

# 创造力曲线

作者：艾伦·甘尼特

创造力曲线

[美]艾伦·甘尼特 著

张子源 译

中信出版集团

## 目录

[推荐序 如何成为一个有创造力的高手](#)

[前言](#)

[第一部分 颠覆创造力背后的神话](#)

[第1章 追逐梦想](#)

[第2章 洞察谎言](#)

[第3章 神话起源](#)

[第4章 何谓才能](#)

[第5章 何谓天才](#)

[第6章 创造力曲线](#)

[第二部分 创造力曲线的4条法则](#)

[第7章 法则一：借鉴](#)

[第8章 法则二：模仿](#)

[第9章 法则三：创意社群](#)

[第10章 法则四：迭代](#)

[后记](#)

[致谢](#)

[关于来源和方法的说明](#)

创造力法则为我们每个人开启创造性潜力提供了蓝图。你可以学会创造性成功的模式，并且假以时日，你会进一步掌握它。

献给  
亨利·维勒

## 推荐序

### 如何成为一个有创造力的高手

“文章本天成，妙手偶得之”，大诗人陆游此番名句可以说是家喻户晓。它道出了很多人对创造力和伟大创意的理解：创造力往往来自某种比人类更强大的力量，一些幸运儿偶然得到了它，展现出来，就让他显得比别人更有创造力。这就是主流的“创造力灵感理论”，它似乎很符合我们的直觉。如果你去咨询那些创造力丰富的人为什么他们拥有这种能力，得到的回答大概率也不外乎：我也不知道，它就是那么莫名其妙地涌现出来了。这让我们特别绝望，好像创造力这事只与天才们有关，与我们一般人则没有什么关系。

这本书就是来拯救我这种“笨人”的。作者有力地驳斥了创造力灵感理论，也否认创造力与智商具有正相关性，他认为创造力并非不可捉摸的灵感所迸发的产物，它是完全可以习得的。也就是说，主流意义上的成功，是有路径可以遵循的，并且任何人通过努力都可以掌握。这满足了人们对于确定性的追求。

作者用理工科人士可能非常喜欢的方式来铺陈他的理论：首先定义了什么是创造力，以及什么样的人才会被称为有创造力的人。创造力并不是漫无边际的胡思乱想，而是在特定主题之下发展出来的新颖价值，同时它能被这个领域的“看门人”所认可和推荐，创造者个人又具有比较强的说服力，三者缺一不可。

一个好的理论应该有三个标准：能够解释过去，能够指导未来和足够简洁。作为一种新理论，这本书提出的创造力曲线无疑符合这三个标准。当你翻开这本书时，就会发现它就是一条钟形曲线，一笔就可以画出来。这条曲线展现给我们的核心认知是：创造力往往是看起来相悖的两个概念——熟悉度和新颖性的有机结合。

熟悉度要求我们要在某一主题下大量吸收信息，才能够识别对于受众而言什么是新鲜的、超出预期的，什么不过是老调重弹。“如果你对事情毫不了解，你就无从获得对它的洞察力。”在某个领域成为高手，是在这个领域拥有创造力的前提，而成为高手需要有目的的练习，盲目练习只是低水平的重复，刻意练习才能让我们成为一个高手。作者甚至还给了一个明确的比例：我们应该每天用20%的清醒时间去强化对于你的创造性领域的认知。

书中对新颖性的获得也给出了实际性的操作方法，与我的个人体验也很吻合。我发现自己在跑步或者游泳的时候往往能冒出来好点子，有时候会好到我赶紧停下来找张纸，抓根笔记下来。看完这本书，我了解到，原来人的左半球负责严密的逻辑推演，而右半球负责相似性的联想，也就是处理那些看似不同却有关的概念，创造力往往来自这里。当跑步、游泳、睡觉这些让我们的左半球不那么紧张运转的情境出现时，右半球就被释放了。书中第一个故事提到，披头士的保罗·麦卡特尼所创造的名曲《昨天》据说就源自他在梦中听到的一段旋律。

