

<<上班也做白日梦>>

图书基本信息

书名：<<上班也做白日梦>>

13位ISBN编号：9787113115876

10位ISBN编号：711311587X

出版时间：2010-11

出版时间：中国铁道出版社

作者：艾米·弗利斯

页数：186

译者：俞静芬

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<上班也做白日梦>>

前言

我一直对白日梦十分感兴趣，很多心理学家都认为那是创造力之源。

我曾经怀疑自己是不是花费太多时间做白日梦，是不是异于常人，尤其在我十几、二十岁的时候。当别人，包括朋友和家人，做梦似的看着窗外或中间的空白地带时，我常常会很好奇他们在想什么。我开始思考白日梦的本质。

它们到底是什么呢？

既然我们每天花这么多时间做白日梦，为什么没有人讨论过它呢？

白日梦是有关我们思想和自身的重要一面，但奇怪的是，在我们的文化中，大家都把它忽视了或者隐藏了起来。

难道它是未经检验的生活的本质吗？

怀着强烈的好奇心，尤其对于那些带有神秘色彩的事物，我开始了探索之旅。

就像冥冥中注定一样，我的出版商要我写一本有关创造力的书，于是这两个想法完美地融合成了一体，就如白日梦那样随意、自由。

作为一名作者和编辑，我人生中的大部分时间都在和有创造力的作家打交道。

我知道作家和艺术家都能直觉地把白日梦和创造力联系起来，但通常创造力并不是艺术家的专利。

在任何领域中（无论是商业、科学、体育还是艺术），最成功的人都是梦想家。

那么，“梦想”是什么呢？

归根到底，“梦想”就是“白日梦”的美称，而“梦想家”是“白日梦者”的美称。

虽然我们大多数人不会狂妄自大到把自己看成是正在进行伟大思考的梦想家，但我们是可以做梦的，我们可以学会从这些自发形成的充满想象力的梦想中发掘创意和动力。

<<上班也做白日梦>>

内容概要

你认为白日梦是梦，是不切实际的幻想？

那说明你out啦！

不要为你的员工在做“白日梦”而生气，身边的每个人做过的白日梦！

白日梦是美好的，是快乐的，是有魔力的，是创新之源！

看似悠闲地人是具创造力，忙碌、有效率的假象扼杀了革新，成了阻碍。

本书为您揭示了…… 白日梦如何帮助我们综合众多的目标和计划，展望未来的工作，了解自我和其他更多的东西。

为什么谷歌和3m公司给员工时间和空间去做白日梦，从而创造出了改革创新的新模式。

企业家、艺术家、作家、科学家、运动员和其他人是如何把白日梦作为跳板去开拓市场，创造艺术品，发明新产品，开辟新道路的。

通过调查问卷、练习和讨论指导，白日梦会把你领向何方。

<<上班也做白日梦>>

作者简介

艾米·弗里斯(Amy Fries)是一位受人尊敬的作家和编辑。

她的作品涉及生活方式、职场问题、心理学和旅行,广泛发表于报纸(包括《华盛顿邮报》)、杂志、文学期刊和贸易期刊上。

此外,她还为健康和生活网站(AchieveSolution.net)写了大量文章。

<<上班也做白日梦>>

书籍目录

前言致谢第一章 白日梦的力量 想象力之源 内在的目标提醒者 白日梦状态下的大脑 创造力和脑波 活力之源 白日梦的周期 动力之源 生活中的白日梦 其他好处 你的白日梦经历第二章 实用性的白日梦 白日梦的分类史 意识流 自由联想 想象中的对话：预演和重演 计划、制定战略和进行分析第三章 创造性的白日梦 自我促进 寻求安慰型的白日梦 情感发泄型的白日梦 不断重现的白日梦 性幻想 你的白日梦风格 与他人相比，你的思维漫想有何特点？第四章 改变对白日梦的看法 科学研究 研究难点 我们为何要隐藏自己的白日梦 你对白日梦持何种态度 有关白日梦的常用词和短语第五章 创新之源 心不在焉 无拘束的状态，随意狂想 创造的步骤 创造性地解决问题第六章 艺术界的白日梦 进入梦境 思维场第七章 科学界的白日梦 当左右脑相结合时 有关机器的白日梦 总览全景 凯库勒：由烟圈产生的联想 亨利·庞加莱：直觉的重要性 爱迪生：创意丰富的人第八章 商界的白日梦之改革的需求 通过创新性的领导层“使白日梦发挥作用” 改变文化和理念 挑战 创新性思维的伟大复杂性第九章 商界的白日梦之实现白日梦的公司 给予时间和空间：谷歌、m和戈尔公司 寻找合适的人选 任何层次的工作都需要创新 吸引和留住有创造力的员工第十章 商界的白日梦之将梦想转化成行动 时间和空间 说出想法 为评估想法创立一个免受嘲讽的环境 物理空间 让员工拥有做白日梦的权利 追随梦想，付诸实践第十一章 动力之源之白日梦和工作业绩的提升 在实践前预想特定结果 有关运动 有关健康 有关自信 在实践前预想规划 为攀登珠穆朗玛峰和其他高峰做准备 为工作目标做规划 通过预想来振奋精神或保持冷静 在事件中进行想象 愤怒的力量 思维的万艾可 生活中的平凡工作 事件发生后 使视觉呈现达到利益最大化 创造时间和空间 经常练习，完整想象 获得帮助第十二章 白日梦的信徒 取得伟大成就的人做伟大的梦 逐步实现梦想“有关荣耀的梦想 梦想始于年少时期 恐惧带来的动力第十三章 如何使白日梦变成现实 创造时间 主动邀请白日梦的触发者 开始行动 散步 其他的触发性行为 是记录，还是不记录 激发想象力 开展联想 提出假设问题。 丰富白日梦的素材第十四章 梦想更美好的生活 自我理解的线索 沿着黄砖路探索你的白日梦 集体幻想 由文化引发的幻想 职业选择和转型 试验幻想 过多的焦虑和杂念 避开瀑布 缺乏梦想 何时该说出或放弃白日梦 讨论指导

