

《创意脑》

图书基本信息

书名：《创意脑》

13位ISBN编号：9787213052958

10位ISBN编号：7213052950

出版时间：2013-3

出版社：浙江人民出版社

作者：[日]茂木健一郎(Kenichiro Mogi)

页数：208

译者：袁光

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.tushu111.com

前言

前言创意之心寄于脑现在，越来越多的人开始关注大脑。不少人从科学的角度对大脑进行解密，而更多的人希望最大限度地开发其潜能，从而创造更好的生活。大脑在人的一生中扮演着极其重要的角色。作为心灵的主宰，大脑也可以被看做人类存在的标志。过去，人们认为心存在于心脏之中，现在仍然有很多人认为心在我们的胸中。喜怒忧思悲恐惊，人受到刺激时，心脏就会产生相应的反应。难怪人们都认为心存在于心脏。但科学表明，真正让人感受到喜怒哀乐等情绪的其实是大脑。大脑接收到的刺激经由神经系统传遍全身，于是身体就产生了相应的反应。心脏扑通扑通地跳也好，紧张得汗如雨下也好，这些反应归根结底都是大脑受到刺激的结果。所以说，我们对大脑感兴趣真是再正常不过了。应该说，了解大脑就是了解人类自身。过去人们对大脑的评价是聪不聪明。特别是那些孩子即将参加高考的家长，他们更关注该如何提高计算能力、增强记忆力。但是最近，据我从讲座中整理出的提问记录来看，人们对大脑的兴趣点已经发生了明显的变化。比起计算能力和记忆力，人们更想了解感情和心理层面的问题。例如：“我干什么都没心情，怎样才能打起精神来？”“我不知道自己为什么活着，找不到活下去的动力。”“我和父母关系不好，不知该如何与他们沟通。”“我总觉得自己事事不如人，想知道自己为什么这样自卑。”单从问题本身来看，大家讨论的好像是人生哲学，而这些问题其实都可以从科学的角度得到合理的解释。现代脑科学的发展趋势不是用鼓励的方式或道德说教催人上进，而是用理论知识给人答疑解惑。在此，我先给大家简单介绍一下脑科学的发展趋势。过去，人们一直认为人脑就像电脑一样，是掌管智力的器官。20世纪90年代，以美国研究者为主的科研团队开展了一项名为“脑的世纪”的计划。其创新之处在于，研究者们不再将大脑视为电脑，而是用更为开阔的视野发掘它的潜能。日本科学家曾讨论过情商的问题。部分研究者认为，情商和智商一样，对人的发展有同等重要的意义。一直以来，人们认为大脑拥有记忆、计算和逻辑思考等能力。这种观点自然不错，而实际上，感情的发生与情感的表达也和大脑有着深层次的联系。目前，这一说法已经成为当今脑科学家们的主流观点：大脑的感情孕育创造力。置身于复杂的社会，面对不可预知的生活，我们应该运用大脑与情感的联系，培养更出色的创造力，把人生变得快乐而充实。

《创意脑》

内容概要

《创意脑:用脑科学激发创造力》的作者茂木健一郎是日本脑科学应用第一人，近年来以脑科学权威之姿席卷日本，以擅长将复杂严肃的脑科学知识融入生活化的体验而闻名，其系列作品销量已突破100万册。创造力=体验深度×热情强度，“体验”孕育创意，“热情”激发创造力。在《创意脑》一书中，茂木健一郎从脑科学的角度讲述创造力的故事——牛顿看见苹果从树上掉落，头脑中便有了万有引力定律；海明威亲历西班牙内战，于是写出了《丧钟为谁而鸣》；爱因斯坦因为好奇指南针永远指着同一个方向，而开始思考时空理论；达尔文在偏远的海岛上遇到从未见过的奇妙生物，从而提出了进化论……脑科学专家茂木健一郎认为，只要方法得宜，每个人都可以养成出走向成功之路的创意脑。

海报：

《创意脑》

作者简介

茂木健一郎 (Kenichiro Mogi)

脑科学家，日本脑科学应用第一人。曾任职于剑桥大学，现任索尼电脑科学研究所资深研究员、东京工业大学研究所客座教授，近年来以脑科学权威之姿席卷日本。

以擅长将复杂严肃的脑科学知识融入生活化的体验而闻名。他从脑科学的角度分析宫崎骏等成功人士的制胜之道、解读恋爱男女的心态与行为，广受大众喜爱。其著作《用脑，要用对方法》荣获日本商管类书籍排行榜年度冠军，其系列作品销量已突破100万册。

茂木健一郎在综艺节目上讲述脑科学，链接：<http://www.tudou.com/programs/view/-jbnfy342Z0/>

书籍目录

Part1 认识你的创意脑

人人都有创造力

创造力是人与生俱来的本能

用脑方式决定大脑的进化方向

一辈子都在发育的大脑

创造力是如何产生的

从不休息的大脑

年老未必心衰

人脑和电脑的区别

Part2 创造力=体验深度 × 热情强度

体验——孕育创造的种子

不会感动，无异于行尸走肉

瞬间感动改变人生

多留心未知的世界

保持童心体味每一个“第一次”

