

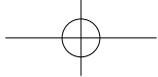


第一章

开启你的

创意人生





创意法则图卡：创意工具实用包

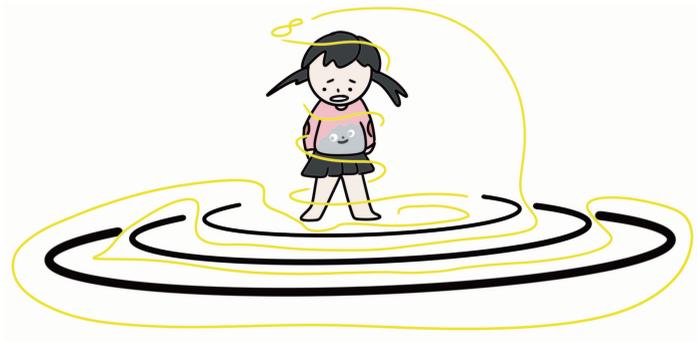
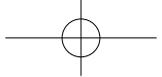


创意能力的重要性

创意给人生命与乐趣。

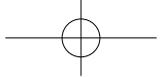
——李奥贝纳

你有没有留意到，我们生活在一个“骗局”里，这个“骗局”的主题叫作“重复”，背后的操盘手是时间。日复一日，我们吃喝拉撒，工作睡觉，日出而作，日落而息，不断地重复，这个重复的游戏将一直持续到生命的结束。很多人会被这个“骗局”所欺骗，认为人生的真相就是这样，在重复中变成了会喘气的机器人，失去了生命本有的勃勃生机和创造力。这样的人是痛苦的，而且实在太可惜了！



其实人生是一个不断与重复抗争的过程，我们完全有办法对抗这种重复带来的吞噬感。办法是什么？办法就是超越事件本身去创造意义。人是活在意义世界里的动物，这才是生命的真相。

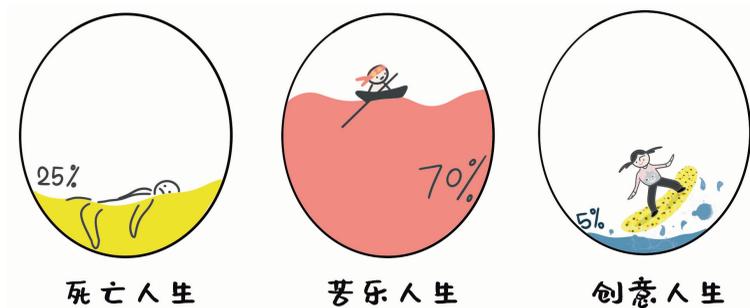
著名社会学家马克斯·韦伯说过一句话：“人是悬挂在自己编织的意义之网上的动物。”这句话是什么意思呢？我举几个例子你就知道了，比如，在马路上，你看到红灯就知道要停步，看到绿灯就知道可以通行，这里的“停步”“通行”就是被你我借用“红灯”“绿灯”共同编织出的意义；有人在情人节那天给你送了一束玫瑰花，你一定知道对方是在向你示爱，这是你借用“情人节的玫瑰花”编织出的意义；你打电话约朋友喝茶，朋友婉拒了你，此时如果你编织出“朋友可能确实有事，可以改天再约”的意义，你会继续和她的友谊，但如果你编织出“她在远离我”的意义，那么你以后就不想再搭理她了；再比如，你在工作中遇到非常具有挑战性的项目，如果你编织出“这个项目太难了，我肯定不行”的意义，你就会想办法找



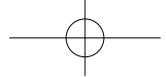
领导推掉这个项目，可是如果你编织出“这个项目虽然有难度，但这是锻炼我能力的好机会，我愿意试一试”的意义，那么你就会激活自己的兴奋点，迎难而上。当代哲学家周国平说：“人是唯一能追问自身存在意义的动物。这是人的伟大之处，也是人的悲壮之处。”庆幸为人，因为有意义，所以我们的生活有机会变得广阔丰盈。

