

# Креативность

- Поиск креативных решений
- Генерация новых идей
- Что такое креативность, и как ее развить

# Поиск креативных решений

Я как-то прочитал книгу про креативное мышление, и сейчас кратко напишу основные методы, которые в ней предлагались.

Я разделил их на две категории: **разделить на части и преобразовать**.

## **Разделить на части:**

- Диаграмма Исикавы (рис. 1)
- SCAMPER (рис. 2)
- Диаграмма силовых полей (рис. 3)
- Задавание вопросов. Если подробнее:

«**Кто?**» – поможет определить группы лиц и отдельных людей, которые могут быть связаны с вашей проблемой, имеют сильные стороны, ресурсы или доступ к полезной информации и при этом могут выиграть от разрешения проблемы.

«**Что?**» – помогает определить все аспекты ситуации: требования, сложности, выгоды, преимущества и недостатки при формулировании решения.

«**Где?**» – места, расположение, критические точки проблемы.

«**Когда?**» – расписания, даты, своевременность ситуации.

«**Почему?**» – помогает достичь понимания основной цели.

«**Как?**» – помогает понять, как возникла ситуация, какие действия уже были предприняты или предпринимаются сейчас, и меры, которые можно принять.

## **-Использовать вопросы для классификации:**

**Зеленый.** Подумайте о зеленом как плодородном и креативном. Зеленый – цвет воображения и изобретательности. Спросите: «Что если мы...?» или «Предположим, мы...?»

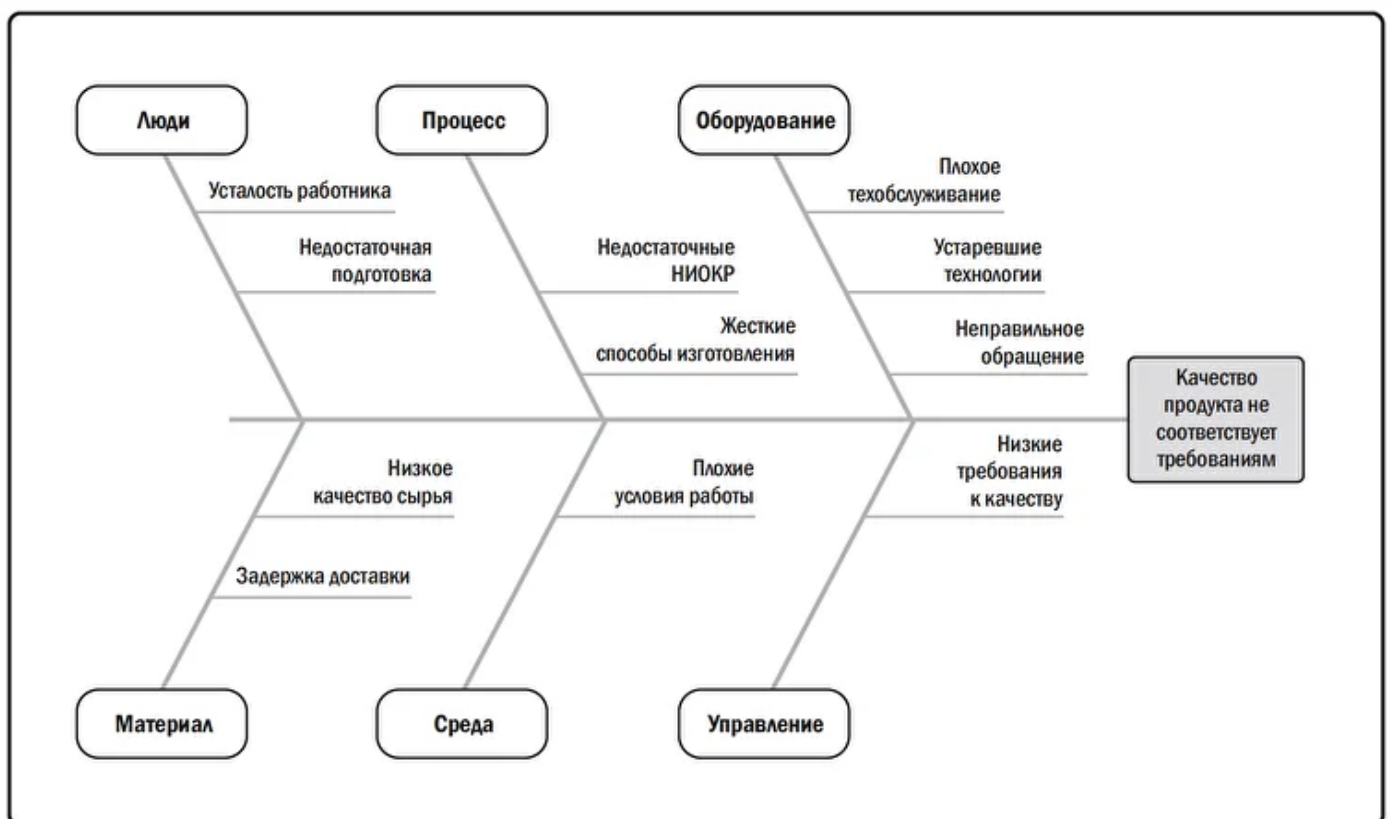
**Желтый.** Подумайте о желтом цвете как нейтральном и объективном. Желтый – это цвет описания фактов. Спросите: «Каков...?»

