
[首页](#)

[推荐](#)

— [亚运会](#)

[关注](#)

[朋友](#)

[我的](#)

[直播](#)

[放映厅](#)

[知识](#)

[热点](#)

[游戏](#)

[娱乐](#)

[二次元](#)

[音乐](#)

[美食](#)

[体育](#)

[时尚](#)

业务合作

2023 © 抖音

[京ICP备16016397号-3](#)

[京公网安备 11000002002046号](#)

[广播电视节目制作经营许可证](#)

[京B2-20170846](#)

[网络文化许可证-京网文-\(2022\)0938-030号](#)

互联网宗教信息服务许可证 京(2022)0000057

药品医疗器械网络信息服务备案(京)网药械信息备(2023)第00318号

[网络谣言曝光台](#)

[网上有害信息举报](#)

违法和不良信息举报 400-140-2108

青少年守护专线 400-9922-556

算法推荐专项举报 sfjubao@bytedance.com

网络内容从业人员违法违规行为举报 feedback@douyin.com

[广告投放](#)

[用户服务协议](#)

[隐私政策](#)

[账号找回](#)

[联系我们](#)

[加入我们](#)

[营业执照](#)

[友情链接](#)

[站点地图](#)

[下载抖音](#)

搜索

投稿

- [发布视频](#)

- [视频管理](#)

- [作品数据](#)

- [直播数据](#)

- [创作者学习中心](#)

- [创作者服务平台](#)

登录

登录后即可观看喜欢、收藏的视频

■ 我的作品

■ 我的喜欢

■ 我的收藏

- 观看历史











0

0

0

分享

[音乐](#)



[愿你我皆安好 \(剪辑版\)](#)

----- [贾晓龙](#) -----

举报

全部评论

请先登录 后发表评论

暂无评论



[桦恺佑信息咨询](#)

[桦恺佑信息咨询工作室官方账号](#)

粉丝 57 获赞 1

关注

The following article is from 斯坦福社会创新评论 Author SSIR 中文版 导读 创造力是否只是少数人的天赋？神经科学给出了不同的回答。研究发现，创造性思维源于大脑多个网络的协同运作，它并非艺术

