

30歲了， 我不想就這樣 平凡地過一生

——用創意來一決勝負吧！



金榮漢・金鐘沅◎著

晨星出版

01

【前言】我就是創意 010

三十法則決定我的人生

1 三十歲，你的創意指數是多少？

讓三十法則完成你的生活 018

在我體內的傻瓜與天才 020

只有想法變老，腦並不會老 023

創意本能並非專屬於天才 026

你的人生會在三十歲與四十歲之間改變 029

成功的人有著很強的創意本能 032

Tip! 製作出創意的組織文化 1：民族士官高中的第一堂課——體育 035

2 我是大腦經營者

比三十歲年輕的六十歲頭腦 037

成為創意天才的三十法則

Tip2

製作創意性的組織文化2：運動與學習並行

060

創意天才並非是天生的

057

韓國CEO們的創意本能

055

企業家的創意力

053

李奧納多·達文西的三十法則

050

世界最佳企業的CEO是四十三歲

048

「做就可以！」會引導至創意本能

046

創意性的天才是製作出來的

離開中心，放大視野

044

經營你的頭腦

042

創意曲線會有兩次的製作期

039

史蒂夫·賈伯斯的復活.....064

藝術會刺激右腦.....066

Tip3 製作出創意的組織文化 3：集合構想的動腦會議.....069

2 邊想邊走路.....072

比爾·蓋茲是一邊在森林裡散步、一邊思考的.....074

回復思考的「走路」之力.....077

3 資訊與知識會喚醒創意本能.....081

真正的資訊在我頭腦裡.....083

透過新聞和雜誌與世界溝通.....086

讀書會引發出創意本能.....088

Tip4 製作出創意的組織文化 4：集合專業化的思考，就能做出全腦性思考.....091

4 寫筆記、寫筆記、再寫筆記.....096

世界最佳CEO是筆記狂.....098

筆記是第二個頭腦.....088

讓手動腦.....091

5 不讀書就無法生存

念書也有龜兔賽跑.....094

想要升遷，要先成為讀書之神.....096

Tip5・製作出創意的組織文化5：天才是「創意鯨魚」.....099

6 創造出屬於你自己的時間與空間

能夠享受創意孤獨的個人空間.....101

《哈利波特》是在咖啡廳創造出來的.....102

禮拜六是具有創意的日子.....104

7 小小創意的樂趣可以刺激創意本能

裴勇俊寫書的原因.....106

利用UCC來救活創意力.....108

三十歲成為創意天才的方法

1

創意天才怎麼思考

Tip6

製作出創意性的組織文化 6：集合（準）天才來組成天才小組…………… 110

做出永遠不會凋謝的花…………… 114

把頭腦完全空出來後再開始…………… 116

找出毫無關聯性的事情之間的相關性…………… 118

有時候透過賦予動機來刺激創意性…………… 119

透過「聯想性思維」所誕生的 iPhone…………… 121

Tip7

製作出創意性的組織文化 7：將辦公室做成可供構想的空間…………… 125

2

三星電子的創意祕密

透過「萃取思考」（TRZ）來奪取天才們的想法…………… 127

用四十種原理，到達創意最高峰！…………… 129

喚醒你的「聯想性思維」的四十種創意性原理	131
----------------------	-----

3

喚醒創意本能的創意力訣竅

讓我成為聰明人的「Smart 2.0」	138
---------------------	-----

讓左右腦連在一起的聯想地圖 (Associational Map)	140
-----------------------------------	-----

執行新構想的「SMART」原則	141
-----------------	-----

Tip8 製作出創意性的組織文化 8：做出額外的創意空間	144
-------------------------------------	-----

4

改變世界的構想——SMART原則

持有方向感 (Sense of Direction)	147
----------------------------	-----

發現顧客需求 (Meet in Customer Needs)	148
---------------------------------	-----

應用「聯想性思維」 (Associational Think)	149
---------------------------------	-----

找出革新的方法 (Revolutionary Process)	151
---------------------------------	-----

執行到可行為止 (Try)	153
---------------	-----

Tip9 製作出創意性的組織文化 9：Google的創意性環境	155
--	-----

發現創意性的我之四十種原理

分享	160	倒過來做	184
抽取	162	彎曲刻板概念	186
局部最佳化	164	部分性的賦予自由權	188
差異化	166	極端的思考	190
一次同時進行	168	用不同的角度觀察	192
在一個事物上連接許多功能	170	改變固定變數	194
做交配	172	並非連續性，而是以週期性的進行	196
將開放活性化	174	持續有效的作用	198
事先準備好反面措施	177	如果有害，就要快速進行	200
未雨綢繆	179	將有害的轉為有益的	202
預防措施	180	利用回饋 (Feedback)	204
開發有效資源	182	利用中間媒介	206

