

《创造力》

图书基本信息

书名：《创造力》

13位ISBN编号：9787213064126

出版时间：2015-1-1

作者：Mihaly Csikszentmihalyi

页数：366

译者：黄珏苹

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《创造力》

内容概要

书籍目录

第1章 搭设创新的舞台 001

第一部分 创造的过程

人们常常认为，创造力是某种心智活动，是一些特殊人物头脑中产生的洞见。然而这种观点具有误导性。如果创造力意味着新颖而有价值的观点或行动，那么我们需要给创造力设定一个客观的标准。

第2章 产生创造力的系统 022

第3章 富有创造力的人格 049

第4章 创造力的运行机制 074

第5章 享受创造力的心流 103

第6章 激发创造力的环境 122

第二部分 创新者的生活轨迹

富有创造力的人的成就在很大程度上受到运气的影响，但是，除了运气等外界因素外，使他们能够对文化做出杰出贡献的是影响他们生活的个人决定。他们让生活符合自己的目标，而不是让外界力量支配他们的命运。

第7章 童年和青少年 144

第8章 成年后的生活 176

第9章 创造力与年老 204

第三部分 特定领域中的创造力

虽然不同的创造力过程中有些共同点，但为了了解其中具体的情况，我们必须单独探究每个领域。从非常抽象的层面看，物理学与诗歌中产生的创造力很相似，但其中也隐藏着非常有趣的差别。

第10章 文字领域 228

第11章 生命科学领域 255

第12章 创造一个新领域 280

第13章 文化的传承与创造 304

第四部分 实践你的创造力

就像医生查看大多数健康者的身体，从中找到了有助于让每一个人都变得更健康的方法一样，通过研究一些富有创造力的人的生活，也能从中提取出让每一个普通人的生活变得更丰富的积极建议。

第14章 让每个人的生活充实而丰盈 330

致谢 359

译者后记 361

《创造力》

精彩短评

- 1、这本书怎么会有8分多？烂大街的成功学书模版，翻下来没有重点和体系，真是浪费时间，除了题目吸引人其他再也不想看了
- 2、突破学界的边界才是有用的创造力
- 3、心流就是通灵宝玉
- 4、值得一用
- 5、很不错，不啰嗦，有启发
- 6、比flow那本书例子更多些~确实，擅长给别人创造快乐的人，更容易抑郁。。。
- 7、心流
- 8、我喜欢这个作者。成为世俗意义上的成功人士的关键是运气。。。但成为满足于自己所做之事，有自我成就感，体验心流的人需要好奇心和专注。
- 9、！！！！Too many resonances.
- 10、值得看。尤其是后面的几章。
- 11、采访各领域的专家，探讨创新力的形成原因、背景。1、行动参与——及时反馈奖励——难度适中是继续保持动力的路径。2、工作心流的产生促进幸福感。3、好奇心和专注力缺一不可，前者外在刺激，后者内在保持。
- 12、框架不立体。可实用的程度不像一本通俗心理学读物。没有解决自己的困惑。可运用的知识感觉无从下手
- 13、微妙地介于三星和四星之间，考虑到出版社极其糟糕的排版（胡乱加粗与滥引重点）给三星吧。前四章与第13章最佳，把创造力定义为一种社会结果而非个人天赋很赞，然而中间的大段人物介绍和所谓的分析实在太水了，“根据我们的严密调查，具有创造力的人都热爱自己的工作！”这种废话满篇皆是，能把这些删掉或至少精简一下的话会好很多的。
- 14、里面有许多可以提取的主题
- 15、聪明的人肯定是个性化很鲜明的人
- 16、对如何培养创造力及创造力心流有所了解
- 17、运用成长型心智，建立更多心流，防止在真正想投入事情上的注意力稀缺，追求复杂的尝试，长期、耐心的工作。做到这五点，个人认为对普通人而言已足够完成自我的小小成就。作者还谈及一个朴素的真理：改善人格比改善外表重要得多。不小心揭穿了一个虚假的表象：颓废、悲观、虚无不是富有创造力的特征，懒惰也不是深具才华的体现，它们可以是艺术家的性格，却不是艺术家创造力的根源。书中借作家Robertson Davies之口批得毫不留情：“悲观主义是一条捷径，因为它是一种目光短浅的生活观。”模仿作家艺术家的性格是容易的，要模仿一种文艺的穿着是容易的，读几本小说看一些热门的书也是容易的。不断推敲的写作是难的，艰深著作的阅读是难的，甚至于连持续做一件事也是难的。所以诞生了如此多沉迷于被动娱乐和懒散中的“文艺青年”。
- 18、想到什么的时候就去做，因为这个时候自己主动想要做，过了这个村就没这个店了，再逼着自己做就没那么容易了，这也是心流的一种表现吧。专注和投入本身就是创造力的最重要来源之一。创造力事实上来源于领域、学界和个人三个因素之间的互动。伟大的创造力成果通常也不是灵机一动得来的，而是厚积薄发的结果，是缓慢的、甚至是持续一生的进程。些牛人们在从事创造力活动时，常常能够沉浸在“心流”之中：事情进展顺利，几乎毫不费力，像自动发生一样，而意识却高度集中。当工作结束，他们从这种状态中出来的时候，又会体验到巨大的愉悦和满足。
- 19、15年12月底开始到16年1月20号左右结束。主要的收获是如何让生活过得有创意，以及为培养孩子的创造力提供建议。
- 20、极佳！
- 21、具有指导性
- 22、看看
- 23、干货太少。
- 24、1 坚持实事求是的科学本质
2 学界的价值观和话语权十分重要

《创造力》

- 25、2016第6本：1. 本书贡献「心流」概念，早先认为心流是一种高效状态，事实上作者一直重复说明，心流产生于作品之后，即写的文章反馈充分、编写的代码无bug运作，制作的机械模型超效率完成工作等等 2. 「心流」加强创作者自身认可，简单说来，「你的作品怎么样，你就是什么」；想了解一个领域，最好的办法就是直接寻求可以看到反馈的作品，如，学编程做app、当作家写短篇、玩音乐就作曲 3. 创造力不是一分一刻的事情，更多的是一生作品的渐进积累，既有个人因素（作品多少），也有社会因素（社会是否接受这样的作品），作者认为一切可以归结为创作者是否深谙某一学科的「符号系统」，影响力最大应用最广的创作在有限制的条件下完成的，如：教堂壁画、疫苗难题、大众消费品等等 4. 保持潜意识和理性框架的动态平衡。
- 26、很好的书，可以更好地认识清楚一些问题
- 27、「创造力」来自构成系统的三个要素之间的互动。这三个要素分别是，包含符号规则的文化、给某个领域带来创新的人，以及该领域中被认可、能证实创新的专家
- 28、期待很大，读完有些失望，可控实验没啥
- 29、采铜推荐的。
- 30、来回杭州的路上把这本介绍心流的书读掉了。平时很少有心流状态，一般只有考试的时候会有这种感受...
- 31、心流大师-希斯赞特米哈依的大作，与德鲁克的想法不同，认为创造力是可以培养的。在对90多位富有创造力的学者、作家采访和材料分析的基础上，通过构建创造者、学界、领域模型剖析了创造力的形成，总结了这三者与创造力的关系及其影响。尽管不同于德鲁克，作者也同意：只有工作狂才有创造力！
- 32、创造力：要有边界，拥抱复杂性，当然，本书写法是一贯的美式畅销书的水份写法。。。
- 33、这本书是在读完《心流》之后读的，作者选取了90多位科学、文化、艺术等领域做出杰出贡献的人士，研究他们是获得创造力的。对于普通人来说，创造力并不是可遇不可求的技能或天赋，创造力是可以培养的。
- 34、一期
- 35、心流之父关于“心流与创造力”的一本书，也是我校图书馆收藏的他唯一一本专著。个人对“心流”概念兴趣更浓，因此只读了“心流”相关章节。收获的内容，一是吸收了“熵式”放松状态知识点，对自己处于混乱无序休息状态有了更多明确认知；二是有关“心流”的九大特征，其实和“刻意学习”异曲同工，核心我认为都是指向“可控的专注”，收缩自如；三是培养好奇心，keeps a surprising issue happened a day, keeps surprising a person a day.
- 36、通过研究和模仿富有创造力的人很难让自己成为有创造力的人。喜欢“心流”这个概念，与其与天性抗争，不如顺应天性多做喜欢的事，在体验中探索这个世界和自己吧。
- 37、如何才能提高创造力呢？1.每天要记录新鲜惊奇时刻。比如，你今天给自己做了一份美美的早餐。 2.抓住涌流，如果两分钟内能搞定。马上去做。 3.给自己创造高反馈的环境。
- 38、将创造力放在一个系统的背景下来剖析，对于个人的借鉴是除了去精进个人能力外，同时还一定要关注大的领域环境和学界资源，做成一件事需要天时地利人和兼备。书中展现了多个领域的杰出代表们的外在生活和内在思想，严格到不近人情的自律，能据情境需要在两极之间灵活转换，让生活符合自己的目标而非让外界力量支配自己的命运，这些人成为一个人，也让人成为比自己大的那些东西。
- 39、引用的例子过多，有些故意填充内容的嫌疑，很多观点直接提炼出来的话，可能这本书有价值的部分就一万字。不过，都是老生常谈了，学会自己总结，分清缓急和自己的需要去读，无需精读。当然，以上建议只是对自己而言。回头有空写书评，这一类书不总结自己的感悟等于没看。
- 40、向创造者学习的最佳手册。
- 41、采铜推荐这本书，也许作者一堆无比啰嗦的唠叨只能说明，创造力源于热爱与绝对的专注，如果你也在找，这就是答案。
- 42、为写论文读的，准备用作访谈提纲。
- 43、看到一半才意识到我之前看过作者的TED演讲。非常棒的书，观点有突破性，论证严谨，例证详实。不少采访能让人真切地感受到生命的美好。
- 44、对采访的一些科学家比如戴森感兴趣。

《创造力》

- 45、资源 训练 有高手引导 身处对应的环境这些都是必要条件
- 46、对外保持开放，后者是对内保持专注。专注！
- 47、如作者所言样本过少，访谈也不够严谨，但内容真诚。整理了简单的读书笔记，收获良多，够五星
- 48、获益良多，值得一试。
- 49、创建和保护自己的心流体验，从更多的角度和不同的高度去看待问题和世界，从而用更多的方式体验世界！
- 50、本书既有对富有创造力的人物访谈得来的客观描述又有可供我们借鉴的方法性指导。作者在行文中尽量保持着中立客观的态度，尽量还原被访谈者的说法。书中对“创造力”的阐述非常有系统性，从目录中便可看出。除此之外，从创造力者的故事中我们还可以看到很多除本书主旨外的很多有益的价值观和哲思，作者分析问题的角度、格局也令人佩服，因此还会有很多“创造力”之外的闪光点可以获得。通过旁观他人来提升自己，确实是一种好的学习方式，它客观，因此让人能看到更多的可能性，不至于被社会的刻板印象所捆绑。前三部分都是关于杰出人士的叙述，看似离我们很远、很宏大，但最后一章缩微到谈创造力如何获得和应用到我们的生活中，使得本书显得更加平衡和实用，不鸡汤，非常有借鉴意义。

1、##引子人类与其他物种的区别是什么？现代人类的祖先（智人）又凭什么从与其他古人类的竞争中脱颖而出，走出非洲，占领全球？一种流行看法认为，人类的想象力是制胜法宝。我们的祖先凭着口口相传的故事，符号化的群体想象，形成规模空前的社群，并可以为了共同的抽象目标协作，从而能扫除异族，构建城市、国家，甚至以超越国界的宗教在精神上统帅亿万之众（据《人类简史》）。符号领域的创造，构成了人类的精神家园，也让我们得以一窥自然运行的奥秘，从而摆脱“刺激-反应”的生物本能之束缚，能够根据自己的需要制作工具和生存空间。然而，人类还有一个终极敌人——热力学第二定律，或者说，熵增。熵增是自发的由有序向无序发展的过程。自然界中总的熵一直是增加的。这意味着，未来一定会自动变得更无序。而我们和后代的生活依赖于有序：将清洁的水与杂质分开，才能喝得放心；减少电力输送中的能量耗散，才能获得更多可利用的能源；人际关系也依赖于有序；倘若信息失真，沟通不畅，缺乏规则的调节，美学的共赏，社会将分崩离析。这一切不是悲观者的想象，而是在今日的世界中频繁上演着。由是，未来并不会自动变得更好。符号领域的创造，作为人类最逆天的能力，也是我们通往更繁荣未来的关键。《创造力：心流与创新心理学》撷取了人类创造征途上的片段：20世纪末仍在世的九十多位卓越创新者的创造生涯，为我们提供了一柄开启未来的钥匙，一张内涵丰富的藏宝图，一份走上创造未来之路的必备物品清单。作者米哈里·希斯赞特米哈伊是“心流”领域奠基人，幼时的颠沛流离驱使他关注人类的积极心理。《创造力》一书基于对91位创新者的访谈，却不是单纯的文字梳理，而是从提问到结论都留下作者深深烙印的大型研究呈现。如果要问这是种怎样的烙印，我会说：是对复杂性的正视，对多样化的尊重，对影响力的关注，对个体幸福感的好奇，以及对人类社会及未来的深切责任感。##《创造力》想说什么？首先，作者对创造力的定义是从人类作为一个整体发展的视角出发的。他并不把聪明和思维敏捷称作“有创造力”，也不把“日常生活中的创意称为“有创造力”，而是将改变了文化中某个领域的人称作有创造力。定义为所有科学研究所必备，它限定了研究的范围和对结论判断的依据。创造力的这一定义并非随意选取，它表明了作者的取舍。作者的价值观或学术观由此体现：“对领域的改变”具有重大的影响力，且具备客观标准，因而更适合作为研究对象。我猜想他意图通过这一研究，不仅促使更多人选择做这一类创造者，而且促使机构和社会为他们营造更适宜的环境。然而对创造力所做的这种定义，引起了一个令人不快的局限：无法区分“好的创新”和“坏的创新”。作者显然已经意识到了这一点（我不禁想知道，他是一开始就意识到了，还是后来才发现？），所以在第一章“研究创造力的益处”中对自己做了一些小小的辩护。且在第十三章毫不掩饰地反映了自己对创新副作用的担忧。或许，对于创新的评估，会成为我们未来的重要课题。系统性的创新也会在这个阶段中愈发彰显其价值。其次，作者还希望能够倡导一种“更幸福的生活方式”——那就是在创造中获得心流，看起来，这同样出于一种终极关怀。除了考虑工作本身中获得的幸福感，作者还关注了创新者的个人生活，并且得出了令人略感意外的结论：大多数创新者乐观积极，个人生活幸福美满，并没有离群索居或有什么怪癖。即使考虑到离群索居者会拒绝采访，“幸福创新者”的比例仍然很高。若这一结论恰当，则有助于鼓励每个人选择更有创造力的生活，达成个人和社会双赢的结果。然而真的是这样吗？为了能够获得第一手材料，并体现“领域影响力”，在方法上，作者选择了对高龄创新者（六十岁以上）进行访谈。不得不说，该方法无法完整反映创新者群体。例如，作者所采访的人或许更具有亲社会的属性，或是认同“社会影响力”的重要性，否则有更大可能性会拒绝接受采访。如果对这批人的研究得出“创新者亲社会”的结论，则属于方法造成的偏差。与此同时，也可能是因为亲社会个性更利于创新的传播，才使得能够“改变领域的人”中更多具备此特点。遗憾的是，我们很难区分这两种情况。而这对于结论的运用和结论的实际意义，或许十分关键。例如，并不那么“亲社会”的人，在改变一个领域的过程中，或许会另辟蹊径，而非借助于在关键学界获得认可。一个弥补的可能方法是，通过对拒绝采访者亲友的调查，来获知他/她的个性特征。（实际上，作者发现的创新者人格是兼具内向和外向的，至于比例则未有定量说明。）还有，这种研究手段至少把两种人排除在外。一种是在世时未能受到重视而去世后贡献被认可的人。另一种是生活并不幸福，或因生活方式不健康、人际关系不和谐而早夭者。“幸存者偏差”不可避免地出现了。我们是否能因此否认这项研究的贡献？当然不能。它的一个重大价值恰恰在于让我们看到，个体的幸福和对社会的影响是可以并存的。且这种并存并非孤例，而是广泛存在于各个符号领域，各种社会背景，各种家庭结构的创新者中。如果因为偏差而忽略了多样性与可能性，才是最大的失误。作者明显也意识到了这种偏差的存在，并用类似的理由为自己做了辩护。命运无