家的专属特质，而是一种可以通过练习增强的认知能力。作者 | 塔拉·斯沃特 (Tara Swart) ; SSIR 中文版来源 | 斯坦福社会创新评论本文结合前沿脑科学与实践案例指出，在复杂多变的环境中，大脑的敏捷与可塑性尤为关键。通过为思考预留空间、练习可视化、运用“快速原型”等方法，我们可以减少习惯性的自我否定，在不确定中识别新的可能，并将想法逐步转化为现实中的积极行动。《本源：宇宙的奥秘与大脑的科学》塔拉·斯沃特 (Tara Swart) 著，哈珀一号出版社，2019 年大脑的敏捷性 (agility) 与神经可塑性 (neuroplasticity, 即自我重塑能力)，是我们在不断变化的世界中保持适应力、韧性与能动性关键能力。如今，社会与心理层面的危机正以前所未有的强度影响着自身及下一代，而我们却在无意识中塑造着一个反乌托邦的未来，也让未来的领导者缺乏应对这些复杂挑战的能力。大脑的敏捷性包含多个维度：调节情绪、理解身心联结、相信直觉、为社会福祉做出决策、保持目标驱动力，以及重新理解创造力，从而设计一个让我们愿意生活其中的未来。在这些要素之中，创造力最能调动神经可塑性的潜力。正是通过创造力，大脑改变自身的能力得以最大化，社会创新因此更具实效，为更多人带来积极影响，而非仅惠及个体。改变从自身开始。理解大脑如何运作，将那些潜藏于无意识之中的行为驱动力带入觉察，从而识别它们是否成为成功的障碍；训练大脑去注意并把握那些可能被忽略的机会；将“匮乏思维”转向“丰盈思维”；并将我们为自己及下一代所设想的愿景转化为现实。这种转变会引发连锁反应，带来健康、财富（无论以何种具体形式）与幸福感的提升，改善重要的人际关系，并激励更多人前行。在这里，科学与灵感相遇。这种结合具有深远力量，能够惠及所有人。我基于神经科学重新界定创造力的研究，始于 2013 年在斯坦福大学设计学院的一次对话。那里是创新、协作与创造力的汇聚之地，其使命是帮助每一个人在日常生活中成为创新者。希望你能通过这本书《本源：宇宙的奥秘与大脑的科学》的节选，一同享受探索自身大脑的过程。——塔拉·斯沃特 (Tara Swart) 创造理想的人生，需要远见。这种远见不仅是想象理想生活的能力，更是能够敏锐地察觉那些始终在我们周围发生、却常常被忽略的潜在机会，并将它们转化为通往未来的路径。从这个意义上说，创造力并非传统理解中的艺术天赋或源源不断的新点子，而是一种主动塑造自身大脑的能力。我们通过选择接触什么、关注什么，逐步改变思维方式，并以此设计自己的未来。当你开始留意，这样的例子比比皆是。从不断重塑自我、重新定义身份的公众人物——如麦莉·赛勒斯 (Miley Cyrus)、马克·沃尔伯格 (Mark Wahlberg)、安吉丽娜·朱莉 (Angelina Jolie)、蕾哈娜 (Rihanna)、金·卡戴珊 (Kim Kardashian)、阿诺德·施瓦辛格 (Arnold Schwarzenegger)，到改变世界的开创性人物——亚伯拉罕·林肯 (Abraham Lincoln)、纳尔逊·曼德拉 (Nelson Mandela)、甘地 (Gandhi)、玛丽·居里 (Marie Curie)、特蕾莎修女 (Mother Teresa)、马丁·路德·金 (Martin Luther King) 与埃米琳·潘克赫斯特 (Emmeline Pankhurst)。创造力即自由。它能让我们调动大脑的全部潜能，去打造我们所憧憬的生活；也让我们得以激活大脑中的其他神经通路，以意想不到的方式加以运用，并通过“吸引力法则”和可视化练习，将心中的期望化为现实。富有创造力的大脑，能够以出人意料的方式将想法转化为行动，通过将差异性的思维加以组合，催生新的构想。这正是人类心智既古老又崭新的“超能力”——不断重塑、想象、改进与重新思考。当我们以“全脑”思维面对问题，将完整的创造力投入某一情境时，往往能在他人眼中的局限之处看见无限可能。我曾在一次聚会上遇到一位奥运帆船奖牌得主，他对我说：“大多数人站在沙滩上，望向海面与地平线时，看到的是终点；而我看到的是起点。”创造力赋予我们的，是重新诠释世界的能力。为激发创造力，我们需要培养一种自信——敢于表达自己对事物的独特见解，并珍视自身的想法与诠释。当我阐释这一观点时，人们往往会觉得颇为激进，并回应：“可我没有创造力。”这让我深感无奈与惋惜。我们所受的教育将创造力局限在极其狭隘的定义里，往往只与艺术天赋挂钩。人们总认为，“逻辑思维”和“创造力”都是与生俱来的天赋。我就曾因不擅长绘画而被人断言缺乏创造力。结果是，整整一代人都在这种迷思中长大。这或许曾让你对创业望而却步，甚至让你不敢尝试某种穿搭风格。人们对顶尖艺术家拥有超凡天赋的固有印象，更是无形中加深了这种误解。但只要深入了解就会发现，即便是最成功的艺术家，他们之所以能“成就非凡”，也往往源于坚持、韧性、对自己的信念以及善于捕捉机遇的敏锐。我们完全可以从中获得启发，重新理解创造力。它并非仅限于艺术或文化天赋，而是一种主动塑造未来的能力，关乎你能否在当下保持觉察，做自己人生的主导者。神经科学领域正在深入探究，究竟什么是构成创造性思维的特质。哈佛大学的研究者近期发现了一种与创意生成相关的大脑连接模式。在这项研究中，受试者接受脑部扫描并要求其为袜子、肥皂、口香糖包装纸等日常物品构思新颖的用途。部分人脑海中充斥着常规、习以为常的用法，却难以将这些想法剔除，因此往往给出显而易见的答案，例如把袜子穿在脚上、用肥皂吹泡泡、用包装纸包住口香糖。相比之下，高度原创的思考者在构思过程中，其大脑三大网络——漫想、

