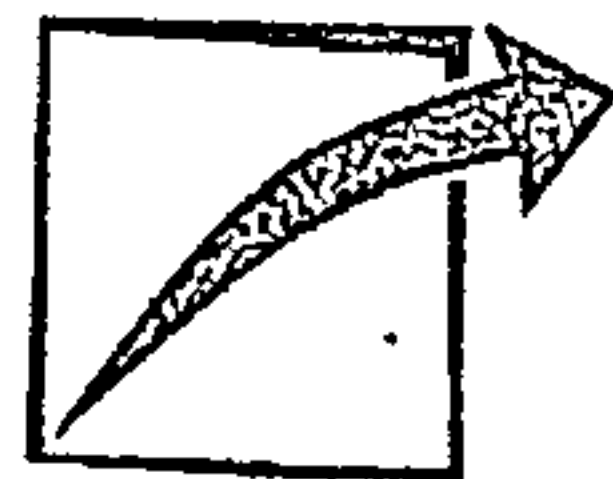
大脑的容量同学术知识没有什么

关系。你肯定熟知“丢三落四的教授”的故事。他在专业领域纵横驰骋，无所不知，但却不记得把自己的袜子放在何处了。他在某一方面学有专长，但在其它方面则一筹莫展。与此相对，一位目不识丁、“老奸巨猾”的80多岁的老农民，在这方面可能会比教授强得多。我们这位老农可能对邻居家发生的新鲜事儿更感兴趣，对动物和一年四季了如指掌，知道怎么建粮仓，对经济政策也能提出自己的见解。

如果你想提高大脑的潜能，你可以找一个陌生的地方去度假。新的画面、气味、声响、温度等对大脑的形体训练的确大有帮助。大脑将这些新的感官刺激收集起来，并把它们同现在已有的经历存储在一起。

艺术家们将外在的经历变化称为灵感，他们寻找新的国家、新的地

方和新的环境，开启他们的感官经络，把新的印象存进其信息存储器里。艺术家们就是用这种方式使大脑得到了丰富，让大脑充满了新奇的幻想与主意。保持一颗好奇心，寻找灵感的多样性，这对培育丰富多彩的植物与花朵——创造力来说，是最好的温室环境。



心理能力训练

在前一章中我们已经学习了一些训练创造力的练习方法。尽管如此，有时为了使创造力发挥作用，我们必须摆脱生活中的日常压力。接下来我们将接触几种速成训练法，利用这些速成法会使你的大脑很快重新“丰富”起来。

平衡大脑左右半球

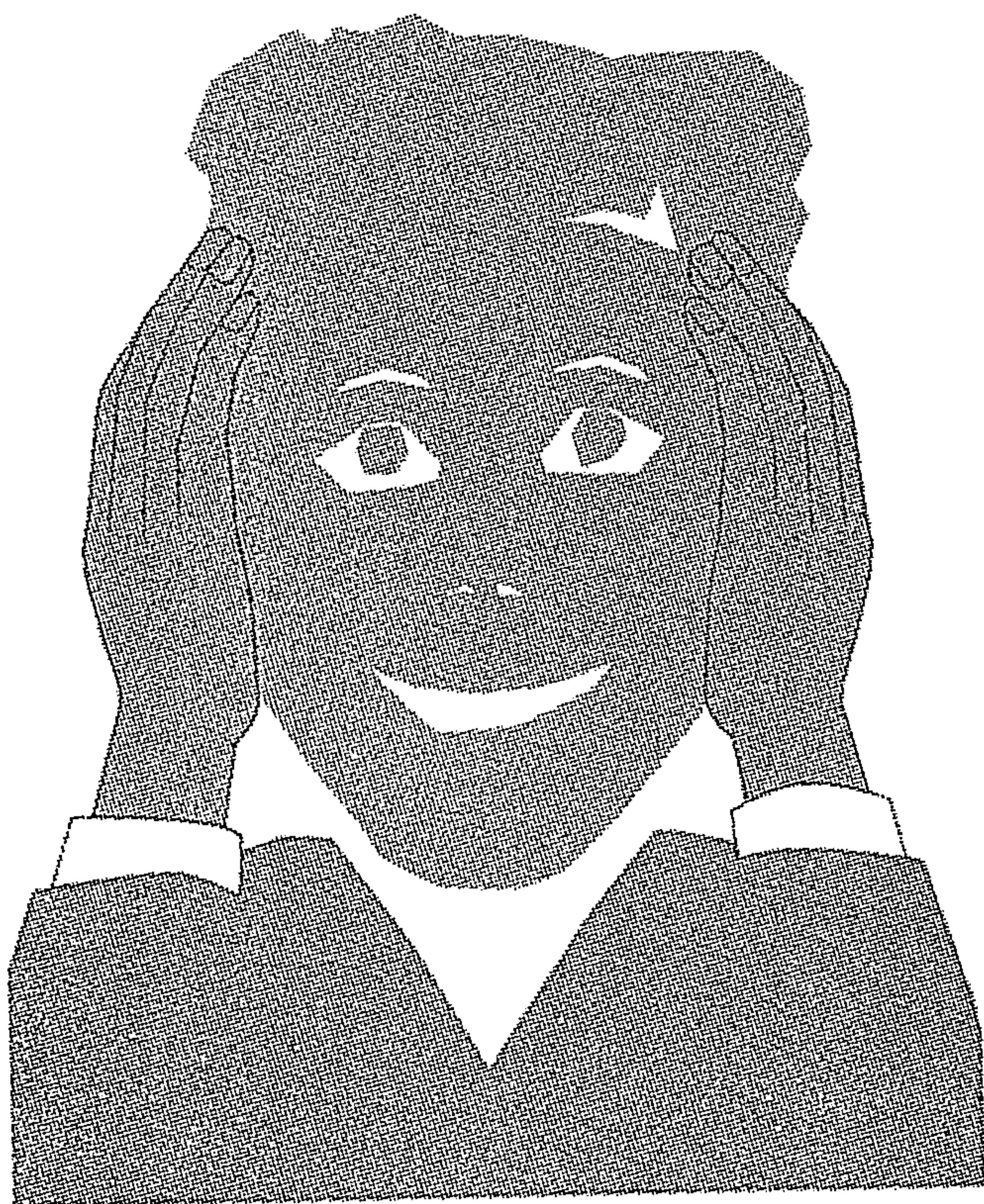
在这个训练中双手的作用很重要。我们知道，在不同的文化中人们都认为双手的姿势具有医疗和协调的作用，因而我们便常常在艺术作品中看到，喜欢深思的人往往把头埋在双手里。

1. 舒舒服服地坐下或躺下，如果愿意也不妨来段美妙的音乐。

2. 现在轻轻地把双手放在脑袋两侧，手心向内，五指并拢。

3. 闭上双眼，会感到双手有热

平衡大脑左右半球



你设想一下，在你的手掌之间有能量穿来荡去，从而使大脑活跃起来。

感，让热流缓缓地涌入大脑。

4. 现在，双手能量辐射开始穿过头部，在两手掌间穿来荡去，能量从一侧上来，马上便会涌向另一侧。

5. 如果你愿意，不妨把来回穿梭的能量想象成各种各样的颜色或者一些光束。

6. 在能量持续不断、来回穿梭的情况下，大脑左右半球的接触也就益发密切，这就为发挥创造力“充好了电”。

当然，如果姿势不舒服，你也可以把手放下，稍事休息后再放上去。这个简便易行的练习每天可都要坚持啊！20 秒钟就行！

眼睛的训练

你肯定知道或看到过，人在深思时会经常明显地转动双眼：要想从记

眼睛的训练



在选上的两个定位点之间来回转动双眼，眼睛的转动会使你的想法不断涌出。

忆中找出图画、幻想或者回忆，眼睛就向右或者左上方转。下面的规则适合大多数人：眼睛向左上方转，能回忆起某事；眼睛向右上方转，能想出一些好主意。

眼睛的这两种转动方式都很重要。回忆可以让你从记忆库中提取有用信息，而想象则可以把这些材料拼接成新的结果。所以，在发挥创造力过程中，要不断变换眼睛的转动方向：从左上方到右上方，从右上方再到左上方。眼睛的这种运动机能十分理想地沟通大脑左右半球。

在你需要主意时，应当在空间上选出两个定位点，最好高于双眼，然后让眼睛来回转动，身子要尽量不动，你将会看到卓有成效的眼睛运动机能。进行眼部训练时，你要想着你自己的题目，因为你正在为它寻找一个富有创造力的灵感。这时你会吃惊地发现，通过这一训练，你的思路会

如源源的潮水一般，不断涌来。

体态

从根本上讲它算不上什么训练，只是人体的自然需求而已，人们用它来表达感情和情绪。现在让我们来看一下体态对丰富我们的主意有何帮助：

- 全身放松，躺下或坐下，深呼吸，肩部放松，背部伸直，目光向前或向上。
- 当你想主意时，走动过程中要心平气和轻松畅快，当然，也可以到公园散散步，或在房间里来回走一走。

做梦

做白日梦，让你的思想去“神游”，

眺望远方一处美丽的景色,这些都是行之有效的创造力训练方法。也许你还不知道吧,大脑做起白日梦来会消耗更多的卡路里呢。做梦时身体虽然静止不动,但精神却高速运转。那么,找个地方,去做梦吧! 现在就开始吧!