宽容地看待新事物

寻找感动的种子

走出户外，体验真正的实物

不确定的环境更能激发感动

体味每一次喜怒哀乐

体验不在大小，重在与人分享

热情——激发创造的动力

重要的是“欲望热情”

好学生与创造天才的区别

提升你的欲望层级

我们的社会为什么出不了比尔·盖茨

世界级学者是如何炼成的

训练自己“下决定”的神经

带着好奇心迎接每一天

Part3 创意脑的养成

大脑的状态是可以调整的

大脑的“诱导现象”

摆脱消极循环的方法

“安全基地”给你信心和勇气

找到自己的“安全基地”

任何时候都不要把自己封闭起来

消除社交恐惧症的方法

先给大脑一点“没来由的自信”

掌握“头脑转换”的开关

多找别人的优点

“无记”的境界

天山童姥的思考方式

进化你的大脑

美好的环境能够激发创造欲

像跳高选手一样想象自己越过栏杆的画面

动动手，对付“无聊”的大脑

男性脑与女性脑的差异

完美大脑介于男性脑和女性脑之间
恻隐之心与镜像神经元
体贴别人的心情
大脑中的读心构造
同情心与学习能力成正比
给心灵留一处空白
给心灵留白，为新的感动预留空间
刻意制造一些闲暇
间隔年：有用的“空白”
源自间隔年的世纪大发现
最大化利用空白的的时间
人生可以有多种可能性

章节摘录

版权页：插图：现在的孩子们玩的游戏和我们当年玩的太不一样了，比如说他们痴迷的游戏机，我们小时候就没玩过。想当年，家里没什么可玩的东西，家长把我们都撵到外边去玩。捉蜻蜓、下河摸鱼的游戏伴我们度过了金色的童年。虽说整天爬上跳下，身上经常挂彩，却能从游戏中收获很多难忘的体验，大脑的发育也从中获益。但现在的孩子放学回家后就宅在家里玩游戏机。周边的自然环境那么好，却整天足不出户。我并不是说玩电子游戏不好，很多成年人也很着迷，偶尔玩一下确实能够放松心情。不过电子游戏没法带给我们太深刻的体验。没有体验，哪来的创造力？现在小学生之间好像很流行独角仙和锹形虫打斗的电子游戏，他们对虚拟昆虫的打斗十分感兴趣，玩得很来劲。这倒没什么不好，不过如果能亲眼看看现实世界中的独角仙长什么样就更好了。它有一副很光滑的壳，但是腹足却很扎手。它活着什么样，死了又什么样？孩子们很有必要了解这些常识。我认为家长应该带孩子去户外观察过真实的独角仙之后再给他们买游戏机。如今网络如此普及、发达，无论想欣赏毕加索的画，还是梵高的画，只需轻轻地点一下鼠标就能将名家名作尽收眼底。不过，电脑中的图片是没法让你感动的。若真想欣赏名画就应该去美术馆。徜徉在美术馆空旷的寂静中，默默观赏每一幅真迹，这样你才能领略到艺术的魅力。孩子不懂画也没关系，评价得不专业也没关系。小孩子也有自己的想法：“画里的红颜色特别漂亮。”“画中人的表情真吓人！”“画里的景色和我爷爷家门口的好像啊。”能有这样的感受就很好了，成年之后，当时的感受还历历在目。

后记

假期之际，我南下访友。朋友生活在一个以繁华和繁忙著称的大城市，毕业后我们虽然常常通过网络保持联系，可真的见面还是第一次。她还是那么漂亮，而且比上学时成熟了不少，像极了电视剧里的精英女白领。她的气质和形象已经和这个城市融为一体了。和她聊天时，她略显疲惫地感叹：“其实在大城市生活也没啥意思，累死了。我现在觉得一点意思都没有，每天上下班，见到的是一样的人，干的是一样的工作，再剩下就是吃饭睡觉。唉！干什么都无聊，太没劲了。我都不知道这样的日子还得熬多少年，啥时候才能老！”这才毕业几年啊，她已经盼着自己老了。看着她每天上班之前要化妆近半个小时，我知道她并不是期盼真正的衰老，只是羡慕老去的闲散生活。可是，心如果先于年龄老去，即使到了真正老去的一天，她也得不到想要的快乐。想必她是处于缺乏感动的状态吧。没有感动的人就品不出生活的滋味，没滋味的日子谁过着都是一种折磨。越觉得无聊就越没兴趣体味生活，活得没滋没味就愈发无聊。久而久之，大脑就成了消极脑，陷入了生活态度消极的恶性循环。其实大城市生活本身并不是让人厌倦的根源，觉得无聊与厌倦是因为不知道自己需要什么，该干什么。生活在大城市的人觉得日子过得浮躁，小乡镇的人觉得没发展就往大城市跑。人们在忧愁与烦恼的纠缠中荒废了大好光阴，蹉跎了宝贵的人生。本书的作者说感动生于心灵的空白之处，想要给心灵留白就得先静下来。心静下来人才能自由地思考。常言道，文武之道一张一弛，整天忙于处理各种各样的事是没法感动的，只有回头静心反思，才可能获得久违的感动。生活节奏快，就要学会把自己的脚步放慢，磨刀不误砍柴工，慢下来的你也许会收获到事半功倍的效果。柳暗花明又一村，在山重水复中仔细观察明暗的变化，能体会到变化、有所发现，就是真正意义上的感动。虽说静下来才有机会感动，但也不能终日冥思苦想，还是要尽可能地多和人交流。佛教把世界分成无情世界和有情世界，有情世界更容易带给我们感动的素材。游山玩水、和朋友说说笑笑、陪宠物嬉戏打发时间，这些事都能让我们感动，有感动生活才有乐趣可言。希望大家能把握住生命中的分分秒秒，利用积累下来的感动让生活更精彩。最后感谢翻译期间给予我帮助和支持的王佳璐女士、刘宝娣女士以及袁立军先生。