不过值得注意的是，虽然我们生而为人，能编织意义，但编织的所有意义不都是对自己的生命体验有利的，很多时候我们会丧失自己主动创造意义的意识，活在其他人的乃至社会规则所编织的意义中，随波逐流，与世浮沉，所以过得并不快乐。

人生的境界分三种：



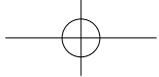
第一种境界是“死亡人生”。这种人在人群中大概占25%，他们是生活在“骗局”中的一群人，关闭了跟外界交流的心门，五感麻木，讨生活，混日子，过着每天重复的日常生活，缺乏生机。他们的人生格言是：“人啊，反正都是要死的，活一天算一天，没啥意思。”



第二种境界是“苦乐人生”。我们身边的大多数人属于此类，在人群中大概占 70%，他们日日奔忙，努力生活；注重编织外在世界的意义，在意他人怎么看自己，其认知和行动容易受外界影响；有很多期待与向往，但受限于种种条件，往往思而不得；安全感较低，总是担心失去和改变，做出的努力也往往来自对未来的恐惧而不是内心的热爱；热热闹闹中充满悲喜与无奈，正如歌词里所唱的“仔细看着岁月的眼睛，它记录了你丰富的表情”。

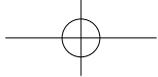
第三种境界是“创意人生”。这种人在人群中大概占 5%，他们对自己了解更多，强调内在成长，注重意识的发展和对自我生命意义的探寻；拥有提升自己多元视角和思维弹性的自觉性，对外部资源有极强的发掘能力和重构能力，把应对挑战视作突破自我生命边界的创造过程，常常散发着一种由内而外的生命力与影响力。他们成事有心法，通过有意识地编织与管理自己的意义之网激发内在创造性，不仅能取得外在世界的成功，而且内在拥有极高的幸福感，我们可以在很多成功人士身上看到这种特质，在他们眼里，生活没有“重复”二字，一切都是创造新体验的过程。他们通过创造力对抗重复乏味的人生，正如被称为“创新思维之父”的爱德华·波诺所说，“没有创造力，就没有进步，我们就会永远重复同样的模式”。

你现在过的是第几种人生？你希望自己过上第几种人生？我相信第三种境界的人生，对于我们每个人都是很有吸引力的。我们如何才能过上这样的创意人生？答案就是“刻意练习”，



做个生活中的有心人，对发生在身边的每一件事，都尝试多换几个视角去看待。拿我自己来说吧，本科时我读的是广告学，当时知道自己资质平平，不属于有创意天赋的那种，所以就笨鸟勤飞，为了提升自己的创意能力，不断拆解国内外获奖的广告大片，提炼广告中的表达结构，哪怕走在路上也留意关注各种眼花缭乱的广告，感受自己第一眼是被什么抓住的，思考这个广告想传递什么，作者借用了什么手法，如果换作是我，我还可以用其他什么方式来表达这个主题，我要求自己至少想出3种不同的方式来。经过一段时间的刻意训练，我明显发现自己的创意能力和文案能力都得到了很大提升，这个习惯我一直保持到现在。当遇到一些问题时，我常常很容易切换不同的视角去看待，会发现自己凡事都能很轻松地看到积极的一面，遇到问题也能比较快速地整合各种资源，找到好几种不同的解决办法。

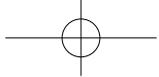
功夫不负有心人，只要我们意识到创意能力的重要性，并假以时日刻苦练习，很快会发现：自己看待问题的角度不再非黑即白、非对即错，而会更加多元。如果看问题的视角能超越二元对立，那可是非常了不起的事情，因为人一旦拥有了多元视角，就拥有了更多可能性和选择权，也就有机会创造更多的喜悦和奇迹，活出生命的精彩。所以，朋友，让我们一起创造和享受自己的“创意人生”吧！而这本书，正是载你走向创意人生的一叶扁舟，相信你在启程后会看到不一样的风景。