灵感产生的过程

通过前面的陈述我们懂得,创造力不仅是智力上的,同时也是体力上的经历。现在我们就来学习,如何为了某一目标或任务而调动起我们的创造力。最好的办法就是,在阅读这段文字时,你就想出一个题目或者一项任务,来试验一下这个训练。当然,此处不一定小题大做,首先我们挑选几个小题目,来积极体验一下,比如:

- 你不知道该送给别人什么生日礼物;
- 你想写封信,正在字斟句酌;
- 有人请你做报告或演讲,你正考

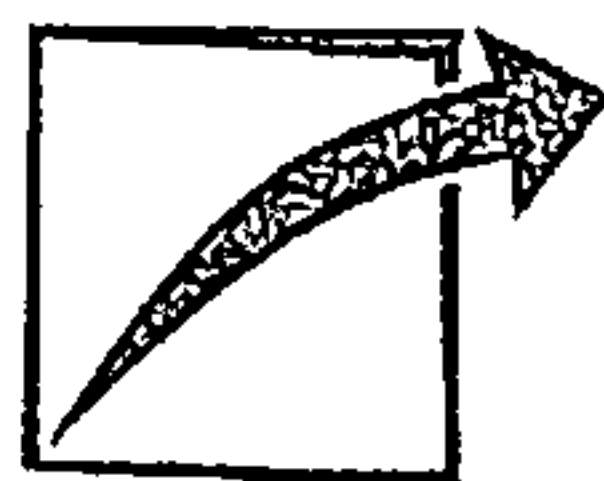
虑该讲什么；

- 。现在你要装修或维修一个房间，或者是一座房子，需要好主意。

这些建议只不过是一种刺激，如果你要使创造力丰富多彩，还需要自己去找一个适合你的题目。而要实现一个目标，你至少需要 10 至 15 天或者更长的时间。

我训练的题目是_____

为了给这个题目想出主意，我给自己定了这么长时间_____



现在让我们来看一下已经熟知的训练组成部分：

1. 去冥想那些发着微光、五颜六色、活跃的大脑细胞，也许要运用“平衡大脑左右半球”训练法来感觉

一下，精神的创造力能量是如何进入你的躯体的。

2. 现在来想你的题目。这时你需选用积极的内在动机，用内心的声音大声对自己说：现在创造力过程开始了。我清楚地知道，好主意马上就会喷涌而出。

3. 接下来，你就要大声说出几个提示语，比如“生日”、“报告”等等，最理想的做法是，你当着别人的面说出这些提示语。

4. 把提示语想象成五颜六色的字母，就如同儿童玩具店的标牌，或者鲜花店里的花环。这样，大脑立刻就明白了，它要为此题目想出尽可能多的好主意。

5. 现在我们假设：在接下来的几天时间里，只要你一有主意，你就要在内心深处运用积极个体动机说：“可爱的大脑，多谢啦！”

画面和颜色可以强化创造力



增进创造力能量，尽量给大脑提供五颜六色的、形象生动的提示语。

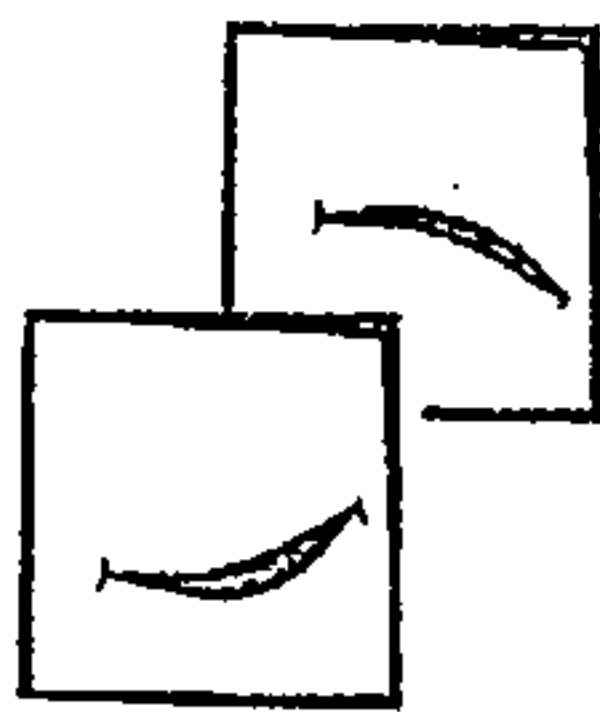
创造力性格

在进行创造力训练时，我们把人的性格作为基础，我认为现在很有必要来了解一下这一基础，以便在今后的创造力训练中更有效地使用此模式。我们凭直觉就可以判断出，每个人的性格都是多种多样，各不相同的，在口语中也有类似的表达法，例如：“他自己给自己找麻烦”。如果我们为这一句话画个像，那么画面上就会出现两个角色，也就是两种性格。有句格言很经典：“我头脑里有两个灵魂”。而且，“老夫聊发少年狂”这句话，我想大家都不陌生吧。

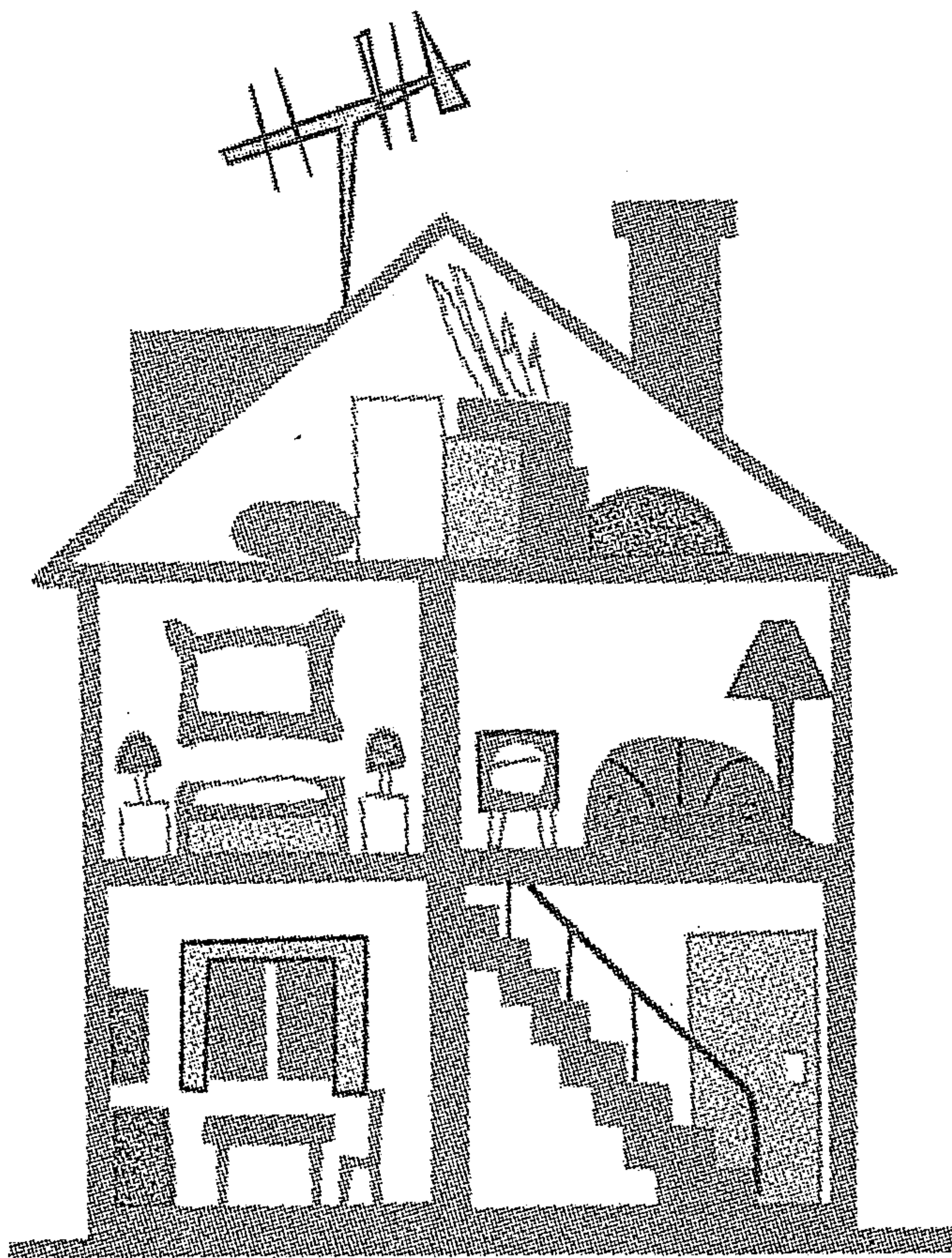
多重性格的模式

多种性格“生活”在一个人的身上，就如同住在一所房子里，那么就让我们把它设想为一个房屋模型吧。这个房屋房顶不全，四壁敞开，我们可以向内窥视到各个房间。在一目了然的小房间里，居住着我们所熟知的一些性格，这类熟悉的性格给我们提供有意识的经历。但这所房子里还有隐藏的甚或锁着的房间，那里面居住着的性格有时连我们自己都觉得陌生，它们以一种我们不了解的方式运行着。这些就是非意识性格。你肯定也听说过类似的格言：“我自己都认不出自己了”，有时也会有人对我们说：“我没看出来你还有这一手呢！”

不管性格有意识还是无意识，都会有人提到这个问题：“多种多样的性格同处一室，它们到底是怎么和平



心灵之屋



我们的内心世界就如同一座大房子，不同的房间里居住着不同类型的性格。

共处的呢？”这个问题提得理所当然，因为每个人确确实实在他的“心灵之屋”具有多重性格。例如，有生活享乐型的，它会让你全心全意地去享受生活的乐趣；而另一方面，安全型性格又会使我们远离生活中的危险。当然，我们身上还有和谐型性格，通过它，便能与周围的人和睦相处，相安无事；与之相对还有自由型性格，为了强调自我，有时不一定非要讨人喜欢不可。我们还能列出一长串清单。一位著名的大脑研究者曾经这样说道：

“其实，每个人身上都住着整个社会。”

创造型性格

这里我想着重谈论一下重要的创造型性格。也有人很喜欢把此类性格称为“智慧型性格”。当然，你也

可以找个你最喜爱的称谓。在本小节中我想谈一谈创造型性格。你还记得第一步训练吗？每个人在一生中都会有那么一段充满创造力的时刻，他可以易如反掌地通向那业已荒疏的思想源泉，轻松自如地拥有许多好主意。但每个人的创造力重点又各有侧重，比如有的人是在绘画方面，有的人是在儿童教育方面，还有人是在装修房屋方面，也有人是在各种爱好方面，实在是不一而足。

