Я хочу больше идей. Более 100 техник и упражнений для развития творческого мышления

Автор:
Стив Роулинг

Я хочу больше идей. Более 100 техник и упражнений для развития творческого мышления

Стив Роулинг

МИФ Креатив

Находить новые идеи, чтобы улучшить рабочий проект или выгодно отличиться от конкурентов, развивать и применять свои творческие способности вам поможет Стив Роулинг, бывший журналист BBC, продюсер и коуч. Благодаря уникальному подходу «два в одном» вы сможете учиться в удобном для себя формате. Если вы нетерпеливы и хотите сэкономить время, воспользуйтесь первой частью каждой главы – «Обзором». Во второй части – «Разборе» – можно найти чуть больше теории и практические упражнения.

Стив Роулинг

Я хочу больше идей. Более 100 техник и упражнений для развития творческого мышления

Издано с разрешения Pearson Education Limited

Научный редактор Ксения Пахорукова

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© Steve Rawling 2016 (print and electronic). This translation of Be Creative – Now! 1e is published by arrangement with Pearson Education Limited.

© Перевод на русский язык, издание на русском языке. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2021

* * *

Как пользоваться этой книгой

«Я не очень творческий человек…»

Я сбился со счета, сколько раз мне приходилось это слышать. Возможно, и вы так думаете, открывая эту книгу. Вы не работаете на «творческой» должности; вы не «творческая» личность; вы молчите на собраниях по генерации идей, потому что вы «не очень творческий человек».

Я не очень спортивный. Однако знаю, что, применив определенные техники и много работая, через несколько месяцев я стану более сильным и быстрым. То же самое и с творчеством.

Если вы столкнулись лицом к лицу с неизвестностью в меняющемся мире, если вам нужны новые и полезные способы решать проблемы, вам нужно творить прямо сейчас. В этой книге вы найдете более ста техник и упражнений, которые помогут вам:

• произвести без преувеличения сотни новых идей;

• выбрать среди них наиболее полезные;

• выявить плохие идеи до того, как они приведут к ошибке;

• продать свои лучшие идеи другим.

«Обзор» освещает основные положения каждой главы и предлагает несколько заданий, которые вы можете выполнить тут же.

В «Разборе» вы найдете более детальное описание этих тезисов, их теоретическое обоснование, а также практические методы и упражнения, которые вы можете применить самостоятельно. Некоторые задания можно сделать сразу же по ходу чтения, но большинство из них разработаны для выполнения в группе.

Сколько у вас времени?

Некоторые техники дают эффект мгновенно. Но большинство методов требуют по крайней мере полчаса. Для тщательной проработки части проекта в течение нескольких часов с вашей командой вы можете объединить несколько техник.

И помните: творчество – это не только важный рабочий навык, это еще и очень увлекательно.

Глава 1. Больше творчества

1.1. Победить привычку оригинальностью

1.2. Дивергентное мышление

1.3. Латеральное мышление

1.4. Конвергентное мышление

1.5. Время и пространство

1.6. Групповая динамика

1.7. Выбор правильных инструментов

Обзор

1.1. Победить привычку оригинальностью

Вы творческий человек?

Вам необязательно быть художником, писателем или музыкантом. Творческий подход помогает найти новые способы решения проблем. Он пригодится нам всем.

Почему так сложно придумать что-то новое? Чем бы мы ни занимались, нам нравятся старые и проверенные методы. Однажды нас научили работать определенным образом, и именно так мы и работаем. Очень скоро метод становится привычным, и «мы однажды сделали» превращается в «мы так работаем».

Старое и проверенное может стать преградой на пути свежих идей. И вот вы уже смотрите на нововведение конкурента и думаете: «Жалко, я до этого не додумался». Именно поэтому вам нужны новые инструменты мышления: вам,

вашей команде и всей компании.

«ЕСЛИ ВАШ ЕДИНСТВЕННЫЙ ИНСТРУМЕНТ – МОЛОТОК, ДУМАЮ, НЕУДИВИТЕЛЬНО, ЧТО ВЫ ВЕЗДЕ БУДЕТЕ ВИДЕТЬ ОДНИ ГВОЗДИ».

