

# 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

---

Revision #1

Created 27 September 2023 05:46:54 by Тимур

Updated 27 September 2023 05:49:34 by Тимур