媒体关注与评论

人类在生物进化的过程中，不是以肢体的不断发达取胜，而是靠大脑取胜。当今社会人们更是依靠脑力获取成功，然而我们日常很少关注大脑，对于它的了解和研究还远远不够，本书不仅启发了人们善用大脑，更是一本生活艺术的指导书，在开启大脑潜能的同时，把握美好的人生。——戴林龙（银河证券营业部总经理，资深心理咨询师，数十年“幸福禅——快乐工作幸福生活”倡导者）

在正声，我们经常带孩子们出去写生，在大自然中亲身感受缤纷的色彩、各异的形态，小眼睛仔细地观察着，描人、摹景、状物，一幅幅生动的画作跃然纸上。正如《创意脑》中所说，体验是创造力的根源，每一次体验就像一粒创意的种子，只有不断收获新的感动，灵感才会随之而来。——熊磊（正声儿童艺术创始人之一）

《创意脑》

编辑推荐

《创意脑:用脑科学激发创造力》编辑推荐：来自日本脑科学应用第一人茂木健一郎的通俗读物。茂木健一郎是日本著名脑科学家、脑科学创意经济的领跑者，现年五十岁的茂木经常在日本四处演讲，以轻松有趣的方式指导人们善用大脑的优越机制，在他的个人网站也可以看到他教小孩子如何活用大脑、快乐学习的照片，广受大众的喜爱。创造力=体验深度×热情强度。茂木认为，感动是孕育创造力的种子，让自己不断获得感动的体验，激发改变的欲望热情，灵感才会源源不断，生活才有无限变化的可能，即“创造力=体验深度×热情强度”。运用这一法则，每个人都可以激发自己与生俱来的创意本能，改善自己的学习、工作和生活。众多名人鼎力推荐。资深心理咨询师戴林龙、正声儿童艺术创始人熊磊、台湾大学心理学教授黄光国、台湾美学经济创始人李仁芳感动推荐。湛庐文化出品。

《创意脑》

名人推荐

在正声，我们经常带孩子们出去写生，在大自然中亲身感受缤纷的色彩、各异的形态，小眼睛仔细地观察着，描人、摹景、状物，一幅幅生动的画作跃然纸上。正如《创意脑》中所说，体验是创造力的根源，每一次体验就像一粒创意的种子，只有不断收获新的感动，灵感才会随之而来。——熊磊（正声儿童艺术创始人之一）人类在生物进化的过程中，不是以肢体的不断发达取胜，而是靠大脑取胜。当今社会人们更是依靠脑力获取成功，然而我们日常很少关注大脑，对于它的了解和研究还远远不够，本书不仅启发了人们善用大脑，更是一本生活艺术的指导书，在开启大脑潜能的同时，把握美好的人生。——戴林龙（银河证券营业部总经理，资深心理咨询师，数十年“幸福禅——快乐工作幸福生活”倡导者）

精彩短评

- 1、内容虽然浅显不过解决的问题都比较实际，非常好。另外包括大量的心理学、社会学知识。跟《让大脑自由》对比读，对脑科学的认识会非常详尽了。
- 2、看不懂小日本的思想。
- 3、内容很有启发性，具有参考价值
- 4、写得一般，泛泛而谈，讲到科学研究的时候只谈“某研究表明XXXXX”。总结一下就是：创造力产生于 积累基础知识+丰富体验 + 保持热情/好奇心/欲望 + 正面积积极的情绪+美好的环境 +生活中适当留白。
- 5、内容很一般啊，空洞的很，要不是送的就感觉很不值得！
- 6、活动赠送的书籍，我挺喜欢这本的。
- 7、读起来很快，有一些知识点还是蛮有意思的。破窗效应应用在生活中就是：很想做某件事，办公桌太乱，收拾完也没心情了.....it happens all the time等等
- 8、值得一看,见解很独特
- 9、常常一本书中的几个字，几句话，会解开困扰你很久甚至几年的困惑，对于我来说，这本中就有。
- 10、语言过于直白，基本上可以说是一本鸡汤~
- 11、总体感觉一般，没有感觉受到多大感触 就是一片相信自己 你还是很聪明的
- 12、其实我觉得这本书是介绍心理学的，很不错！！买书送的！
- 13、鼓励亲身体会，让我们重新拾得儿童时期常常产生的感动，感动的体验总能加深我们对生活的感触和积极的情绪。创造感动，静下心来审视自己到底想要什么。
- 14、发现了一本创意类的鸡汤书...
- 15、延伸阅读：创意是一笔灵魂交易，专念，专念创造力，大师的创造力，让大脑自由
- 16、送的书还没看呢，这种立志的书等意志消沉的时候看吧~
- 17、给泪点低的我注入了无穷的正能量，并且让我更清楚地看到我的“间隔年”对我产生的影响是有科学根据的。