АБРАХАМ МАСЛОУ

Для любого успешного проекта вам потребуются мыслители и исполнители. Каждый из них предлагает свои способы мышления при решении проблем. С командой, состоящей из одних исполнителей, вам будет сложно избежать традиционных подходов к работе, с командой мыслителей вы вряд ли доведете проект до конца.

Техники, описанные в этой книге, помогут исполнителям думать, а мыслителям – делать. Благодаря им вы сможете находить новые идеи, отсеивать неудачные и продавать лучшие.

Вы же не хотите выйти в мир, полный трудностей, имея в своем распоряжении только один инструмент?

Задание

Как вы оцениваете свои творческие способности? Вспомните все проблемы, с которыми вы столкнулись на этой неделе. Были ли их решения оригинальными?

1.2. Дивергентное мышление[1 - Форма мышления, основанная на стратегии генерирования множества решений одной-единственной задачи. Здесь и далее прим. ред.]

Дивергентное мышление – это поиск решений за пределами очевидного и легко выполнимого. Вместо того чтобы сразу найти одно «правильное» решение, вы предлагаете огромное количество разных вариантов. Если вы построили свою карьеру на быстром решении проблем, дивергентное мышление покажется вам непривычным, но среди множества вариантов больше шансов найти что-то новое.

Среди множества вариантов вам будет легче найти скрытые связи и общие черты, а также выбрать лучшие идеи, которые стоит развивать дальше.

Задание

Как часто вы останавливаетесь на первой подходящей идее? Как часто вы откладываете ее и ищете другие варианты?

1.3. Латеральное мышление[2 - Подход к решению проблем, при котором человек смотрит на проблему под разными углами, пытаясь найти наилучшее решение.]

Тренер английской сборной по футболу сэр Бобби Робсон часто говорил игрокам: «Практика приводит к постоянству». Это прекрасный совет для спортсмена, но плохой для творческого человека.

Постоянство не поможет, если вам нужны новые способы выполнения работы или если мир вокруг вас изменился и больше не соответствует привычным моделям. В таком случае вам необходимы новые инструменты мышления.

В процессе эволюции наш мозг научился быстро изучать сложный мир. Он превратился в великолепную машину по созданию шаблонов, всегда готовую систематизировать информацию. И каждый раз, когда эта машина запускается, она закрепляет очередную модель.

Латеральное мышление намеренно разрушает эти модели, рассматривая проблему с разных сторон, отталкиваясь от необычных точек зрения и бросая вызов общепринятым правилам.

Как и в случае с дивергентным мышлением, вы стараетесь находить не «правильные», а новые решения. И если вы не привыкли к такому подходу, вначале вы также можете почувствовать себя некомфортно.

Задание

Как часто вы пытаетесь сразу же найти «правильную» идею? Легко ли вам делиться необычными или новыми идеями с окружающими?

1.4. Конвергентное мышление[3 - Вид мышления, обычно ассоциируемый с решением проблем и интеллектом или с любым другим типом задач, когда человек работает над получением одного правильного ответа.]

В эпоху огромной перегруженности информацией многие из нас научились ограничивать количество вариантов, концентрируясь на самом важном и отсекая все лишнее.

Это называется конвергентным мышлением – выбор лучших решений из широкого ряда вариантов. В творческом процессе конвергентное мышление естественным образом следует за этапом дивергентного и/или латерального мышления.

При этом на стадии конвергентного мышления нужно помнить следующее.

1. Не спешите с оценкой, сначала потратьте достаточно времени на процесс дивергентного/латерального мышления.

2. Постарайтесь не потерять новизну, полученную на стадии дивергентного/латерального мышления.

Задание

Спросите себя, как быстро вы обычно переходите к отбору вариантов и выбираете наилучшее решение? Не торопитесь ли выносить суждение? Может быть, не стоит ограничиваться только одним вариантом?

1.5. Время и пространство

Невозможно думать нестандартно, сидя за своим столом и уставившись в экран компьютера. Организуйте для себя и своей команды время и пространство таким образом, чтобы при генерации идей не отвлекаться на повседневные служебные заботы и обязанности.

Это могут быть полчаса, а может быть поездка на целый день. В любом случае нужно создать атмосферу, отличающуюся от обыденной. Это непросто, но пока вы не окажетесь в новых обстоятельствах, вы не сможете думать по-новому.