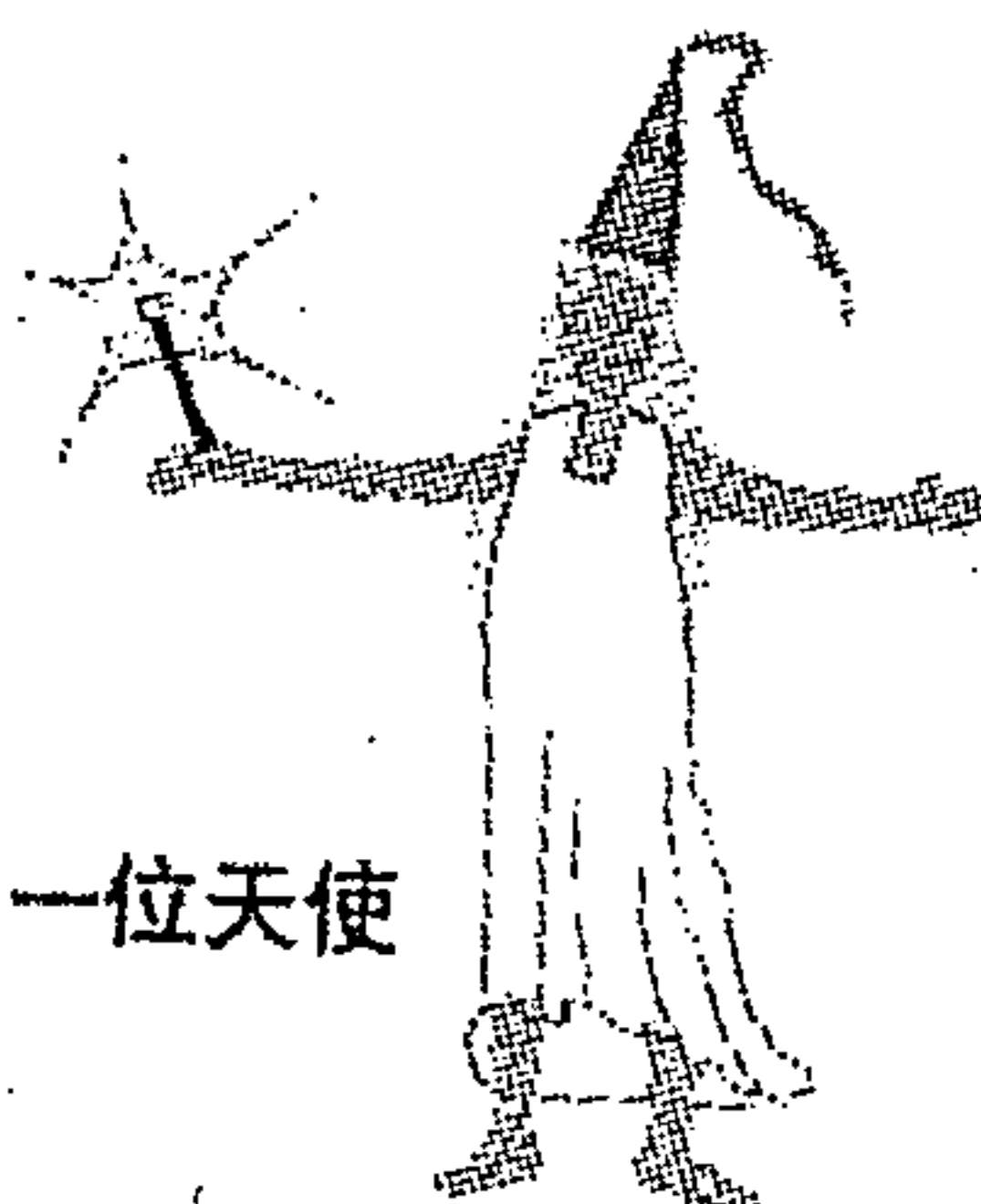
在神经—语言—程序训练中，我们也可以把创造力想象成一类具体的性格类型。创造型性格体现了我们活跃能力的全部财富。但它并非是万能的灵丹妙药，确切地说，在所有类型性格中，它更了解储存在我们大脑里的经验宝藏。为了清楚地说明它的特性，我们来设想一下，在物质世界或者在幻想世界中确实存在着创造型性格或者智慧型性格。

创造型性造

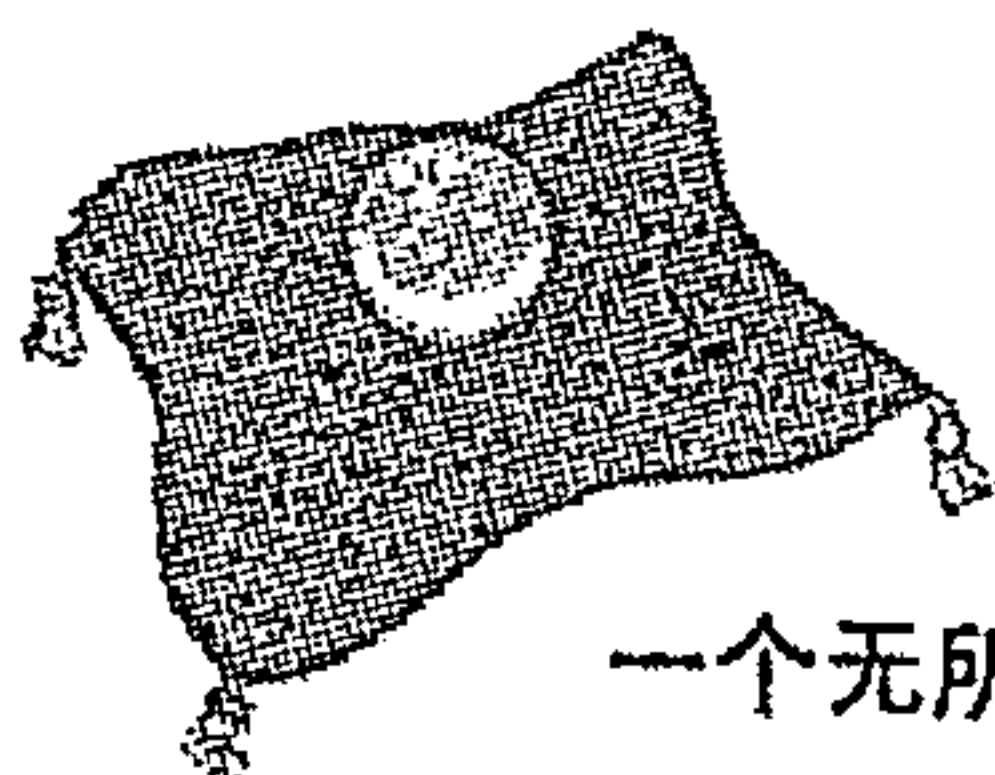
我们可以把创造型性格做个生动形象的设想。它长得
什么样？它是



一位身着白衣的巫师

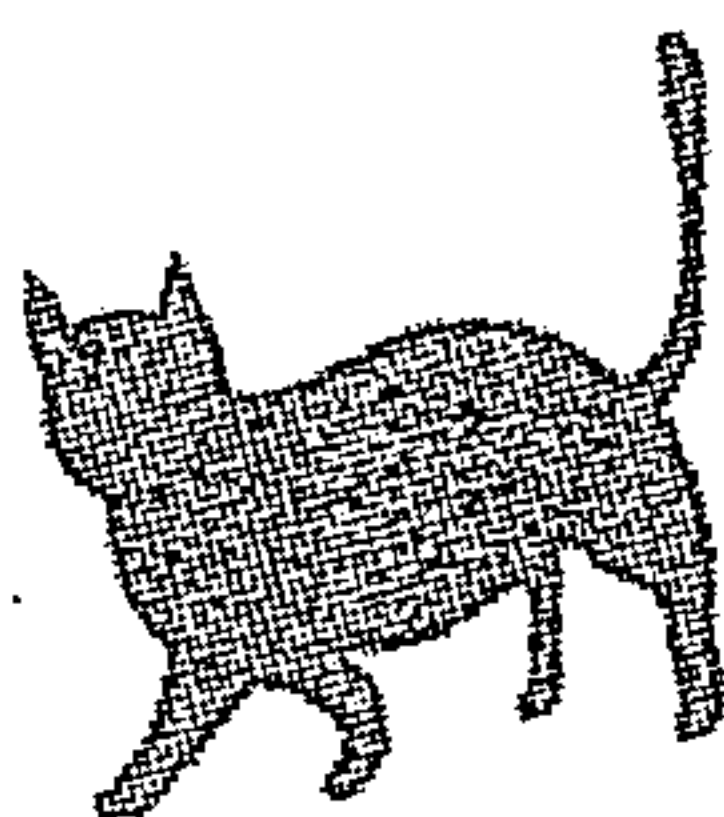


一位天使



一个无所不知的水晶球

一个富有灵感的动物



还是一个什么？

例如在亚洲，有位智者，不论人们生活中遇到什么难题，他都能给你一个聪明的建议。童话里的天使和魔术师则会帮你找到解决问题的方法。在阿斯特里克斯和欧波里克斯的故事里，巫师米拉库里克斯扮演着智者形象。在许许多多的地区，都有智慧泉或者智慧石的概念，或者有富有灵感的树木和动物的说法，比如雅典人的“智慧猫头鹰”，或者埃及人的“圣猫”。也许你已经猜到了：你可以把自己想象成一个具有创造力性格的个体，提供给其它类型性格建议和各种奇思妙想。你的内心会形成一幅画面，而在这幅画面上创造型性格在何处提供建议、给人帮助及出怎样的主意，了解这一点十分必要。讲个故事，打个比方，就可以想象出大脑细胞的神经结构，同时就可以积极地去改变这种结构，那样，我们就可以充满幻想地把创造型性格做出各种比

喻，以此代替解决问题的过程。

在塑造创造型性格并了解其“住地”时，便会获得诸多奇妙想法。比如，我的当事人乌拉把她的创造型性格想象成了一个价值连城的“内行的”水晶球。水晶球放在一座隐蔽的森林城堡里，她的其它各种性格都可以到城堡里去向这个水晶球讨主意。而对卢苇格而言，他的创造力性格却是一头白色的大象。他想象着，其它所有的性格会爬上这头白色动物的背部。接着，大象驮着这些性格开始在原始森林里散步，同时给予它们许多富有创造性的灵感。就像在阿斯特里克斯和欧波里克斯的童话里一样，我的许多当事人确确实实将巫师米拉库里斯视为他们的创造型性格。