**Синий.** Подумайте о синем как о положительном и обнадеживающем. Синий – это цвет суждений и мнений о ценности и необходимости. Спросите: «Что мы можем/должны сделать? »

**Красный.** Подумайте о красном как о негативном. Красный – это цвет ограничений и сдерживающих факторов. Спросите: «Чего мы не можем сделать?» или «Что невозможно сделать?»

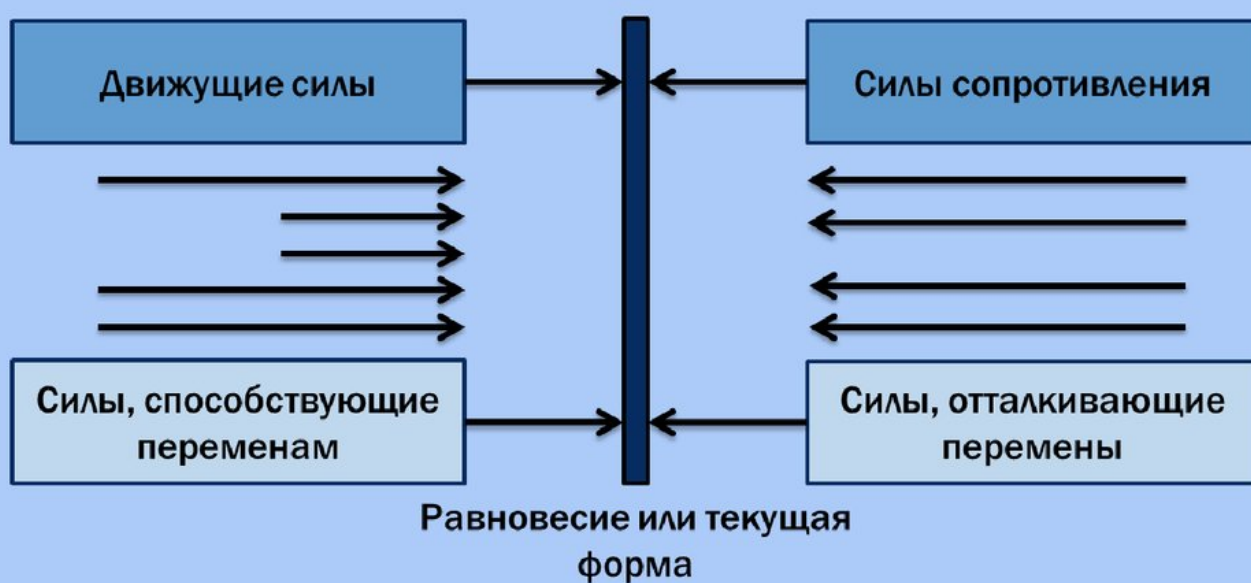
### Преобразование:

- Заменить слова на синонимы и устроить древо ассоциаций с проблемой
- Сменить перспективу, посмотреть глазами других людей
- Метод PMI. Нужно сделать колонки плюсы, минусы, интересно
- Изменить масштаб, представить себя объектом
- Инвертировать взгляд (представь, что уже достиг цели)