熟悉度和新颖性往往互相牵制，认知心理学名著《思考，快与慢》将人类的思考模式分为系统1和系统2。系统1给出感性、即时、基于直觉和经验的反应，而系统2则给出理性、延时、经过思考和考虑概率的反应。人类的天性是让那些经过广泛验证的系统2行为内化为系统1的，这样可以让我们在面对问题时做出更快速的、节省能量的决策，以便趋利避害。

人类是有熟悉度偏好的，但沉溺于熟悉度是无法产生创造力的。鲁迅写文章说“我家门前有两棵树，一棵是枣树，另一棵也是枣树”，人们觉得回味无穷，但若你的作文也照着这样写，估计是得不到高分的。如果我们希望自己拥有创造力，则需要有意识地做获取新颖性的练习。幸运的是，这本书就提供了相关的方法。

这本书的作者艾伦·甘尼特是美国TrackMaven公司的创始人，这是一家为市场营销人员提供情报和数据以提升其效率的公司，曾被评为美国增长最快的500家公司之一。他曾经困惑于营销人员本应该是最具创造力的，为什么绝大多数的营销人员却显得毫无创意，他们要么习惯跟风，拾人牙慧，要么投入巨额预算却没有支撑此种行为的理论基础。虽然作者明确表达过这本书不仅仅适合营销人员和负责用户增长的人群，而适用于更广泛的读者，但我还是从增长的专业角度发现了创造力曲线对增长营销领域的指导性，它解释了为什么曾经很有效的增长方法会快速过时，以及我们应该怎样选择营销时机才更可能引发社会反响，也给出了长期保持创造力的4条法则：借鉴、模仿、创意社群和迭代。

当然，除了增长营销领域，还有很多人在自己的工作中需要创造力，包括但不限于设计师、音乐家、创业者、足球运动员，或者厨师……我相信，许多人都能从这本书中获取养分。

在这个时代，知识并非稀缺品，那种告诉你某个道理的知识已经越来越不值钱，而帮助你获得某种能力的知识价值不菲。如果你真的希望成为某个领域的创造力高手，只看完这本书肯定是不够的，而是要按照这本书的方法“刻意练习”。

李云龙

《增长思维》作者增长

研习社发起人

混沌大学增长学院负责人

## 前言

关于创造力的本质，我们都被一个谎言给骗了。

长久以来，我们的文化都鼓吹一个神话，即写出畅销书、画出好作品，或者开发出迅速走红的App（手机应用软件）等，这些创造性成功来自突然开窍的时刻。这些行为都有一种神秘色彩，与理性思考或逻辑思维无关，专属于那些“天才”，不属于普通人。

事实上，几个世纪以来，我们一直被灌输这种神话。总有些聪明人和评论家激动地讲述创造性天才的故事，强调他们所取得的创造性成功背后的个人的、潜意识的，甚至有如天赐的机缘巧合。

我写这本书的目的，就是要揭示关于创造性成功的真相：其实在任何成功的背后都存在一种科学道理。今天的神经科学研究已赋予了我们前所未有的能力，可解码和策划一些必要的“灵感”时刻，从而创作出令观众百看不厌的流行作品。

我一直痴迷于模式。在我童年时，这种痴迷表现为花大量时间玩电脑游戏，期待着人工智能帮我摧毁虚拟对手并拯救虚拟王国（或星球）；在我少年时，这种痴迷又转换为一种持续时间不长（却相当成功）的对参加电视知识竞赛的热衷。

如今，这种从小到大伴随我的痴迷又找到了两种表达方式。

一种方式是，白天我经营着一家公司，与许多大品牌合作，帮助它们发现营销数据中隐藏的含义，也就是隐藏的模式。我的公司帮助《财富》500强企业和高速增长初创企业理解如何根据过去的数据做出最有利于长远发展的营销渠道、营销资料和营销策略。

另一种方式是，晚上我竭尽所能来解答“创造性成功是否有特定模式”这个问题。过去两年里，我采访了世界上最成功的一些创造者。从烹饪大厨到畅销书作家再到YouTube（美国视频网站）上的顶级网红，我与这些被称为我们这个时代的创造性天才要么面对面坐下来吃饭、聊天，要么通过Skype聊天软件进行交流。此外，我还与创造力、天才、神经科学等研究领域的顶尖学者交流。

