



创造力提升指南

在本栏目中，我们讨论让灵感迸发的不同方法。这一次，我们主要谈多任务处理——交替进行多项工作的技能——它是一种能够提高您的工作效率的手段。多任务处理可能并不适合于每个人，但如果它适合于您的话，能够帮助您大幅度提高创造力。



第二部分： 多任务处理

虽然有些人马上会说多任务处理是效率杀手，但研究表明，正确的方法能够帮助您提高创造力。

人们对多任务处理的看法仍有严重的分歧，但无论您如何看待它，多任务处理已经成为了我们忙碌的生活中一个不可避免的附带产物。虽然有些人马上会说多任务处理是效率杀手，但近期的研究也表明，方法正确的多任务处理其实能够帮助您提高创造力。那么，您属于哪一个阵营呢？

《福布斯》杂志引用的研究指出，认知资源的有限性妨碍了我们同时做几件事；事实上，其中的一件甚至几件事将会干得很糟。这对工作效率十分不利，影响了我们集中精力和记住事情的能力。另一项研究则表明，注意力涣散哪怕只有短短的几秒钟，就可能使错误的数量增加一倍。

那么，既然多任务处理如此有害，我们为何还要这样做呢？回答是我们的大脑天生热爱多任务处理。首先，大脑中的一种叫做多巴胺的重要神经递质——它是我们的“化学驱动力”——负责对某些活动作出奖励，比如我们接到新的电子邮件或手机短信时的那种既期待又忐忑的感觉。多巴胺也能被完成任务后的满足感所触发，促使我们去做更多的事情。电子游戏制造商巧妙地利用了这种触发作用，使人们对它们的游戏上瘾。

其次，我们喜欢分心。那些反对多任务处理的人声称，我们只有专注于一件事才能干得最好，但事实是，我们的知觉使我们在同时做几件事时能得到更好的效果。反对者说这样不是效率最高的工作方式，可是多任务处理让人感觉不那么费力，甚至让人觉得很有趣。 »

“杰出创造者的一个共同特点是，他们喜欢同时做几件事。这样，如果他们在一件事上遇到障碍或者陷入僵局，他们就能开始做另一件事。”

Robert Keith Sawyer博士
创造力、协作和学习研究专家

聪明地工作

那么，我们中的那些喜欢多任务处理的人到底做得怎么样呢？《理解创造力：人类创新的科学》一书的作者Robert Keith Sawyer博士说，有创造力的人喜欢在任何时候都同时做几件事，而在不同事情之间转换实际上增大了解决问题和意外发现不同事情之间联系的可能性。Sawyer也是“努力地工作，开心地玩”这一观念的提倡者，他建议有创造力的人聪明地工作，把他们的每一天安排成在努力工作和放松休闲之间转换，这样能让他们以不同的方式思考他们的问题，从新的角度来看待它们。他们能够更有效地利用自己的时间，这是非常有利的。

它的秘密在于把您的注意力转到完全不同的事情上。举例来说，很多有创造力的人都会把手边的工作停下来，去读会儿书，打打牌，下下棋，或者聊会儿天儿，Sawyer说。“在这些时候，完全不同的事情之间可能会产生类比——棋牌游戏里的某样东西可能会提供关于目前工作的想法；一本书里的某个内容可能把两个想法联系在一起；散一会儿步可能会冒出新的念头。”在近期接受的一次采访中，保罗·麦卡特尼爵士谈到比利·乔尔承认挫折感使他放弃了新曲发行时说：“人难免遇到这类事情：你對自己正在做的事感到失望，[于是对自己说]‘我再也不干了’。”但是，当保罗爵士遇到这种情况时，他说，“我会出去做一件别的事，也许是度假或其他什么事，这样你就会又有干劲儿了。”

退后一步让有创造力的人能够把两个表面上不相同的东西联系到一起。最好的例子包括：15岁的詹姆斯·瓦特在观察水壶壶盖被顶起后意识到了蒸汽的力量，因此改进了蒸汽机并推动了工业革命；乔治·德·迈斯德欧看到他的爱犬身上挂了很多苍耳，在显微镜下观察了微小的倒钩后发明了尼龙粘扣。所以，Sawyer还强调了度假以放松身心和增强创造力的重要性。

潜意识工作

让那些强烈支持多任务处理的人感到欣喜的另一个论点是，在多个创意项目之间转换能在每一个项目上都调动潜意识。停下来去做别的事，能够帮助我们避免纠缠在一个已经碰壁的问题上。举例来说，阿尔伯特·爱因斯坦就经常停下他的科学工作拉一会儿小提琴。

那么，大脑是怎样在您没有意识到的情况下处理事情的呢？大脑极其复杂——据信每秒钟要处理超过2,000亿比特的信息——而且不仅仅能够同时处理几件事。比如，大脑让我们在睡觉时保持呼吸；我们在开车时很容易进入“自动驾驶状态”，而且还能安全到家。 »

如果您更希望采用单任务工作模式 ...