Задание

В следующий раз, когда вы зайдете в тупик при решении проблемы, встаньте из-за стола и немного пройдитесь. Стали ли вы думать по-другому?

1.6. Групповая динамика

Иногда думать нам помогает тишина, а иногда бывает полезно обсудить свои идеи с другими людьми. Кто-то помогает нам мыслить свободнее, а кто-то заставляет насторожиться.

Обычно новая идея приходит в голову кому-то одному, но для ее реализации в большинстве случаев необходима целая команда. Поэтому, даже если вы считаете себя одиноким гением, нельзя недооценивать групповую динамику. Инструменты, предложенные в этой книге, подойдут для индивидуальной и групповой работы; интровертам и экстравертам; руководителям высшего звена и младшим сотрудникам.

В крупных компаниях всегда непросто соблюсти правильный баланс между творчеством и дисциплиной. Руководителю или менеджеру бывает сложно уйти в тень и предоставить сотрудникам творческую свободу, особенно когда поджимают сроки и бюджет ограничен. Но нестандартному мышлению нужна независимость.

Задание

Понаблюдайте за групповой динамикой в вашем офисе. Есть ли среди ваших коллег те, кто поддерживает обмен идеями? Есть ли те, кто выступает против этого? Чем отличается их поведение?

1.7. Выбор правильных инструментов

Творческое мышление – это процесс, состоящий из отдельных этапов. Вам всегда нужно понимать, на какой стадии решения задачи вы находитесь. Если вы сомневаетесь, определитесь, задав правильные вопросы самому себе и другим: коллегам, начальнику и другим заинтересованным лицам. После этого вы сможете выбрать подходящие для данного этапа инструменты.

В дальнейшем я буду говорить о «вашем проекте»; под этим я понимаю любую задачу, которой вы занимаетесь сейчас или хотели бы заняться в будущем. Эта книга будет гораздо полезнее, если вы будете применять описанные здесь методики к конкретному проекту.

Задание

Опишите проект, который вам хотелось бы осуществить. Какую проблему вы пытаетесь решить? На каком этапе вы находитесь?

Разбор

1.1. Победить привычку оригинальностью

Зачем

Творческое мышление необходимо всем, от художника до бизнесмена. Оно бесплатно, доставляет удовольствие и приносит удовлетворение. Скульптуры и рисунки, найденные в пещерах, показывают, что наши предки занимались творчеством 40 000 лет назад.

Именно творчество делает нас людьми. А в бизнесе нестандартное мышление дает конкурентное преимущество. Вы можете делегировать многие задачи, но только не генерацию идей.

Но почему некоторым проще придумывать новое, чем другим? Обычно это определяется сочетанием личных мыслительных предпочтений и корпоративной культуры. Некоторые компании поощряют мыслителей, в то время как другие более благосклонны к исполнителям.

Факты

Спешу вас обрадовать: несмотря на то что у разных людей разные творческие способности, в целом творчество естественно для каждого из нас.

В творческом мышлении важную роль играет толерантность к неопределенности. Если вы не выносите неизвестности, если свободе выбора предпочитаете единственно верный ответ, процесс поиска идей может вызвать у вас раздражение и даже замешательство. «Толерантность к неопределенности помогает человеку продолжать работу над сложной проблемой и оставаться

открытым, то есть повышает вероятность найти оригинальное решение» (Zenasnietal, 2008).

Существует множество тестов на определение творческих способностей. Самый простой – «Сколько применений вы можете найти для бумажной скрепки?» (Гилфорд, 1971). Другие тесты помогут оценить, какие этапы творческого процесса даются вам лучше всего, и определят, кто вы: организатор, генератор идей, разработчик или исполнитель (Grivasand Puccio, 2012). Третьи расскажут, куда указывает ваш «компас интуиции», в зависимости от того, к чему вы предпочитаете прислушиваться: к логическим рассуждениям, воображению, инстинктам или получению результата (Cholle, 2011).

Многие инструменты, представленные в книге, нужно выполнять письменно, потому что мы думаем словами. Когда мы переживаем из-за какой-либо проблемы, в голове у нас крутятся одни и те же слова. Просто описав проблему на бумаге, мы останавливаем этот круговорот и освобождаем умственное пространство для работы. Кроме того, изложив свою проблему письменно, вы открываете возможность другим людям помочь в ее решении (Levitin, 2014).