我发现了什么？

原来，关于创造力的一切神话，充其量只是神话而已。你不必天生具备X战警式的超级能力才能取得艺术成就或达到创业高度。实际上，富有创造力的人都是运用了同一种模式才成功的，其中很多人是凭直觉掌握了这种模式，但你也可以通过学习掌握，并且一点儿也不神奇。你不需要借助LSD（麦角酸二乙基酰胺）等迷幻药来获得灵感或祈祷顿悟。

基于我的这些发现，你可以有意识地效仿世界上那些被认定为最厉害的创造性天才是怎么做的——这样离产生和执行你自己的好想法也就更近了一步。

让我们开始吧！

## 第1章

### 追逐梦想

1963年11月。

伦敦中区温坡街<sup>[1]</sup>57号顶楼房间里，保罗·麦卡特尼醒来时脑子里一直回响着自己刚才在梦中听到的一段旋律<sup>[2]</sup>，这位21岁的流行歌星赶紧三步并作两步地走到小钢琴旁。

刚才那段旋律是什么来着？

他在钢琴前坐下，试着弹奏出刚才在梦中听到的那些音符。

那段旋律感觉如此熟悉！

他最终把这些音符串起来了：G大调、升F小调减七、B大调、E小调和E大调。他弹了一遍又一遍。这段旋律的整体感觉棒极了！但他确信这段旋律肯定出自他以前听过的某首歌曲，只是他现在想不起歌名了。像其他许多音乐家一样，他想到这段旋律或许出自早已存在的一首歌曲，有些焦躁不安。太熟悉了，他心想，我以前在哪儿听过它？

麦卡特尼在梦中听到的这段旋律最终成为披头士的名曲《昨天》，一首至今被翻唱次数最多的单曲——有多达3 000种不同的版本！该歌曲在美国电台和电视台被播放了700多万次<sup>[3]</sup>，并且也是有史以来赚钱第四多的歌曲<sup>[4]</sup>！

麦卡特尼本人曾预言他的这首歌曲将成为世纪金曲。事实证明，《昨天》的确成为20世纪最流行的歌曲之一。从表面上看，它不过是一场梦的产物。后来，麦卡特尼曾在纪录片《披头士精选辑》中谈及这次创作经历对他理解“创造力”的深刻影响：“这首曲子是通过梦境传递给我的，太神奇了！这就是为什么我说自己对此一无所知，因为音乐本身太过神秘。”

在创造力研究者看来，麦卡特尼这种对旋律的突然领悟正是创造力以毫无征兆的方式启迪艺术家的经典例子：一刹那灵感闪现，思维突然进入人的清醒意识中带来的“灵感时刻”。正是这些没有明显来源的灵感的不可预测性，才赋予了这些灵感一种神秘色彩。很多人在洗澡、跑步或走路时会突然想到一个好主意，也正是经历了类似的灵感时刻。

无论是J.K.罗琳在前往伦敦的火车上萌生了创作“哈利·波特系列”的念头，还是莫扎特能够毫不费力地谱曲，这些描述现今都已成为我称之为“创造力灵感理论”的主要论据：创造性成功来自一种神秘的内在过程，其间灵感闪现，难以预测。我们的文化已然接受了这样一种观念，即生来具备天赋并且自立自强的人纯靠灵感就能获得巨大成功。

这种观念还不局限于像音乐和文学这类传统艺术领域内。数字化时代最具代表性的天才史蒂夫·乔布斯曾说过一句广为流传的话，表明他认为创造力是一种有机过程：“当你向具有创造力的人请教他们是怎样做成某件事的，他们会有一丝内疚感——因为事压根儿就不是他做成的，他们只是刚好看到了。”<sup>[5]</sup>

今天，这种灵感理论代表了大部分人对创造力来源的看法。但是，为什么灵感时刻会出现呢？纯粹的高智商是唯一的解释吗？倘若我们来研究一番这些灵感时刻的产生背景，那么创造力灵感理论还站得住脚吗？