常，人生顺遂与否并不全在我们的掌控之中；至少从这些人的经历中我们可以得知，创造本身带来幸福，身为创造者也不乏幸福，何不追求一种更有创造力的人生呢？##《创造力》说了什么？被作者重新定义的创造力，将创新者置身于更大的格局下，让创新具备了更多层次。全书分为四个部分：创造的过程、创新者的生活轨迹、特定领域中的创造力、实践你的创造力。这四个部分的逻辑，实际上可以为我们模仿学习他人的经验提供一个极好的模板：事情是如何做成的？为什么他能做成？这一经验有什么领域特殊性？知道这些之后，我应当怎么做？###创造的过程“创造的过程”可以被看作是一个以空间元素为主要关注维度的结构。只不过这个“空间”主要是抽象意义上的。一个学科领域（domain）是空间的最外围，里面一层是学界（field），再一层是创新的个人。发现没有？“域”和“界”这两个词本身就是空间隐喻。####领域本书所探讨的__领域__仅限于符号领域，与之对应的领域知识是建立在先驱们的探索基础之上的，因被公认而进入共识区，成为这个领域的必备基础。不同领域因其“结构的清晰性，文化的中心性，和知识的可获得性”而对创造力有促进或抑制。作者认为，具有清晰结构的学科（例如数学），更容易让年轻人学会规则，获得认可。而更具备可测性的学科，也更容易产生同仁公认的成果。我们尽可以由此引申，给不同领域贴上标签。不过对于个人而言，这样的划分大概不那么重要。有成就的人几乎都是出于各自内在的理由而选择领域。但在组织中，“知识的可获得性”则是一个可控的变量。这自然令人想到，若能够增加组织内部知识的可获得性，那么有利于组织内创新；若能增加公共领域中知识的可获得性，那么有利于大众创新。然而，一个人所能掌握的知识的多少，并不同知识的可获得性成正比。正如我们现在所看到的，互联网给了我们无穷无尽的知识来源，却只有极少比例的人能将这些知识转化为创造力。有些知识甚至将人变成了“民科”。或许，在这三条特性之外，我们还需要增加更多的约束条件。####学界__学界__则是判断知识是否进入领域的过滤器，有着种种规则和层级。学界是被动或主动，开放或保守，与社会系统的衔接如何，都会对创新产生影响。读到这里，我不禁想问，是谁决定了学界是怎样运作的？也许是某个历史机缘，也许是某位大人物，也许是某种程度上的自发。例如大多数自然科学以期刊论文发表作为学界认可的标志；而计算机界却推崇会议论文；艺术界则以在某处开画展，在某地做演出，在某赛获奖项来评判艺术的价值。然而，哪一种期刊，哪一类会议，哪一处画廊，哪一间音乐厅最能代表学界认可，则是历史的产物，并受社会影响而不断变化着。若一个创造者希望自己创作的文化基因得以流传，就必须熟悉学界规则。然而，光是进入学界这一步，就足以过滤掉许多人，并且这种过滤常常依赖于运气。既然运气并不在人的掌控之内，我们也只能承认这一点，并在其他方面弥补。####个人__个人__在性格与创作环境的交错影响下，经历产生创造力的五个阶段，在这个过程中产生了心流。创造的五个阶段是：准备、酝酿、洞悉、评价、制作。>第一阶段是准备期，开始有意识或无意识地沉浸在一系列有趣的，能唤起好奇心的问题中。>第二阶段是酝酿期。在这个阶段，想法在潜意识中翻腾。>第三阶段是洞悉，有时也被称为“啊哈”时刻。>第四阶段是评价期。人们必须决定自己的洞悉是否有价值，是否值得继续研究下去。>第五个是精心制作阶段。这个过程可能花费的时间最多，工作也最辛苦。>创造力的过程更多是循环的，而不是线性的。经过多少反复、涉及多少循环、需要多少洞见，取决于正在处理的问题的深度与广度。这五个阶段看起来体现时间上的先后。然而我认为创造阶段在本质上更类似于空间探索的过程。还记得你去过的最好玩的旅游景点吗？你是否曾在其中流连忘返？你被新奇的环境和体验所包围，其中某些东西特别能引起你的注意，于是你走近前观察，或是与它互动；然后又前往下一个区域……其中最好的一段体验，会成为你和朋友们谈起这段旅行经验时最津津乐道的故事。创造的五个阶段与此相似。在准备期，创新者发现一个有待探索的空间；在酝酿期，创新者在空间中摸索，找出备选解决方案可能性；顿悟期和评价期共同将备选可能性收敛为更少的可能性。它们并非绝对的先后关系，而是个曲折反复的过程，恰似在空间中的折返；一部分顿悟可能在评价期被否定，然后创新者又回到酝酿期。制作期则是将探索到的空间中最有价值的部分进行放大和完善，这期间又会出现新的酝酿、顿悟与评价。在轶事中，人们喜欢关注“洞悉”的时刻：牛顿和苹果树，阿基米德和澡盆，凯库勒梦见的蛇。有时人们津津乐道酝酿过程中伟人们走过的小路和小桥，花园和城市。一些创造者往往被提示回忆最早发现问题的“初心”。然而，被人厌恶的“评价”必不可少，精心制作亦是大部分作品最重要的工作量。被视为巴塞罗那标志性建筑的圣家大教堂1882年动工，至今仍在建造中。幸运的是，在繁重的工作，以及必然伴随的迂回曲折中，“心流”陪伴着创造者。在心流状态中我们并不会感觉快乐，却能忘我地工作，在完成后感幸福和满足。产生心流的一定是创造性活动吗？在本书的字里行间，我发现并不是。但它也不是那些通常会令我们有简单愉悦的消遣。创新者给我们的启发是：他们能在工作中时常感受到心流，而这和金钱和

成就并无关联。作者罗列了心流体验的9个因素，分别是：明确的目标，行动有及时反馈，挑战与技能平衡，行动与意识融合，不受干扰，不担心失败，自我意识消失，遗忘时间，活动本身具有目的。创新者的__性格特征__和__工作环境__也许是本书中最独到的部分。我们终于可以以“大数据”的方式来获得大师们的生活细节。与传统印象不同，创新者的性格并不特别极端。但与芸芸大众最大的区别则是，他们的性格十分复杂，往往能兼容对立的两面。书中找出了十对这样的性格，包括活跃与沉默、聪明与天真、玩乐与守纪、幻想与现实、内向与外向、谦逊与骄傲、阳刚与阴柔、传统与叛逆、激情与客观、痛苦与喜悦。作者认为，正是这种复杂的性格让他们可以既做出深刻的发现，又有能力将这种发现传播出去。既然复杂是可能的，并且是有益的，为什么很少有人具备复杂的性格？我想这恰恰表明了创新者最重要的一个特点：那就是自主性。人类喜欢给事物归类，因而常常在社交中给他人贴上标签，学校和家庭也会给未成年人贴上标签。正是由于创新者的极度自主，才能够脱离传统环境对人性格的偏好和定义，保持自己的复杂多面。而在创新者的工作环境一节，作者作出的发现与“自主性”不谋而合。原文是这样的：>让富有创造力的个体与众不同的是，无论他们身处繁华之都还是贫困之地，都能赋予环境一种个人模式，这种模式能够与他们的思想以及行为习惯产生共鸣。在自己营造的环境中，他们忘记了周围的世界，专注地追随着内心的缪斯。书中所关注的创新者的工作环境亦不是简单的周边设施，而是包含了地域、同僚、直接环境、自然环境和工作的节奏。正如在中国谈事业离不开“北上广深”，作者甚至大胆断言：>对科学、艺术、商业、和政治来说，地点的重要性丝毫不亚于购买房产的重要性。那么，地点对创新者究竟意味着什么？作者提出了三个重要因素：信息的分布、新奇的刺激、接触学界的机会。创新者的选择往往是：为了更好的环境而搬迁。然而，我们同样看到，在“自主性”与“机会”发生冲突时，创新者给出了与“常识”相反的建议：宁可不要靠近有影响力的机构，也要选择更具自主性的工作。而创造的直接环境，则很难说一定与创造的成果有直接的关系。作者依然试图从这种间接联系中找到了一定的规律，包括：-灵感阶段：-不同寻常的、美丽的环境有助于更全面地、从新颖的角度来看待形势-在开车、散步或游泳的时候，在不存在有意识的意图的情况下，观点之间会建立起连接-生命受到威胁的情况，会促使头脑去思考什么才是最本质的-准备、评估阶段：-单调乏味的环境-放松不受干扰的环境-舒服并有控制力的个人空间-随身携带家的象征物，有助于让自己变得独特工作节奏也被认为与创造力活动有关联。这种节奏并无一定之规，却同样以体现个人选择为特点。而找到自己的节奏并不意味着随心所欲，而是“找到工作与休息、思考与行动、独处和与他人共处的最佳时间安排”。###创新者的生活轨迹这一部分覆盖了创新者个人从童年、青少年、到成年、年老的时间变化。不得不说这部分的写作难度颇大。我们如何将形形色色的创新者分类？我们如何从多姿多彩的个人生活中辨别与创造力相关联的事实？我们如何评价运气、天赋、努力对最终结果的影响？最终作者选取了个人生活中的典型方面：父母、学校、大学、婚姻……读这一部分时，读者难免想要代入自我。我相信每个人都可以从中找到自己的某种影子，并且和自己现在的人生处境作对比。更何况作者依赖的“事实”，很多时候也来源于创造者本人对经历的重述。人的记忆并不可靠。作者就注意到一位接受采访的艺术家在成功时对自己的童年描述得十分美好，失意时则找出了种种的“童年阴影”。人还愿意美化自己的生活，这也并非有意的不真诚，无非是一种心理保护机制。然而我们仍然可以从中看到一些不那么典型的方面，例如父母对孩子兴趣的重视和对好奇心的鼓励，例如孤独的青春期的青春，例如极高比例的早年丧父。这些因素与传统规则的背离似乎告诉我们为何创造力常常在成年人中显得罕见。创新者的成年生活则令人羡慕：美满的婚姻是主旋律，事业有成的同时可以拥有丰富的生活。最重要的是，他们主动做选择，并掌控自己的人生。尽管最终的大成就有着运气成分，但是运气岂不是只眷顾有准备的人吗？早一点读到这本书该是多么受益啊！我们成年之前的生活往往被家庭和学校所影响着，而他们所采取的标准未必是最有利于个人发展的。无论是从创造过程，还是个人生活来看，自主选择都无比重要。老年生活似乎离我还十分遥远。但创新者们的老年生活带来的启发，并不在于“功成名就后如何养老”，而在于挑战了两个传统观念：年老意味着创造力的衰退，老年人对社会的贡献会减少。年老的创新者们依然可以活跃在创造的一线，并用传承继续为领域和学界贡献价值。由此看来，创造的旅途任何时候开始，都不嫌晚。###特定领域中的创造力这部分章节关注的是领域共性，而非创造力的一般共性。作者并没有概述他所探查的所有符号领域，而是选取了文字领域和生命科学领域，另外用了较大的篇幅来描述新领域创造和文化遗产。新领域的创造，或许代表了创新的未来发展方向。社会的变化和前进带来大量复杂的现实问题，而在狭窄的符号领域中，这些问题无法被解决。于是，开创新领域的创造者们出现了。文中提到的问题仍然复杂艰巨，创新者们的存在提醒我们，对他人的责任感和对自然社会规律的敬畏，