为什么设想一个可以遇见创造型性格的地方这么重要呢？唯其如此，所有的性格才会带着各自不同的目的和意向同创造型性格相遇，向它讨教

富有灵感的建议。唯其如此，创造型性格才不仅在某一单一的生活领域大显身手，在其它纷繁复杂的情况下也会思如泉涌，应对自如。只有这样，我们才会渐渐地运用自身的创造力源泉顾及到我们生活的各个层面。究竟如何才能达到这一境界呢，请听下回分解。

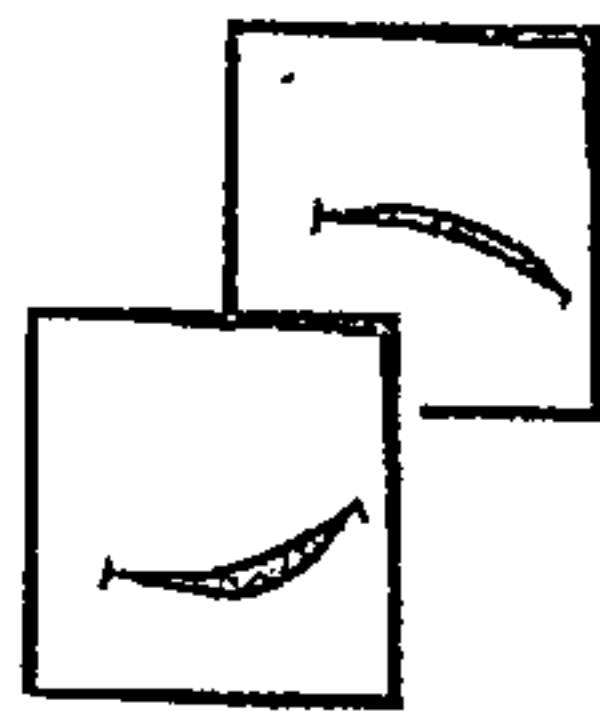
请在此处记录下两个结果：

1. 我的创造型性格看上去如此这般：_____

2. 在此处其它的性格可以同它相遇：_____

内在创造力机制

我们已经知道，一个人的性格多种多样；而且我们也了解了自己富有创造力的性格。我借助下面的表格，来展示一下其它各种性格的多样性，以便给你留个印象。这里所罗列的多样的性格特征，都是我们的当事人以及课题小组成员在过去几年中的总结。也许从自己身上你会找出更多的性格特征。你可以把表格看成第一次发现灵感的尝试，你也可以把各种性格设想成男性、女性或者中性；可以把它仿制成一个看得见、摸得着的模型，也可以把它看作幻想中的人物形象。而这其中最重要的是我们能够正



确评价各种性格的良好意图。

各种性格特征	良好意图/积极作用
自由型	代表独立和人格自制。
安全型	在大多数情况下通过创造成绩，保证现有的（人身、职业、社会保障等）安全。
保险型	注意冷暖与远近，常指与他人打交道。
广泛联系型	把我们的存在看作一种社会现象，而此处不必理会保险型性格。
享受生活乐趣型	在乎积极的生活质量，如在愉快和好奇心方面对我们的行为和存在做出评价。
生存型	首先关注身体不受伤害，此时享受生活乐趣型不起作用。
保护型	使人远离危险与伤害，也包括社会层面（例如：对他人感到失望时）。

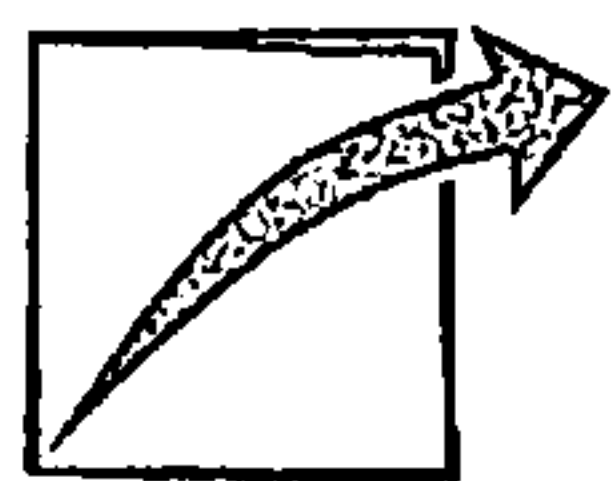
追求生活意义型	目的是想在一生中干出点“名堂”，“给世界留个念想”，一辈子活得有意义。
满足型	希望我们的感官“获得满足”，希望有足够的经历（比如性生活、音乐会、旅游等等）。
和谐型	谋求外部世界与内部世界“整体经历”，代表和平。
安静型或者 能量预算型	合理支配人的智力与体力，常常是通过疲劳，注意力不集中，甚至是疾病来进行调节。
尊严型	代表一个人的品质特性，如骄傲和荣誉。
保守或保留型	保护自己避免受轻率变化带来的危险。
进步型	始终追求革新、发展、充实以及其它的可能性。
批评型	判断新的印象和经历，既包括积极方面的，也包括消极方面的（所以不要同埋怨混为一谈）。

休戚相关型	加强、促进归属感，比如归属一个团体，一个家庭，一个民族，一个工作单位。
自我塑造型或美感型	从我们自身上寻找美感和吸引力。
伦理道德型	让我们具有观察人和事物的能力，从而提升我们的正义感。
动机型	唤醒并保持我们实现目的的力量。
承认型	它认为，努力就应该得到表扬，因为“表扬”在我们这个社会里名声不大好（“自我吹嘘令人作呕”），所以，这类性格都是间接表现出来的：通过吃饭、喝酒、花钱等。
精神型	专门研究“更高层次”的影响我们存在的问题，尽享宗教、奥秘和哲学带来的乐趣。

我们身上的每种类型的性格都有着良好的意图，了解这一点十分重要。但有时各种不同的性格之间也会有意见分歧。比如，我的一位当事人乔治，其自身性格赋予他灵感，让他去野外度过一个热情奔放的野外生存假期。“但安全型性格这时却得了肚子疼病，我该如何摆脱这些讨厌的想法呢？”我建议他如此这般地做：“你把这两种性格设想成一出话剧里的两位演员。那么你面前会出现什么情形呢？”乔治说：“噢，我看见右侧是自由型性格，它身体强壮有力，皮肤黝黑，训练有素，当然还身着休闲服，行囊已背上双肩。我把安全型性格则放在了左侧，而且很奇怪我把它设想为女性。她坐在椅子上，绝望地摆弄着手指。自由型性格正要嘲笑她哩。”

每种类型的性格都有着良好的意图

我们最终认为：在这个例子中，创造并不意味着自由型性格通过反



对安全型性格而最后达到自己的目的。恰恰相反，创造力意味着这两种性格能把各自的专长结合起来，使这次度假能够如愿以偿。甚至于如果安全型作为伙伴也参与进来的话，自由型性格则可以更好地享受这个假期。因为一旦缺乏安全性，过上两三天，乔治就有可能打道回府了。乔治在我们谈话结束时总结了一句话：“那么，安全型性格通过其特有的能力甚至间接地支持着自由型性格。”

我们做了一个这样的比喻：自由型性格和安全型性格看起来完全不同。但现在我们将这一表面上的差异比作乐队里两种不同的乐器，比如一支小笛子和一台大定音鼓。在这两者身上你头一眼肯定看出有什么共同点。然而，当两种乐器在一支指挥得很好的乐队里同时演奏时，尽管乐器各不相同，却可以给观众带来“耳福”。重要的是，天才的指挥家把这