讓使用者自己行動.....	208
基準化分析 (benchmarking) ...	210
發明便宜的方法.....	212
用比喻的方法舉例.....	214
賦予流動性.....	216
準備好輔助手段.....	218
單純化、輕便化.....	220
用技術重新觀察.....	222
堅守本質.....	224
丟棄或回收使用.....	226
改變屬性.....	228
改變整體的本質.....	230
將原因擴大或縮小.....	232

刺激.....	234
穩定.....	236
融合.....	239
【結語】有時像史蒂夫·賈伯斯， 有時像海明威.....	240



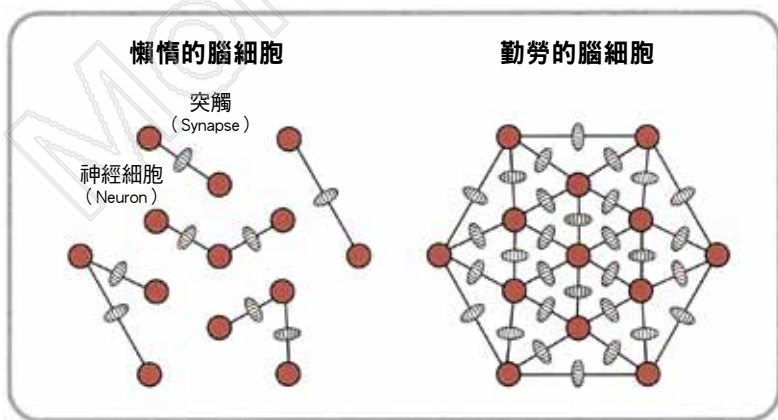
麥奎爾教授用MRI（核磁共振攝影）拍攝相同年齡的黑色計程車司機和一般人的頭腦，雖然年齡相同，但頭腦的大小上有著明顯的差異性；黑色計程車司機因為一輩子不斷地在進行學習及腦部運動，因此腦部組織比一般人大，後腦部位也有變大，甚至有點凸出。就算年紀大了，也不代表腦細胞也一起衰老，衰老的只是你的想法而已，並不是大腦，腦細胞也跟肌肉一樣，只要持續使用並且不斷訓練，就能夠維持年輕。

創意本能並非專屬於天才

被稱為人類史上立下最偉大功勞的莫札特、愛因斯坦、愛迪生、畢卡索等天才，他們與一般人到底有什麼差別呢？持續在做有關天才智能研究的美國佛羅里達州立大學心理系教授安德斯·艾利克森（Anders Ericson）表示：「天才不是全然天生，而是能被塑造出來的。」還分析出天才是百分之一的靈感、百分之七十的汗、百分之二十九的自我開發來完成的。成功的人都擁有卓越的智商，這個想法是一般人的誤解，他們並不是擁有特別高智商的人，根據調查，成功者的智商只不過比一般人稍微高一點而已，大約在一一五至一二〇之間，這種程度的智商占整體人口的百分之十四；也就是說，只看智商時，一百個人當中有十四個人擁有可以成為天才的條件。

當然這些人的智商的確是比一般人高一點，但我想說的是：「天才並不是一出生就擁有超凡的頭腦。」諾貝爾物理學獎的得獎者，同時也因為在生前誕生出許多奇特的想法，而被稱為天才的理察·費利普·費曼（Richard Philips Feynman），他的智商才一二二而已；愛因斯坦、畢卡索、達爾文在小時候學校內的成績也沒有很好，甚至還不及格；在藝術領域發揮出天才般才能的梵谷、高更、柴可夫斯基、蕭伯納也並不是一出生就很厲害，他們都是晚年才發揮出才能的例子。為了要發現自己的才能，必須喚醒隱藏在自己內部的創意本能才行，為了完成這一點，要先明白頭腦運轉的流程，常用就會成長，不用就會退化，以這一點來看時，可發現頭腦和肌肉是相同的。