Как

1. Протестируйте свою толерантность к неопределенности

• Индивидуальное упражнение, 10–15 минут.

Ответьте на вопросы в таблице.

Источник: адаптировано из (Bochner, 1965).

Если у вас высокий результат (больше 30), вы, скорее всего, предпочитаете неопределенности ясность. Инструменты из четвертой главы (#litres_trial_promo) помогут вам придумать множество идей, хоть и покажутся непривычными.

Если ваш результат ниже 30, похоже, вы более лояльны к неопределенности. Благодаря инструментам развития удачных идей и отсеивания плохих из пятой и шестой глав вы сможете перейти от игры с возможностями к принятию сложных решений.

Подумайте

Попросите других членов вашей команды пройти те же тесты. Разделяют ли они ваши творческие предпочтения? Как это может повлиять на вашу совместную работу?

1.2. Дивергентное мышление

Зачем

Дивергентное мышление – это сознательная попытка найти большое количество самых разных идей. Предполагается, что, когда вы сталкиваетесь с проблемой, первыми в голову приходят самые очевидные решения. Если вы ищете что-то оригинальное, нужно отбросить предсказуемое. Только так вы удивите себя и других.

Дивергентное мышление предполагает рассмотрение проблемы с разных сторон, а не поиск единственно верного решения. Для этого вам необходимо временно отказаться от привычной процедуры принятия решений. Такой подход может показаться вам несерьезным и даже легкомысленным, и вы испытаете соблазн ухватиться за первую же реалистичную идею (см. раздел 1.4 о

конвергентном мышлении (#g1-4)).

Факты

По утверждению эксперта в области образования сэра Кена Робинсона[4 - Педагог, спикер и писатель. Один из самых известных в мире специалистов в области развития творческих способностей человека.], дивергентное мышление играет важную роль в творческом процессе. Оно предполагает «способность увидеть множество ответов на вопрос», не думая о том, какие из них верные, а какие – нет. Он даже утверждает, что «если вы не готовы ошибаться, вы никогда не придумаете ничего оригинального» (Робинсон, 2006, 2010).

Многие писатели и художники рассказывают, что они экспериментируют с большим количеством различных вариантов, прежде чем выбрать лучший. Придумывая шутки для «Монти Пайтона», Джон Клиз[5 - Британский актер, сценарист, комик, участник комедийной группы «Монти Пайтон», создавшей одноименное телешоу и несколько фильмов.] создавал себе «оазис»: он проводил некоторое время (около полутора часов) в месте, где его никто не беспокоил. Клиз заметил, что его скетчи оказывались более оригинальным, чем у коллег, просто потому, что он был готов дольше играть с идеями на стадии дивергентного мышления (Cleese, 2012).

Однако дивергентное мышление важно не только для писателей и художников. Любая организация, столкнувшаяся с новыми и сложными проблемами, выиграет, привлекая к решению группы людей с разными взглядами на мир: «Разные точки зрения и инструменты помогают коллективам найти больше хороших решений и внести свой вклад в общее дело» (Page, 2007).

Как

1. Отведите особое время и место для дивергентного мышления

Что может быть для вас эквивалентом оазиса Джона Клиза, чтобы поэкспериментировать с идеями?

2. Пройдите простой тест на дивергентное мышление

• Групповое или индивидуальное упражнение, 10 минут.

Если вы хотите убедиться, что с помощью дивергентного мышления можно получить оригинальные идеи, проведите простой эксперимент. Засеките 60 секунд. Запишите все оранжевые предметы, которые сможете вспомнить.

Время истекло. Засеките еще 60 секунд. Продолжите список.

Подумайте

Посчитайте перечисленные вами предметы. Первым в списке у вас оказался «апельсин»? Дело в том, что в стрессовой ситуации (ограниченное время) первыми в голову приходят самые очевидные вещи.

Эмма Коатс, художница Pixar, советует писателям: «Отбросьте первую возникшую у вас идею. А также вторую, третью, четвертую, пятую – отсейте всё очевидное. Удивите себя» (Coats n.d.). Вернитесь к списку. В какой момент вы удивили себя? В первые 60 секунд или во вторые?

