

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	
Выбираем креативность	5
Шаг первый	
ЗАДАВАЙТЕ ВОПРОСЫ	26
Шаг второй	
УЧИТЕСЬ	63
Шаг третий	
НАБЛЮДАЙТЕ	92
Шаг четвертый	
ИГРАЙТЕ.....	126
Шаг пятый	
ДУМАЙТЕ	158
Шаг шестой	
СИНТЕЗИРУЙТЕ	185
Шаг седьмой	
ВЫБИРАЙТЕ.....	209
Шаг восьмой	
ДЕЛАЙТЕ:.....	235
Заключение	259
Приложение А	
Перечень всех шагов, практических заданий и техник.....	276
Приложение Б	
Результаты научных исследований по психологии творчества	281
Слова благодарности	285
Об авторе	286

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Введение

Выбираем креативность

Неэффективные люди день за днем живут с нереализованным потенциалом. Они очень редко испытывают творческий подъем. А ведь можно проявлять творческое отношение к жизни постоянно — в любых жизненных ситуациях. Это требует уверенности в себе, открытости новым идеям и впечатлениям и способности идти на разумный риск.

Стивен Кови

Креативные способности не всегда раскрываются естественным образом. По определению, креативность — это что-то новое и необычное, а все новое — это здорово, хотя и немного страшно. Нас учат идти проторенной дорогой и делать то, что мы делали уже тысячу раз. Постепенно мы настолько привыкаем оставаться в своей зоне комфорта, что любой шаг в сторону кажется невероятно сложным и рискованным предприятием.

Но будьте уверены: в вас заложен огромный творческий потенциал. Научные открытия в области неврологии и психологии свидетельствуют о том, что все люди (если только у них нет серьезных повреждений мозга) обладают теми же творческими способностями, что и великие гении. Эта великая сила, которой вы так восхищаетесь, глядя на других, есть и у вас. Вам нужно только ее раскрыть и научиться применять на практике. Как же это сделать?

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

На самом деле все достаточно просто. В этой книге вы найдете восемь шагов, которые составляют основу творческого процесса. Когда они станут вашей второй натурой, креативность больше не будет казаться вам чем-то мифическим и недостижимым. Вы больше не будете бояться творческих застоев, глупых идей, пустых холстов и очередных трудностей. Ваша творческая энергия будет многогранной, гибкой и неиссякаемой. Все, что для этого нужно, — открыть в себе ее источник. Это и есть цель практической части данной книги.

Я заинтересовался феноменом креативности много лет назад, когда закончил Массачусетский технологический институт по специальности «компьютерные технологии» и занялся разработкой видеоигр для компании «Atari». Потом я играл на фортепиано в джазовом оркестре, получил степень доктора психологических наук в Чикагском университете, изучал особенности театральной импровизации, исследовал теории креативного образования, а также методику преподавания художников и скульпторов.

Независимо от вида творческой деятельности, который я изучал, сам процесс всегда проходил одинаково. Креативность *не* была какой-то единственной вспышкой озарения. Она складывалась из крошечных шагов, мини-инсайтов и поэтапных изменений. Зигов и загов.

Когда люди следовали этим зигам и загам, уделяя внимание каждому шагу на своем творческом пути, они приходили к гениальным идеям и великим открытиям.

*Творчество — это
нелинейный процесс.*

Джош Линкнер,
джазовый музыкант
и предприниматель

Иногда эти идеи действительно казались подарками судьбы, появляясь в нужное время и в нужном месте. Но в большин-

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

стве случаев они были результатом бурных мечтаний, эклектического подхода, богатого воображения и готовности рискнуть.

Это здорово, что у каждого из нас есть творческий потенциал, потому что он нужен нам больше, чем мы это осознаем. Возможно, вы считаете, что креативность нужна только для того, чтобы что-нибудь смастерить в свободное время или весело провести выходные. В действительности креативность помогает:

- преуспеть в работе;
- построить успешную карьеру;
- найти баланс между работой и личной жизнью;
- сформировать собственную индивидуальность, чувство стиля, восприятие окружающего мира и мнение окружающих о вас;
- воспитывать своих детей без занудных нравоучений, грубых окриков и сомнительных поощрений, имеющих временный эффект;
- эффективно учиться — не просто тупо зазубривать материал, а впитывать в себя знания, которые в будущем могут принести реальную пользу;
- находить нестандартные, конструктивные и долгосрочные решения наболевших проблем;
- принимать обдуманные и правильные решения;
- заводить интересных и надежных друзей;
- реально изменять окружающий мир.