同样可以是创造的原动力。在这一过程中，他们往往打破自我的界限，也打破学科的界限，不断学习成长，尝试新的方法。谈到文化的传承，作者关注的其实是创造力的未来。显而易见，过去人类的创造力带来了惊人的发展，也产生了不小的副作用。当我们谈论未来时，一个前提假设是：人类还有未来可言！当我们谨慎审视所谓的“人类进步”时，会惊讶地发现我们渐渐开始习以为常的新事物，本来就可能是问题的根源。而创造力的成果和创造力的驱动力甚至存在内在的矛盾。这一冲突在这段话中达到高潮：>纵观历史，我们能够看到一个充满讽刺意味的过程：文化的成功也孕育出了它自身的对立面。当我们变得越富裕，越没有理由去寻求改变，因而越容易受到外部力量的影响。创造力的结果通常就是对其自身的否定。因此，对创造力的评判和促进也许是“还有未来”的两个必不可少的因素。此时，学界和领域的作用就未必是正面的了。我们作为普通人，或许无法对学界和领域发展的方向置喙，却可以留意身边阻碍创造力发展，扭曲创造力评价的行为。###实践你的创造力###在全书最后一章，作者终于为读者提炼出了日常生活中增加创造力的建议。这并不意味着每个人都有成为领域改变者的潜质，却如作者一再强调的，或许是种更好的“度过一生的方式”。这些建议被大致分为“获得创造性能量”“内在特点”“运用创造性能量”三个部分。此时我们会发现一件有趣的事：在中文中，我们谈论“创造力”时，对这一抽象事物采用了“力量”的隐喻。当作者提出实施创造力时，则采用了“能量”这一隐喻。在现实世界中，我们时时刻刻可以感知到“力”和“能量”的作用。当采取这些隐喻时，我们也会不自觉地将与“力”“能量”相关的量度和规律使用在创造力相关的事情上。考虑到“创造”需要消耗精力，“能量”起码是个不坏的隐喻。那么，我们从何处获取创造性能量？首先，我们必须能够保证在“生存”之外，有多余的注意力可以自由支配。其次，我们需要避免过度的防御心理和过于膨胀的自我需要。作者提出了获得能量的三个要点：培养好奇心与兴趣、发掘日常生活中的心流、培养习惯以保护创造性能量；并对每一要点提出了具体的执行方法。而培养复杂的人格，则是支撑创造力的一个关键条件。性格的自我塑造可以从有意识地培养反面性格开始，试着从其他人的角度去看待世界，并且将开放与封闭同时运用与工作中。当前两点都具备之后，“运用”更多是自然而然的事情。作者为运用创造性能量解决日常生活中的问题提出了建议。这一段已经和全书前面大部分章节的关系不大了。不过，能量毕竟只是一个类比。能量是守恒的，有获得就有消耗。而创造力与此不同。例如，当我们与其他人相处的时候，创造性能量是会增加还是会减损？当我们运用创造力解决问题的时候，是否“运用”本身将激发新的创造？作者似乎认为“富有创造力比墨守成规需要投入更多的精力。因此你必须选择什么时候发挥创造力，什么时候不发挥创造力，否则你会在频繁的创新中耗尽自己的能量”。然而这更像是一种个人观点和凭印象做出的结论，未有事实依据，并且与创新者必备的“自主性”相冲突。如果我在不断的创造中获得新的乐趣，如果我更喜欢有创造的生活，如果创造力可以给我带来数倍的收益，那么恐怕枯燥的生活才是对我能量的损耗。从这点上看，我并不是很同意“能量”这一隐喻。##《创造力》没说什么？本书作为一项完成于上世纪末的研究，其适用性与前瞻性到今天仍令人惊叹。如果说我还希望作者在哪些方面多阐述一些，那应该会是下面几点：###创新评估本书中屡屡提及创新评估，但是对具体的方法则语焉不详。根据书中的系统划分，创新评估至少应有三个层次：个人对于新创意的评估；学界对创新成果的评估；以及创新对社会或文化整体的影响。在个人层面，对新创意的客观评价十分重要，却并非人人可以胜任。说它重要，是因为大量的“新”想法不一定是值得发展的想法。我们发展出“洞悉”只是一瞬间的事，实际验证却需要大量工作，而没有被恰当评估的新想法可能造成精力的浪费。按照书中的见解，恰当地评估创意需要在性格上足够客观，在知识储备上充分了解领域现有知识，在实践中积累了丰富的判断经验。此时，对新创意的判断成为了一种“专家的直觉”。然而，即使这些也仅仅是必要条件而非充分条件。爱因斯坦的引力波在百年之后终被实践证实。但若我们了解引力波理论的历史则会发现，爱因斯坦本人起初并未认识到，也不认可引力波的物理意义，甚至专门写了一篇论文试图说明为什么引力波可能不存在。百年一遇的天才对自己最熟悉的领域尚且如此，我们则更加难以仅仅依赖“直觉”。而学界对创新的阻碍，是作者意识到并呼吁变革的部分。这种呼吁并不能一夜间改变目前的学界评估体系。在这一层次上，“大数据”或许反而会让我们觉得无力，而另辟蹊径的“反例”或许才是最能给人启发的部分。说到底，事实的验证强于理论的雄辩。如何评估创新，以充分认识其可能的负面作用，则是一个更鲜为人注意的领域。然而其影响是惊人的。最广为人知的例子是核弹。但核弹远非孤例。互联网上的信息安全之所以成为巨大的社会和经济问题，或许根源是最早的信息传输协议未能将安全纳入考量；化石燃料带来了经济腾飞，却也给人类健康和生态系统带来极大破坏。谁，或什么机构有资格、有能力评估创新的后果？本书提出了问题，却也未能给出哪怕是能让人看见曙光的答案。###

系统性创新系统性的问题解决不能依赖于某个学界内部的发展，而是必须跨越学科边界，实现系统性创新。书中列举的“新领域创造”例子涉及了这方面内容，但作者承认：“我们还无法用一种可驾驭的方式来描述这4位有创造力的人正在与之抗争的问题”。###互联网颠覆了什么？上个世纪进行的研究，显然无法预见互联网在过去十几年中给社会带来的翻天覆地的变化。而移动互联网更是深入地改变了许多人的生活。我们至少可以看出这几种影响：- 信息获取更加快捷、方便、廉价，“信息可得性”特征与以往不同，地点的限制也被削弱了- 人才的竞争开始变得越来越国际化- 人们的注意力变得更为分散，更容易被干扰- “永远在线”使得脱离更换微环境的意义减弱- 创新更容易获得反馈，但是也更易在想法未成熟时就被评判- 在某些领域（文学、艺术等），群众的话语权开始超越专家有理由相信，30年后的“六十岁以上创新者”，将会是深深受到互联网影响的一代人。本书中创新者们的工作环境，可能再也无法复制了。###我从中学到什么？寥寥数千字，无法尽述《创造力》一书带给我的思考，但我想首要选取三个方面，作为第一遍读完本书的收获。其一，创新者的矛盾性格。我是一个很矛盾的人，但一直以来未能像书中的创新者们那样自如地与这种矛盾性格相处，而是容易因为矛盾陷入内耗。对于哪种性格“更好”，也难免受到社会期待的影响。本书告诉我，复杂性是优势而非缺陷，重要的是如何自如切换，保持灵活。其二，尝试多种解决方案。即使是最有创造力的人，也并非能一次达到最优结果。提出多种解决方案看似耗费时间，却远远好于把所有精力投注于一个不可行的方案之上。其三，任何活动都可以转化为心流体验。我们当然希望有好的结果，但达成这样的结果会取决于许多不可控的因素。如果我们有意识地增加日常活动的复杂性，不仅增加创新的可能，而且能够更加享受心流的过程。阅读本书是一次愉悦的旅程。作者的论点逻辑严密、事例翔实、并且对每一处断言都有分析和补充。书的诞生过程必定也是一次经典的创造过程：作者将自己沉浸于浩繁的记录细节中，寻找其中的规律和逻辑，并不断进行修正，赋予其在整体框架中的意义。写作本文亦是我对创造力的挑战试验，在数个日夜中反复翻阅书籍、整理思路、修改行文，不断加深对原作的理解，也激发自己对创造力主题的思考。个人的未来和种群的未来，都呼唤创造力的解答。希望这本书能同样让你的生活充实而丰盈。欢迎关注我的微信公众号：liuxiaozhen_com

2、本文是阅读完《创造力：心流与创新心理学》后从中挑选的一个主题，主要是通过例子从实践层面说明所谓可遇不可求的「灵感」和「顿悟」也是有方法可以获得的。灵感从何而来，顿悟真的可遇不可求吗？众所周知，不管是创造力也好灵感也罢，都需要一个酝酿期，酝酿之后会出现顿悟时刻，即「啊哈」反应。也就是阿基米德洗澡时，突然大叫「我想起来了」的那一刻。那么如何让灵感或者顿悟顺利出产呢？如何快速度过这个神秘的酝酿期呢？《创造力：心流与创新心理学》通过访问多位富有创造力的人物为我们给出了答案。例如发明家弗兰克·奥夫纳的建议：最好不要无时无刻想着自己的问题。我要告诉你我在科学和技术领域发现的一件事，如果你有一个问题，不要做在那里试图解决它。因为我从来没有只是坐着像就想出了解决方法。解决方法可能会在半夜，在我开车、洗澡或做其他事情的时候降临。我们知道，灵感或顿悟的酝酿期常因问题的性质不同而又长又短。它可能需要几个小时，或者更长时间。但你可以创造一些环境让灵感或创造力的酝酿期缩短。我们来看看几个例子。诺贝尔化学奖得主曼夫里德·艾根每天上床睡觉的时候，他会在脑海里思索某个尚未解决的问题，某个不好用的实验程序或不太正确的实验室步骤。当他早上醒来时，头脑就有利清晰的解决方案。在才思枯竭时，黑泽尔·亨德森就去慢跑或做园艺，等她回到电脑前时，思路通常变得很顺畅。美因茨大学新闻学教授伊丽莎白·诺埃尔诺依曼需要很多睡眠，否则便会觉得思维没有突破。心理学家唐纳德·坎贝尔则更青睐于在没有被外界干扰情况下，灵感跟更容易到来。他说：走着去上班的好处之一就是可以进行思维漫步。如果开车，不要打开收音机。虽然我不认为自己特别具有创造力，但创造力必须是一个极度浪费时间的过程。思维漫步、思维流浪等必不可少、如果你允许自己的思维被收音机、电视或其他人的谈话所干扰，那么你正在减少智力探索的时间。灵感经常光顾的时刻是在你洗澡时。最著名的例子莫过于阿基米德原理的发现。当时是要检验王冠的真假却又不能破坏它，一开始阿基米德也是苦苦思索。后来有一天他在家洗澡时，看到水往外溢，同时感到身体被轻轻托起，他突然悟道可鉴定王冠真假的方法，并将这一流体静力学的基本原理，写入了《论浮体》。在《创造力》书中，作者访谈的弗兰克·奥夫纳也有类似的经历：还有一个例子。我打算做有关神经激发方面的博士论文，其中存在两个描述神经激发的等式。我想做一些实验看看哪个等式更准确。其中一个实验在芝加哥大学做，另一个在英国做。我试着想出数学运算，以确定哪种实验更有助于我做出判断。我记得在洗澡的时候我想出了如何解决这个问题。我坐下来解决它，发现两个等式只是用不同的方式说明一件事。因此我必须为写论文再做些其他的研究。另外，除了以上个人的一些行为、动作让大脑放松，

使灵感到来外。还可以通过设置周围的环境来助产「灵感」。通常来说，美丽的自然环境有助于灵感的到来和创造力的迸发。西方的尼采选择在临近恩加丁的凉爽气候中写作《查拉图斯特拉如是说》；瓦格纳喜欢在拉维罗的别墅中创作音乐，在那里可有眺望到静静的蓝色第勒尼安海；中国的诗人大儒都曾登高山涉大川，面对美景会文思泉涌。陶渊明的「采菊东篱下」，李白的「月下独酌」，以及最有名的王阳明龙场悟道。当然，这些都离不开有准备的大脑，这颗大脑已经对问题有了深入的感知，并具备解答问题所需的知识和技能。这样，当有准备的头脑身处美丽自然环境或闲暇的时光时，大脑处于默认网络，潜意识发挥作用，各种知识、观点摆脱理性的束缚，想法之间相互结合，自发地建立连接和碰撞，最后擦出火花，产生顿悟。我们来看看书中关于约翰·里德的例子。约翰·里德记得他在职业生涯中发生过两个当时特别具有创造力的事例，这两件事都需要认识到公司正面临的主要问题，并拟出解决方案。里德的方法是给自己写信，他洋洋洒洒写了30多页，详细描述了公司未来几年将面临的问题、危险和机遇，以及为充分利用它们的主要步骤。需要注意的是，这两封信或者说问题的解决方案都是在他远离办公室，悠闲时光下写的——一次是在加勒比海滩，一次是在佛罗伦萨的公园长椅上。来看看他关于写第二封信的讲述：我给自己写过很多信，其中一些我会保留着。在第三季度之前的9月份，我感到很疲惫，周六日都在工作。于是我去意大利待了一个星期，只是想放松一下。我去了罗马，在那里住了几天，然后去了佛罗伦萨。我早早起床，四处漫步。我坐在公园长椅上，大约从早上10点一直坐到中午，然后下午去参观博物馆或做其他事情。我在一个笔记本上写了一篇长长的文章，写的正是发生的事情以及我所担心的事情。它有助于我理清思路。接下来在第三季度末我进行了组织变革。最近我拿出原先的备忘录，令人吃惊的是，我在佛罗伦萨写的内容和最终实施的变革竟然有80%-90%是一致的。很明显看出，他是在悠闲的时光下获得灵感，写下解决方案的——罗马、佛罗伦萨、公园漫步、长椅发呆、参观博物馆，这一系列的情景都在潜移默化地刺激他的头脑，让大脑中的各种问题、想法酝酿发酵。当我们仰望星空时，发呆时，躺在床上半梦半醒时，在浴室里洗澡或刮胡子时，在林中漫步或公园散步时，开车或者游泳时，我们的这些自动化半自动化动作，降低了认知负荷，释放了大脑中的工作内存。这让观点或想法或知识有了更大空间的游走，思维开始活跃，灵感的火花开始啾啾作响，顿悟不期而至。原文：<http://zhailiange.com/2016/06/24/inspiration/>