Предложите этот эксперимент своим коллегам. Кто сумел составить самый длинный список? Чьи идеи оказались самыми неожиданными? Появилось ли больше оригинальных вариантов с течением времени? Попробуйте другие цвета: синий – наверняка первым пунктом в списке окажется «небо» или «море»; белый – «снег»; красный – «кровь»; желтый – «солнце»; зеленый – «трава».

1.3. Латеральное мышление

Зачем

Латеральное мышление заставляет посмотреть на известные проблемы с разных сторон. Отталкиваясь от необычной точки зрения или намеренно нарушая привычные правила, вы сломаете установившиеся шаблоны мышления.

Здесь есть одна большая проблема, если шаблонное мышление приносит результаты: компания может стать жертвой активной инерции, продолжая двигаться в привычном направлении, вместо того чтобы искать новый подход.

Инновация – это отказ от обычного способа вести дела. Это внедрение новых, лучших идей раньше конкурентов.

Факты

Порядок, в котором мы получаем информацию, влияет на ее восприятие. Мы очень быстро создаем шаблоны, которые оказывают сильное влияние на восприятие и оценку ситуации. Это необыкновенно эффективный способ обработки информации, но из-за него мы оказываемся в плену привычного способа мышления. Эдвард де Боно[6 - Британский психолог и писатель, эксперт в области творческого мышления.] объясняет это так: «Вы не сможете выкопать несколько ям, постоянно копая одну и ту же». Латеральное мышление – намеренная попытка отвлечь мозг от старых привычек (Де Боно, 2012; Allanetal, 2002).

Например, основываясь на такой оценке личных качеств, с кем бы вы предпочли работать – с Аланом или Беном?

Большинство участников эксперимента предпочитали Алана, даже несмотря на то, что у них с Беном одинаковые качества. Но на мнение респондентов влиял порядок, в котором они перечислены (Канеман, 2016).

Латеральное мышление может показаться бессмысленным упражнением, особенно если вы ставите под сомнение прекрасно работающие модели. Успех побуждает нас не отказываться от наработанных методов. Компании могут реагировать на изменяющуюся деловую среду активной инерцией, то есть усиленно занимаясь тем, что работало в прошлом. Такие организации не готовы вводить новшества в условиях быстро меняющейся деловой среды (Сулл, 2003).

Однако задним умом крепки не все. Мы уверены в причинах предыдущего успеха, но если тщательно не анализировать победы и поражения, очень легко упустить важные факторы. Ваш успех может быть связан с тем, чего вы не заметили, или просто с удачей (Канеман, 2016).

Как

1. Протестируйте свои способности к латеральному мышлению (2 минуты)

Перед вами – наборы букв, каждый из которых – часть (в том же порядке) более длинного слова, обозначающего национальность. Назовите эти национальности.

Какой набор букв было сложнее всего расшифровать? Возможно, «НЛЧ»? Так как это расшифровывается? Не догадались? Это «англичанин».

Почему так сложно разгадать «НЛЧ»? Дело в том, что в остальных наборах первая буква соответствует первой букве полного слова. Дойдя до последнего набора – «НЛЧ», – ваш мозг построил определенную модель. Поэтому он начал резво перебирать страны, начинающиеся на «Н», и не нашел соответствия.

Подход латерального мышления – разрушения моделей – заключался бы в том, чтобы проставить пробелы перед, между и после каждой из трех букв.

_ Б _ Р _ Т _ – вы бы по-прежнему угадали «британца»

_ Н _ Л _ Ч _ – у вас было бы больше шансов расшифровать «англичанина»

Подумайте

Попросите других пройти тот же самый тест. Вы удивлены результатами? Насколько вам тяжело искать новые подходы, пока старые, кажется, продолжают прекрасно работать?

1.4. Конвергентное мышление

Зачем

Даже самые выдающиеся мыслители ни на что не годятся, если бездействуют. Мы все когда-нибудь переживали аналитический паралич[7 - Неспособность выбрать один из вариантов, когда выбор слишком велик.], столкнувшись с огромным количеством вариантов даже в таком простом деле, как выбор мобильного телефона.

Многие находят обходные пути в профессиональной жизни и становятся экспертами в конвергентном мышлении. Это процесс отсечения альтернатив, выбор лучших и отказ от остальных.