Сокращение	Модификация (англ.)	Модификация (русск.)	Значение
S	Substitute	<b>Заменить</b>	Заменить что-то, например, компоненты, материалы, людей
C	Combine	<b>Комбинировать</b>	Комбинировать, например, с другими функциями, приборами
A	Adapt	<b>Адаптировать</b>	Добавить что-то, например, новые элементы, функции
M	Modify	<b>Модифицировать</b>	Модифицировать, например, изменить размер, форму, цвет или другой атрибут
P	Put	<b>Предложить другое применение</b>	Применить для чего-то другого, в другой отрасли
E	Eliminate	<b>Устранить или уменьшить</b>	Удалить части, упростить до главного
R	Reverse	<b>Поменять на противоположное</b>	Поменять местами, перевернуть, найти применение в чём-то противоположном

## МОДЕЛЬ АНАЛИЗА «СИЛОВОГО ПОЛЯ»



Автор заметки: schinken#9513

# Генерация новых идей

Чисто моё эмпирическое понимание: идея - это новая связь, которая возникает между уже известными тебе понятиями. Мне помогало просто развалиться в тишине без источников информации и ненавязчиво направлять мысли на те данные, из которых я хочу что-то придумать. Когда к этому прибегал, очень быстро помогало

Автор сообщения: Archy#5687

Убрать все отвлекающие факторы и потребление информации.

2. По возможности начать ходить. Можно и просто в комнате, но лучше в парке или в лесу. Это стимулирует и улучшает мышление.

3. Дальше делаешь то, что советовал Archy#5687 (см. выше) или если определенной темы нет, просто позволяешь мыслям течь во все стороны. Как бы наблюдаешь за этим процессом со стороны и если появляется интересная мысль начинаешь ее развивать.

4. Записывать мысли на бумаге или делать интеллект-карту (<https://biz.mann-ivanov-ferber.ru/2018/10/08/chto-takoe-intellekt-karta-i-kak-ee-sozdat/> – неплохая статья на тему как делать интеллект-карты).

5. Правильно поставленный вопрос увеличит вероятность найти ответ, увидеть дополнительные связи, идеи, а также пробелы в знаниях.

6. Сделать перерыв, отдохнуть и продолжить процесс поиска идей, мышления позже (если ты не нашел ответа на интересующий вопрос или не сгенерировал достаточно идей)

Автор сообщения: Basilios#5185

# Что такое креативность, и как ее развить

**Креативность можно определить как новое поведение, которому не обучали предварительно.** Иными словами, когда вы ставите вопрос "как стать креативнее?", перед вами возникает задача "как сделать поведение разнообразнее?". Один из вариантов - это хвалить человека за каждый акт поведения, который ещё не демонстрировался. Но это не позволит добиться социально выгодного поведения.

Эксперименты на голубях показали, что они могли решать задачи на креативность тогда, когда навыкам, совокупность которых была необходима для решения этой задачи, обучали отдельно каждому из них предварительно.

**Хотите стать креативнее - практикуйтесь в тех областях, в которых вы хотите быть креативнее.** Хотите лучше шутить - шутите больше и смотрите больше выступлений комиков. Хотите регулярно придумывать новые идеи - тренируйтесь генерировать новые идеи и изучайте свою дисциплину. Тренируйтесь себя вести иначе в тех же условиях и развивайтесь в целевых областях.

Отсутствие креативности - это просто отсутствие практики.

[https://youtu.be/GC\\_XNDcXYi0](https://youtu.be/GC_XNDcXYi0)

1) Для максимизации креативности необходимо также развивать в себе смелость и пробовать самые разные активности, хобби и увлечения (так вы можете комбинировать элементы из разных областей, что будет интерпретироваться как "креативность", см. пример с голубями выше).

[https://youtu.be/4pKO\\_9nAojI](https://youtu.be/4pKO_9nAojI)

2) Также рекомендуемые дополнительные характеристики включают в себя: открытость новому (та самая склонность к перебору кучи разных хобби, новизне и поиску альтернативных решений), оптимизм, регулярная физическая активность (включая ходьбу, которая увеличивает показатели креативности на +20-80%), прослушивание условно счастливой/приятной музыки (+20%), медитация (+20-50%). И да, пресловутый высокий IQ необязателен. Брейншторминг - отличная практика для наработки и поиска креативных решений.

<https://youtu.be/diuDaYP1OHI>

Автор заметки: EXP