3、本书来自“心流”理论的提出者米哈里·希斯赞特米哈伊（Mihaly Csikszentmihalyi），他同时也是积极心理学的奠基人、创造力大师，美国心理学会前主席马丁·塞利格曼评价他为“世界上最伟大的积极心理学研究者”。同时还著有《心流》《自我的进化》等世界级畅销书。本书对于创造力的观点是作者在1990-1995年间和自己的学生在芝加哥大学对92名卓越的富有创造力的人进行的录像访谈中概括归纳出来的。值得一提的是，作者在本书中所定义的“创造力”是指像达·芬奇、爱迪生、毕加索或爱因斯坦这样改变了文化中某个重要领域的人。他们是富有创造力的个人，成就卓著。书中对“创造力”的阐述非常有系统性，从目录中便可看出。其中既有对富有创造力的人物访谈得来的客观描述又有可供我们借鉴的方法性指导。可以看出，作者在行文中尽量保持着中立客观的态度，尽量还原被访谈者的说法。除此之外，从创造力者的故事中我们还可以看到很多除本书主旨外的很多有益的东西，例如价值观、历史、商业、社科、艺术和哲思，作者分析问题的角度、格局也令人佩服，因此还会有很多“创造力”之外的闪光点可以收获。通过旁观他人来提升自己，确实是一种很好的学习方式，它客观，因此让人能看到更多的可能性，不至于被社会的刻板印象所捆绑。作出这些伟大贡献的人，他们的人生轨迹并没有放之四海皆准的方式。因此你大可不必对自己失去信心。不过光有好奇心和灵感的想法是不够的，那只能存在于脑海中。要让好的观点影响很多人甚至是改变社会文化，它必须被表达和呈现出来。因此所需的还有很有能长时间工作的专注力、耐性、坚定的信念和奉献精神，并且这才是占最大比例的部分。这就很像《反脆弱》一书中所提到的“杠铃策略”，即以最大限度的安全加上最大限度的投机的组合方式来应对未来的不确定性。这些杰出人士花很长的时间沉浸在一个领域中，储备足够多的知识和经验，这个一过程是“最大限度的安全”，因为领域里每个人都是这么做的，并且被规定了必须这样做。另外，具有创造力的灵感和点子，为他们带来突破的新想法则是投机的、具有高度不确定性的，没有人会知道自己有没有机会作出一个能改变社会文化的贡献，唯有保持开放的心态，接受外界新鲜事物和跨领域的融合与刺激。“杠铃策略”就是采取两个极端——极端的风险厌恶和极端的风险偏好，并且避免采用模棱两可的中间路线。这两种矛盾的偏好同样像极了作者在《创造力》中陈述的有创造力的个人所具备的特点。作者在书中总结了有创造力的个人身上的10对明显对立的性格，并说“（他们）确定地知道两个极端，体验者相同强度的两个极端，却不会感到内在的冲突”，而且认为通常只有在两个极端游刃有余的人，才能创造出足以改变领域的新事物

和新观点。然而，个人也只是创造力链条中的一环，是整个创造力爆发的一个阶段而已。星星之火要想燎原，除了星火之外，还需要助燃剂和可燃物，否则也不会形成火焰。如果没有个人足够的知识积累，没有激发他们思考的学术及社会网络，没有认可并传播他们的创新产品或观念的社会机制，那么好的事物也可能被埋没。所以说，创造力其实是个人、学界、领域三者的合力，换句话说就是需要天时地利人和。从这一点分析，这些杰出人士身上确实也存在着塔勒布所说的“反脆弱性”。从外来说，他们能够应对变化的社会环境带来的学界和领域所提出的不同需求。对内来说，他们的创造过程本身就是一个反复试错直到成功的过程。所有的刺激、压力与反馈都成为他们成功的原料之一。前三部分都是关于杰出人士的叙述，看似离我们很远、很宏大，但最后一章缩微到谈创造力如何获得和应用到我们的生活中，使得本书显得更加平衡和实用，不鸡汤，非常有借鉴意义。确实，并不是发明创造或者发现宇宙秘密才叫“具有创造力”，不必将“创造力”理解的太高不可攀，我们每个人在生活中其实都可以使用到。能否从我们已经习惯了的事情当中找到活力？能否提高做每件事情进入“心流”状态的速度？尝试做一点小小的改变，改变那些生活中理所当然的人、事、物，我们同样也是在重新发现自己的生活呀！其实在这一点上，我与作者的想法不谋而合，有一种观点被赞同了之后又继续深入交流的感觉，因此这也是本书带给我的最大的兴奋点，那不是一种灌输式的被动学习，应称为我与作者的思维及论证碰撞出了火花。此书不鸡汤。以下附上这本书的简单思维导图，基本来自目录，可以见得作者的逻辑结构非常清晰。大爱！学习！

4、我现在写书评都是站在小我、自己的角度去写，所以我不会介绍作者是谁、做足前戏，我是直接上高潮我有什么收获？我的感悟是什么？哪一个点能立马用在生活、工作中？如果我水平越来越高，我需要讨好我的阅读对象时，我会很啰嗦的写一大堆作者、别人对书的评价，做足前戏，这是大我和无我阶段。对不起，我现在做不到，除非真的我特别熟悉、认可的作者，我只想真诚的推荐而不是讨好和取悦别人。也许等我写作有收入或者打赏时，我会向钱妥协，但是现在没有，请允许我很自私的写下去。今年开始我每个月买1000元的书，大约30多本在亚马逊上，6月份下单500多元16本书左右；有人问：看得完吗？确实看不完，但是我越来越迫不及待的想回家了，因为外面的世界太浮躁，回到家我能安静的读读书。但是看着这么多书，不知道从哪一本入手，这是书多的一大麻烦。今天我终于想出了一个好办法：其实，很多书是写得很烂的，有些书值得读几遍以上。有的书，看一遍就可以扔了，有的书太冗长啰嗦。大部分阅读速度不快的原因是他对所有的不管是好书还是烂书，他都用精读的方式去做，当然慢而且遇到烂书没有快感，反而读得很痛苦。一天看几本书，完全是可能的，先把书翻一遍（大约就知道这本书适不适合你目前看，有些书好但是不适合现阶段的你，缘分没到）---然后上豆瓣看大家对这本书的书评（你就知道这本书的重点了，看点击量高的2-3篇就够了）---抓住这本书的重点再读一遍---写书评（决定这本书需要不需要再读一遍，不需要直接扔了，如果下次想起来再买一次就是了）。用这个方法，刚我就看了两本书。拿《创造力》作者名字太难记了，就知道和积极心理学之父马丁塞利格曼关系不错，这本书大部分写得很冗长。我们日常做什么事情能产生心流？赌博，玩游戏，嫖赌基本都可以，你会忘我投入；但是这些对于大部分人来说是负向的。做正向的我事情就可以了，我自己就是赚钱、看书、打羽毛球、码字、参加自己喜欢的培训、和美女聊天（包括对我有启发的男人）、旅行、吃好吃的。如何产生心流106页开始有介绍，334页有感兴趣的干货折叠起来就好。看了一下豆瓣，大家写得啰哩啰嗦的。如果我想拓展，我就看106、334页，提炼出来加入自己的感悟，这篇文章就过1000字了。

5、1.一开始书就提出。创造力从来不是突然的灵感，是多年艰苦工作的厚积薄发。（基础知识要扎实）洞见通常来自于有准备的大脑，也就是对某个问题进行长时间思考人。2.其实很多时候创造力需要机遇，也是整个社会背景。比如爱因斯坦的相对论就是刚好在物理界的两朵乌云存在的时候提出的。（所以踏上时代的步伐，坐上这个时代的火箭更好的实现自己的人生价值，这观点应该对艺术哲学方面可以不太适合）人的创造力很多时候要依赖这个社会，不然即使你做出成绩了，没人认同一样会埋没。所以不单单是个人的事情（这一点有点意思，自己以前没有想过的）3.好的工作环境何以引发创造力（当然要在1的基础上），而且遇到这方面的顶尖人物，或趣味相投的人跟他们讨论，提高是无法想象的。比如有些诺贝尔奖就是那些科学家喝咖啡讨论出来的。（轻松的氛围自由讨论）4.书中有段文字很喜欢，其实就是表达要留时间思考，而不是一直忙个不停。走着去上班的好处之一是可以进行思维漫步。如果开车，不要打开收音机。虽然我不认为自己特别具有创造力，但创造力必须是一个浪费时间的过程。认知理论家相信，当想法失去有意识的方向之后，就会遵循简单的心理联系。它们会进行多少有些随机的结合，想法之间可能会发生看似不相干的联系而这些联系的结果却成为优先的连

接（摆脱理性）这和之前看的知乎的一个答案异曲同工：分析问题的时候，大部分人习惯于将自己脑海里的想法有次序地写在纸上或白板上。通过把这些想法列出一个清单，你会不自觉地给这个问题一个解决的结构，从而忽略了各个想法之间的内在联系。因此，我建议把这些想法随机地写在一个页面或白板的不同的地方。做完以后，向后退几步，观察这些主意间的内在联系，这个技巧有助于大图景的思考方式，能得到更好的解决方案。所以想不出问题就散散步，听听歌，运动一下不去想它，说不定既可以恍然大悟。5.书中另外一个比较不一样的观点就是童年时是否是天才与成年后是否有创造力没有直接关系（这点我持保留意见）其实作者就想表达，普通的人，通过自己的努力，对周围事物的好奇，同样可以有创造力，而不是只属于天才。6：创造力 好奇心+专注力。要耐得住寂寞，带着本子（任何记录的东西）记下自己的突然冒出来的主意7：有个有趣的东西就是每天怀着明确的目标醒来：大多数人并不觉得自己的行为是有意义的。不过每个人但每天至少能找到一件值得为之醒来的事情：睡觉前为第二天设计目标：这样生活可能更充实

6、相比英剧、美剧和日剧，很多人都瞧不上韩剧，那句著名的评论“韩剧有三宝：车祸、癌症、治不好”因此成为韩剧的一大笑料。但是，你若换个思路，不从复杂的剧情设置而从简单的人物设置的角度来研究韩剧，就会有不一样的发现。绝大部分热门韩剧，主要人物都是两男两女。在编剧技巧的36种结构中，编剧会为这四个人挑出一种或好几种结构开始演故事，但故事的主线永远是围绕着男一号和男二号争夺女一号来展开。为什么这样单调的冲突总是能令观众百看不厌呢？幸福之路因为有男二号这个挑战的存在，最终男一号才会在看似痛苦的竞争中收获幸福——我想探讨的当然不是韩剧，而是“心流”体验。所谓心流，就是参与者在迎接挑战时，进入了一种极为愉悦的心理状态。这种挑战有时候是来自外部的某种压力，有时候就完全是自得其乐。最畅销的网络游戏都是以“心流”体验为筹码吸引玩家，这些游戏中的英雄救美与韩剧的人物设置有异曲同工之妙，实现“心流”体验的过程也大抵相似。首先，它需要有一个目标；其次，追逐目标的行动由易到难，周遭总是存在着看似强大的对手或困难；再次，追逐目标时的心境非常复杂；最后，随着达成目标的难度不断提高，行动的技巧也随之提高。在整个“心流”体验中，参与者经常沉迷于自己的所思所想，忘记时空与名利的存在，只是单纯地为了追逐某个目标而倾其所有。心境越是复杂，在最后实现目标的那一刻就越是能感觉到幸福。基本上，游戏与韩剧都是这个套路，一旦玩家或观众产生代入感，与虚构的人物“同呼吸，共命运”，就能从想象中体会到“心流”的愉悦。事实上，包括美剧、英剧在内的所有戏剧都是以挑战或对抗为基本的梗延伸开来，对抗越是激烈，结尾就越是能引起观众对“心流”的共鸣。但是我们要注意，这种从别人的故事中体会到的“心流”毕竟是虚幻的，游戏也是如此，尽管观众或玩家的感受似乎是自己在亲身经历，但是它们在现实生活中依旧什么也不是。这也就是知与行的区别。所以，提出“心流”理论的积极心理学大师米哈里·希斯赞特米哈伊在他的著作中多次强调，不要把时间浪费在电视机前，而要用这些时间给自己设定一个具体的目标，然后脚踏实地地去实现它。“心流”理论是希斯赞特米哈伊经过多年的研究提炼出的有关幸福的理论。不论是我们赖以生存的工作，还是用于休闲娱乐的跑步、品尝美食、欣赏音乐等，只要能在这些活动中体会到“心流”，就说明我们基本上能控制自己的意识，战胜某种困难，实际人生的幸福之旅。当然，进行恶作剧般的犯罪行为，也会令行为者产生“心流”体验。能促进“心流”的文化在道德上不一定就是善的。“心流”虽是强有力的诱因，也不保证体验到“心流”的人道德高尚。希斯赞特米哈伊多年来对不同领域的杰出人才进行研究，将他主要的研究成果凝聚在两本书里，一本是《心流》，另一本是《创造力：心流与创新心理学》。成名之路在《创造力》这本书里，希斯赞特米哈伊从对多位世界知名创新者的访谈记录中，总结了创造力在他们取得成就的过程中所起的作用。可以说，所有在一个领域做出伟大贡献并因此而成名的人，皆因为他们具有某种创造力。而最有意思的是，这些人虽然深藏多年的功与名，但他们发挥创造力的初衷却是因为喜欢他们的工作本身——真有几分无心插柳柳成荫的意味。许多研究创造力的书都会将成就归功于个人超凡脱俗的才干与悟性，但是，根据希斯赞特米哈伊的研究，结论却不是这样的。他将创造力的产生背景设置成一个巨大的舞台，这个舞台上一共有三名演员，分别是领域、学界和个人。领域是指某个具体行业，学界是把持这个领域的关键性人物或机构，比如，对于物理系的学生而言，霍金这样的顶级物理学家就是学界的一部分，他们有时候甚至可以操控领域的研究方向，而代表物理系的机构或组织，以及服务于这个机构或组织的导师也是可以决定学生未来学业的关键性人物。个人，就是在这个领域中创造奇迹的那个人。这三个演员中，个人是主角，领域和学业是配角，它们要合力演一出戏——个人进入某个领域，通过自己坚持不懈的努力赢得学界的认可，证明自己是有创造力的人，从而为社会做出贡献，同时，他们也将收获功名利禄。这出戏要揭示的主题就