和那个韩国教授写的《因为痛，所以叫青春》有些许相像。或许因为他们都是做学问的人。仿佛也只有身在教学研究领域的人，才能这样抱持着理想主义的态度，孜孜不倦地给年轻人励志吧。

- 18、干货有限，看完就忘，阅读难度低
- 19、日本人写得书较多比较啰嗦，感觉头脑比较简单。原书是感动脑，原本觉得所谓的感动脑没什么，但是在中国策划成创意脑，也就增加一点点可看性，也有太大必要。有点情商的人貌似不用太读。
- 20、心怀感动之体验，满腔热情常留白。
- 21、学会感动，不要让时间让尘世是自己变得麻木
- 22、披着脑科学和心理学外衣的励志书，很浅，几句话就能说明白。九成都是我知识。要有足够的热情和经验才能有创意。因为边缘系统是爬行类脑，所以人类感性先于理性，善于发现生活中的感动是最重要的。生理决定心理，但心理态度也能影响大脑神经细胞生理结构。这本书就到此为止了，居然没提肢体语言也能影响生理，进而影响情绪。准备看勒杜克斯的书了。
- 23、人生一世，草木一秋。
- 24、大脑与身体不同，他一直在生长。。所以，学到老活到老不仅仅是一个口号，而且是的确可以实现的。。。
- 25、我一直在关注脑开发的相关图书或者文章，发现日本在这方面做的很细致，要购买看看~
- 26、浅显... 缺少科学数据和实例，只有作者的“我认为.....”

言语啰嗦... 车轱辘话... 很多重复... 就像这样...

比较“呵呵”的一本书

- 27、暂时没有阅读，包装不错
- 28、比较一般的一本书，没有体现应有的水平。

29、说教类型

30、拿起这本书，只是因为它薄，易看完。本以为会很枯燥，但被作者淡淡的如家常聊天似的语言吸引，一点点读下来还是很有收获的。

31、专业性较强，但是给人自信！值得一看！

32、看惯了公知们和文科生写的鸡汤吗？来试试这本以脑神经认知科学研究为来源的进化版鸡汤吧，本书提到一个镜像神经元的玩意，俗称“大脑魔镜”，好玩

33、难以定位。。。

不定位为心理励志类书记，单纯作为脑科学的简单阐述，没有过多期望的简单阅读，还是很不错的。

。。

34、完全传递不到创业，明明就是常识，凭什么写成一本书

35、脑开发不会退化，而是一直进行中

36、一般吧，浅显。但是感动和留白是制造创意的细节哦

37、独立包装的正版图书，休闲的时候可以翻阅着看一下，打发时间。

38、在订货会现场抽时间看完了这本小日本写的书。当时买这本书是因为他的名字，想保持一个创意的大脑，而看完这本书以后，才发现这是一本心理学的书。人要保持自己创意，其实就是保持自己对生活，对工作的敏感。需要保持一份感动，和积极的心态，只有这样才可以是自己“基业常青”。很多人工作以后疲于奔命，但是又没有时间去思考，和保持自己的竞争力，只能过着越来越累的生活。这种生活和工作的状态，日本和中国两个民族是特别像的，有时候停下来，多思考，多感受，才可以使自己处于真正的不败之地呀！