神經細胞是從各自身上伸展出去的神經枝和突觸所連接，經過學習及運動，新的神經枝就會發達，腦功能也會強化。進行學習時，神經連接會變得非常



活潑，如此一來就可以強化神經細胞之間的引力，如同前圖所示；如果不斷地學習，就可以生產血管內皮細胞的成長因子，腦部也會出現新的微血管，這會幫助擴大血管的通路，讓血流活動變得旺盛，如此一來就會分泌神經化學物質和許多其他的成長因子，這將會逆轉腦細胞的破壞過程，並且將迴路以物理性的方式強化，運用這種原理，腦細胞會不斷地產生，幫助創意本能覺醒。

另外，究竟是哪位人士首次認知到人類有著創意性的智能呢？那就是世界級科學家湯瑪斯·愛迪生（Thomas Alva Edison），愛迪生相信人類可以隨著努力而擁有無限發展的可能性，並且留下了以下的話：

「就像是做體能訓練可以增加肌肉一樣，頭腦也可以經過訓練來讓它發揮各種事情，盡量少講複雜的話，要像小孩一樣思考如何滿足自己的好奇心才可以。」

愛迪生八十二歲的那一年，有一位新聞記者向他問了這樣的問題：

「到現在為止，你所發明的東西中，最棒的東西是什麼呢？」

「就是發現了如同小朋友頭腦般的天才性。」

愛迪生將小朋友般的天才性稱為「小人物」(Little People)，小人物指的是「掌管想像力的頭腦」的意思，是由愛迪生發明的單字；像小朋友般天真無邪的頭腦，是生產想像力的一種「想像力發電廠」。雖然愛迪生也認同努力的重要性，但是他強調「首先要回到擁有天才靈魂的孩童性靈。小人物可以在人類的肉體與靈魂上賦予想像力和創意性。愛迪生說，在自己的內心世界裡發現小人物就是找出創意本能的事情。」

你的人生會在三十歲與四十歲之間改變

一般都認為超過三十歲之後身體會慢慢變弱，因此頭腦的活動也會變得比較遲鈍，但這是錯誤的觀念，頭腦是要超過三十或四十歲之後，活動才會更加活潑，超過三十歲之後，頭腦會開始進行特別的作用，那時候就是人生中最重要時刻，因為只要好好利用它，人生的很多部分都會有所改變。

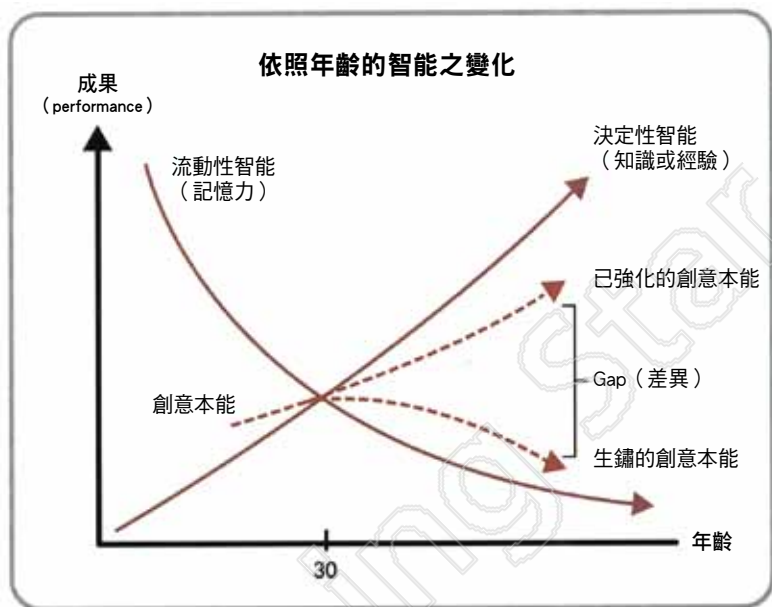
若對腦部進行研究，將發現到了接近三十歲時，頭腦的架構就會變得相當穩定。而在此之前，大腦只是反覆在做建構與破壞的動作而已。以這種方式，一直到接近三十歲為止，會完成最理想的型態，然後將經驗到頭腦爆發性地變靈活的瞬間，並且慢慢可以看到小時候無法發現的某些連接點。能夠做到如此的原因是，人到了三十歲之後，可以

