

改变不靠解决问题，而是靠创造新的结构。

因为结构的改变会随之改变新的最有阻力之路，这样才有可能改变行为。
不是行为创造了结构，而是结构产生了行为。

如果回避负面后果已经成为你的一种生活方式的话，那么你就要注意了。

解决问题的最小阻力之路是把问题从恶化变成改善，然后又从改善回到了恶化。
因为我们解决问题的动力是问题本身，如果问题解决了，那么我们的动力自然而然就弱化或者消失了。

我们应该用想要去驱动我们解决问题，把我们的解决问题的东西变成我们想要。
画家作画，或者说一个人写日记不是因为他要解决问题，而是他有一种想要表达的欲望，想要这个世界看到他内心的想法，想要把自己呈现出来给其他人看。

创造性思维是一种以目标而不是现实为导向。
我们所有的思考都是为了达到目的，而不是去想什么什么是困难。
我们不是一定要解决什么困难才能达到什么目的，而是选择一条最小阻力之路。
这条路上面也许有必须要解决的问题，也许可以把这个问题转化成其他问题，总之所有的思维方式都是为了更加接近目的。
最终形成一条最小阻力之路到达目的。

所以愿景或者说结果是最主要的，如果有了非常明确而迫切希望得到的结果。
在你和愿景之中很容易自动形成一条最小阻力之路。

创造者首要的事情是要明白什么东西对于自己来说是重要的，重要到自己非把他操作出来不可。

还有一点就是我们总是不容易把自己真正想要的和自己拥有的分隔开，我们开始规划自己真正想要的事情的时候总是先思考我们有什么再去想自己想要什么。
比如我是一名软件工程师，那么我规划自己想要的事情的时候第一反应想要的肯定都是和软件技能相关的能力。
而愿景真正重要的是你到底想要什么，至于你想在拥有什么完全不要影响你自己到底想要什么的愿景。

创造的五大步骤

① 把你希望创造出来的东西想清楚

创造者都是先从结果着手的

过真正幸福的人生

幸福的人生到底是怎样的：

- 1.家庭和谐，夫妻关系、亲人关系等都和谐。
- 2.有一定的财富自由度，可以买大部分正常普通需要的物品。
- 3.工作有成就感，意义感。
- 4.身体健康。
- 5.生活有意义感。

② 掌握进度或者说了解现实

掌握进度又是另一种技能。也许这会让你误以为很简单，但我们大多习惯以偏见来观察现实状况

现有的现状

- 1.还算和谐
- 2.离财务自由度还是有一定的差距，未来有很多的不确定性
- 3.工作成就感非常低，工作技能也偏弱。
- 4.身体还算健康，但是很多地方都还需要努力。
- 5.生活的意义感不强，大部分都是消遣来打发自己时间去获得快乐。

③ 采取行动

创造本身就是个学习的历程：学习哪些作为有效，哪些没效。创造者所拥有的本领，就是试验以及评估试验结果的能力。创新并不全然是一种藉由犯错来尝试的过程。

也许你以为放弃的习惯是一种严重的性格缺陷。但实际上可能不是那样。能让你的创造历程继续下去的，不是毅力、意志力或决心，而是边做边学

④ 遵循创造历程的节奏

创造历程有三个不同的阶段：萌芽(germination)、同化(assimilation)、完成(completion)。每一阶段都有其独特的能量与不同类型的行动。萌芽始于一种兴奋感与新奇感。萌芽阶段的部分能量来自于非比寻常的新活动。同化是三者中最不显眼的阶段。此时刚开始的那一股「兴奋感」消失了，你的焦点从内在的行动转移到外在行动上。在此一阶段，你已经接受了自己的创造理念，将其内化。因此一股能量骤生，让你用于你的试验与学习。萌芽之初那种戏剧性的感觉不再，但这一股新生的同化力量

却能静悄悄地帮你形塑成果。完成是创造的第三阶段。此阶段的力量类似于萌芽期，但此时的力量是运用在越来越具体可见的创作活动上。此一能量不但可用于完成你正在创造的成果，更可让你预先准备好下一个创造历程。

⑤累积创造动能

如今许多关于创造力的理论似乎都有一种论调可称为「新手的运气」。但是对于专业的创作人员而言，他们强调的则是不断增加的动能。创造历程能帮你创造出自己想要的东西，它是一种可靠的方法，而且这方法本身就蕴含着发展性。你觉得哪一种人的成功机率较高？是老鸟？还是新手？的确，许多小说家的处女作都是经典之作。但这是例外，并非常规。即使历史上天赋最高的作曲家莫札特，其音乐创作也是经过一番发展才越来越好。他三十几岁时的作品就比二十几岁时与青少年时期的作品更为优越。随着创作的乐曲越多，他也变得越能写。经验的累积让他拥有了创造历程中常见的动能。如果今天你就开始创造你想要的东西，十年后你想创造自己想要的东西时，就有更充分的准备了。每一次新的创造活动都会让你累积关于创造历程的经验与知识。如此一来，你当然更有能力构思自己想要什么，也更有能力实现自己想要的成果。