1、本来主标题想写为“常怀感动之心，保持不老心态”，才发现确实如作者所说“人们都认为心存于心脏。”然而事实是“大脑在人的一生中扮演着极其重要的角色。作为心灵的主宰，大脑也可以被看作人类存在的标志。”因此为了突出脑的存在感，标题中不让“心”抢了“脑”的风头。拿起这本书纯粹是因为书厚度是适中，随身携带不至太沉而不愿翻。谁知就那么一看，吸收了很多有价值的信息。这本不是枯燥的科普书籍，作者作为日本脑科学应用第一人，深入浅出的讲述着，脑对我们生活的影响，对我们各自人生心态的影响。常挂在大部分老人的嘴边的话就是年纪大了，脑子不中用了，老糊涂，老忘事。然而事实上脑子是从不休息的。年老也未必心衰。如作者所言，用脑科学的观点来看，只要你一息尚存，你的大脑就一直在学习。大脑不断地积累人生中的各种体验，真的是活到老学到老，永无止境。只要外部的刺激稍稍让你产生感觉，就算你不可以去记忆，那感觉依旧会在你的大脑中留下痕迹。最佳实例是有些年纪稍大的人，在退休之后空余时间多，开始学画画，在兴趣的驱动下，不断练习，竟也能成为一方大家。这也验证了我们的老话“脑子越用越灵”，通过不断联系，不断刺激，神经细胞之间相互接触，传递信息，突触得到强化，此领域的的能力得到增强。因此，常常看到国外的各领域专家，外企的高管，年龄五六十了，仍能在长期出差之后，几乎不用倒时差，精神抖擞的参加一天的会议并适时提出观点意见。这并不是东西方体质的差异。而是因为西方人他们“不服老”，在不断的工作学习中，脑子体力不断强化不断升级。而东方人，在50岁之后就觉得自己年纪大了，半退休状态，觉得自己已到了要颐养天年的岁数，干活干不动，走路走不远，脑子不好使儿都是特正常的事。于是乎随着身体与脑子的越用越少，也就必然越来越弱。除了不断经历来加深脑刺激。另一个在作者看来非常重要的一点就是“感动”。“感动能让人在瞬间发生巨大的改变，从而产生更多的创意。越是充满感动，人生变化的可能性就越大。大脑可变，人生亦可变。”“人会因为感动而流泪，这是因为大脑把眼前的情景判定成了能改变人生的契机。所有的经历对生活都有意义，意义越大，感动就越大。”人在尚小时容易感动，因为发生的很多事情都是人生的第一次，印象那么深刻，会为好玩的游戏感动，会为父母带自己品尝美食感动，这些都成为大脑中难以抹去的记忆。随着年龄的增大，周围发生的一些似乎都经历过，貌似离感动越来越远了。然而事实是多留意心未知的世界，生活中还是有多多未知的新东西待我们去接触去感动。套用作者的话说“四十岁的人不一定是大叔，认为人过四十就毫无希望的人才是大叔。”“掌握‘头脑转化’的开关”的这个观点作者也点醒了我。每天周边发生的事情都不会是顺顺当当的，可能就是售货员的脸色不好，家里的原来用的好好的东西突然坏了，想买的东西价格太高砍不下价，都会懊恼不开心。至于我更常有的事情是临睡前信誓旦旦告诉自己要早起，要充实的过好明天，可是一早醒来还是赖床到八九点，一早起来就会很郁闷，变得懊恼不已。产生的消极情绪也许会影响我一天的状态。作者教给我面对这种状态要“强迫自己做头脑转换，因为再怎么后悔都于事无补，过去的就让它赶紧过去吧，把握住现在才是最重要的。头脑转换之后，心情就会变得很好，对未来充满了期待。”作者还提倡佛教的“无记”，意思就是不去评价事物的善恶是非，只是静静地面对眼前发生的一切。要提醒自己不再背后议论别人，不要说人坏话。大家都有缺点，对别人的缺点要做到无记。他本人知道的是，你就没必要再说一遍。无聊的人才真盯着别人的缺点不放。之于我，这本书不是一本死板的科普书，更像是一位智者把一些人生道理一遍遍不厌其烦的讲述出来。虽然按照他所言，真正实践起来有一定困难，但是人生嘛，就是要试着改变，试着在生活中不断强化好的一面。

2、创意源于感动，知识源自生活学会间断，学会放手，享受生活，体验生活工作只是生活的一部分，让另外大部分充实有意义才是人生的目标本书更像一本心理学书籍，轻松易读，除了告诉我们如何激发创造力，也同时让我们正确看待人生整体阅读时间：2.5小时

3、薄薄的一本书，清晰的思路，浅显的概念，朴实的语言，生动的例子，趁着开会期间，用3个番茄时间浏览一遍（约1.5个小时）。本书的核心，就是一个公式：创造力=体验深度*热情强度（1）体验，来自间接体验（阅读，听课等）和直接体验（旅游，感动等），关键点：分享体验能够大大增加深度整理后得到：体验深度=（间接体验+直接体验）*分享（2）热情，即动力，来自欲望（包括物质和精神）、决断力（目标明确，不拖延，不畏难，提高实现目标的可能性），比较动机=收益*实现的可能性整理后得到：热情强度=（物质欲望+精神欲望）*决断力（3）把（2）（3）代入（1）得到：创造力=（间接体验+直接体验）*分享*（物质欲望+精神欲望）*决断力联系到笔者自身的实际情况，（间接体验+直接体验）*分享大致对应于读万卷书，行万里路，育万木林（与学生的双向分享与交流）

的“三万目标”，而（物质欲望+精神欲望）*决断力大致对应于财务自由，人格自由和意志自由（克服恐惧，拖延等人性的弱点）的“三大自由”。因此，创造力需要仰仗与三万目标和三大自由，反过来向三万目标和三大自由迈进，也需要创造性地去奋斗，这将形成良性循环。在实施过程中，也要注意作者反复提及的”动情“、“宽容“、“伟大的浪费时间“、“留白“、“健身“等问题。如果读完这本小书仍然意犹未尽，推荐Coursera 平台上两门相关课程Creativity, Innovation, and Change | 创意，创新，与 变革<https://www.coursera.org/course/cic> Learning How to Learn: Powerful mental tools to help you master tough subjects 学习如何学习<https://class.coursera.org/learning-001>

4、《用脑科学激发创造力》。这本书实际上是对心理学的一些简单而实际的应用。整本书通过浅显的文字和故事引导读者认识大脑，认识自己的心理，介绍激发创造力的方法。其中主要的几个论点有：感动激发创造力 创造力=体验深度*热情强度 认识大脑以调整自身状态发挥更多创意 最喜欢的还是最后一章，“给心灵留一点空白”。其中有关英国学生间隔年的介绍让我又想起那本《迟到的间隔年》。虽然自己没有去执行间隔年的时间，但也会尽力让生活更加的精彩，与众不同。人生需要更多创意。这本书对于我来说，更像是相似的涟漪在波动。可能也与学习心理学等有关吧。