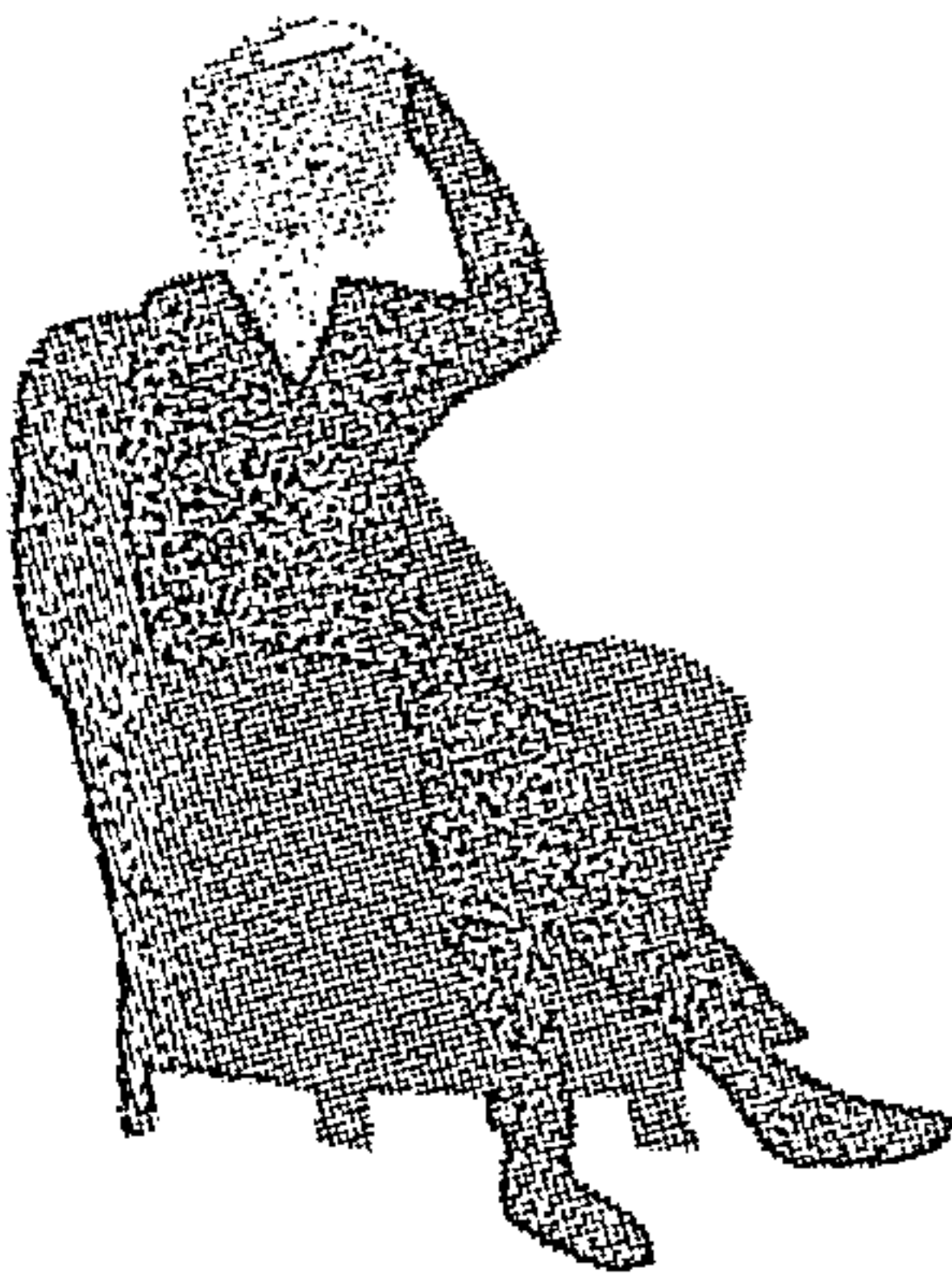
两种乐器和谐地联系起来了。

我们现在把不同乐器这幅画面嵌入各种性格里来，那么可以确信，其它各种类型性格使人的创造力得到了加强和促进。为了这个“大企业”，每种类型的性格都会给自己的观点带来相应的好主意。而只有当源自不同动机的各种奇思妙想和平共处时才会结出理想的创造力之果。请你记住：有了主意并不等于就有了创造力。创造力是将主意变成生动活泼的现时的艺术。而只有当各种性格在你内心形成一个强大的团体时，才会出现这一结果。每一个队员都要为集体贡献自己的特殊知识才能，这是一个卓有成效的团体生存之基础。队员之间也不能互相嫉妒，更不能因为队员有专业技能而嫉恨人家。队员想到更多的应该是：“太棒了，我的伙伴一切尽在掌握，在这方面我就不用瞎操心了！”

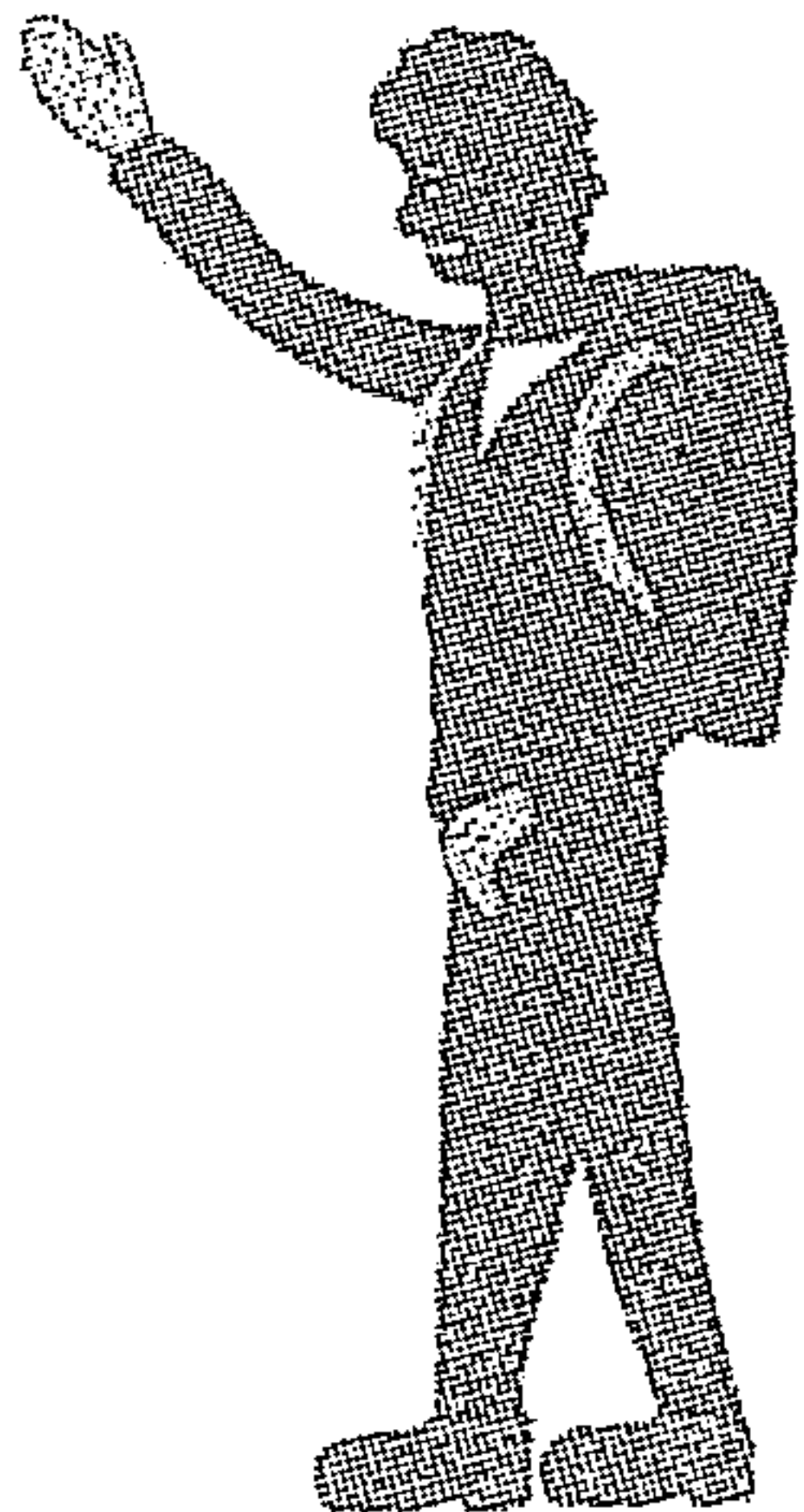
让各种类型的性格形成一个团队

对话中的各种类型性格

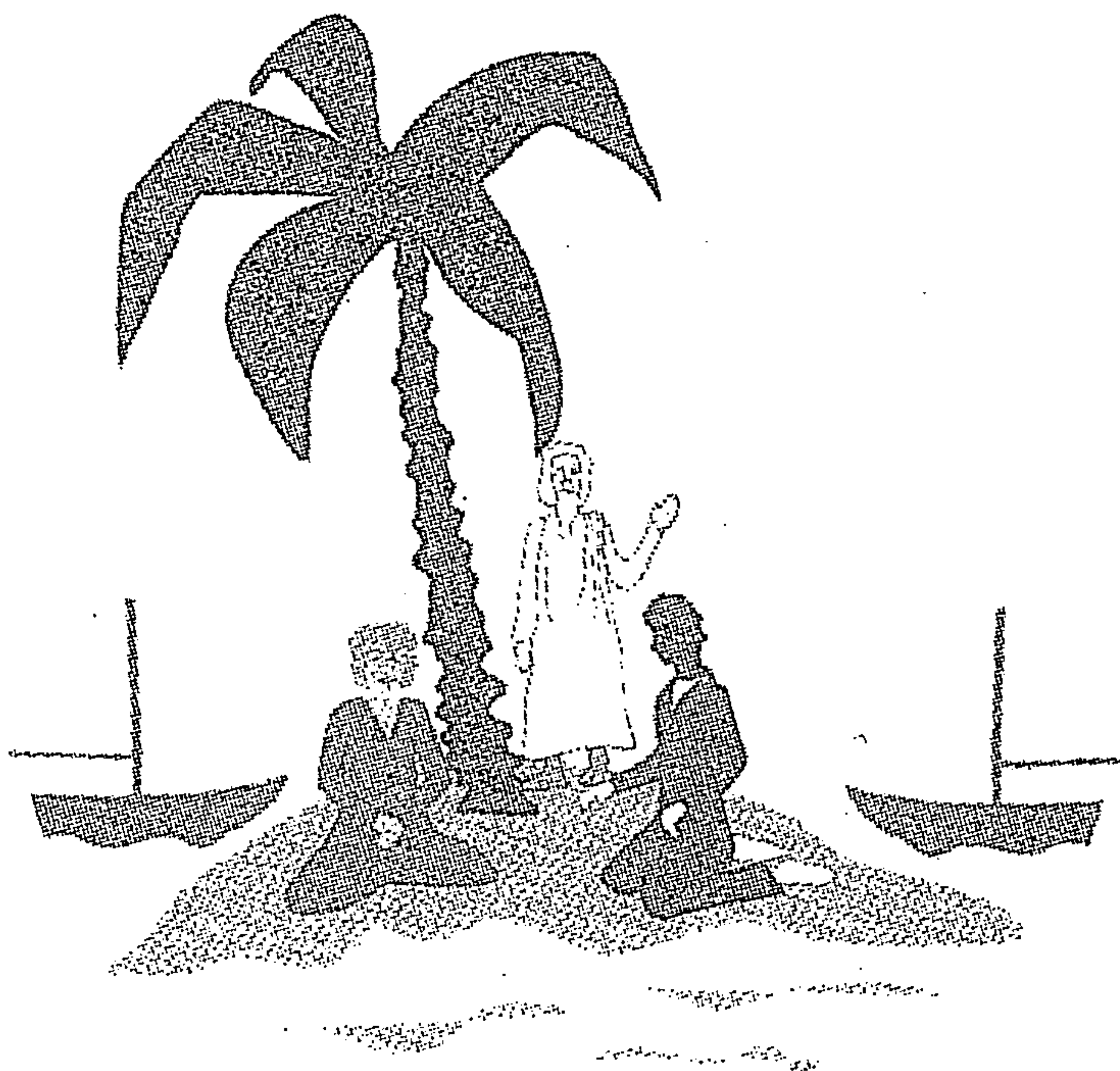
安全型性格



自由型性格



不同类型性格有着不同的兴趣，我们要倾听所有类型的声音，找出最佳答案。



我们要让所有类型性格在创造型性格领导下和平共处，愉快合作。

经过这番思考，乔治马上有了主意：“我把这两种性格摆到桌面上，这样它们便可以就我进行生存度假一事各抒己见了。”乔治的比喻真是再形象不过了。“我虽然猜不透安全型性格和自由型性格都会发表什么意见，但我敢肯定，他们会专心于这次有趣的对话。”一周之后乔治对我说：“真是棒极了，我可以心情愉快地考虑度假了。安全型性格现在也被重视了，这种感觉特好。很显然，它并不是想阻止我去度假，而只是希望我会顾及到它的想法。”