是：成名之路往往并非一己之力铺就。这三名演员缺一不可，否则便很难对创造力进行客观界定，你说你有创造力，谁知道呢？个人是否有创造力，他的创造力是否值得加以投资，不能凭空乱说，而需要在一个领域范围内得到学界的认可。这种对创造力的定义不再是单纯地推销鸡汤哲学：你只要勤学向上就可以了。而是基于社会化联系，强调一个人在与周围世界的各种或强或弱的联系之间能否做到游刃有余。它考验的也是一个社会不同领域的学界是否公正廉洁，张弛有度。如果某个领域的学界以抄袭或腐败为荣，那么显然，那些真正有学识、充满创造力的人就不可能得到这样学界的认可。反之亦然。通俗一点地说，创造力能让一个人变得与众不同，但是这个人也不能与众不同到不依赖任何人脉。像凡高这类在世无人问津、死后名声大噪的天才，他们的悲剧便是才华太超前于时代，无法得到同代人的欣赏。这才给后人留下了无数的喟叹。反过来，在互联网时代，也有很多人证明自己的创造力并不是通过严肃的学界，而是用迎合大众市场的方式取得成功。例如，南派三叔的《盗墓笔记》甚至开辟了一个小说流派，但是它并不是通过文学或者小说界的权威人物予以肯定，而是最早在网络上流传开来。现在通俗文学的成功基本上都是先在互联网上掀起波澜，久而久之，也在互联网中形成了不同于传统的学界，那些能推波助澜的人多少都是各个社交平台上的大V客户。可见，“创造力”这个词听起来十分显赫，但它其实是天时地利人和的产物。它在一个人的“成名之路”中扮演着重要角色，但是决不是唯一的角色。幸福与成就很多耸人听闻的文章认为幸福的人应该知足常乐，而知足常乐的人大概也没有多大的冲劲做出什么伟大的成就。如果世间人人都这样想，科技前进的车轮早就停止了。真正令人产生幸福感的，并不是强迫自己用“知足”来自我限制，而是从平凡的生活中寻找挑战，从挑战中发掘乐趣。如果这一步可以顺利实现，那么人人都可以变得有创造力。但这并不意味着不停地跳槽、恋爱、以不安定为人生的目标，而是先忠于平凡的生活，忍受数十年如一日的单调。希斯赞特米哈伊在他对91位创新者的访谈中发现，那些取得卓越成就的人无疑是最有创造力的，但他们同时也忍受着某种形式的单调。诺贝尔奖总是奖给过去十年甚至二十年一直在研究的课题，而从不是最新开辟的领域，它也象征着，人的成就正是若干年累积的结果。我们也可以看看国家领导人的履历。除了一些君主立宪制的国家外，世界上绝大多数国家的领袖都不是“空降兵”，他们大都有基层工作经验，历经多年的残酷竞争与打磨才最终登上总统或总理的宝座，成为中外新闻中的焦点人物。不仅仅是国家领导人，所有能在一个领域，甚至这个领域的细分行业中创造奇迹的人，都有着类似的成名之路。比如现在风头正盛的雷军，曾在金山软件公司工作了16个年头，他还是亚马逊中国的前身——卓越网的风险投资人，据说他身居高位时，马化腾、周鸿炜都还是小兵小将。你一定会问，既然要忍受数十年如一的单调，那么这些人又是如何获得幸福的呢？从根本上来说，幸福并不是一种恒久不动的状态，而是一种瞬间的高潮体验。它也并不是特指爱情、婚姻的圆满，而是一种实现某种目标时舒怀的畅然。当一个人说：“我现在很幸福啊。”这种幸福正是对过去某种经历的总结，但决不意味着他此生都会永葆这种幸福感。人们终生寻找的，其实是一个一个小目标，然后从实现这些小目标的过程中多次体会到幸福感。在旁观者看来，有成就的人生是如此耀眼，但是在当局者眼中，激励他勇攀高峰的是对一项事业的执着，与为此所花费的心力。没有这份执着便无法体会到由“心流”带来的幸福感。我们无从判断取得成就背后的动机有多少是基于对名利的追逐，但可以肯定的是，能在一个领域奋斗多年的人，若不是能将精神能量投注于自己真正想要追求的目标上，并不断从奋斗中获得正反馈，他们便不可能坚持这么久。对于普通人而言，获得幸福，需要的只是给自己定一个清晰的目标，然后在追逐这个目标的过程中，发现自己的创造力。

7、跟从0到1之类的书很多观点不谋而合，而且详细阐释了原理。创造力定义：改变现有的领域，或者创造一个新领域的任何观念、行动、事物。一、如何成为有创造力的人？沉浸 99%的汗水是1%的灵感的前提 peer pressure好奇心潜意识10种对立的性格本质是丰富的创造力。而特立独行的人(异类)更有可能具有这种矛盾体质。二、如何享受到创造力的心流？1. 每一步都有明确的目标2. 行动马上得到反馈，要有正反馈。3. 挑战梯度要缓，与能力相匹配。4. 沉浸、不受到干扰5. 不担心失败6. 自我意识消失7. 忘记时间三、环境对创造力的影响时间源头1、能接触到前沿2. 提供更多和大师互动的机会，有机会成为学徒。3. peer pressure. 人生中无法堕落的底线。反之，压力小的地方则有更多自由思考的空间(内因决定论)父母、配偶的尊重性格、选择、充分的自由、信任相信能力、不乱猜疑四、怎么做？每天记录：1. 让另外一个人吃惊的事情和方式；好奇心2、明确目标；专注3. 记录每天做的事情；知道自己的好恶

8、“我们的基因构成98%与黑猩猩相同，但语言、价值观、艺术表达、对科学的理解以及对技术的研究让我们与众不同，它们都是个体创造力的结果。这种创造力受到认可和奖励，并通过学习得以传递

。如果没有创造力，还真的很难区分人类和黑猩猩。”——题记一直以来，我们都有一个愿景，那就是总想为那些改变世界、推动人类进步的牛人们总结出一些共同点，以供自己和后来人借鉴、模仿。但这可不是一件容易的事，这些伟人大凡性格各异、背景不同，他们的成功轨迹无法遵循，也不好复制。如果说他们真有些什么共同点的话，那就是他们都具有很强的创造力。米哈里·希斯赞特米哈伊就是一位潜心于研究创造力的心理学家。他关注创造力大师们“灵感一现”的心理机制和社会环境，也关注这些大师们富有创造力的人生背后有着怎样的生活品质。事实上后者在米哈里看来可能更为重要。米哈里的这本《创造力》，主要内容取材于作者和学生于芝加哥大学对91名富有创造力的卓越人士进行的录像访谈，然后提炼、整理、加工而成。这本书虽然是讲创造力，但主体内容不是关于器物层面的小创意小发明，也不同于市面上流行的脑力激发类书籍——试图提出一套激发创意的万能公式。作者所关注的，是能够在人类文化的某个领域引起巨大变革的那种创造力。米哈里出生于意大利，父母是匈牙利人。他年轻时曾亲历二战，战后满目疮痍的社会和心灵上的创伤，使他下决心从事心理学研究，目的就是要提升人类福祉。然而战争只是一方面原因，他自己的世界观和价值观可能是更为重要的驱力。米哈里是一位原创性很高的学者。他是“心流”理论的提出者、积极心理学奠基人、研究创造力的大师，曾被马丁·塞利格曼评价为“世界上最伟大的积极心理学研究者”。在《创造力》这本书中，米哈里开篇就从进化生物学的高度点出了创造力的本质。我们知道，生物的演化是由于基因的突变、遗传，配合自然选择机制，将有利的突变保留下来，从而导致的。文化领域中的模因也是同样的道理。语言、观念、法律、科学，各种文化因子相互碰撞，如果此时某些富有创造力的人优化了现有的观念系统或提出了新颖的文化观念因子，这些观点改变了人类之间、人与自然的互动规则，起到了促进作用，那么它们就会代代传递下去。生物的进化可以用基因解释，文化的进化则可以用模因来解释。有创造力的人改变的正是模因。提到创造力，普通人会想到什么？你或许会想到阿基米德在浴缸里大喊“尤里卡”，想到牛顿被苹果砸中而提出万有引力，想到爱因斯坦以及众多诺贝尔奖得主被聚光灯包围时的样子。实际上，关于创造力，这些都不是常态。“创造力源自多个创意源头的协同效应”，大多是站在巨人肩膀上的结果，不存在英雄主义式的单打独斗的神话。伟大的创造力成果通常也不是灵机一动得来的，而是厚积薄发的结果，是缓慢的、甚至是持续一生的进程。最典型的例子便是达尔文提出进化论。机会只偏爱有准备的头脑，从来没有不请自来的灵感，尽管现在一些成功学强调运气和机遇的重要性，但如果你没有足够的准备，就算机会出现了你也识别不出来。还有就是那些富有创意的人，他们其实与人们头脑中预想的样子并不一致，米哈里做过访谈后发现，他们大多是拥有复杂的、包含着大量矛盾对立个性的人。他们可以恣意随性，也可以严苛自律；他们既有着丰沛的想象力，同时又能扎根于现实；他们聪明又天真，谦逊而又骄傲。如果说他们真有什么一致性的东西，那便是好奇心，与生俱来的巨大的探究欲望。最好的例子是史蒂夫·乔布斯，在《史蒂夫·乔布斯传》里，艾萨克森写道，乔布斯上到小学三年级时，开始展现出“性格中的多面性”，“敏感又偶尔迟钝，易怒而又超然”。乔布斯小学三年级时就已经被校方两次遣送回家，他回忆起自己这段经历时说：“我遭遇的是自己从未遇到过的另一种权威，而且我不喜欢它。它们几乎都要制服我了。差一点儿它们就把我身上所有的好奇心都赶走了。”也正因为乔布斯丰沛的创造力、想象力，以及将创意严丝合缝执行起来的行动力，所以他才能用自己的产品颠覆七大产业，改变这世界。在外人看来，最令人惊奇的或许不是他们有着极端对立的性格，而是这些性格能够在他们身上很好地被调和到一起却不引起冲突。米哈里在书里力图还原关于创造力的真实情况。创造力事实上来源于领域、学界和个人三个因素之间的互动。“领域”即创造力能够发挥作用的对象域，通常是包含特定符号规则的文化领域，比如数学、物理、艺术等等；“学界”由该领域中被认可的、能证实创新的专家组成；“个人”不用多说，就是做出创造性成果的某个人。由这三个因素可推出富有创造力的人最起码得具备这么几种能力：1能够接触到领域（真的没有巴布亚人能对核物理做出贡献？）；2拥有深厚基础知识，融会贯通并且能够出新（在某个领域有所建树的前提是你要对该领域的知识烂熟于心）；3能够得到学界的支持，并且自己有很强的判断力，能直觉出什么会得到学界的赏识和认可。有太多半吊子民科提出过很新奇的想法，但碍于专业知识不够，这些想法只能停留在臆想层次，进一步对其进行严格检验的话，只能被淘汰掉，这就说明他们在上述的第二点上是不够的。也有很多人，严重高估或低估了自己的创造力成果，从而没能及时获得学界及时而公正的评判，他们在上述第三点上栽了跟头。总之创造力是一种很复杂的现象，任何单一条件都不足以导致创意的生成。读完这本书，你可能不会立马变成一位能够改变世界的创造力大师，但是深入了解书中那些牛人们真实的生活和工作状态，肯定会对你思维习惯和生活品质的提升有所助益。事实上这也正是希斯赞特米哈伊从事这项研究的本意。

之一，作者提出的“心流”理论在关于创造力的研究中同样能够得到印证。那些牛人们在从事创造力活动时，常常能够沉浸在“心流”之中：事情进展顺利，几乎毫不费力，像自动发生一样，而意识却高度集中。当工作结束，他们从这种状态中出来的时候，又会体验到巨大的愉悦和满足。所以在作者看来，富有创造力的人生，实在是一种令人向往的生活。

9、好无聊。一个人漂在魔都，做着份谈不上喜欢的工作，上班，下班，出租屋到公司的两点一线，周末逛超市买些吃的，偶尔逛街，剩下时间都宅家里，刷刷或者睡觉，这一周和上一周没区别，这个月和上个月相比也没变化。报过瑜伽班，舞蹈班等各种培训班，想着学点东西充实自己，但每每半途而废，生活就像掉入无聊的沼泽，越挣扎陷得越深。反观别人，要么忘我地投入到工作中，收获荣誉奖励无数，要么有自己的个人爱好，沉浸其中怡然自得，或者来场说走就走的旅行，享受当地的风土人情。为什么别人的生活这么有趣，自己的生活却空虚无聊，我们应该怎样拥有充实而丰盈的生活？答案就在这本书里：作者米哈里·希斯赞特米哈伊是积极心理学奠基人，30年潜心研究积极心理学，同时被称为创造力大师，他与77位卓越创新者，14位诺贝尔奖得主进行了深入访谈，并分析了富有创造力的人的特点，创新的过程以及创造力运作的方式。我们要释放我们所拥有的创造性能量，过富有创造力的生活，这样每个时刻都有可能产生新颖的发现，原本枯燥的工作也会感受到乐趣，原本一片灰白的生活会变得丰富多彩，无聊和厌倦感会随之消失。我以前觉得创造力是发明家，艺术家的专有词汇，是天才所具有的品质，普通人的生活怎么会与创造力有关？即使有关又该如何释放创造性能量呢？然而书中第5章和第14章解开了我的疑惑：第5章享受创造力的心流：创造活动能带来乐趣。第14章让每个人的生活充实而丰盈：提供释放创造性能量的具体建议。正因为创造力能给我们带来丰厚而长久的乐趣，所以富有创造力能让生活更充实而丰盈，而且我们也有办法释放创造性能量，所以我们能过上富有创造力的生活。那么创造力是如何产生乐趣的？这里要引入本书最重要的一个概念：心流。作者采访的绝大多数人都表示自己就是享受创造本身，不图名不图利。这是为什么？作者采访后得知是因为他们感受到的体验在不断激励他们：事情进展顺利，几乎毫不费力，像自动发生的一样，而意识却高度集中，这就是心流体验。小说家创作时情节自动从笔尖流淌，攀岩者不断挑战自己，攀登更困难的山峰，在休闲放松或挥霍玩乐的时候，他们不会有这种感受，而在做比较费力的，有风险而且有困难的活动时，他们会不断发现新的东西，能力不断扩展，这种体验会带来深厚的幸福感和满足感，如果日常生活中体验到的心流越多，就会感到越幸福。实际上我们每个人都具有创造性能量，但为什么没能释放出来？主要有4个障碍：1.有太多的要求，自己精疲力尽，因此很难一开始就把握住这些心理能量并且激活他们；没能获得创造性能量2.容易分散注意力，没有学会如何保护和引导我们所具有的能量。3.懒惰，缺乏控制能量的自制力。4.不知道该怎么使用创造性能量。针对这些障碍，我结合了作者的建议和自己的经验提供几条建议，供大家参考：1.获得创造性能量第一步，培养好奇心和兴趣生活不过是一种体验流，你在其中游得越远越深，生活也会越丰富。每天都设法为什么事情感到惊奇并记录下来，比如路上看到的特别的汽车，蛋糕店新出的甜品，想一想为什么会让你觉得不同，别预先假定自己已经知道是怎么回事，或者觉得跟自己没关系，保持一种开放的态度，找到兴趣所在。第二步，设定目标，享受好奇，并保持除非我们能学会享受好奇，否则这种能量很快就会消失，我们要给自己设定目标，一直激发能量：每天晚上为第二天选定特定的任务，怀着明确的目标度过第二天，这个目标可能是与某人约定的会面，要穿新买的衣服，再琐碎都没关系，最重要的是迈出第一步，当某件事情做得很好，我们会觉得这件事很有趣，但如果总做一模一样的活动，就太无聊了，很快丧失兴趣，因此我们要设法增加事情的复杂度，保持新鲜感，持续感到乐趣。2.保护创造性能量学会控制时间和精力，不要毫无方向地浪费掉，一个精疲力尽的人即使想更有创造力也是心有余而力不足。首先管理日程安排，为什么我们总会觉得时间不够或疲惫不堪，很大程度上是因为我们在错误的时间做了错误的事情。如果早上刚上班时你的头脑清晰，精力充沛，应该赶紧做类似项目策划之类的事情，而不是把精力浪费在回邮件，刷微信，如果你午饭感到疲劳，最应该休息，放松大脑，而不是勉强处理难题。那么怎么找到创造性能量发挥的最佳时间呢？只要做两件事：记日记和打卡。把目标转为每天要做的任务，做完后打卡，并且在日记中记录当天情况，在不断地反思与调整中，慢慢地你就会发现创造性能量发挥的最佳时间，甚至你还能安排好最佳的购物时间，工作时间以及放松时间，我们如果能在合适的时间做合适的事，就能释放更多的创造性能量。关于时间管理，学会这几个方法，一周能多13.7小时 讲了具体的方法，点击看看吧~3.运用创造性能量释放了创造性能量后，我们还要尽可能地在解决问题时使用它，形成良性循环，让能量更自然地流动。比如我们常遇到项目进展不顺老板发火，这个问题该怎么解决呢？首先把模糊的不快感清楚地表达出来，项目进展不顺是因为资源没