В творческом процессе этот этап – решающий. Но главная проблема – сосредоточиться на лучших вариантах, в то же время максимально использовав возможности найти что-то новое и оригинальное.

Факты

Конвергентное мышление естественным образом дополняет дивергентное или латеральное. Во время первой фазы придумывается огромное количество вариантов, во время второй – отбираются лучшие. Если вы работаете в среде, где внимание уделяется только результату, у вас может появиться соблазн слишком быстро перейти к этапу конвергентного мышления. Но если вы останавливаетесь на первой же выполнимой идее после короткой стадии дивергентного мышления (см. диаграмму ниже), вы никогда не выйдете за рамки привычных методов (Puccio et al., 2005). Полезно помнить, что большинство людей, столкнувшихся с неопределенностью, отдают предпочтение безопасным решениям, поэтому вам нужно сознательно подталкивать сотрудников к новаторству (Mueller et al., 2010).

Модель дивергентного / конвергентного мышления

На примере этой модели вы видите, как дивергентное мышление выталкивает вас за пределы привычных проверенных методов. Только проведя некоторое время в зоне открытий, вы можете найти лучшие решения.

Латеральное мышление помогает на дивергентной стадии, когда вы начинаете работу на незнакомой территории.

Авторы «Геймшторминга» приводят похожую модель, которая показывает, как начинать обсуждение и обрабатывать информацию в конце.

Источник: на основе Грея и др. (2012).

Они выводят два правила управления этапами дивергентного и конвергентного мышления.

• Не выбирайте решение, едва начав обсуждение. При генерации идей и отборе лучших из них используются два разных типа мышления. Не оценивайте, выслушивайте новые идеи, пока не подойдет время завершать обсуждение.

• Подведите итоги по всем вопросам, которые обсуждались, не оставляйте ничего в подвешенном состоянии (Грей и др., 2012).

Как

1. Три коротких слова, которые не позволят вам перейти к конвергентной стадии слишком рано

Если вы чувствуете стремление ухватиться за первую же предложенную идею и сразу перейти к действию, произнесите вслух:

«Да, что еще?»

Это сокращенный вариант фразы: «Да, мы можем это сделать и обязательно вернемся к этой идее, но давайте посмотрим, что еще можно придумать, а затем сравним все варианты и выберем лучший».

Эти три коротких слова – ваш новый удобный мыслительный инструмент. Сделайте повторение этих слов привычкой. Это ключ, открывающий дверь в зону открытий.

2. Установите пределы для фазы дивергентного мышления и не останавливайтесь, пока не достигнете их

Возможно, вы работаете со скептиками, которые не видят смысла производить нереализуемые идеи. Вам нужно убедить их в том, что этап дивергентного мышления закончится и начнется практический этап конвергентного мышления. Определите временные рамки, но не давайте сотрудникам закончить раньше времени (помните, что ответы в последние 60 секунд теста про оранжевые предметы были более оригинальны, чем в первые).

3. Процедура выбора решений может быть автократической или демократической – но она должна быть понятной

Столкнувшись с большим количеством предложений, вы можете попросить членов группы назвать предпочитаемые варианты. Для этого можно использовать обсуждение или систему голосования точками. Обратите внимание на возникающие закономерности.

• Перечислите все варианты.

• Дайте каждому три голоса, которые можно обозначить точками или стикерами.

ГРУППА, В КОТОРОЙ У КАЖДОГО ПО ТРИ ГОЛОСА

• Вариант, получивший наибольшее количество точек, и станет выбором группы.

Или же вы можете сделать процесс автократическим, попросив лицо, принимающее решение, выбрать понравившийся вариант. Если вы заранее четко оговорите это, никто не будет возражать. Но ни в коем случае нельзя сначала просить группу выбрать, а затем позволять начальству изменить принятое решение.

4. Что говорить, чтобы поддержать новаторство

Если вы действительно ищете оригинальные идеи, напоминайте об этом и на этапе конвергентного мышления.

• «Помните, нас просили придумать что-то абсолютно новое».

• «Какие идеи можно развивать? Практическую сторону обсудим позже».

• «Какие решения поразят всех, если мы сумеем их реализовать?»