Подумайте о какой-нибудь проблеме или задаче, стоящей перед вами. О том, что вас беспокоит, но с чем вы не можете справиться. О том, над чем вы уже давно и безуспешно ломаете голову. Запишите данную проблему или задачу на стикере и прикрепите его к этой странице книги (вот и появилась первая креативная идея!). Если

[>>>](http://kniga.biz.ua)

хотите, добавьте еще несколько стикеров — можете заклепать ими хоть всю страницу.

Вот лишь несколько проблем, с которыми большинство из нас сталкиваются на том или ином этапе своей жизни:

- «Моей карьере пришел конец, и я не знаю, что делать дальше».
- «Наши отношения становятся все хуже, и я не пойму, в чем причина».
- «Я трачу больше, чем зарабатываю».

На работе проблемы имеют более конкретный и срочный характер:

- «Мне нужно придумать оригинальную идею для очередной рекламной кампании».
- «Мы планируем вывести свою продукцию на новый рынок, но не знаем, как ее усовершенствовать».
- «Мне нужно как-то объяснить своим сотрудникам изменения в налоговой политике».
- «Моя команда работает неэффективно, потому что между сотрудниками нет взаимодействия».
- «В своей медицинской практике я наблюдаю все большее число пациентов с одними и теми же расстройствами, но не могу понять причину этого явления».

Во многих случаях проблемы могут быть настолько узкими и специфическими, что только профессионал может их правильно сформулировать. Как профессор психологии я сталкиваюсь со следующими трудностями:

- «Как мне сделать эту научную статью доступной для понимания широкой аудитории?»

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

- «Мне нужно провести фундаментальное научное исследование, чтобы выиграть премию Национального научного фонда».
- «Студенты ни слова не поняли из моей последней лекции. Надо изложить материал более простым и понятным языком».

Читая эту книгу, постарайтесь применить изложенные в ней техники для поиска оригинальных решений своих задач и проблем, которые вы записали на стикерах.

Восемь шагов

Более двадцати лет я посвятил исследованию психологии творчества. Я изучил жизнь и деятельность выдающихся творческих личностей, а также мировой опыт инновационного развития. Провел целый ряд научных экспериментов, позволяющих лучше понять особенности проявления креативности в нашей повседневной жизни.

Для написания этой книги я обобщил результаты своей работы и разбил их на восемь шагов — удивительно простых, но очень эффективных. Пройдите этот путь — и вы найдете свой ЗигЗаг к креативности.

Многие авторы книг о креативности сводят этот феномен к действию Музы, внутреннего голоса или подсознательных вспышек озарения. В их работах креативность представляется чем-то вроде золота алхимиков — таким загадочным и непостижимым явлением, обещающим чудесное превращение. Это очень хитрый трюк, на котором зарабатывают миллионы долларов. Нас убедили в том, что креативность — крайне редкий дар, которым обладает небольшая горстка уникальных личностей, а всем остальным ничего не остается, как карабкаться на

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Эта книга — ваш персональный тренер, который поможет вам сделать восемь зигзагообразных шагов навстречу своей креативности.

ощупь в темноте и надеяться на то, что луч света этих «одаренных» укажет им правильный путь.

Восемь шагов, о которых пойдет речь, не являются

каким-то уникальным достоянием, доступным лишь избранным. Повторюсь еще раз: творческие способности есть у всех, только их необходимо развивать. Это подтвердили и недавние исследования в области психологии, педагогики и нейрохирургии.

Эта книга — ваш персональный тренер, который поможет вам сделать восемь зигзагообразных шагов навстречу своей креативности. Перед тем как взяться за ее написание, я целый год изучал многочисленную литературу по этой теме. Некоторые книги были написаны совсем недавно, другие — несколько десятилетий назад, третьи обобщали мудрость тысячелетий. Во многих из них сохранились достаточно полезные сведения, но, поскольку авторы не опирались на научные исследования, их советы шли вперемешку с мифами и заблуждениями. Почти в каждой книге я нашел как минимум одно или два практических задания, упражнения или игры, которые прекрасно соотносятся с результатами современных исследований в области креативности. Я обобщил лучшие из этих классических упражнений и игр в восемь шагов и добавил к ним свои практические разработки по развитию творческого мышления.

Вот эти восемь шагов с кратким описанием каждого из них, чтобы вам было легче себе представить общую картину:

Креативность — это на 80 процентов приобретенное качество.