《创造力》

分配好，还是沟通不畅，从更多视角想出问题的根本原因，然后尝试至少3种解决方案。还有我们还可以多锻炼发散性思维，尽可能想各不相同的点子。有一个练习：从网上随机选择一段文字，用独特的，更令人难忘的方式表达相同的观点。别再过复制粘贴的日子了，行动起来，你一定会拥有充实而丰盈的生活~

章节试读

1、《创造力》的笔记-第144页

“杰出创新者的经历说明：过一种从多方面看比大多数人更丰富，更令人兴奋的生活是可能得。通过解读他们的生活，我们可能想出一些方法，打破常规，突破遗传及社会条件的限制，让自己过得更充实。”

“许多富有创造力的出身非常贫寒，也有许多人出身于高知家庭或上流阶级。富有创造力的人中大约有30%的人，他们的父母是农民，贫穷的移民或蓝领工人，大约有10%的家庭是中产阶级。大约有34%拥有身为知识分子的父亲，比如教授，作家，交响乐团或科学家。25%出身于律师，医生或富有的商人家庭。显而易见，出生于经常从事知识活动的家庭，或者认为教育能改变社会地位的家庭会对个人成长有所帮助。”

2、《创造力》的笔记-第19页

加拿大小说家罗伯逊·戴维斯（Robertson Davies）说：当你在思考真实的生活是什么样子的時候，悲观主义是一条捷径，因为它是一种目光短浅的生活观。

如果观察在我们周围发生的事情，以及自从你出生以来所发生的事情，你不禁会觉得生活是一个充满问题和各种弊端的可怕的复杂系统。但是如果追溯到几千年前（评论者注：演化上讲这个尺度肯定不对，大概译错了），你便会意识到，自从第一只变形虫爬出烂泥、开始在地面上的探索之旅以来，我们已经取得了怎样惊人的进步。

如果将目光放得长远些，我不明白你怎么会对人类的未来、世界的未来感到悲观。你采取短期的视角，认为所有事情都是一团糟，生活就是个骗子，所以你会觉得很悲观。

让我感到非常好笑的是，我的一些研究文学的同侪说，悲观的视角才是生活真正的谜底。我认为这只是自我放纵的胡言乱语。悲伤比欢喜容易得多。我认识一些秉持悲剧性生活观的人，那是一种逃避的生活方式。他们觉得一切都极其糟糕，这种做法太容易实现了。

如果你试着以比较公正的视角来看待事情，便会对喜剧的复杂性以及其中表现出来的模棱两可和讽刺意义感到吃惊。我认为对于一位小说家来说，那才是至关重要的。

3、《创造力》的笔记-第144页

第二部分 创新者的生活轨迹

对于令自己不同与同伴的品质，富有创造力的人提到最多的是好奇心，其次是专注力。

富有创造力的人通常不得不创造出他们将从事一生的职业。

创造力与年老

心智能力分为两类：流体智力（fluid intelligence）和晶体智力（crystallized intelligence）。前者是快速反应的能力，与准确而快速的计算有关。后者涉及做出明智判断，在不同类别中辨识出相似性，运用归纳及逻辑推理。

在生命最后阶段找到连接感和延续感，从而远离绝望。

4、《创造力》的笔记-第292页

这一页的页首是一个美国经济学家的自述，我觉得挺有意思。

”在某种层面上，我觉得自己像个外星人，我只是来这里暂作访问。我也具有人类的外形，与各个物

种保持紧密的情感依恋。我赋予了自己人的形体，但我还具有许许多多的别的样子。把所有这些都整合为一体对我来说很容易。这听起来很轻率，但它正是我的精神修行。“

有些难理解。作者做了这样的解释”为了客观看待人类境况，一个人必须能够从一定距离之外来看待自己。为了创造一种新的生活方式，不向过去的传统妥协，这个人必须努力获得这种客观性。与此同时，这个人还必须保持‘与物种的情感依恋’。“

更难懂的是这个经济学家后面继续说的这番话：

”禅宗佛教所说的‘执迷-超脱’是一个非常和谐连续体。你应该始终处于两者兼有的状态。其中存在着阳与阴的连续体，用西方的逻辑是无法理解它的，因为我们只有‘要么/或者’，然而，这其实是‘都/和’的逻辑，它表示在执迷于超脱之间，在长远观点，无限观点与具体观点之间存在着持续不断地舞蹈，它们是一个连续体。“

5、《创造力》的笔记-第199页

作者这一页中有段话我觉得说的很好，原文摘录如下：

“每个文化中的大多数人都将自己的人生投入到社会所设定的方案中。他们关注其他人关注的事情，体验其他人体验的事情。他们进入学校，学习应该学习的知识，从事能够得到的工作，根据当地的习俗结婚生子。他们不知道除此之外还能怎么做。如果大多数人都不是墨守成规的，如果我们不能指望水管工，老师，医生各司其职，那么我们还可能拥有稳定，可以预测的生活吗？与此同时，只有少数人不按常理出牌时，文化才能得到发展。我们研究的这些人在前进的过程中制定出了他们的规则，将运气与专注结合在一起，直到他们能够形成一种‘生命主题’，这个主题既能表达他们的独到见解，又能使他们得以谋生。”

我觉得这段话，作者把创造力何以能够产生和相关社会作用等都一并说清了。我很喜欢作者用的“生命主题”这个词，给人一种很形象的感受。

6、《创造力》的笔记-第101页

作者发现所有富有创造力的人工作都有一个特点是它永远做不完，全神贯注于极度困难的任务对他们来说是一种好玩且令人兴奋的探险。作者说，在他访问的91位杰出人士中其中有很多人出身卑微，通过努力奋斗进入了可以使他们不断探索自己兴趣的行业。他们都非常喜欢自己做的事，享受创造的过程。

7、《创造力》的笔记-第358页

我认为，对于普通读者来说，这一章是最值得注意的一章。非常多的实践手段推荐在本章中。如作者所说，到头来，真正重要的不是你的名字能否与一个被认可的发现联系在一起，而是你能否拥有充实而富有创造力的生活。说的太对了，不是吗？

8、《创造力》的笔记-第249页

诸如此类的交往是成为富有创造力的作家所必需的，因为首先它们提供了竞争，激励一个人去超越自我。另外，它们提供了有益的批评。同样重要的是，它们对一个人的进步提供了至关重要的机会和信息。

9、《创造力》的笔记-第30页

作者在本章的刚开始问了这样一个问题：“创造力在哪里”，通过对文艺复兴时期个别创造力事例的分析，作者得出结论：创造力不是被视作某人的独有，而是发生在系统内的互动中。在试图定义创造力的系统模型中，作者始终强调，伟大的创造力不只是却取决于个人的创造力，其创造是否能得到身处的学界，领域的认可，传播，是否有正是时候的来自环境或者规则的改变对之加以刺激，也是

十分关键的因素。

总而言之，我的理解是，要想做成影响时代的创造成就，个人的能力是一部分，身处的时代和领域方面的际遇也是十分重要的。人处在一个系统中，一个十分宏达的系统中，在这个宏达的系统的对冲交合中崭露头角，个人的能力有时很有限。

10、《创造力》的笔记-第216页

这是一个颇富有哲学意味的章节。

“人生的最后一个任务在于将我们的过去和现在融会成一个有意义的故事，在临近生命终点时与我们自己达成自己和解。如果在晚年，我们回顾过去，充满了迷惑和遗憾，不能接受我们已经做出的选择，希望得到另一种机会，那么很可能产生绝望。”

“有意义的老年.....能够满足完整传承的需要，完整的传承给与生命轮回不可或缺的洞察，在临近死亡的时候，能够既超脱又积极地关注生命，这种力量形式被我们成为智慧。”

“我就是比我活得更长的事物。如果我与一些更持久的存在体是一致的，那么就能为我的生存提供一种连接感和延续感，从而远离绝望感。如果我爱我的孙辈，热爱我所完成的作品或我为之而战的事业，那么我一定会觉得自己是未来的一部分，即使我已经死去。”

11、《创造力》的笔记-第55页

在这一章中，作者系统论述了富有创造力的人格复杂性。我觉得他的引言部分是很值得注意的。

作者认为，所有创新者所具有的与众不同的特点就是复杂性。复杂的人格意味着能够表达人类所蕴含的所有潜在的性格。作者引用了著名心理学家荣格的观点：“我们每一个突出性格都包含着一个被压制的阴影面，而大多数人拒绝承认这一点。做事有条不紊的人也许渴望冲动一把，驯服的人也许希望拥有权势。只要我们否认这一点这些阴影，便永远不会圆满或满足。然而那正式我们通常的所作所为，因此我们不断与自己斗争，试图突破扭曲真实自我的个人形象。”

作者在引言最后说：“富有创造力的人确定的知道两个极端，体验着相同两个强度的两个极端，却不会感到内在的冲突。”

后面作者展开阐述10对明显对立的性格。觉得引言部分已经给了我很大的启发。佛家说，人本身就是圆满自足的，人不必再向外追寻，驾驭自己内在的两个极端，承认并体验这两个极端的人，如此这样，还能不感到内在冲突的人，就会是非凡了不起的。这对我来说是一个新的领悟，我同时也感到这个境界非常高，要怎么讲，站在金字塔尖端的人永远是少数的那几个呢。

12、《创造力》的笔记-第39页

学界这个名词，虽然不是不能理解，但是离一般人还是比较远。通俗来说，就是在一个圈子里有着话语权的一帮人吧。

作者在这一章中，说到这么一个事实：“由于注意力的稀缺，我们必须有所选择：我们只能记住并承认少数艺术作品，只阅读少数已出版的图书，只购买少数被发明出来的新电器。”“所以在大量的创新中，只有很小的比例能够最终成为文化的一部分。”作者举了这么个例子，美国每年大约出版10万册新书，其中有多少书在10年后仍会被记得？

真是真实的不能再真实，残忍的不能再残忍的现实了！

13、《创造力》的笔记-第228页

第三部分 特定领域中的创造力

为了做出能够独立发展的富有创造力的贡献，一个人必须同时改变符号领域和社会体系。

《创造力》

认真对待梦想和预感，在其他人的混乱中识别出有意义的模式，是富有创造力的人区别于其他人最重要的特征之一。

最重大的创造力事件是创造全新符号领域的事件。

从社会环境中可以选出7个有助于做出富有创造力的贡献的重要因素：训练、期望、资源、认可、希望、机会和回报。

14、《创造力》的笔记-第49页

第三章 富有创造力的人格

如果对事物及其运作方式没有好奇、惊讶和兴趣，想要找到一个有趣的问题是很难的。对经验保持开放性，以及在环境中拥有连续处理事件的流畅注意力，是识别出潜在创新的巨大优势。

复杂是创新者的特性。他们包含着相互矛盾的两种极端性格，根据情境需要从一个极端转变为另一个极端，却不会感到内在的冲突。

10对明显对立的性格：

- 体力充沛 vs 沉默不语、静止不动：精力似乎源于专注的思维，能够控制精力而不被外界干扰。
- 聪明 vs 天真：既能轻松学习、运用知识，又有动力质疑进而改进现有知识。聚合与发散思维。发现观点之间不寻常的关联的独创性。但如果没有区分好坏主意的能力，那么发散思维也就无法使用。
- 玩乐 vs 守纪律（负责 vs 不负责）：“超脱的迷恋”。“当要做一件需要花费大量努力、需要精雕细琢的工作时，我就假装自己在监狱里”--雅各布·拉比诺。
- 在想象、幻想与牢固的现实感之间转换：“艺术和科学是逃离人类所设想出的现实的两种形式”--爱因斯坦。艺术与科学的完整特点是：超越我们目前所认为的真实，去创造新的真实。看到的新颖性根植于现实。
- 内向 vs 外向
- 谦逊 vs 骄傲：在自己想改变的世界中咄咄逼人。
- 避免性别角色成见：富有创造力的女孩比其他女孩更坚强、更有影响力，而富有创造力的男孩更敏感、更少侵略性。
- 反叛、独立：但首先需要深入某个领域。一个人只有既传统、保守，又反叛、反传统，才能富有创造力。
- 对工作充满热情 vs 非常客观地看待工作：超脱与迷恋碰撞产生活力，既热爱又能分离以便接受批评与回应。
- 坦率与敏感使他们痛苦又喜悦：所有富有创造力的个体最重要、最一致的特点也许是有能力享受创造过程本身。