發現事情的連接點的範圍會急速地擴大。

一般傳統觀念上，大家都認為年紀愈大，頭腦的功能就會漸漸下降，但事實上正好相反，《紐約時報》在二〇〇八年五月二十日的報導中指出：「年長的頭腦可能會比年輕的頭腦更有智慧。」

隨著年紀的增加，也許記憶力會衰退；但相反的是在判斷力和創意力方面反而會有機會增加。研究人類的年齡與智能變化的威斯康辛大學約翰·宏（John. L. Horn）教授，投入一輩子的時間研究發達心理學和理論來證明智能的變化，他將人類的智能區分為流體智力（Fluid Intelligence）和晶體智力（Crystallized Intelligence）：流體智力是指像推理能力、演算能力、記憶、圖形自覺能力等，是與經驗無關的智能；而晶體智力是語詞、一般常識、語言理解力、判斷等，因經驗與訓練、教育等環境因素而發達並累積的文化性智能。人在年輕的時候流體智力會比較強，因此在數學計算與推理方面比較擅長，而且記憶力也很優秀；但隨著年齡的增加，會漸漸開發因環境因素而強化的晶體智力。也就是說，人的智能在年輕的時候是流體智力比較活躍；年紀愈大，在社會生活與日常生活中做重要決定上所需要的智能，就開始發達。

約翰·宏在這兩種智能之外，還提到了第三種智能，也就是「統合性智能」。這個智能是掌握現況的能力、企畫力、抉擇力等需要整合許多資訊並做出新的決定的能力；



這種統合性智能，有些人是在三十歲和四十歲之間會成長，但相反的有些人反而會下降。這種統合性智能，在意義方面可以說是包含著直覺與直觀的一種本能，因此也可以稱它為創意本能。

每個人都有創意本能，但依照管理與否，可以將它強化，也可能會變弱。我們需要記住的是，這個創意本能的強化與弱化的交叉點就是在三十歲和四十歲之間，能夠強化創意本能的人是可以成為構想 (Idea) 天才的，但如果放著它不管、讓它生鏽，就有可能會發生無法提出新想法的無能狀態。

但是我們也不用因為自己不夠聰明而擔心，頭腦擁有比我們想像中還要多可能性。「我們到底有多愛我們的頭

腦呢？」如果我們愛惜頭腦，我們就願意去做能對頭腦很有幫助的事情。

成功的人有著很強的創意本能

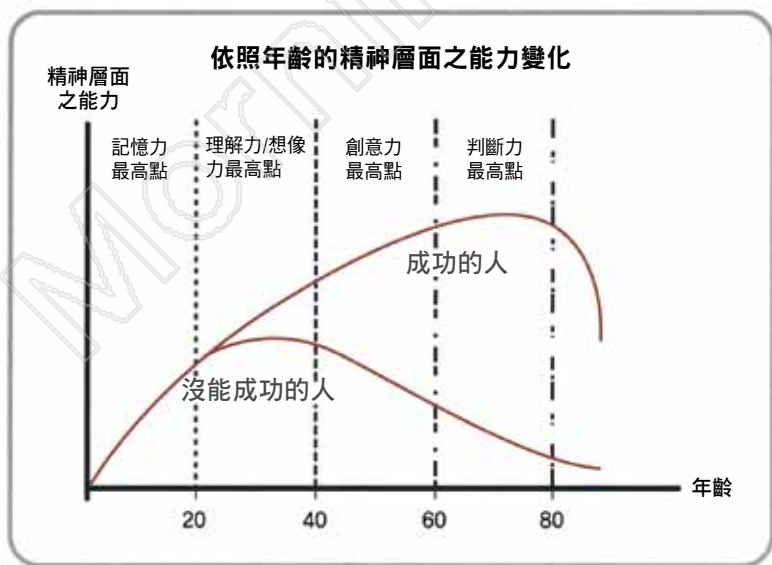
參加國內數一數二的H銀行新任總經理就職典禮的李分行長，他的腦海中有著許多想法——眼前站在講台上的新任總經理是二十年前和他在同一個部門工作的同事，而且這位金總經理並不是H銀行出身的人，他在金融風暴之前是在S銀行工作，之後S銀行被H銀行併購之後才成了H銀行的員工；他在併購當時是擔任分行長，雖然他是其他銀行出身的員工，但他的業務能力受到上層的肯定而持續升遷，結果成為高階主管以及副總經理，現在則成為銀行的最高指揮官。而這位李分行長，在這二十年當中好不容易維持了自己的位置，最近才辛辛苦苦坐上分行長的職位；二十年前，金總經理和李分行長都是在S銀行工作，且是相同的職位，但現在卻天差地遠，李分行長開始深思這件事情：