于是我又向他建议道：“既然单单这两种性格碰到一起，就达到了这样的效果，那你为何不请求其他所有类型性格来一次大聚会呢？让它们都来参谋一下你的旅游计划。也许还会有许多更好的主意等着你，让你旅游时轻松愉快呢！”

“那样是否会混乱不堪？”乔治问

到。

“如果由创造力性格来主持这次大会，就会井然有序。”我建议说。“创造型性格知道如何来协调这样的大聚会，它可不是吃素的。它会把各种类型的灵感统一起来。”

于是，乔治便将创造型性格设想在一个岛上，这对一个喜欢向生存能力挑战的人来说也很适合。创造型性格看起来就像一位隐士，其它各类型性格纷纷乘着小舟来到岛上。在这个杳无人迹的地方它们可以充分交流意见！

主意大聚会

通过邀请乔治其它类型性格这一举措，我们可以把安全型性格和自由型性格的会见扩展开来。他想象着，对度假感兴趣的各種性格类型是如何在“创造力小岛上”各抒己见的。“我真觉得我周身聚满了专家。”乔治如此说道。“每类性格都出了个好主意，但他们不争不吵，而是介绍各自的专门知识，共同探讨其经验和主意。”后来乔治发明了一句格言：“联合使我充满力量。”

现在让我们再回过头来，看一下你为了这次训练给自己订的任务。你要像乔治一样，循着下面的思路走：

1. 再一次仔细审视一下你正需要创造力去完成的任务或题目。

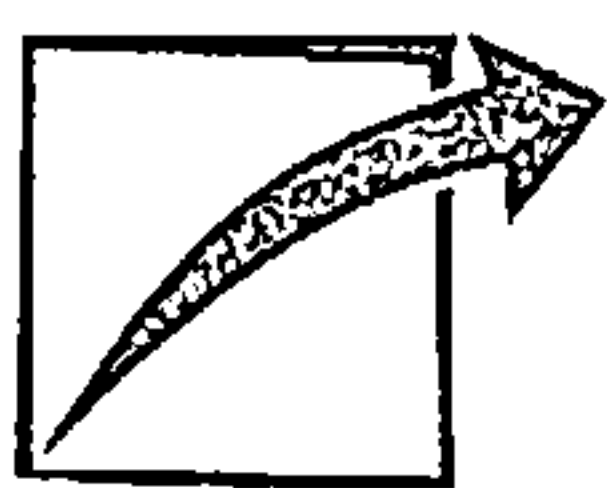
2. 有目的地同创造型性格攀谈，请求它诚邀其它所有性格类型，共同讨论你的专题。

3. 现在你设想一下，各种类型性格均已到场，它们将在创造型性格统领下，就你的题目进行讨论。

4. 当这些想法齐聚在你的头脑里时，你不必一定要知道它们姓甚名谁，你不妨设想这是一次你各种性格的大聚会。其中一些想法也可以“匿名”而来；你可以感觉到它们的存在，但却不能立刻对其作用进行分门别类。这很正常。你要在心里对所有性格类型说：“你们来了我很高兴。”

5. 接下来你设想，各种类型性格现在要进行互相介绍，但目前还不能谈论你定下的题目，因为彼此先要“热乎热乎”。

6. 热烈而具体的讨论开始了，



大家对你的专题发表滔滔不绝的各种见解，提出很多富有创造性的解决办法，而你不必顾及这些个别的对话。这时你要想：各种想法都在忙忙碌碌，进行着活跃的对话，充分发挥着各自的创造力。

7. 你现在需要再回忆一下你为创造力的发挥过程规定的时间，设想一下，主意大聚会在你身上几天或几周后就要开始了。

8. 你要感谢这次“主意大聚会”并暂时和它说声“拜拜”。现在你所有的精神资源都在参与你重要的题目，这一点你放心就好了。

也许，你还要设法搞到一件什么特别的物件，以使你经常回忆起主意大聚会：一只水晶球、一幅美丽的图画、一株植物，这样你就会时常回忆起你内心那富有创造力的团队了。还有，每当进入梦乡之前，都要召集各



种主意，并同它们攀谈。因为研究表明，人的大脑在睡眠状态喜欢处理最后“进入”的内容，而且在睡眠状态下大脑比在有意识状态下需要更多的卡路里。那么，你的创造力过程就可以卓有成效地、顺利地进展下去了。主意大聚会并不是说只可能解决你的一个问题，它可以同时解决诸多问题。人的大脑能力无限，它能同时很好地进行许多个创造力过程。当你因为某些问题或题目而需要创造力时，永远使用“主意大聚会”这种方法吧。

灵感和大脑风暴

既然你已经招来了内心的主意大聚会来处理你的特别题目,现在你又可以专注于你的日常琐事了,思想过程又开始无意识地运转了。如果愿意也可以给内心主意大聚会“输入”一些富有创造力的资料——但不必对所有资料都加以利用。例如,扎比内同她丈夫买了一处度假用的房子,正在为装修而煞费苦心,因为他们不想为此花费太多。

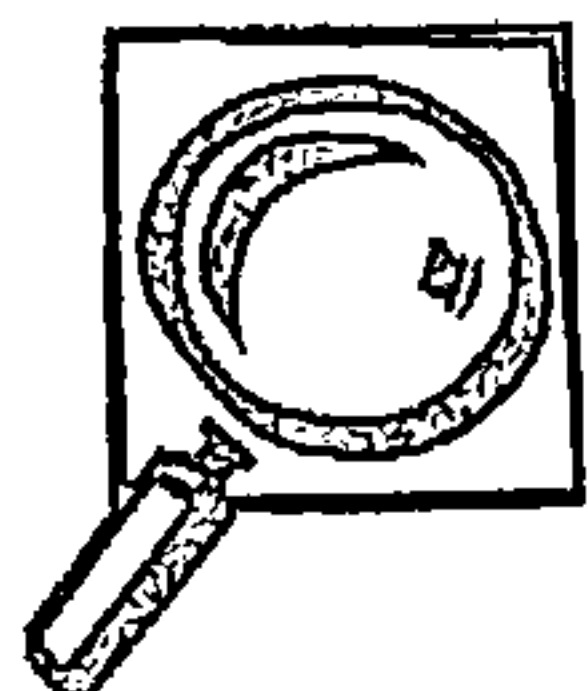
她开始召集主意大聚会,着手“寻找材料”。扎比内索性找来一批家具目录,上面罗列了许多装潢房屋方面的杂志。她翻阅着,并不急于立刻找

搜集建议

到答案。“我只想着，一些画面能在主意大聚会时浮现在我的脑海里，我能够加以利用。”她这样描述着其思维方式。扎比内不仅仅把自己锁定在装修图片上，在接受邀请拜访朋友时，她也有意识地在朋友房间里四处打量，拍些照片。她还更经常地光顾商场和家具店。

这种公开收集信息的方式，被艺术家们称作“灵感”。而灵感不需要被强迫做出判断。比如，我们要尽量避免在心里说：“我应该要这个呢，还是要那个呢？哪一个更好，更物美价廉，更漂亮或者更庄重呢？”要给主意大聚会更多一些时间，以便让它们更加从容地搜集信息，与此同时，也要让那些看似完全非理智、非现实的信息涌入大脑。

马上你就会感到“主意大丰收”了。你心里会经常出现具体的、引人入胜的主意。主意大聚会已经把灵感



阶段“注入”的资料进行了重新编排，并把它们录入到意识屏幕上。在这一阶段，你就要手拿一部“主意小册子”或者“主意小本本儿”，时不时坐下来，把脑子里所有的奇思妙想都写下来。这一过程称为“大脑风暴”。所有主意哪怕看起来不太理智的，也都让它们显现出来。不要从一开始就对某个主意品头论足，怀疑它的成功，甚至进行审查，做到这一切非常重要。这是因为在创造过程结束时才会对最好主意做出选择，如果这时对任何主意进行批评，大脑都会感觉到不愉快，因而感觉到有压力。而压力则会立即阻碍主意源源不断地涌出。这一阶段的座右铭是：“让所有的主意统统涌出来吧！”

扎比内在大脑风暴过程中有过这样一次特殊的经历：“我眼前突然浮现出了一幅画面，令我挥之不去。事情是这样的，我和我儿子翻阅了童话

故事《白雪公主》的画册。在这本书里,7个小矮人的床上用品都是红白相间方格型的。我突然想到:‘都做成红白相间的!’而在这之前我的想法与此大相径庭。我本来想把我们的度假用的房子装饰成另外一种样子。但是有了‘白雪公主的灵感’之后我又产生了‘红白相间的想法’。刚开始时我还以为这一想法平庸乏味呢。但现在我懂得了:在大脑风暴时我们欢迎另外一个主意,今天,我们的‘白雪公主小屋’几乎到处都是白红相间的颜色,大家都认为这种效果真是再好不过了。”



直觉—心理的计算过程

我们在寻找一个答案时，有时会凭直觉说：“就是它了！”扎比内和她丈夫就有过类似的经历。两年来他们一直在寻找一处房子用来度假，但无法做出决定，到底买那一处合适。“有的是风景不错，但房子不行；后来我们去看了一处紧邻联邦公路的一处漂亮房子，可交通太吵了——总是有什么不太对头。一天我们去散步，看见了一座房子，于是，我们马上停下脚步，说：‘这房子我们无论如何也要买下’！而令人难以置信，但却千真万确的是这所房子也确实出售的！”

我们这里所说的就是“直观感

觉”，凭此可以做出十分正确的判断。在经历这种感觉的时候，不必对某种物品、某个想法做出检验。也正因为如此，许多人不相信自己的直觉。他们认为，仅仅凭一种感觉有可能会弄错的，因为事实上有可能忽视了某一个重要细节。而还有人则认为，应该相信“肚子”，不应该总那么相信大脑。