=====

第四章 创造力的运行机制

创意过程分为5个阶段：（是不是很像 design thinking 的阶段）

- 1.准备期，有意识或无意识地沉浸在一些列有趣、能唤起好奇心的问题中
- 2.酝酿期，想法在潜意识中翻腾
- 3.洞悉
- 4.评价期，人们必须决定自己的洞悉是否有价值，是否值得继续研究下去
- 5.精心制作

《创造力》

如果没有强烈的好奇心和兴趣，不可能长时间坚持，做出重大的新贡献。这种兴趣很少只源自智力活动，它通常根植于深层的情感，存在于令人难忘的经历中，这些经历需要某种类型的解决方案，只有通过新的艺术表达或新的理解方式才能实现。

只是为了获得功名利禄的人，也许能努力前进，但很少能够有足够的动机去做分外的事情，去冒险探索未知的领域。

领域成员错误地认为他们可以在符号系统内解决更广阔的现实世界中的问题。

第五章 享受创造的心流 设计或发现新事物。

心流体验的9个因素：

1. 每一步都有明确的目标：以一种持续的行为，运动、思考、创作
2. 行动会马上得到反馈：写作可以，但是纯思考很难，或许可以将思考转换为可视化输出？（新的心流方式）
3. 挑战与技能的平衡
4. 行动与意识相融合：注意力高度集中
5. 不受干扰
6. 不担心失败
7. 自我意识消失
8. 遗忘时间
9. 活动本身具有了目的

游戏的机制完全为了心流设计

幸福生活的秘密在于学会从必须做的事情中获得尽可能多的心流体验。心流与幸福之间的关系取决于产生心流的活动是否复杂，是否引发新的挑战，带来个人成长以及文化发展。

第六章 激发创造力的环境

15、《创造力》的笔记-第316页

从我们的研究来看，从社会环境中可以选出7个有助于做出富有创造力的贡献的重要因素：训练、期望、资源、认可、希望、机会和回报。

16、《创造力》的笔记-第224页

读到现在，这一章是我最喜欢的部分，充满了哲学乃至神学的意味，闪现智慧的光芒。看《真实的幸福》一书，塞利格曼在书的最后部分撰写了一篇叫做“终极幸福的真谛”的后记，里面包含了很多关于人生意义的哲学思考。比如说“我们从哪里来，要往何处去”。他提到了一个叫做赖特的人，一个被誉为业务科学家的人，我也是第一次听到有这种说法。赖特写了一本叫做《非零年代》的书，在书中，他说，“生命的基本原则是一个倾向于双赢的最成功的繁殖策略，生物系统是一个天然的，被物竞天择机制塑造成的复杂的双赢情境。产生复杂的智慧是必然的结果，如果给予足够的时间，物竞天择的机制一定会筛选出复杂的智慧。”赖特总结说，现在的人类正处

于暴风雨的末期，接下来就是平静。互联网，全球化和没有爆发核战争并不是偶然的，它是人类双赢情境的结果。人类正站在一个转折点上，从这以后，人类会比过去更快乐。

塞利格曼说自己之前一直都在无神论和不可之论中间游离，是赖特的书改变了他，让他第一次感觉到可能有一个比他，比人类还大的东西存在。然后作者创造性的把积极心理学的构建和人生的终极意义联系在一起：“一个不断选择复杂的过程最后一定会止于万能、全知和美德。当然这个目的不可能在我们有生之年完成，甚至无法在人类有生之年实现。我们所能做到的就是选择自己成为这个历程中的一分子，使它前进一步。这是进入有意义的生活的门，有意义的生活必须与我们自身更宏大的东西联结上，这个东西越大，我们的生活就越有目的。”

”美好的生活来自每一天都应用你的突出优势，有意义的生活还要加上一个条件——将这些优势用于增加知识，力量和美德上。这样的生活一定是孕育着意义的生活，如果神是生命的终点，那么这种生活必定是神圣的。”

我对塞利格曼的这段文字有特别的感觉，我认为他对人生的意义有了核心的认识。同样的在《创造力》的“创造力与年老这一章”中，作者同样在那样的高度上讨论问题。

他发现，在进入晚年后，他的受访者中，似乎没有一个求助于宗教信仰。死亡的恐惧并没有逐渐逼近，他们还不必寻求信仰的慰藉。当不存在仪式化的信仰时，更广泛的新年似乎会变得更明显，即对具有终极意义的宇宙的信念。这种信念使得他们的内心充满了敬畏，尊重和好奇。

作者接下去举得一些例子也非常好。陶艺家伊娃80多岁了，她正在思考如何将自己积累的智慧递给孙女。她总结说，没有任何意识形态值得你去牺牲任何东西。她要肯定地告诉她的孙女，做罐子肯定没有错，做罐子不会给世界带来任何苦痛与罪恶。

诗人马克认为，诗人的责任是证明并记录体验。这是我们每一个人都具有的更款发的责任的一部分。我们都有责任通过自己的觉悟来保持宇宙的有序性。他说，这来源于一种道德感。我们停留在人世的时间很短暂。他觉得这是一种幸运的意外事件。人类的大多数体验就是去见证，他认为活着就是做出反应。

后面作者总结道：在任何单一的领域中都无法找到智慧与完整性。他们需要一种打破学科界限的，更广阔的视角，需要一种一无所知，所感以及自己的判断整合起来的理解方法。作者说，渴望智慧的人们知道，不虚度人生的关键不在于获得很多这样那样的成功，而在于狗曾我们最私密的生存本质的纤维中，有着怎样的确定感，也就是我们的存在与宇宙的其他部分存在着有意义的联系。

17、《创造力》的笔记-第27页

作者在这一章里清晰的定义了他在这本书中对“创造力”的定义“改变现有领域或创造一个新的领域的任何观念、行动或事物。富有创造力的人就是指其思想或行为改变了一个领域或创建了一个新领域的人。”如前文所述，他说的创造力不是指我们生活中遇到的那些才华横溢或者光芒四射的人，他指向的是真正改变领域甚至时代的人。我觉得这个定义是作者成书的立意所在，通常我们所说的创造力还是要泛义的多。

参照作者的定义，那么我们身边富有创造力的人应该就是那些处于时代浪尖的弄潮儿了吧，我第一个想到的名字是马云！

18、《创造力》的笔记-全神贯注的投入工作

心流的概念，初源自Csikszentmihalyi60年代观察艺术家、棋手、攀岩者及作曲家等，他观察到当这些人在从事他们的工作时几乎是全神贯注的投入工作，经常忘记时间以及对周围环境的感知，这些人参与他们的个别活动都是出于共同的乐趣，这些乐趣是来自于活动的过程，而且外在的报酬是极小或不存在的，这种由全神贯注所产生的心流体验，Csikszentmihalyi认为是一种最佳的体验。心流产生时同时会有高度的兴奋及充实感。在超过二千五百年的时间里，东方精神传统实践家如佛教家及道教家运用心流技法为其发展精神力的重要技法。虽然心流概念已广为东西科学家、精神大师及运动员所共同认识，只有齐克森米哈里将心流的概念应用到改善西方文化构成(如游戏场设计)的领域中。

当你处于心流状态时：

- 1.一眨眼一小时就过了
- 2.感觉做任何事都很重要
- 3.不自觉
- 4.知行合一
- 5.觉得被完全控制
- 6.感觉从本质上讲是有益的

19、《创造力》的笔记-第201页

就女性职业的生涯，作者做了简短的论述，他说他们问及很多女性访谈者的她们在职业生涯中的“性别偏见”或者是“对女性的双重期望”（我理解的是希望女性能够在干事业的同时，兼顾家庭。），她们大多数都否认了这些问题对她们生活带来巨大影响。作者总结说，是因为这些富有创造力的人对自己的信心和对宏大事业的投入，让他们能够将一些负面的东西对自己的影响减到最低。我想“投入”与“专注”是一种巨大的力量，能够治愈伤痛。

作者讲到那边时，做了一个有意思的比喻，他们的这种“天真”精神，就像是富有创造力的个人与破坏他们个人目标的熵之间的缓冲器。这个“熵”字是物理学名词，泛指物质系统状态的一种量度或者某些物质系统状态可能出现的程度。

作者忽然来了个有意思的转折：“然后熵无法永远被控制住，死亡迟早会阻挡住发现之旅。”无论是平凡人或者富有创造力人士，健康永远都是最重要的事。

20、《创造力》的笔记-第140页

创造一个和谐、有意义的时间与空间环境能够帮助你变得更有创造力。它也许能帮助你实现个性的生活，抛弃令人感到无聊或失控的生活，并让其他人认识到人类境况中与生俱来的独特性及成长的可能性。然而创造出这样的生活并不能保证别人就会把你看作天才，或看作在历史上举足轻重的有创造力的人物。要实现具有历史价值的创造，还必须满足其他一些条件。……但是如果说创造力是不受我们控制的，那么，过富有创造力的个人生活则是我们可以控制的。从最终满足感的角度看，后一种也许是最重要的成就。

21、《创造力》的笔记-第252页

如果作家想被领域注意到，他们就必须与领域中的社会组织达成妥协。

每个人都赞同聆听潜意识的声音是必要的，虽然不是充分的。当心灵未知领域中冒出来的情感或想法接受理性的分析，被命名、归类、苦苦思索并与其他情感或想法并进行联系的时候，真正的工作才开始。正是在这个时候，技能开始发挥作用：作家利用以前的作家使用过的庞大词汇、表达及形象库，选择最适合当前任务的内容，并且知道在需要的时候，如何创造出新的词汇。

为了这样做，拥有超出文学的广博知识会有帮助。……能够将不同领域的情感及观点编织在一起，是作家表达他们创造力的一种方式。爱情与死亡也许几千年都没有改变过，但每一代人理解它们的方式都会不同，它们也投射了我们对生活其他方面的理解。

22、《创造力》的笔记-第10页

在这一章中，作者重要说的是，他为什么写这本书。作者说：“要拥有美好的生活，只是消除其中的错误是不够的，我们还需要积极的目标，否则为什么要继续研究下去？拥有创造力就是一个答案。“我觉得这就是典型的积极心理学的思路啊，研究精神疾病不会只是让我们的生活变得稍微可以忍受些，但是不能提高我们的生活质量，积极心理学研究如何生活才能更幸福。于是作者认为：“如果

要找出自己的生活中缺失了什么，那么研究丰富充实的生活就变得非常有意义了。这也是我写作本书的原因之一：更好的理解为什么有些人对生活的满意度比大多数人更高。“

作者在本章的最后这样说：“我写作本书的目的并不是为了证明某个观点……不是我的先入之见……这些情节无法被归纳为流畅的定义或肤浅的方法。在丰富性和复杂性之中，它揭示了人类精神的深层潜能。“这本书我已经简单翻过一遍，确实不是一本阅读起来会特别流畅的书，没有简单的励志，更别提心灵鸡汤，但是我觉得正是因为如此，我才愿意，重新拿起这本书，重新做一遍精读，目的是”充分挖掘其中的干货“！

23、《创造力》的笔记-第86页

“无论是艺术家还是科学家，都一再强调学习基础知识，熟知符号信息以及学科基本程序的重要性”“除非你先彻底了解某个领域的运作方式，否则便无法改变它。那意味着你必须掌握数学工具，学习物理学的基本原理，了解知识发展的最新状况。”“古老的意大利谚语：学习技能，然后把他搁置一旁。”

类似的观点之前已经出现在第二章的“深入这个系统模型”一节中，在获得进一步理解之前，你需要首先建立你的数据库。

这也是一个具有启发性的观点。

24、《创造力》的笔记-第51页

P51

Pierre Bourdieu所说的“文化资本”是一种巨大的资源，拥有文化资本的人能够为孩子提供有利的环境，其中充满了有趣的图书、令人兴奋的对话、对教育进步的期望、行为榜样、家庭教师、有益的交往，等等。

第二部分

创新者的生活轨迹

……使他们能够对文化做出杰出贡献的事影响他们生活的个人决定。他们让生活符合自己的目标，而不是让外界力量支配他们的命运。

超乎寻常的强烈好奇心

重要的不一定是天赋的绝对数量，而是在特定环境中所具有的竞争优势。一个天赋平平的女孩可能会对音乐产生强烈的兴趣，如果周围人比她更不擅长音乐。

在有些情况中，竞争优势是遗传的结果，也就是说，是与生俱来的优势。特别是对于具有音乐、数学天赋的孩子来说。

P154

在大多数情况下，负责激发并引导孩子兴趣的人是他们的父母。有时父母对孩子智力发展的唯一贡献是像成年人一样对待他们。

P155

在其他情况下，整个家庭都会被动员起来帮助孩子培养兴趣。所有孩子都被委派给一个姑姑、姨妈或叔叔、舅舅，每个月负责至少带她们去两次博物馆和听音乐会。每个孩子都拥有自己独特的专业领域是很重要的，经常被带去看芭蕾的孩子就不会被带去参观艺术博物馆，反之亦然。这样手足之间的竞争被减少到最小，个人兴趣得到了强化。

P156
对于不得不与贫穷或社会地位低下的背景进行抗争的孩子来说，父母强有力的影响尤其必要。在缺少其他优势的情况下，比如无法进入好学校或者没有良师益友，如果在没有父母的支持与引导，孩子几乎没有成功的可能。

家庭的最重要的影响：让孩子建立起强烈的自律与自信，并鼓励他热爱一个特定的领域。

P158
父母不只是知识或知识学科的源头；他们的作用也不仅局限于向他们的孩子展示某种职业，提供接触学界的机会。他们最重要的贡献或许在于塑造了孩子的某种性格。许多被访谈者提到父亲或母亲在传递给他们某种价值观方面的重要作用。其中最重要的价值观可能是诚实。大多数被访谈者说，他们取得成功的主要原因之一是他们的真诚和坦率，这是他们从以身作则的父母那里学到的美德。

P160
与父母的重要性明显不一致的事实是，很多富有创造力的人，特别是富有创造力的男性，早年便失去了父亲。在我们的样本中，3/10的男性和1/5的女性在成长到十几岁之前就失去了父亲。

P161
影响孩子们今后生活的并不是没有父亲的事实，而是他们从这个事件中演绎出来的意义。父亲的亡故既有可能破坏儿子的好奇心和抱负，也有可能提升他们。重要的是丧失父亲的孩子是否有足够的情感与认知支持，以把这种父爱的丧失解释为他必须承担起成年人的责任的标志，需要他更加努力，不辜负期望。