对创意的常见误解

一提及创意，大家便会有很多设定与固有印象，可能会觉得：创意与天赋相关，很难靠后天学习得来；创意需要感觉，创作前需要沐浴焚香静坐等灵感空降；创意不能被拘束，需要天马行空，任意畅想才会更灵动；自己不是创意工作者，所以其实跟创意关系不大，学了好像也用不上……

诸如此类的想法你是否有过？如果有，请马上阅读下文，破除你的固有想法；如果没有，那么恭喜你，你是一个很开放、有创意思维能力的人，可以直接阅读书中正文，与飞飞一起在创意的世界里遨游。



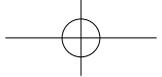
1. 唯天赋论——创意不可后天习得



创意是否需要天赋？需要。那么没有天赋，就不能成为一个有创意的人吗？肯定不是。这就好比将成功与否和智商高低画等号，只能说有相关性，但决定一个人是否成功的因素还有很多，如知识储备、情商、机遇、人脉关系等。创意也是如此。创意与天赋有一定的相关性，但天赋并不是决定性因素，除了天赋，还有其他一些要素，如方法论、思维方式等，因此我们可以找到切入口，锁定能影响的部分，进行创意思维、创意方法的训练。

早在 20 世纪 50 年代，以吉尔福特为代表的心理学家通过研究发现，人人都具有创造力，而且很多实践证明，创意能力可以通过各种思维方式、方法技巧相互激荡而后天习得，人人都能够依靠后天学习提高创意能力。

例如，大众所熟知的作词人方文山，他创作了数百首歌词，获奖无数，“天青色等烟雨，而我在等你”“你发如雪，凄美

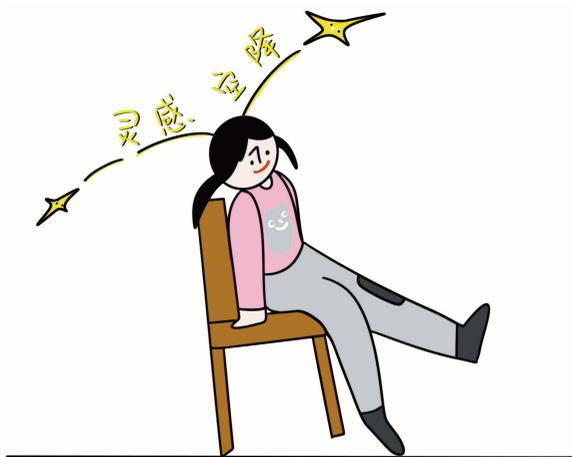


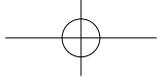
了离别”“窗台蝴蝶，像诗里纷飞的美丽章节……”诸如此类的神句，比比皆是。

大家可能觉得方文山是天赋异禀，属于老天爷赏饭吃。然而在一次采访中，方文山透露过他的写词小秘籍：在副歌部分加上人称代词“你我他”，方文山将这些称为“记忆点”；常用语法重构，例如“凄美”是形容词，会故意用作动词营造意境，变成“你发如雪，凄美了离别”；经常运用比喻、比拟等修辞手法；方文山还有其常用的词汇库……有网友总结了方文山的歌词公式：（主语+常用词汇）×（修辞+语法重构）。

因此，如果你天生是个创意灵感很强的人，想到好点子是家常便饭，那么恭喜你拥有这样的天赋。但是如果你和我一样是普通人，那么我们通过认真总结或拆解创意结构，同样可以拥有不错的创意能力。

2. 创意是坐等灵感空降

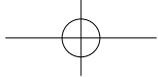




方文山创作才华的背后，是日积月累的不断创作，他有自己的词库，通过不断练习实践提炼了自己的一套方法论。著名剧作家、导演赖声川也曾说过：“创意不是灵光乍现的瞬间，而是持续生产作品的能力。”企业家邹其芳曾说：“好的创意不是灵光乍现，全靠日积月累的思考。”