5、人为什么而活着？一个永恒的哲学命题。这个疑问贯穿着人类的发展史。历史上的解答千奇百怪，享乐、理想、欲望、爱情、赎罪等等。这一切答案都可归纳为一个词：创造。无论时代如何变革，创造，是无可争议的人生追求。那么，对于人而言，创造的动力来自何处？我无法想象，一个冷漠的人，不热爱生活的人，甚至于仇视生活的人会有创造力。人类从早期与大自然抗争，到今天的人类社会，是一个非常艰辛的历程。在发展的过程中，感动成为让我们活下去的动力。有感动，证明对生活充满了热爱，也包含了对宇宙万物的好奇，对未知世界的向往。历史上的杰出人物，因为创造而不朽。一个诗人，会因为生活中拥有触及他灵魂的感动，才会写下美妙的诗行；一个画家，只有热爱万物生长的大自然，才会画出拥有无限生命力的作品；一个科学家，会望着茫茫的宇宙而引发无穷的好奇心，才会在孤独中不断的探索。爱因斯坦说：“谁要是没有感动，谁要是对于世界没有了好奇心，那么谁就无异于行尸走肉。”成年人往往把不容易被感动，看成是成熟的证明，我认为这反而是大脑退化的表现。失去了感动，就等于失去了对生活的热爱，失去了好奇心，失去了创造力，因为创造本身就是感动中寻找能量的源头。法国先贤伏尔泰，将哲学家、思想家、文学家集于一身，他无穷的创造力正是因为对生活的热爱。他在80岁高龄时，还与朋友们一起登山看日出。可见，热爱生活与年龄无关，却与人生态度有关。“生命在于运动”也可以囊括伏尔泰的整个人生。创造，不仅是证明你对生活充满了热爱，充满了好奇，还是为了与别人分享你的感动。你可曾读过一首诗，欣赏过一幅画，听到一段悦耳的音乐，就让你觉得生活无限美好。这就是创造的分享。它让一切创造都变的有价值，分享是创造者自我成就的结果。分享即感恩，将心中的美好回馈给曾让你感动的世界。我从事广告行业数年，对感动与分享深有体会。只有容易被生活感动的心灵，才会设计出让客户满意的画面，写出一句打动消费者的文案。我愿意把每一次给客户提案的过程看成是一种分享快乐的过程，因为一个好的广告是要让很多人分享我们的感动与快乐。感动与分享创造了今天的世界，也将成就我们自己。你可曾因为自己作为一个小人物的艰苦奋斗而感动，因为一次次的失败而历练了你从头再来的坚韧性格。你可曾想过未来将和亲人分享创造的成果，与好友分享你成功的喜悦。这一切看似很遥远，但是它们就存在于你热爱的生活里。如果说创造是一艘迎风远扬的船只，感动就是要经历风吹雨打的船帆，它是你内心深处最柔软的温床，也是最坚强的信念。分享，是创造人生的最后港湾，那里有始终在等待你的人，他们正是你需要感恩的人。

6、我是在轻音乐的陪伴下坐在书桌前看完这本书的。这本书很容易读，大致讲的就是人脑的额叶也可以处理感情。而正因为感动，才会激发创意。人脑虽然比不上电脑的速度与存储力，但是人脑可以解决常识性问题，这些就来自于平日的生活和经验积累。这里有一个词很重要，那就是体验。真实的体验往往能带来强烈的冲击力，而这些冲击力可以转化为感动及热情。创造力=体验深度*热情强度。说的就是，好的创造力来源于与生活的深度接触，以及强烈的热情。大脑从科学上说是可以训练的，因而人的创造力也是如此。但是如何训练你的大脑呢？其实只要把握以下几点即可，其实这些都是为了训练你的感动度。1.积极的态度2.同情心，同理心3.留白前二者不需要过多解释。在这里，我想主要说一下”留白“。书中提到了”间隔年“这个概念，它源于英国贵族教育中的大旅行，即为了长见识去哪儿都行，干什么都可以，不一定非得做和工作有关的事，目的就在于增长见识，让大脑产生更多感动。书中提到了很多案例，例如达尔文、牛顿、海明威等。他们都有着间隔年的经历。”创造力源自伟大的时间浪费，它不是普通意义上的那种浪费。“或许，我们也需要有一个间隔年，去多多体验

世界的生活，才能尽快找到自己想要的？我承认中国与日本在这个方面差不多。甭说间隔年了，稍微一段时间的松懈都会有被社会遗弃的恐慌感。社会流言也是巨大的压力。好像不工作就是游手好闲一样。我曾经和妈妈说，如果我工作几年之后，放下一切，去学习怎样？不为了学历，不为了技能，只为了自己想学，彻底的放下心情的负担，去学习一下可以吗？我说完就乐了。我知道这是一个不太可能实现的愿望。即使妈妈同意，可能我最后自己都会选择放弃。我怕，我怕一段时间的离开，会与社会脱轨。我怕到时候，世界不是我现在看到的这个样子。曾经有朋友为了追求梦想，现在可能在一边自学，一边参加社会活动。多半人提到他，都会觉得他不知道自己需要什么，瞎浪费时间。但是我犹豫着，我想，可能他更清楚知道自己需要什么。我太年轻，我不敢对生活过早的下判断，我怕任何一个判断都会让我错失了另一岸的风景。或许，给自己留白，才能将自己填满。或许，生日旅行存在的意义，就是为了让自已有一天空白，可以在一个陌生的城市，陌生的时间，思考自己陌生的人生吧。