专注思考与选择性注意——呈现出强烈的协同连接。因此，他们更容易产生别出心裁的想法，例如将袜子改造成简易滤水装置、用肥皂制作封缄，或将口香糖包装纸作为导线使用。漫想（mind wandering）、专注思考（focused thinking）与选择性注意（selective attention），都可以通过练习得到增强。为自己留出免受干扰的思考时间与空间，往往会带来新的点子与视角，这正是主动让大脑漫想的益处所在。当我们有意识地把自已的渴望、期许与梦想放在心中更显眼的位置，大脑就更容易锁定那些能把我们带向目标的机会。这便是专注思考的力量，我们可以借助愿景板和可视化练习培养这种能力。生活中，我们总习惯于过滤掉那些不符合当下目标的想法，甚至下意识地否定那些看似“偏离正轨”或天马行空的思绪。但当我们打破这种束缚，让思维向更广阔的维度延伸，我们才能真正激活行动力。与此同时，我们也需要磨练选择性注意与“过滤”能力，学会在更丰富的想法里挑出值得推进的那一个。不妨从一些小动作开始：去应聘某份新工作，去见见朋友建议认识的人，或者捡起那个搁置多年的新爱好。还有那些在你专注做别的事时，突然冒出的项目点子，可以先写下来，之后再回头细想。你也可以试着把问题“翻过来”看，换一个角度重新理解它。下次当你下意识地自我否定时，停一下，问问自己：那些被你过滤掉的想法，是否蕴藏着意想不到的价值？并提醒自己，从“丰盛”而不是“匮乏”的视角出发。有一种实践方法叫做“快速原型”（rapid prototyping）。它鼓励人们尽可能多地产生想法，将暂时行不通的方案归入“以后再试”或“换个情境再试”的清单中，而不是过早停下来，直到找到当下最可行的那个选项。当我考虑创业时，我的导师建议我列出所有可能的商业方向，并告诉我，当清单写到第100个时，里面一定会有一个真正值得尝试的方向。我花了两年时间才凑够100个想法。但当那个答案出现时，我内心非常清楚：成为教练，是我离开医学的理由。那一刻我既紧张，也兴奋，但更重要的是一种笃定，因为我愿意为这个选择全力以赴，去创造自己想要的未来。我有一位极富创造力的朋友，她是一名社会创业者，从零开始打造了自己的品牌。她总在不断创新，构思新的点子。她的伴侣也是如此。有一次我问她秘诀是什么。她的回答很简单：“在我们家，不存在‘糟糕的想法’。”她解释说，她和伴侣会给予彼此以及孩子充分的空间，去探索各种想法，而不会第一时间将其否定。真正好的想法会自然浮现并脱颖而出。若在还未认真权衡之前，就贸然压制这些念头——无论是自己的还是他人的——只会带来伤害。一旦我们允许自己敞开心扉去探索各种潜在的想法与可能性时，创造力便会给予我们回馈，让我们在意想不到的地方发现机遇。它帮助我们判断何时值得冒险，何时需要追问或进一步探索。同时，创造力也会磨练我们的直觉，让思维保持灵活，从而捕捉那些本可能与自己擦肩而过的可能性。作家库尔特·冯内古特（Kurt Vonnegut）曾写道：“我们必须不断纵身跃下悬崖，在坠落的过程中练就翅膀。”这道出了创造力的本质：它绝非华而不实的点缀，而是一种在困境与挑战中找到出路的能力——在下坠之际，仍能为自己创造飞翔的可能。这样的能力，又有谁会拒绝呢？如果你仍然对自己的创造力心存怀疑，不妨环顾四周。你的家是你创造的，你的职业路径也是。你可能经营了一段关系，甚至养育了孩子。你准备三餐，选择谈话的话题，在朋友来访时营造温暖的氛围，打理花园，维系友谊……这些都还不包括那些更显而易见的“创意型”爱好。如果你觉得例子还不够，那就尝试一点新东西。想一想：你对自己“是否有创造力”抱持着哪些先入之见？你又把创造力局限在什么范围之内？事实上，我们每个人都生来就拥有创造力。关键在于是否愿意把这种内在能力推向更大胆的自我表达——去靠近真正想要的生活。请设定一个更大的目标，静待心中的愿景徐徐展开。本文节选自塔拉·

斯沃特所著《本源：宇宙的奥秘与大脑的科学》，版权 © 2019

年。经哈珀柯林斯出版集团旗下哈珀一号出版社授权重印。来源：《斯坦福社会创新评论》英文网站2019年10月11日原标题：The Neuroscience of Creativity——·END·——重磅推出：《包政企业家私塾》由华为基本法主要起草人包政教授亲自主持，资深顾问团队全程陪伴，仅限5人小班同修，全年5次高强度私密对话，不讲课、不灌输，围绕真实经营难题持续追问与实践迭代，帮助企业构建底层逻辑，实现认知与业绩的双重突破。年度限额招募，报名咨询：韩老师