• «Какие идеи могут пробовать в настоящий момент наши самые изобретательные конкуренты?»

• «Что удивит наших клиентов?»

Подумайте

Как быстро вы переходите к действию, столкнувшись с целым рядом возможных решений? Достаточно ли вы отвели времени на поиск вариантов, прежде чем закрыть обсуждение?

1.5. Время и пространство

Зачем

Вам нужно выделить время и пространство для использования новых инструментов мышления.

Если вы не отвлечете сотрудников от повседневных обязанностей, они не смогут расслабиться и продолжат думать исключительно о практической, реализуемой стороне. Когда я обучаю творческих координаторов, я говорю: «Если ваш начальник спросит, можете ли вы организовать мозговой штурм на 10 минут, вы должны ответить “нет”».

Чем больше на вас давят сроки и ожидание результата на работе, чем выше уровень шума в вашем офисе, тем больше усилий вам нужно приложить, чтобы выделить место и время для творческого мышления, когда вас ничто не будет беспокоить.

Факты

Мы живем в эпоху, перегруженную информацией. В день мы видим или слышим до 100 000 слов. При этом, как говорят психологи, мы можем концентрироваться не более чем на семи вещах одновременно. Мы часто работаем в режиме мультизадачности. Но новые исследования показывают, что переключение внимания – одно из наиболее утомительных для мозга занятий.

Хуже того, на простые решения уходит не меньше ресурсов, чем на более важные. То есть на удаление спама из почты вы тратите столько же ресурсов, сколько и на написание отчета. А когда вы отвлекаетесь, например, на уведомление о новом письме, вам потребуется примерно 20 минут на то, чтобы вновь сосредоточиться на своем задании (Hertz, 2013).

Как это связано с творческим мышлением? Дэниел Левитин[8 - Американский ученый, писатель, психолог, а также музыкант, музыкальный продюсер.] говорит о двух типах мышления. Первый – «сеть целевой активности», которая помогает выполнять задания. А второй – «сеть пассивного режима работы мозга», или режим мечтателя, при котором вы не вполне контролируете поток мыслей. Именно тогда мозг создает новые связи, рождаются оригинальные идеи и случаются озарения (Levitin, 2014).

Это и есть то время и пространство, которое вам нужно создать для творчества. Любой раздражитель – уведомления электронной почты, твиты, изменение статусов – вернет мозг в режим целевой активности.

Как

1. Советы по правильной организации пространства

• Договоритесь со своей командой/начальником, чтобы все поставили статус «не в сети» и чтобы никто не проверял почту/твиты во время сессии.

• Перенесите сессию подальше от своих рабочих мест: это пространство ассоциируется у нас с повседневной работой и режимом целевой активности.

• Необычное место может стать хорошим стимулом, только в нем должно быть спокойно и вас никто не должен прерывать.

2. Советы по правильной организации времени

Первыми нам в голову приходят очевидные идеи, поэтому, если у вас есть всего 10 минут, вы получите только банальные решения. Сессии креативного мышления должны длиться как минимум 45–60 минут, если вы хотите добиться результата.

Конец ознакомительного фрагмента.

notes

Сноски

1

Форма мышления, основанная на стратегии генерирования множества решений одной-единственной задачи. Здесь и далее прим. ред.

2

Подход к решению проблем, при котором человек смотрит на проблему под разными углами, пытаясь найти наилучшее решение.

3

Вид мышления, обычно ассоциируемый с решением проблем и интеллектом или с любым другим типом задач, когда человек работает над получением одного правильного ответа.

4

Педагог, спикер и писатель. Один из самых известных в мире специалистов в области развития творческих способностей человека.

5

Британский актер, сценарист, комик, участник комедийной группы «Монти Пайтон», создавшей одноименное телешоу и несколько фильмов.

6

Британский психолог и писатель, эксперт в области творческого мышления.

7

Неспособность выбрать один из вариантов, когда выбор слишком велик.

8

Американский ученый, писатель, психолог, а также музыкант, музыкальный продюсер.

Купить: https://tellnovel.com/rouling_stiv/ya-hochu-bol-she-idey-bolee-100-tehnik-i-uprazhneniy-dlya-razvitiya-tvorcheskogo-myshleniya

надано
Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: Купити