P163
父母的社会等级也会影响孩子。许多富有创造力的人出身非常贫寒，也有许多人出身于高知家庭或上流社会。几乎没有富有创造力的人出生于广大的中产阶级。我们的访谈对象中大约有30%的人，他们的父母是农民、贫穷的移民或蓝领工人。但是，他们并不认同自己下层阶级的地位，对孩子的成长抱有很高的期望。

P164
富有创造力的人中大约只有10%的家庭式中产阶级。大约34%拥有身为知识分子的父亲，比如教授、作家、交响乐团指挥或科学家。25%出身于律师、医生或富有的商人家庭。显而易见，出生于经常从事知识活动的家庭，或者出生于认为教育能改变社会地位的家庭会对个人成长有所帮助。

P165
关于童年是否幸福对一个人创造力的影响：
问题似乎不在于客观事实是什么，而是孩子们如何理解、诠释这些事实，他们从中获取了什么样的意义和力量，以及对于后来生活中遇到的事件，他们如何理解自己的记忆。

P165
受惠于良师的谆谆教导
虽然学校本身很少被作为鼓励的来源被提及，但学校里的个别老师常常能唤起、保持或引导孩子的兴趣。

什么使得这些老师这么有影响力？有两个主要因素比较突出。第一，老师关注这些学生，相信他们的能力并给予关照；第二，老师关照的方式是给他们布置额外的任务，提出比其他学生更大的挑战。

P167
老师的艰巨任务是要在挑战与迎合学生能力之间找到恰当的平衡点，这样学生才会有学习的兴趣和愿

望。

P168

孤独的青春

青春期的孩子突然要面对各种任务，比如适应身体的改变、调节性欲，在与家人、同班保持联系的同时学会独立自主。这会导致各个方面的苦恼。具有天赋的青少年不仅不能免于这些苦恼，还要克服一些特殊的障碍。例如，他们必须花时间发展自己的兴趣和天赋，这通常意味着与其他青少年相比，他们独处的时间更多（练习音乐、写文章或解数学题）。因此总体来说，他们的快乐较少（尽管在独自一人时，他们明显比同龄人的痛苦少）。

P169

孤独虽然是令人痛苦的，但有助于保护青少年的兴趣，避免天赋被那个阶段典型的忧虑所削弱。

具有特殊天赋的年轻人与普通人相比，性意识较弱，并且较晚从家庭中独立出来。在他们的发展中，这是一个重要的因素，这意味着他们会在受到保护的、爱玩耍的人生阶段中度过更长时间。在这个阶段里，孩子们更容易完成实验和学习。性活跃的青少年会很快融入基因设定的程序中，如果他们过早获得独立，那么便要承担社会责任，比如找工作和养育孩子，以致他们没有什么自由来尝试新观点和新行为，而这对于发展创造历史至关重要的。与此同时，对性不太感兴趣、比较依靠父母的青少年可能不太受欢迎，是一个典型的书呆子。

不受欢迎的另一个原因是，在同龄人看来，强烈的好奇心和专一的兴趣是很怪异的。独创性的思考与表达方式也让他们显得多少有些可疑。不幸的是，一个人不可能同时做到既杰出又平常。

他们共同的特点是被边缘化，即感到自己在圈子外面，跟大家不一样，只是置身事外地观察同龄人的奇怪仪式。

P172

思维的代数：所有的推理被认为都可以还原为基本要素的有序组合。

P173

不是被事件所塑造，而是他们塑造了事件，使之符合他们的目标。

25、《创造力》的笔记-第248页

人类是唯一可以失败的生物。如果蚂蚁失败了，它会死掉。但是我们被允许从错误和失败中学习。那就是我学习的方式，一败涂地后再站起来，重新开始。如果我不可以随心所欲地失败，那么我永远也不会开始写另一本书，永远也不会开始一件新的事情。（马德琳·恩格尔）

26、《创造力》的笔记-第8页

“无论我们想学什么，都必须专注于要学习的内容。注意力是有限的资源，在给定的时间内，我们只能处理那么多信息。虽然我们不知道我们究竟能处理多少信息，但显而易见的是，我们不能同时学习物理和音乐。”

这句话让我想起另一句我很收益的话，“人的意志力”是有限的。同样给人启发。因为人的意志力和注意力都是有限的，所以我们不能倚赖于我们有限的意志力，去完成宏达的事情，我们要把事情分细，做合理的人生规划，多动笔多总结，以促动我们前进的脚步；而正因为注意力是有限的，所以我们“无论学什么，都必须专注于要学习的内容。”“专注是多么重要的一件事情啊，要做好一件事情，最重要的就是专注！”

27、《创造力》的笔记-第8页

创造力来自构成系统的三个要素之间的互动：包含符号规则的文化，给某个领域带来创新的人，改领域中被认可、能证实创新的专家。

要在某一领域内实现创新，必须有过剩的注意力。拥有足够的财富能够让个人学习并实践非生存所必需的知识。不需要太多注意力就能获悉新观念的地方，更有可能产生创造力。

第一部分 创造的过程

第二章 产生创造力的系统

创造力：改变现有领域或将创造一个新领域的任何观念、行动或事物。（在文化矩阵中留下痕迹）。富有创造力的人就是指其思想或行为改变或创建了一个领域的人。

很少有人愿意投入足够的心理能量来学习其中哪怕一个领域的规则，而宁可只生活在生物性的限制中。

让体验变得井然有序，创造可以流传后世的文化，使人力超越目前的力量，这些都是激发领域内创造力的非常普遍的主题。

领域通过几种方式促进或阻碍创造力：结构的清晰性、文化的中心性、知识的可获得性。

28、《创造力》的笔记-第1页

11 想要过好生活，仅仅去除错误是不够的，我们还需要有一个积极的目标。

12 富有创造性的人是怎么样的，创造性的工作如何运行，怎样的条件鼓励或妨碍了独创思想的产生。
14 工作效率就在于不做任何帮助别人工作的事，要把自己的所有时间放在上帝让你做的事情上，并把它做好。

一半以上的自然科学家同意采访；艺术家、作家和音乐家则多数不理睬我们的要求或拒绝。

29、《创造力》的笔记-第140页

在这一章中，作者论述了创造力和环境的关系。对于宏观环境，很少有人能做出改变，有灵性的微观环境可以提升创造力思维，激发创造力。

“大多数富有创造力的人很早就发现了自己最好的生活节奏，比如什么时候睡觉、吃饭和工作。而且他们会遵守这种节奏，即使受到做其他事情的诱惑也不会改变。”

我觉得这是一个很有启发性的论述。最早知道节奏这个词，是看梁冬的国学堂，他从身体的节奏引申到生命的节奏的话题，我觉得很有意思。无论是希斯赞特米哈伊或者梁冬都强烈的建议——找到你生命的节奏。

本书的作者给出的建议是：“想一想你是如何使用时间的，思考你的日常安排是否反映了最适合你的节奏。如果你不确定，那么不断尝试，直到找到工作与休息，思考与行动，独处与其他人共处的最佳时间安排。”这段话说到了我的心窝里。

30、《创造力》的笔记-第280页

在本章的开头，作者重申他对于创造力的定义：

《创造力》

”创造力指的是，改变领域某个方面的行为，比如富有创造力的绘画展示了心的观察方法，富有创造力的观点解释了星星运行的方式以及为什么会这样运行。当然有时候领域并不存在。第一位天文学家，第一位化学家，第一位作曲家没有改变某一领域，而是让一个领域从无到有。从某种意义上说，最重大的创造力事件是创造全新符号领域的事件。”

31、《创造力》的笔记-第331页

第四部分 实践创造力

无法释放创造力的4个主要障碍：

- 1.被太多要求搞得精疲力竭，因此很难在一开始就把握住这些心理能量并激活它们；
- 2.很容易分散注意力，而已学会如何保护和引导我们所具有的能量
- 3.懒惰，或者缺乏控制能量流的自制力
- 4.不知道如何处置自己的能量

-----获得创造性能量-----

从有创造力地使用心智能量的角度来看，人与人之间最基本的不同也许在于把多少可以自由支配的注意力留给了创新。

不过创造力的障碍通常来自内部。对于一个为保护自我而忧心的人来说，他的全部注意力会被用来监控对自我的威胁。

使用心理能量的另一个限制是在自我目标上投入了太多注意力。我们需要将一些注意力从可预测的目标上转移开，这些目标是基因和模因在我们头脑中设定的。与之相反，我们应该用这些注意力去探索周围的世界，而且是为了探索而探索。

----好奇心与兴趣----

培养好奇心和兴趣，因为事物本身的原因而去予以注意。

- 每天都设法为什么事情感到惊奇。体验事情原本的样子，而不是你认为的样子。
- 每天设法让至少一个人感到吃惊。不要做可以预测的自我。
- 把每天让你感到吃惊的事情和你让他人吃惊的方式写下来。
- 当某件事点燃了兴趣火花，一定要跟住它。

----发掘日常生活中的心流----

当没有特定事情要做时，我们的思想很快会回归到最可预测的状态。

- 每天早上怀着明确的目标醒来。
- 你做得好的事情，它会变得有趣。拥有明晰的目标的期望；关注行为的结果；根据环境中的机会调整技能；将注意力集中在当下的任务上不要分心
- 增加事情的复杂性以持续感到乐趣

----习惯----

重要的是不能放弃对创造性能量的控制，不要让它毫无方向地被浪费掉。

- 管理日程安排
- 抽时间进行反思和放松。促进潜意识创造力产生的活动包括散步、洗澡、游泳、开车、园艺、编织

和木工。

- 塑造你的空间
- 找到生活中你喜欢以及反感的事情

保持创造力唯一方法是根据优势，利用组织时间、空间及行为的技术来对抗生活的耗损。

-----内在特点-----

改变人格意味着学会新的注意力模式。

富有创造力最重要的双重性也许是，能够将处于一个极端的开放与接纳性，与另一个极端的专注与努力追求整合在一起。

以复杂性为目标。

-----运用创造性能量-----

发现问题

- 找一种方式来表达令你感动的事情
- 从尽可能多的视角来看问题。对问题的定义方式往往带着对引起问题的原因的解释。
- 找出问题的含义
- 实施解决方案

发散性思维

选择特殊的领域

32、《创造力》的笔记-第220页

作者认同佛洛伊德令人迷惑的简单答案：对于幸福生活的秘密，他的回答是：“爱与工作”。作者就这个主题得出结论，很多被访谈者从“工作”与“爱”这两大主题中构建出有关过去的有意义的故事，并建立起通往未来的桥梁。下面的话，让人感觉作者的及其诚实的态度：“他们比大多数人幸运，因为许多人的努力并没有产生很大的成果，但他们却声名远播。没有证据显示，与生活充实，为人坦诚的水管工相比，获得一两个诺贝尔奖的人具有更多的智慧，或者更有可能不被绝望困扰。”

33、《创造力》的笔记-第121页

这是专门讲述“心流”理论与创造力关系的章节。作者是“心流理论”之父，而心流理论的提出不单在心理学界，对很多的领域都产生了重大的影响。

心流与创造力和幸福生活直接相关，但是要想产生心流肯定不是放松，舒服的窝在沙发里可以产生的。对多数人面对挑战更喜欢舒适的事实，作者从基因角度给了我们分析和答案：人类保存能量的欲望非常强大，这个来自我们祖先传承给我们的基因，如果我们的祖先不善于保存好自己的能量，也许在当时恶劣的自然环境中生存下来就是个问题。但是我们的头脑中同样存在着另外一套命令，就是生产创造力的要求，我们的基因中同样要求我们“有效的利用自身的能量”。两者仿佛是一种矛盾，相互对立。我想我们需要平衡两者的关系，就像作者在前文中说的，承认并体验这对立面，并且让内心享受之间的平衡。

作者说，幸福生活的秘密在于学会从必须做的事情总获得尽可能多的心流体验，要想产生心流体验，作者给出了其重要因素和产生条件，但是就我的理解，抛开目的性，去做一件事，因为这件事情本身就值得做，这句话是关键。

本章最后一小节“用心流促进快乐的进化”，我觉得作者的讲述不是特别清晰，我理解他的意思，但是我觉得塞利格曼在其《真实的幸福》抓住现在的幸福那一章节中讲的更加通俗易懂。要想获得满意

的生活虽然不是那么容易，因为你首先需要放弃容易得到的感官愉悦感受，去追求“比较费力”的满意，去做一些有挑战性且需要技术的事情，要集中注意力；要有明确的目标，要能得到即时的反馈，深深投入到所做的事情中，有能够掌控的感觉。忘我，感觉时间就此停滞。说的是十分清楚是不是？

34、《创造力》的笔记-第23页

有创造力的人没有单一的风格，既可以是修士也可以是唐璜，唯一共通的地方就是复杂：同时拥有相互矛盾的两个极端，并在两者之间自如转换。他们既精力充沛又安静，既专注又松弛，既外向又内向，既骄傲又谦卑，既聪明又天真，既有想象力又务实，既爱嬉戏又有纪律，既有激情又能超脱客观，既革命又传统，以及，拥有跨越性别的气质。

35、《创造力》的笔记-第113页

作者引用了这么一个事例：一个博士在60岁的生日宴会上被问及这样一个问题：“一个人怎样才能有好主意”。回答是：“你想出很多主意，然后把坏主意扔掉。”作者补充道：“当然为了做到这一点，人们必须内化一些概念，其中包括领域是什么样的，以及根据学界的观点，什么是‘好的’与‘坏’的‘主意’。”

这个观点作者到此已经提及三次，我认为被反复提及的肯定是重要的。

36、《创造力》的笔记-第178页

“富有创造力的人提到最多的是好奇心，其次是专注力。如果没有这种品质，他们便无法坚持艰苦的工作。从很多方面看，好奇心和专注力就像阴阳两面。为了实现创新，人们需要两者的结合。首先需要对外在刺激保持开放的态度，其次要保持内在的关注。第一个是玩乐性质的，第二个是严肃认真的。”

37、《创造力》的笔记-第242页

像所有其他的作家一样，赫克特通过广泛的阅读来学习写诗。他把诗背下来，直到它们“成为我血脉的一部分”。然后他用若干年时间以他崇拜的诗人的风格来写诗，比如约翰·多恩、乔治·赫伯特……在发展出自己的风格之前，吸收前辈的风格是很有必要的。一个人只有沉浸在领域中，才能发现是否还有做出富有创造力的贡献的空间，以及自己是否有能力这样做。

《创造力》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu000.com