7、很简单的一本书，跟其它创意类的书籍不一样的是这本书主要是从大脑的角度讲述如何让自己的大脑更有创意。如深刻的体验生活、对事物有要热情、要积极乐观、要接受新鲜的事物、要多给自己一些空间、要有同情心、要有自己“强烈的欲望”、要保持童心、有体验各种“第一次”、要有好奇心、要体验不同的生活、要自信等等，这些方式会让大脑更有创意，也许，创意要的不仅是我们的知识积累、不仅是我们的创意技巧，还有更重要的是对生活的感悟，对大脑的尊重。

章节试读

1、《创意脑》的笔记-第11页

人最多能活一百多岁，再怎么健壮的人都要走向死亡。人死的时候，大脑已经完成发育了吧？不！它正处于发育的中间阶段。神奇吧？你能活多少岁，大脑就能发育多少年。对大脑而言，最大的悲哀莫过于，自身的发育还没完成，人的生命就已经结束了。是挺悲哀的。。。囧。。。这就是活到老学到老能够成功的原因了吧。。大脑还真是厉害。。那为什么不长大啊。。那样的话，活100岁的不就成了大头娃娃了。。。o()o

2、《创意脑》的笔记-第167页

P131 糟糕的环境确实能破坏人的热情。——5S日
P134 通过想象完美的情景，大脑中积极正面的神经得以强化。（练习预演很重要！）
P139 理论与实践相结合才能让人产生热情与动力。（读书-理论-联系工作-应用-反馈-验证或证伪）
P140 思考问题时，女性左右脑的使用程度是均等的，而男性却有只用左脑思考的倾向。
P144 完美的大脑就是男性脑与女性脑的相互结合的状态。#“奖赏回路”，人体验到快乐时，大脑就会开启这一回路，产生还想再来一次的愿望。
P149 善良源自人与人的互动。必须从理解别人做起。（很难！努力！）
P151 分享别人的感观感觉是件非常困难的事。#感觉和想法不能直接传递，感情却能在短时间内感染对方。
P157 只有你自己知道什么叫痛，才能明白对方的痛。
P158 抽象思考能力来自语言，有语言才会思考。#而抽象的思考能力和学习能力成正比。#培养出有同情心、心地善良的孩子，就必须提高他们的学习能力。
P164 意外的事最能感人。怀念与常常让我们心生感动。
P165 感动可以激活大脑的神经回路，抒发内心的感动能强化大脑中的感动神经系统。#语言和教养是提高创造力的两个条件。

3、《创意脑》的笔记-第63页

感动不在大小，重在与人分享
重在分享

4、《创意脑》的笔记-第83页

我和东京大学的学生聊过，发现他们非常倾心于权势和欲望。他们确实很优秀，对学术和人生却没有更高的追求，也没有个性。他们有极其强烈的精英意识，却缺乏热情和创造力。他们觉得一旦进入东京大学就达成了人生目标，所以已经没有奔赴下一目标的热情了。中国的情况呢。。我怎么赶脚更严重啊。。北大清华的是一批什么人呢。。让人家还有大学里面培养出的诺贝尔奖的人呢。。我们好像还没有是不是。。那么人的目标的建立和热情的激发的动力源到底是什么。。我们丧失了什么。。教育出了问题。。教育到底干什么的啊。。。囧。。

5、《创意脑》的笔记-第64页

P33 水成论的变化就是点滴式的量变。火成论的变化则指火山喷发式的，在瞬间发生的天翻地覆的

巨变。引发火成论的就是“感动”。

P35 越是充满感动，人生变化的可能性就越大。

P36 人会因为感动而流泪，这是因为大脑把眼前的情景判定成了能改变人生的契机。

P37 越是能在生活中找到感动的人，大脑的感情系统就越发达。

P40 有创造力的人时刻都在寻求变化，他们相信大脑可以无限地成长

P41 不要只盯着自己已有的那点经验，多留心未知的世界，才能收获更多的感动。每个人都有巨大的潜力，你的未来还有很大的可能性。

P42 第一次的感动最新鲜最难忘。

P47 对新事物的排斥过于强烈，会让自己失去成长的机会。#接受新事物的意义在于让你的人生变得更有深度和内涵，而不是为了让你痛苦不堪。（桌游、网游）#年轻和年龄没关系，关键要看心态。