可能在你洗澡的时候，在你心情愉悦的下班路上，你会突然接收到灵感，便误以为灵感是毫无根据地从天而降的。但其实你收到灵感之前，你的大脑就已经在整合各种信息了，只有时机成熟时，这个通道才能被打开，创意涌现出来，你就收到了“从天而降”的灵感。所以从来没有什么灵感空降，其背后都有缘由，只是我们从表面上看不出关联，但这些信息在你的脑子里已经百转千回碰撞了多次。在本书末尾章节也会提及，如果你期待灵感的到来，可以先全面地、高密度地吸收资料，接着要做的便是放轻松，等待“灵感”降临，但并不能空等，前面的勤奋步骤绝对不能缺失。

本书中的卡通人物飞飞看起来创意感十足，或许你身边也有这类人，让你羡慕万分。但如果旁观这类人在生活、工作中的特点，你会发现他们都有一个共同点，就是：用一颗热情好奇的心感受周围的一切、喜爱探索研究，遇到有意思、新奇的东西喜欢抽丝剥茧了解清楚其中的结构，并且会举一反三，在自己的日常工作中加以练习，在这些习惯的加持下，大脑得以不断训练，日积月累自然就拥有了很强的创意能力。这就像学开车，经过多次练习，人便形成了肌肉记忆，可以自如地应对各种复杂的路况。他们能做到，你也一定能做到，期待你也成

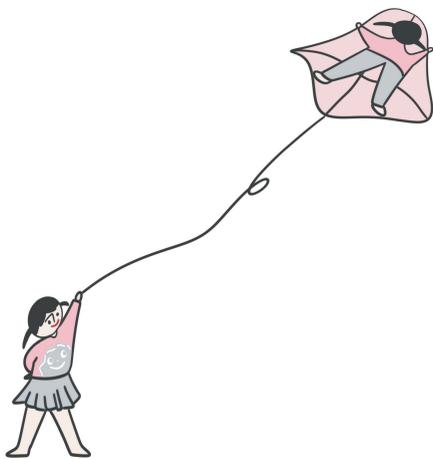


为一个多灵感的人。

3. 创意就是天马行空地胡思乱想

可能很多人有这样的误解：创意就是天马行空，一旦有了约束，创意就必定被扼杀在摇篮里了。我认识一位画家，他的专业能力很强，很擅长自由创作，但每当接到商业单子后，便觉得有了一些限制，很影响他发挥。

毋庸置疑，创意工作肯定需要发散思维，但创意绝对不等于天马行空地胡思乱想，就算你是个自由的艺术家，创意也需要有要表达的主题。著名的广告大师大卫·奥格威说，广告是“带着镣铐跳舞”，越是在限制中创作，越能体现水平，创作出来的作品可能也会更令人出乎意料，这就是创意的魅力。所以，创意其实并不是天马行空的，有一定的限制，反而能激发出更为美妙的创意。如果说创意是天空中放飞的风筝，那么目的就是手中握着的线。





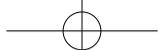
4. 创意只跟创意工作者有关，跟普通人关系不大

提及创意，大部分人脑海里的第一反应就是：那是艺术家、设计师、插画师、编剧、导演、广告人、营销人、新媒体主编的活儿，而本人的工作不涉及这些领域，便不需要创意。

但仔细想想，我们的工作、生活需不需要解决问题？当你拥有创意思维方式，你会发现自己看待很多事情会自然而然地涌现出两种以上的视角，灵活处理问题的能力、整合资源的能力也会大大提升，遇到紧急问题也会经常有“急智”，并且随之而来，你会发现自己的情绪比以前稳定许多，幸福感也会有所提升。经过这种弹性思维训练，你将会逐渐成为一个拥有“第三种解决问题能力”的人。