15611565916，【[点击链接了解详情](#)】或扫码添加微信，请注明“企业家私塾”，以便及时处理。华夏基石管理咨询集团中国管理咨询的开拓者和领先者彭剑锋、黄卫伟、包政、吴春波、杨杜、孙健敏领衔战略 | 营销 | 研发 | 生产 | 运营 | 品牌企业文化 | 组织人力 | AI应用咨询合作扫码感谢阅读和订阅《管理智慧》，为了便于您及时收到最新推送，敬请星标本公众号。

WhatsApp网页版全新上线，无需下载聊天，扫码直接进入！

随着移动互联网的快速发展，人们对于即时通讯的需求日益增长。WhatsApp作为全球最受欢迎的即时通讯应用之一，其便捷的聊天功能和强大的社交属性深受用户喜爱。近日，WhatsApp网页版全新上线，用户无需下载聊天应用，只需扫码即可直接进入网页版进行聊天，这一创新举措无疑为用户带来了更加便捷的沟通体验。WhatsApp网页版是WhatsApp官方推出的全新功能，旨在让用户在电脑端也能享受到与手机端相同的聊天体验。以往，用户在电脑上想要使用WhatsApp，只能通过手机扫描二维码进行连接，操作相对繁琐。而如今，WhatsApp网页版的出现，彻底解决了这一问题。使用WhatsApp网页版，用户无需下载任何聊天应用，只需在电脑浏览器中输入网页版链接，即可直接进入聊天界面。以下是使用WhatsApp网页版的详细步骤：1. 打开电脑浏览器，输入WhatsApp网页版链接（<https://web.whatsapp.com>）。2. 使用手机打开WhatsApp应用，点击右上角的三个点，选择“WhatsApp Web”。3.

在手机屏幕上扫描电脑浏览器中的二维码。4. 扫描成功后，电脑端即可显示手机端的聊天界面，用户可以开始聊天。相较于手机端，WhatsApp网页版在功能上并无太大差异，用户可以发送文字、图片、视频、语音等多种消息。此外，网页版还支持群聊、分享位置、添加联系人等功能，基本满足了用户在电脑端的所有需求。

WhatsApp网页版的上线，具有以下几大优势：1. 方便快捷：用户无需下载聊天应用，即可在电脑上使用WhatsApp，节省了存储空间。2. 跨平台使用：用户可以在电脑、手机等多设备上无缝切换使用WhatsApp，提高沟通效率。3. 安全可靠：WhatsApp网页版采用与手机端相同的安全加密技术，保障用户聊天隐私。4.

界面简洁：网页版界面简洁大方，操作便捷，用户可以轻松上手。当然，WhatsApp网页版也有一些局限性。例如，用户在使用网页版时，需要保持手机与电脑连接在同一网络环境下，否则无法正常使用。此外，网页版不支持视频通话功能，用户如需进行视频通话，仍需在手机端操作。总之，WhatsApp网页版的上线，为用户提供了更加便捷的聊天体验。在今后的日子里，相信WhatsApp会不断完善网页版功能，为用户带来更多惊喜。让我们期待WhatsApp网页版在

未来能够带来更多创新，让沟通变得更加简单、高效。

TA的作品

[更多作品](#)

[广告投放](#)

[用户服务协议](#)

[隐私政策](#)

[账号找回](#)

[联系我们](#)

[加入我们](#)

[营业执照](#)

[友情链接](#)

[站点地图](#)

[下载抖音](#)

[抖音电商](#) | [《免费官方资料大全高手专用推荐》](#) | [《资料澳门内部资料免费资料结果》](#) | [《内部正版挂牌高手专用大全网》](#) | [《2025开奖记录免费资料入口》](#) | [《新版三肖必中特高手专用查询》](#) | [《2025三肖必中特必中公式开奖》](#) | [《精选一码必中》](#)

[网络谣言曝光台](#) |

[网上有害信息举报](#)

| 违法和不良信息举报：400-140-2108 | 青少年守护专线：400-9922-556 |
算法推荐专项举报：sfjubao@bytedance.com |
网络内容从业人员违法违规行为举报：feedback@douyin.com

[京ICP备16016397号-3](#)

| [广播电视节目制作经营许可证](#)

| [京B2-20170846](#)

| [网络文化许可证-京网文-\(2022\)0938-030号](#) |

[京公网安备 11000002002046号](#)