P48 感动是无意识和不经意的。

P50 世界上没有完全一样的树叶，也没有完全一样的人生。

P53 体验是创造力的源泉。

P57 生活展示给我们的并不一直都是真相，世界上充满了不确定。

P58 恋爱结婚就像赌博，堪称不确定之最。

P61 所谓的感动，正是各种细化的感情再次集结所产生的结果，它是最能体现出人类内心动态的东西。

P63 强烈的愿望甚至能提升人的免疫力（很多医学奇迹都是由于人的强烈求生愿望）

P64 看电影还是和大家一起去才好，因为你可以和伙伴们讨论，强化彼此间的共鸣。#感动不在大小，重在与人分享。

6、《创意脑》的笔记-第152页

体贴别人的心情——学会爱

7、《创意脑》的笔记-第127页

P96 大脑中的消极情感开关一旦开启，再想转换到积极情感就不容易了。你会不停地在负面情绪中打转，这就叫大脑的“诱导现象”。诱导现象的极端案例被称为PTSD（创伤后应激障碍）

P98 人只有知道害怕才会让自己远离危险，知道嫉妒别人才会产生超越对方的动力。

P104 成年人的安全基地指的是经验、技术和知识。

P105 不安造成的逃避心理不单纯是情绪问题，而是自身的某种不足致使你失去了前进的勇气。

P110 每个人都会以某种形式和他人发生联系。而人际交往是产生烦恼的最大根源之一，原因在于我们没法控制对方的心情。（所以与其猜测，不如做最好自己，让自己更有张力和粘性）#我们不可能也没必要控制对方的情绪。

P120 多找找对方的优点，大脑就能变成积极脑。

P123 佛教有句话叫“无记”，意思就是不去评价事物的善恶是非，只是静静地面对眼前发生的一切。（莫议人非）#与其想着虚无缥缈的身后事，不如想想该如何解决眼前的痛苦。

8、《创意脑》的笔记-第16页

生活是什么？生活就是从众多的体验中学习的过程。

和跳动的心脏一样，大脑也从不休息。大脑中约有1000亿个神经元，他们时时刻刻都处在活动中。只要你的脑细胞不死，大脑就处于学习状态。

只要外界的刺激让你稍稍的产生感觉，就算你不用刻意去记忆，那感觉依旧会在你的脑海中留下痕迹。

怪不得人能做梦，因为脑子一直都在转。

9、《创意脑》的笔记-第187页

P172 试着给心灵制造一片空白，5分钟内什么都不想，静静地观赏窗外的景色。

P185 人生是否充实，不在于你做什么工作，而在于如何使用空白时间的大脑增加感动和创意。

P187 别把公司的事和自己的人生等同起来，工组只是人生的一部分。

10、《创意脑》的笔记-第89页

P69 好学生和天才的区别就是，好学生只是把辛辛苦苦收集到的信息与体验存入颞叶，天才则能用额叶提取存储于颞叶的体验并用于创造。（读书-感受-分析-应用）

P72 创造力无法在没有热情的土壤中生根发芽，没有创造力的地方，也不会有感动。

P74 强烈的欲望能激发思考能力和上进心

P75 我们必须牢记两点：一是基础知识和体验；二是欲望和价值观。两点都具备才有创造力。

P78 不要太在乎社会的评价，也不要把精力耗费在追名逐利上。多想该怎样给自己打造一个完美人生，如何实现自身幸福，怎样做才能实现目标。

P80 最难的事莫过于调动孩子的积极性，培养他的兴趣，点燃他的激情。

P81 一个人的发展空间最终是由他的目标和热情决定的。

P84 理想实现之后人的斗志会减弱这是不争的事实。

P86 总跟在别人身后不自主选择，是没法提高判断力的。#司机和乘客的记路能力完全不同，并不是记忆力的差别，而在于动脑程度的不同。

P89 应该让自己对世界保持好奇心，积极地探索生活。（保持童心！）

11、《创意脑》的笔记-第28页

P5 不会感动的人没有灵魂，只剩一副躯壳，活着也只是浪费生命。

P6 感动是孕育创造力的土壤。

P7 “活着”就是不断地创造。

P9 用脑方式决定大脑的进化方向，积极的生活态度能使大脑变得更发达。

P13 创造力不是凭空产生的。没有基础就没有发展。

P13 "自然界里没有飞跃"——法国微生物学家路易斯.巴斯德

P15 创造力来自已有的体验。

P20 创造力=体验深度×热情强度。

P21 生活中的热情来自对未来的不可知，对不确定的挑战才是让大脑变灵活的重要因素。

P24 直觉的判断力才是人脑最优秀的能力。

P28 储备知识和体验，具备基本的学习能力是很有必要的。

12、《创意脑》的笔记-第65页

天才与好学生的区别：

动力源与目标的区别，

激发不同的大脑部位，

获得成功的关键。

13、《创意脑》的笔记-第149页

脑科学证实：善良源于人与人的互动。一味地用自己认为对的方式对待别人，对方不一定领情。必须从理解别人做起。不过，揣摩他人的心意可不是件简单的事！

《创意脑》

善良都起源于互动。

不过这跟《自备与超越》上表达的思想一项，健全的人格是在与他人的互动中形成的。过分沉溺于自己的人不但会产生自卑，而且心里也是极其的不健康的，容易发展成精神病。但精神病的成功治疗往往采用的就是让病人真正的体会到关心与爱，让他鼓起勇气来面对生活，面对自己，驱逐心中的障碍，乐观积极的面对生活。

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.tushu111.com