如果您并不信服，仍然希望改变一心多用的习惯，那就试一下单任务工作模式！单任务模式确实需要具有一定程度的意志力和专注力，所以您要作好充分准备。为了确定怎样做对您最适合，您可以专门找一天，试着在您每一次分神时或者工作被打断时都做一下记录。这样，您就能明确哪种方式可以帮助您提高注意力。我们在下面列出了5个最重要的诀窍：

分解工作

您怎样吃苹果？每次咬一口。所以，请把一项大的工作分解成比较小的部分逐项完成。多项较小的成就也能有更多的回报。要避免给自己设立太大的目标却因难以达到而沮丧。

不要分散精力

在您需要集中精力工作时，在开会时，甚至在晚上您需要放松和让自己的大脑休息一下时，关上电子邮件和短信通知。

倾听并投入

做一个好听众。在交谈或开会时，收起您的电话，把注意力放到您的谈话对象身上。这也是一种礼貌，您的谈话对象甚至会因此而更加欣赏您。

保持正念

您可以从一段短暂的冥想开始每一天，或者在一整天中安排多个“冥想时段”。闭上眼睛，深呼吸，忘掉周围的一切。

事先计划

提前作好一天的计划。每天结束时，拿出几分钟时间安排一下第二天的日程。这样，第二天您就能避免被迫在不同的工作之间变换。

这种下意识解决问题的能力可以部分用孵化理论来解释。作家、管理学教授David Burkus指出，通过研究，我们已经在一定程度上知道了尤里卡时刻是如何发生的，甚至对如何让它们发生也有了一定的了解。Burkus说：“尤里卡时刻就像是灵感的闪现，因为它们往往是在思想并没有集中在问题上的一段时间内发生的，心理学家称之为孵化期。孵化期是人们暂时放下工作的阶段。”

Burkus引用了悉尼大学的研究人员执行的一项课题，他们把学生分成多组进行一种叫作“替代用途测试”的创造力训练。研究发现的证据是，孵化期尽管只有短短的几分钟，却能够显著提高一个人的创造力。他补充说：“把问题暂时放下，转而关注其他事情，让大脑有一些时间从思维定势上解脱出来，让旧的思路从记忆中消退。然后，当你再回到最初的问题时，你的头脑更愿意接受新的可能性——尤里卡时刻。”

孵化理论

孵化的意思是，把一项工作或解决一个问题的努力暂时停下，能够让一个想法存在于你的头脑里而不受干扰，从而提高你的创造力。它之所以有效，是因为在停顿期间大脑能够忘掉任何误导性的想法或不合适的策略，还因为花费任何长度的时间干任何一件事都不可避免地使大脑中负责这件事的部分保持紧张状态。

研究使我们在一定程度上知道了尤里卡时刻是如何发生的，甚至对如何让它们发生也有了一定的了解。



你知道吗？

... 多任务处理是由控制其他认知过程并确定怎样、何时和以什么顺序完成任务的执行功能承担的。

... 从事媒体多任务处理——同时使用一种以上媒体形式或技术类型——的人在整合视觉和听觉信息方面有潜在的优势。

... 多任务处理是你能够学会的一种技能。美国管理协会指出，多任务处理的能力可以通过不同方法来提高，包括：专门训练；明确一项任务何时需要你全神贯注；使用项目管理和效率工具；定时休息以使自己始终保持最佳状态。

... 多任务处理的关键之一是把认知复杂性高的活动(比如写作或任何需要深入思考的事情)和你的大脑能够在“自动驾驶状态”处理的体力活动配合起来。我们完全可以一边读书一边在多功能健身器上运动，或者一边看电视一边熨衣服。这些活动使用了大脑的不同部分，所以完全没有冲突。

还有一点令人振奋——对工作繁忙的人来说是大好消息——悉尼大学的研究人员发现，那些停下来去做一件无关事情的分组里的学生产生的想法最多。这意味着，转换到一件与当前事情无关，但与工作有关的事情上，比如回复电子邮件，能让您把注意力从手头的问题移开，使大脑得到休息，从而增大当您回到这个问题上时发生尤里卡时刻的可能性。

归根结底，您需要确定最适合于您自己的方式。不过，证据似乎表明，在不同事情之间转换能够让您打开不同的视角，从而提高您的创造力。 ●