#### 曲调鉴别

麦卡特尼捕捉到《昨天》旋律的那天上午是一个跟往常一样懒散的日子。他照例睡到中午时分才醒来，因为他和女友珍经常在伦敦的饭店、酒吧流连至深更半夜。

让麦卡特尼费解的是，为何他醒来时脑子里回响的梦中旋律如此清晰、简洁，俨然成品。他怀疑自己是不是无意中剽窃了别人的作品，这段旋律会不会来自他经常听他父亲弹奏的经典曲目，比如《去天堂的阶梯》《芝加哥》《树叶摇篮曲》？

披头士成员在创作歌曲时总是深思熟虑。约翰·列侬曾向一位采访者描述，在创作他们的第一首冠军单曲

《请取悦我》时乐队成员是如此胸有成竹：“我们尽可能使它简单……我们创作时直接瞄准流行歌曲排行榜。我的想法是写一首罗伊·欧宾森风格的歌曲。”

对麦卡特尼来说，《昨天》的诞生显然是个例外，不符合他创作歌曲的一贯手法。他后来谈到《昨天》的曲调就像是“一首爵士乐旋律”：“我爸爸以前常给我弹许多老牌爵士乐曲调，因此我以为自己是想起了其中一首呢。”

麦卡特尼特意去请教了几位朋友，看看他们能否听出这来自哪首歌。

他第一个找的就是他的歌曲创作搭档约翰·列侬，列侬说他从未听过这段旋律。将信将疑，麦卡特尼又去找了他的朋友、曾为大量流行歌曲谱曲的莱昂内尔·巴特。听着麦卡特尼哼唱这段旋律，巴特脸上一片茫然。如此看来，这段旋律似乎真就是麦卡特尼原创的。

但麦卡特尼仍不能完全放心，于是他又继续找人鉴别。他想找一位年纪更大、经验更丰富，并且能让他吃定心丸的人。

几天之后，麦卡特尼拜访了阿尔玛·柯冈，这位英国女歌手因歌曲《梦之船》和其他16首流行歌曲而出名。假如有什么人能鉴别出这首曲子，那一定非她莫属。

麦卡特尼在钢琴前坐定，为柯冈和她妹妹弹奏了这段旋律。“太好听啦！”柯冈听完之后说道。

麦卡特尼问柯冈以前听过这段旋律吗，它是不是别人的作品。

柯冈答道：“从未听过。是你原创的，很好听。”

这下麦卡特尼终于放心了！看来他是借助梦境创作出了一段大师级的旋律，印证了创造力灵感理论的神秘属性。

我们可以有两种看法来解读创造力灵感理论。

积极的看法是，任何人都有灵感闪现的时刻。麦卡特尼在一次梦中获得了《昨天》，这完全不受他的控制。如此说来，我们所有人都可能通过做梦得到一首畅销金曲。

消极的看法是，大多数人认为，如果我们缺乏原始的天赋或内在的天资，这些灵感时刻永远都不会出现。创造力灵感理论只与那些生来就是所谓天才的人物相关。

后一种看法造成的结果是，我们许多人都摒弃了想成为下一位了不起的音乐家、小说家或者企业家的雄心壮志，而甘于成为艺术的消费者或赞助人。与此同时，乐观者什么也不做，就在那里等待，期待着突然闪现的灵感光临。

我们这个时代富有创造性的艺术家所讲的大量轶事都支持创造力灵感理论：作家大谈自己如何等待创造性灵感，企业家大谈自己如何等待好点子迸发，音乐家大谈自己如何享受创造性带来的愉快体验。

无数关于创造力的书籍和网络帖子都告诉我们，如何克服灵感阻塞或发现自己的“心流”。伟大艺术家的传记片放大了他们拥有创造力的必然性，同时也暗示了创造力是疯狂的天才的专属能力。

与此同时，我们其他人都被排除在外，成了旁观者。

但是万一整个创造力灵感理论都是错的呢？万一你不必等待灵感闪现呢？

通往《昨天》之路

尽管多数人都知道《昨天》突然诞生的故事，但很少有人知道麦卡特尼是如何把最初的旋律打磨成一首完整歌曲的。

那种认为麦卡特尼是在一瞬间获得整首歌的看法是错误的。

麦卡特尼在梦中所得的只是一段简单的和弦音。他醒来后脑海里回响的那段旋律，与一首完整的歌曲还相去甚远，比如还没有配上歌词。麦卡特尼知道，在思考这首歌曲的结构的同时，他还需要想出歌词。