我本人不相信“有思维的肚子”。虽然肚子里有许多重要的器官，可我们的大脑却是长在头里的呀！而且恰恰是大脑给身体以情感。正因为如此，我们就应该相信直觉，因为直觉并非存在于肚子，它是我们大脑一次奇妙的、令人称奇的思想活动的结果。

我们的意识只能记录下我们对周围世界感知的刺激的一小部分，也许 1/10 吧。但我们看到的、听到的、感觉到的、闻到的和品尝到的，大脑却都可以记录下来。让我们来做个小实验。感觉一下你鼻孔周围的空气：吸

进时你会觉得有点凉,呼出时又有些热。但对此现象我们却熟视无睹,从未有意识地考虑过。当我们置身于一个新的环境,遇见新的事物,我们会有意识地经历感觉的刺激,而大脑此时却可以记录下至少 10 倍于我们的经历。还远不止于此:大脑会在几秒钟之内开始对新的感觉刺激进行记录、检验,并同已经存储在大脑里的材料——也就是说同我们的宝贵经验进行比较。这一快速过程的结果又以感觉的方式传送给我们的意识——正是这种感觉有人称之为“肚子感觉”。为什么呢?这是因为,我们的大脑要把这些迅速产生的结果转化成语言需要更长的时间。与心理过程相比,语言的思考过程要更缓慢一些。第一批感知以语言思考的形式出现在意识的屏幕上,可能是几小时,也可能是几天。

对此扎比内说道:“直到几周后我

们才发现,哪怕是长时间无人居住,我们买的那套房子闻起来也是香喷喷的。而周围所有的房子如果长时间不生火、不通风就会有股霉味。我想在第一次看到这所房子时,我们就已经把这种好闻的味道记录下来了。此外,我今天也知道了为什么我们会马上认为我们能够买这座房子。一眼望过去,草坪没有人收拾,而这点与房子很不相配。所以,我们马上下意识地认识到,尽管四处还悬挂着整齐的窗帘,但这所房子无人居住。”

当然,在日常生活中你也会有过类似的直观经历。不知怎么地,第一感觉就是正确,而事后情况也确实如此。我们在此有必要了解:直觉就是大脑暂时的、内容丰富的、仔仔细细的“运算过程”的结果。应该坚信,我们获得的信息比我们所能意识到的要多得多。让直觉发挥能力去吧。直觉和创造力天生就是一对双胞胎。

直觉是大脑“运算过程”的结果

创造力狂想

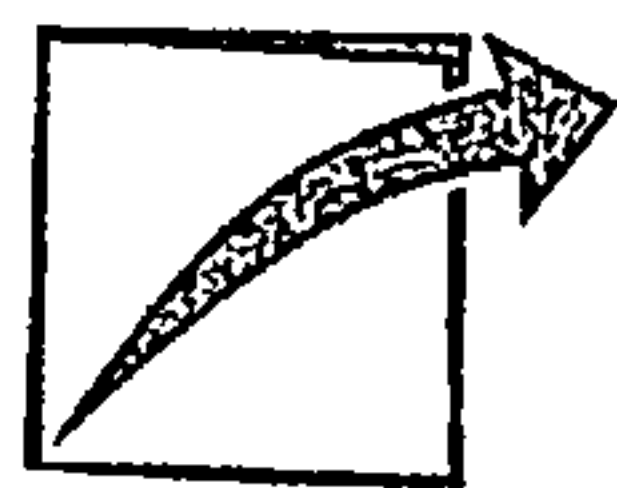
为什么在大脑风暴期、灵感阶段、直觉阶段不要急于采取行动呢？这样做肯定是有缘由的。因为如此一来就有可能打扰大脑发挥其创造力，即使你不绞尽脑汁去思考，大脑也会“修改”计划，想出好主意，而这个过程我们是意识不到的。

这种情形我们在日常的经历中时常可以遇到。下面的经历你也许并不陌生吧。在大街上你偶遇一位女士，她十分友好地和你打招呼，可你就是想不起她的尊姓大名了。但你非常清楚，这位女士你认识。“她叫什么来着，我肯定知道她的芳名……”你就这

么冥思苦想着。可不论怎么努力,不论如何集中精力,就是想不起她姓甚名谁了。然后你把同那位女士的邂逅给淡忘了。可两天以后,也许你正在例行公事时,却突然记起了她的名字。她的名字完全意外地、毫无缘由地显现在你内心的“意识屏幕”上。

究竟是怎么回事?你在两天前寻找名字时给大脑下了一份“寻找定单”。与大脑的存储状况相比,用一天时间拼接起来的意识太少了,因而大脑在剪接有限的信息过程中找不到答案也就是情理之中的事了。寻找过程也必须拓展到非意识的存储库中,因为当那些有意识的活动依旧按部就班地进行下去时,大脑却在无意识地继续处理那份“定单”。

这一寻找结果的过程人们称之为非意识狂想。在这个例子中,大脑是去寻找一个名字。同样,在另一个非意识活动中,大脑也可以把存储的



各种信息按照所提问题进行重新排列,并使之相互间产生联系,于是我们就可以拥有一个主意或者想法了。而如果让大脑有意识地去“整理”存储在里面的记忆,只会对这一过程起到阻碍作用。

我们开始了创造力狂想,召集各种主意前来聚会,请它们出出主意,帮我们解决问题。我们依靠灵感和大脑风暴来支持着我们内心那富有创造力的团队。接下来,我们就让大脑安心心地在它那存储资源里寻找、组合,而我们自己则又专注于日常之事了。虽然从表面上看我们的大脑并未运转,但它确确实实仍旧在紧张而富有创造性地工作着。

沃尔特·迪斯尼战略：梦想、批评、实现

研究一下那些富有创造力的名人们的主意和思想，总是令人感兴趣的。每个人在发挥其创造力过程中都有或者曾经有过一份“秘密处方”。这里我想向诸位介绍沃尔特·迪斯尼的创造力战略，这位米老鼠的创造者真可谓是家喻户晓、尽人皆知。我们在这里可以重新认出前面曾经介绍过的创造力过程的主要因素。

沃尔特·迪斯尼是按照下面的先后三步，创造出他那著名漫画的：

1. 首先，他把头脑中闪现的所有主意与想法统统都记录下来，然后

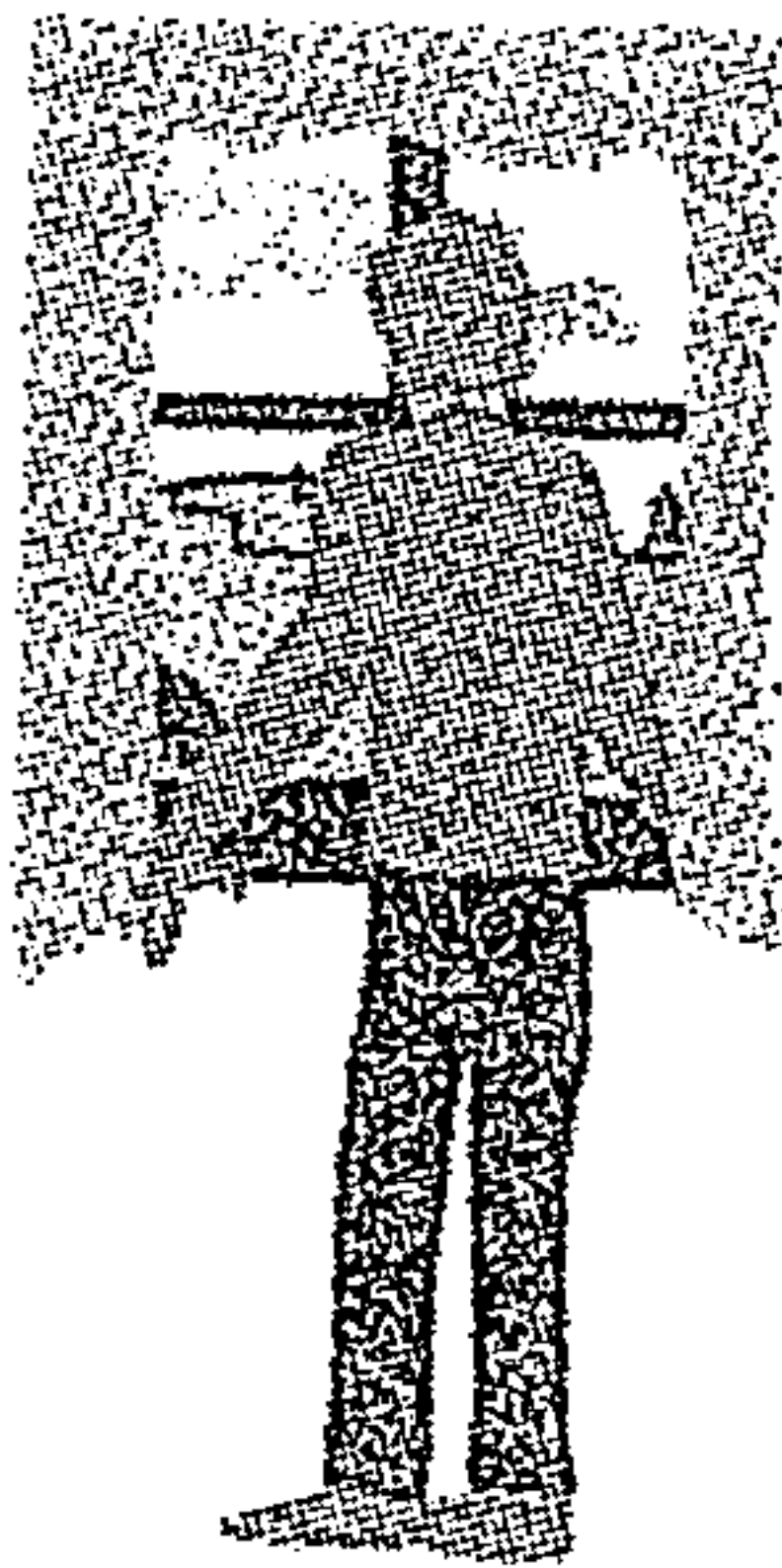
再继续编排并勾画出故事梗概和画面大意。对所有的思想火花都不加以限制，做到这一点对他来说非常重要。沃尔特·迪斯尼对自己说，在这个阶段他是个梦想者。