「到底他是怎麼成為總經理的？我到底是做錯了什麼事而無法脫離現在的位置呢？在這段時間當中，我也投入了不輸給任何人的努力，到底是哪裡出了錯呢？」

其實原因很簡單，差別並不在於「有多努力」，而是「努力方法的差別」。一個人專注在身體上的努力，而另一個人專注在創意性方面的努力。金總經理依照銀行經營環

境的變化，利用創意性的想法開拓了新的市場，而且以革新性的心態，努力達成了超凡且連續性的成果，所以今天終於立足於總經理的位置上。當然，二十年前這兩個人的創意本能其實沒有很大的差異，唯一的差異就在於是否有利用它而已，李分行長把自己的創意本能放在旁邊讓它生鏽，而金總經理不斷訓練自己的創意本能，並沒有停止從中發揮新想法的意志，這就是兩人最大的差異點。

人類的能力是從三十歲開始慢慢下降，但創意本能就算是過了三十歲也會繼續發達，在自己的領域上建立獨特的業績，並且成為大家都認同的成功者，他們就算是超過了六十歲，創意本能還是不會生鏽。



美國的精神心理學家 J·斯提爾 (J. Stull) 研究過人類的精神能力與年紀的相關性，而他研究的範圍是「成功的人和沒能成功的人，在精神能力上有著差異」，成功的人在記憶力、想像力、創意力、判斷力等方面，會隨著年紀而增加，但沒能成功的人，只要超過三十歲，頭腦能力會呈現出退化的現象。即使是成功的人，達到最高點的頭腦能力的類型會依照年齡而改變：記憶力在二十歲時達到最高點、理解力與想像力是在三十至四十歲、創意力是在四十至六十歲之間會達到最高點。把這些因素以智能架構比率來看時，可以發現成功的人在決定性智能和創意本能上很明顯地比較發達，但沒能成功的人在創意本能的架構比率會非常的低。



彎曲刻板概念

蓋茨黑德的曲線橋

位於英國東北邊的蓋茨黑德市（Gateshead）是總人口只有二十萬的小城市，雖然在傳統的煤炭、鋼鐵、造船業等傳統產業上相當發達，但在進入一九八〇年後期開始，因為產業構造的變化，讓雇用、醫療、教育等項目陷入最惡劣的狀態，因此進行了都市更新作業，並且將概念訂定為以文化為基礎的都市更新（Cultural Urban Regeneration），開始了將礦山城市轉變為文化城市的工作。

首先製作能夠代表都市的象徵物，整治了在市中心的河流和建設了符合這一帶風景的橋樑，這並不是普通的橋樑，而是設計成能夠表現出藝術感的曲線橋。白天讓大家在橋上往來移動，晚上就把橋拉上來，看起來像是在眨眼的樣子；會眨眼的橋雖然白天也很美，但晚上為了讓它看起來閃閃發光，在夜間照明上花了一番工夫，以人的眼睛為概念的這座美麗的橋名為「千禧橋」（Millennium Bridge），這種把筆直的概念彎曲就可以做出不破壞環境的設計，是能讓環境與文化更上一層樓的都市開發。

◇原理——彎曲刻板概念

把直線變曲線，把平面變曲面，把立方體變成球體。
把直線運動變為旋轉運動。

◇原理·應用案例——馬賽鞋（Maasai）

一般來說，只要談到運動鞋，大家都會想到日常生活中用於休閒和運動時穿的鞋子，但最近有愈來愈多強調某種特定功能的鞋子了。德國一家鞋廠研究員在研究世界各國的走路習慣時，發現了非洲馬賽族（Maasai）當中很少有神經痛患者，因為馬賽人在走路時會直立步行。他想到，如果能像馬賽人一樣直立步行，應該會對關節或脊椎有很大幫助。因此，他為了讓神經痛患者或關節及脊椎上有問題的人能夠透過直立步行來治療他們的症狀，將鞋底設計成曲線，開發出腳跟有弧度的「馬賽鞋」。