当他为阿尔玛·柯冈弹奏这段旋律时，柯冈的母亲走进房间，问：“有人想吃炒鸡蛋吗？”

这句话给了麦卡特尼他所需要的临时歌词：炒鸡蛋。

于是他想出来的最初歌词是：

炒鸡蛋

哦，宝贝，我爱煞你的双腿

滴嘟，滴嘟

我相信炒鸡蛋

从那天开始，麦卡特尼花了差不多20个月的时间，殚精竭虑，才完成这首歌曲。他全身心投入这一创作过程，以至他身边的人都厌烦听到这首改了又改、不断变化的歌曲。

正如乔治·哈里森向一位采访者谈及那段时期时所说的：“麦卡特尼整天谈论那首歌，让你觉得他是贝多芬或者什么人……”

即便在披头士开始拍摄他们的第二部电影《救命》时，麦卡特尼对这首歌曲的创作热情也丝毫没有减退，他利用拍摄间隙的休息时间琢磨这首歌曲。电影制片人迪克·莱斯特实在受不了麦卡特尼的这种行为了，于是对他大喊：“如果你再弹那首该死的歌曲，我就叫人把钢琴抬下舞台。你要么赶紧完成它，要么彻底放弃它！”

后来，在披头士乐队第一次到法国演出时，麦卡特尼特意让人在他的旅馆房间里摆了一架钢琴，这样他就能继续创作《昨天》。功夫不负有心人。当制作人乔治·马丁第一次听到这首歌时，他一下子就被迷住了！这首歌是如此新颖独特，以至马丁担心它不适合被收入披头士的唱片专辑里。

麦卡特尼意识到这首歌需要的是表达心情低落的歌词（炒鸡蛋显然不适合做忧郁歌曲的主题）。“我记得当时想到人们喜欢感伤的旋律。他们喜欢在独自一人时放纵一下自己，在唱片机上放一张唱片，然后长叹一声‘啊’！”麦卡特尼最终完成了这首歌，在1965年5月前往葡萄牙的一次旅途中草拟出了最后的歌词。

一个月之后，麦卡特尼去录音棚找乔治·马丁录制《昨天》。据马丁回忆，麦卡特尼走进百代唱片公司的2号录音棚，用一把原声吉他弹奏《昨天》。马丁所能想到的唯一改变就是增加管弦乐队的弦乐器，然而麦卡特尼觉得没必要那么兴师动众，于是马丁又提议改为四分音符。补充了这种悠扬却又忧郁的声音后，《昨天》就诞生了。

这首被认为是灵感闪现结果的金曲实际上历经了将近两年时间的艰苦创作过程，其间的艰辛时不时让麦卡特尼（和他的朋友们）不堪重负。尽管披头士本身的地位使大众认为《昨天》的创作源自创造性灵感闪现，但正如我们所看到的，从源于梦境的旋律到最终录制成歌曲，并非一蹴而就。《昨天》的诞生不是纯靠灵感闪现，而是源自令人筋疲力尽的辛苦工作。

但是难道你能说这首歌最初不是天赐灵感吗？对此我们该如何解释呢？

对《昨天》起源感兴趣的研究人员不胜枚举：对创造力感兴趣的学者、音乐历史学家，以及狂热的披头士粉丝。所有这些都试图回答该旋律究竟是从哪儿来的这一问题。

关于《昨天》的起源，最富启迪性的理论来自披头士专家伊恩·哈蒙德<sup>[6]</sup>。他指出，这首歌“直接演变于雷·查尔斯所演奏的《我心中的乔治亚》的旋律，不仅沿袭了后者的和弦进程，而且还借鉴了它的低音部”。

确实，披头士全体成员都是雷·查尔斯的超级粉丝。披头士刚出道时，在德国汉堡市的酒吧和俱乐部里演唱的都是雷·查尔斯的作品。正如约翰·列侬后来感慨道，当披头士开始演唱他们自己谱写的歌曲时，“真让

欢迎访问：电子书学习和下载网站 (<https://www.shgis.com>)

文档名称：《创造力曲线》艾伦·甘尼特.epub

请登录 <https://shgis.com/post/3938.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