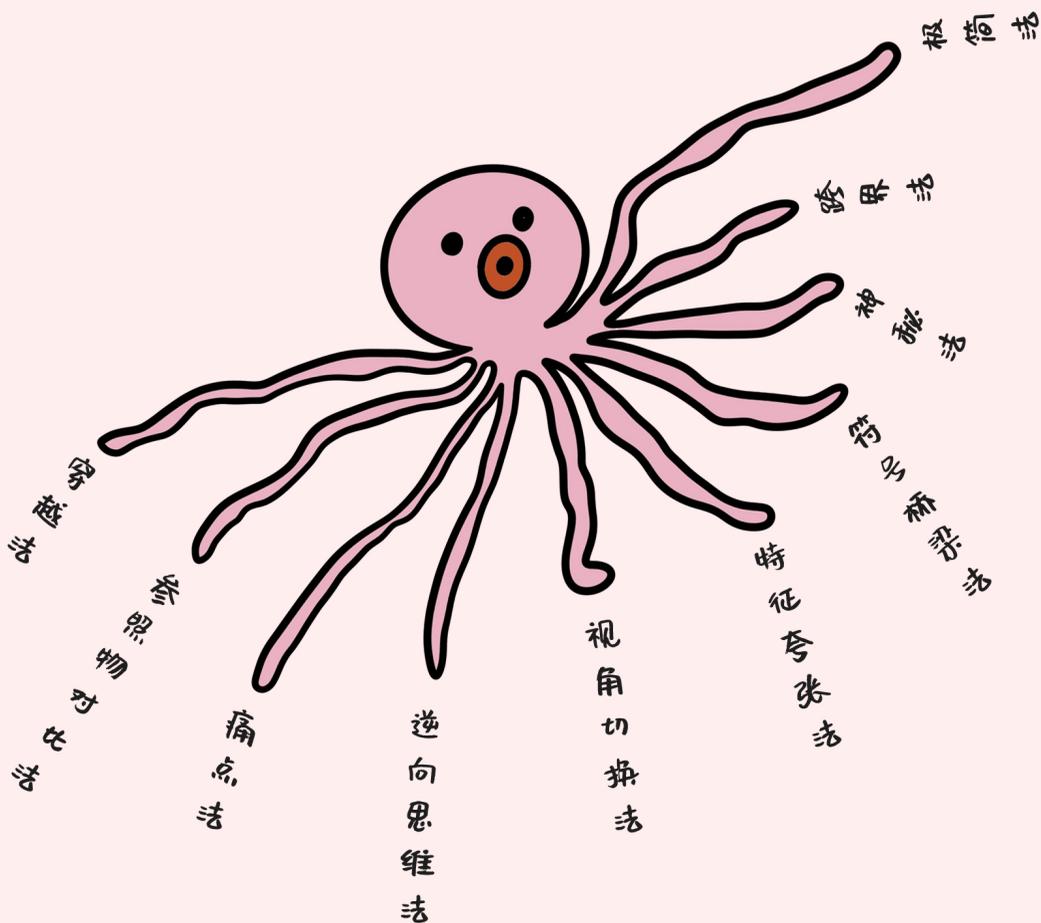
因此我们每个人都需要创意能力，它不仅是一种思维能力，更是我们解决问题的万能帮手。

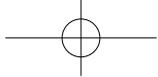




第二章

十大通用 创意法则





创意法则图卡：创意工具实用包



时空错乱也是一种美 ——创意法则 1：穿越法

飞飞每周末最喜欢去的地方便是展览馆，这周也不例外，她来到一个小众的穿越主题展厅，里面有三个分主题，分别是主体穿越展、空间穿越展、时间穿越展。

1. 主体穿越：你可以成为任何人，甚至不是人

飞飞满怀期待地进入了第一个展厅——主体穿越展。

这个展厅很特别，其中有一个隧道是星球外太空风格，进入前大家都需要换衣服装备，全程扮演成宇航员（小王子的好朋友）的角色进行参观。隧道里有很多魔幻镜子，当你照镜子的时候，可能会发现镜子里的自己变成了一只猫、一朵花儿等。