Хел Грегерсен,
профессор бизнес-школы INSEAD

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)



1. *Задавайте вопросы.* Креативность начинается с правильно поставленного вопроса, позволяющего по-новому взглянуть на творческий проект, профессиональную задачу или личную проблему. Искусство задавать вопросы означает умение правильно обозначить проблему и найти ключ к ее решению. Вопросы, выстроенные в правильной логической последовательности, стимулируют творческий потенциал и помогают двигаться в верном направлении.



2. *Учитесь.* Жить креативной жизнью — значит постоянно учиться, практиковаться, совершенствоваться, становиться специалистом в какой-то области. Быть креативным означает стремиться к новым знаниям и черпать их не только в учебных аудиториях, но и из книг, журналов, фильмов, интернета, природы, музыки, искусства, философии, науки, от других людей...



3. *Наблюдайте.* Вы постоянно и незаметно наблюдаете за окружающим вас миром. Вы не просто видите то, что хотите видеть, а замечаете все новое, удивительное и необычное. Другими словами, видите необычное в обычном. Вы открыты навстречу новым впечатлениям, постоянно ищете новые стимулы, ситуации и возможности.



4. *Играйте.* Креативная жизнь наполнена игрой, той самой деятельностью, которой постоянно заняты дети и которая приносит им море радости и веселья. Играя, вы полностью погружаетесь в мир воображения и фантазий, позволяя подсознанию провести вас на свою невидимую территорию. Вы представляете вещи такими, **Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>**

какими они могли бы быть, а также создаете в своем уме новые образы. «Наши неоплаченные долги *игре воображения* неисчислимы», — писал Карл Юнг.



5. *Думайте.* Креативная жизнь полна новых идей. Ваш мозг постоянно генерирует самые разные мысли. Большинство из них вы «забраковываете», так как понимаете, что они вам не подходят, по крайней мере для данного конкретного случая. Но креативность — это та же лотерея: когда у вас тонны идей, несколько из них обязательно окажутся удачными.



6. *Синтезируйте.* Творческий подход означает умение комбинировать уже существующие идеи так, чтобы получился отличный результат. Удачные творческие решения не рождаются мгновенно из одной-единственной идеи. Они являются синтезом самых разных концепций и мыслей, признаем мы их или нет. Креативное мышление не только раскладывает идеи по полочкам, но и создает из них самые неожиданные комбинации.



7. *Выбирайте.* Креативный процесс — это разумное сочетание открытого, творческого мышления (правильно проведенного мозгового штурма) и его последующей критической оценки на соответствие вашим целям и задачам. Фильтрация идей — очень важный этап креативного процесса, и его успех напрямую зависит от правильности выбора критерия оценки, с помощью которого можно будет отделить лучшие идеи от остального «мусора».

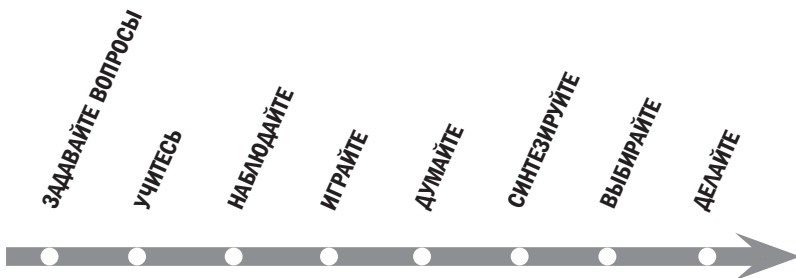
Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>



8. *Делайте.* Чтобы жизнь была креативной, недостаточно просто «иметь» идеи. Нужно воплощать хорошие идеи в реальность. Вы постоянно реализуете свои мысли, причем не только обдуманнные и завершенные. Иногда вы облечаете в физическую форму даже самые сырые «наброски» своих идей. Процесс созидания — создания наброска, чертежа, прообраза, плана действий — помогает вам отбирать и комбинировать свои идеи так, чтобы получился желаемый результат.

Простейший способ решить любую проблему — пройти следующие восемь этапов креативного процесса:

Креативность — это не таинственный дар. Существуют проверенные техники развития творческого мышления, освоить которые может каждый.



Во многих книгах креативность представляется в виде линейного процесса: выявить потребность или возможность, определить проблему (здать вопрос), собрать информацию (наблюдать), проанализировать эту информацию (думать), выбрать лучшее решение (выбрать) и, наконец, реализовать эту идею (делать). Однако результаты

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)