<<上班也做白日梦>>

章节摘录

作家希望能达到梦想流畅的境界。

创造流畅的目标之一就是避免“打破为读者设计的梦”，因为如果读者被你的故事吸引，他们会主动进入程序，与你交流。

他们会停止怀疑，变得十分专注，以至于有时候会感动到流泪，会大笑，甚至采取相应的行动。

如果你的故事被批判，人们认为你“打破了梦境”，那就太糟糕了。

那意味着你使读者回到了现实世界。

作为作者，你在故事中插入了一些拙劣的或错误的东西，这些东西在故事或生活中使人感到不真实。

一些错误非常细小，比如印刷失误或事实细节错误。

但它们一旦被读者发现，梦境就破灭了。

能进入这种创作状态的作家通常不太会记得自己曾经写过的一些东西。

我常常听到作家们说：他们偶然看到了自己几年前写的一些东西，然后想：“我写过这个吗？”

我一点印象也没有。

”诗人、小说家和编辑理查德·彼布德说：“在我进行创作时，我会用音乐分散有意识的思维。

我听了大量的音乐。

我常常用这种方法来使大脑处于忙碌状态，并转移批判性的编辑视角，这样，潜意识的思维状态——梦想者，就能发挥作用了。

一旦开始打字，一旦白日梦开始了，我甚至感觉不到音乐停止。

”彼布德说，他一想到白日梦和写作的关系，脑海中就浮现了一位英国诗人和哲学家——塞缪尔·泰勒·柯尔律治。

柯尔律治的一段话经常被引用。

他说，诗歌《忽必烈：或梦中的幻象》的灵感来源于一个恍惚的白日梦，那是他吸食鸦片后产生的状态。

彼布德还为故事增加了一项内容。

有一个“烦人的”朋友来敲柯尔律治的门，“突然问就把有关忽必烈的梦打破了……柯尔律治无法再返回其中了。

”彼布德说，“我认识的所有作家都有这样的经历。

他们的梦境被一些善意的朋友或爱人打破。

非艺术界（音乐、绘画、写作）的人总以为我们能在这样的梦境中来去自如。

他们不知道，我们其中的一些人要非常努力才能进入那样的梦境，而且一旦出来，就很难返回香格里拉。

”“白日梦让思维的火花闪烁。

”彼布德说，“作为作家，我认为自己是创新程序的媒介。

写作就是释放。

”

<<上班也做白日梦>>

媒体关注与评论

《上班也做白日梦》让我们注意到了白日梦的重要性……在如今充满挑战的经济全球化时代，创新是大多数公司最具竞争性的优势。

——南·罗素，《勇往直前：你的工作，你的方式》的作者《上班也做白日梦》是一本非常具有启发性的书，教你如何创新和自由联想——最好的创意就来自于此。

它能带领读者调整思维状态去创造更加美好的生活，而且还能改变世界。

——劳雷·赞德，汉得尔集团和汉得尔网站的创始人《上班也做白日梦》给我们讲述了很多精彩的故事……它也是一个帮助我们创新的实用工具……作为一个作家和行动主义者，白日梦是助我成功的最大动力。

——赫脱·费来，作家/编辑；世界儿童安全协会的创始人艾米·弗利斯向我们揭开了白日梦的神秘面纱，向我们展示了伟大的发明家和成功的公司是如何有效地利用白日梦的。

《上班也做白日梦》能将你带入“中间地带”——一个产生动力和梦想的地方。

——安·威格博，《雷切尔·都博莱传记》的作者；英国2009年度柑橘文学奖的提名候选人弗利斯在书中这样写道：敢于做梦，并努力使美梦成真，因为这个“中间地带”是创造力的源泉。

她的书既具有权威性，又生动幽默，充满吸引力，同时还提出了发人深省的问题…… ——鲁思·利维·盖尔，《敢于冒险的孩子》的作者

<<上班也做白日梦>>

编辑推荐

《上班也做白日梦》：热情、动力、创意……所有的一切都来自于白日梦的创造能力。白日梦，你最具想象力的思维状态。

<<上班也做白日梦>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介, 请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>