2. 直到第二阶段时他才开始审视自己编辑的故事。这时他把自己看成一位潜在的漫画读者，然后从读者的角度去品评他所发明的漫画。也就是说，在这一阶段他扮演了批评者的角色。

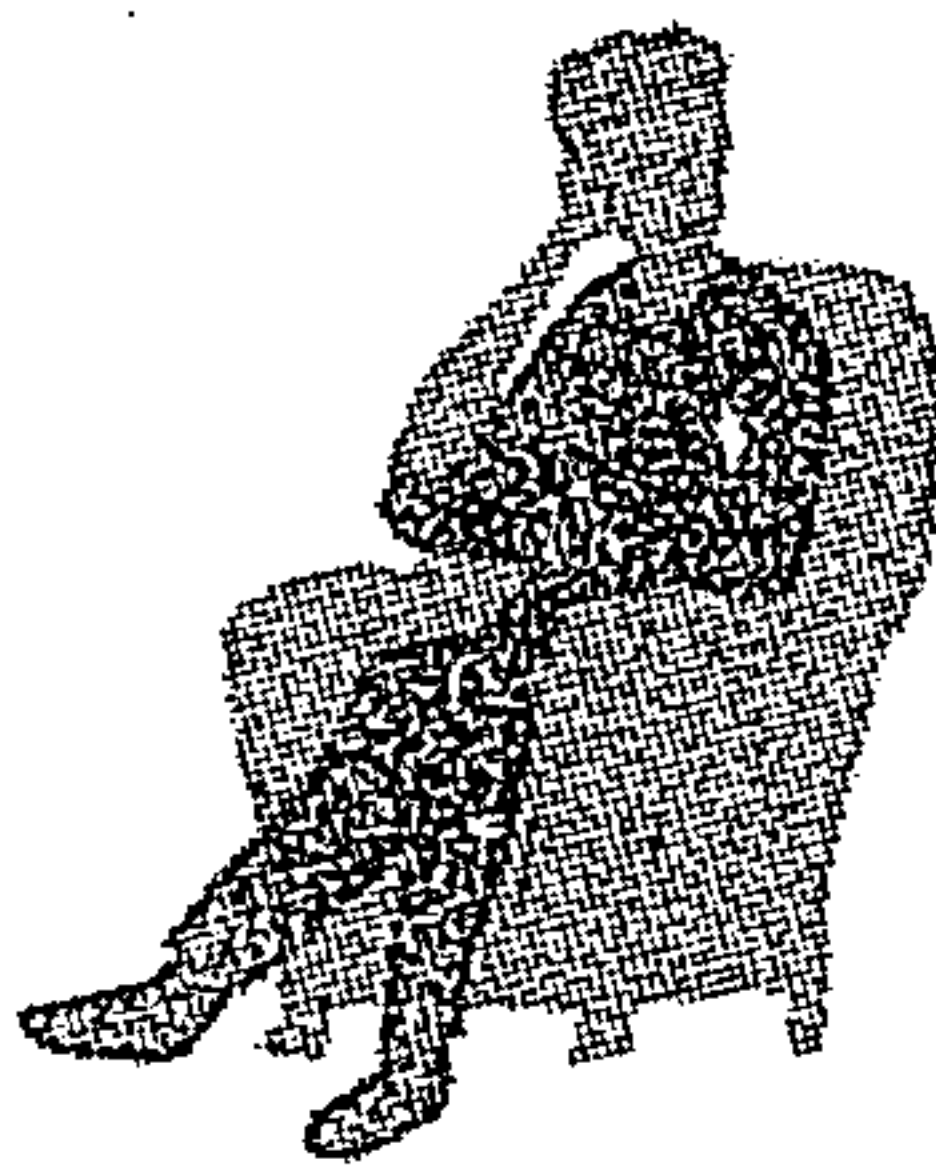
3. 最后他才开始进入生产阶段。他把梦想者和批评者的想法付诸于文字。在第三阶段他则变成了一名实现者。

后来，沃尔特·迪斯尼又给自己和同伴们布置了几个房间。在“梦想者房间”里大家只管去幻想，而不进行任何批评与指责。接下来他们又一同走进另一间屋子，共同评价各位出

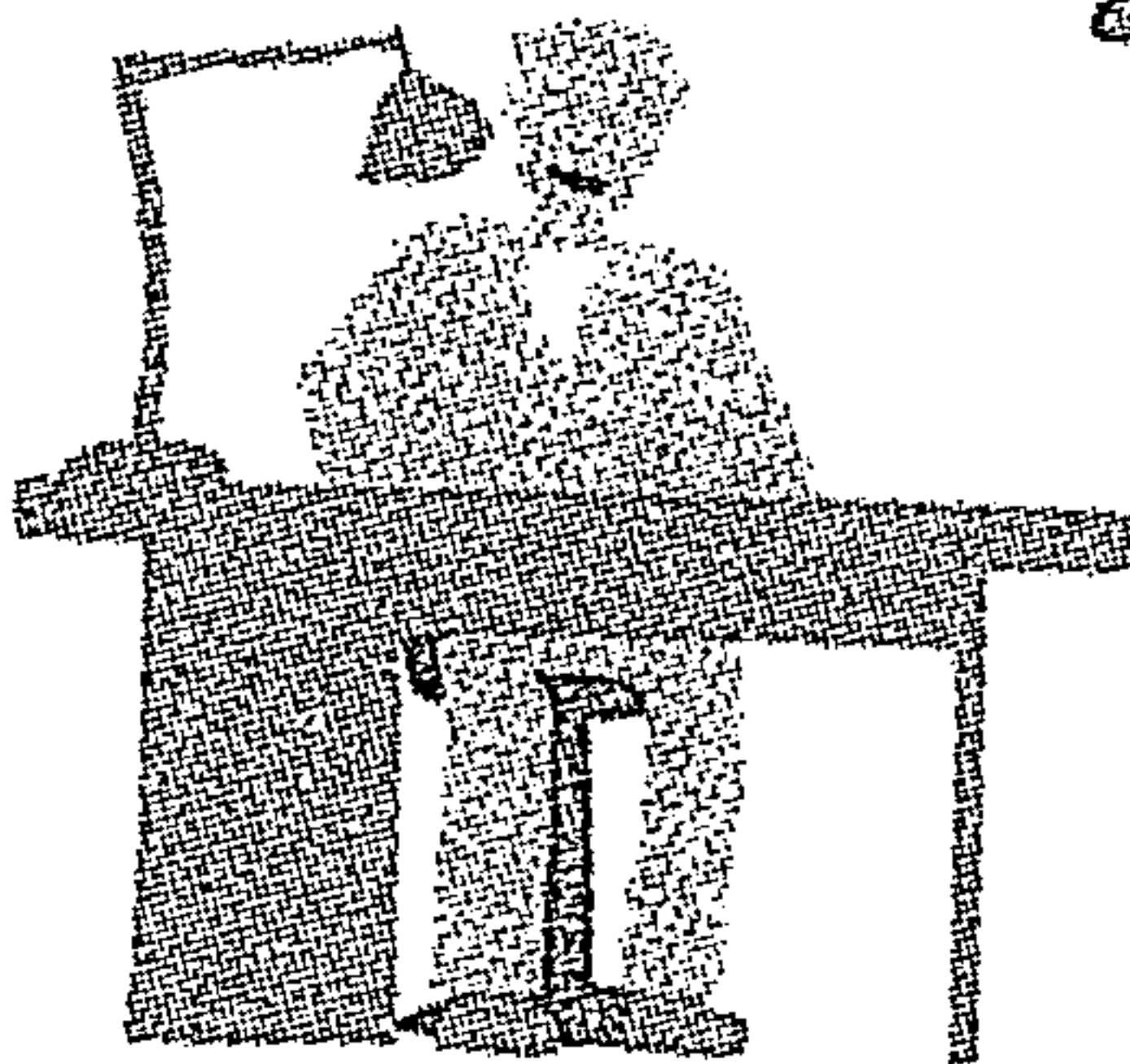
沃尔特·迪斯尼战略



梦想者



批评者



实现者

我们要给这三个决定性阶段找到不同的场所。

的主意。在最后一间屋子他们才开始创作漫画。

如果你也想运用这一战略，那么，你就要在家中或者单位挑选出三处不同的地方，以适合三个不同的思想发展阶段。比如，你可以做一把“梦想者的椅子”，在这把椅子上你只管去梦想，去搜寻主意。而在“批评者的椅子”上你则可以对自己的想法做出评判。最后，在实现目的时，你就要坐在办公桌前，或者走进车间，去身体力行。人的大脑就是按照这种方式，习惯于在一定的地点，完美地促进不同的、独特的思想进程。

另外，沃尔特·迪斯尼的例子再一次清楚地表明，在进行创造力过程中，人的大脑左右半球必须充分发挥各自的专长，做好协调工作。因为梦想还不等同于创造力，只有去实践才最终会完成创造力过程。

实践胜于纸上谈兵

这就是拥有创造力的秘诀。因为每个思想过程的结局当然无一例外都是把自己的主意变成现实。但好多人的想法却都有一个致命的错误：他们害怕检验自己的想法，所以也就阻碍了创造力的发挥。他们会这样想：一切都还没来得及推敲，也许在思想进程中尚存在着错误。另外……

然而许多人却保持了孩提时代的创造力：他们对“另外”一类的托词不屑一顾。他们只管去实践、碰壁，但他们从不气馁。他们会这样给自己打气：我真的要重新考虑一下了。我们都知道“失败乃成功之母”

这句格言，它同样可以改为“失败乃创造力之母”。一个想法哪怕再完美，也并非事实啊！只有事实才会表明某一个想法是否具有生存能力，只有事实才有崭新的、决定性的动力，不要怕犯错误，只管去实践。实践，而且只有实践，才能使富有创造力的主意变为实现。

思想是创造力的结果。

实践是收获。

两者一起，使大脑左右半球结合成一个完美的集体。

我祝各位能充分发挥自己的创造力，身心康泰，成就斐然！