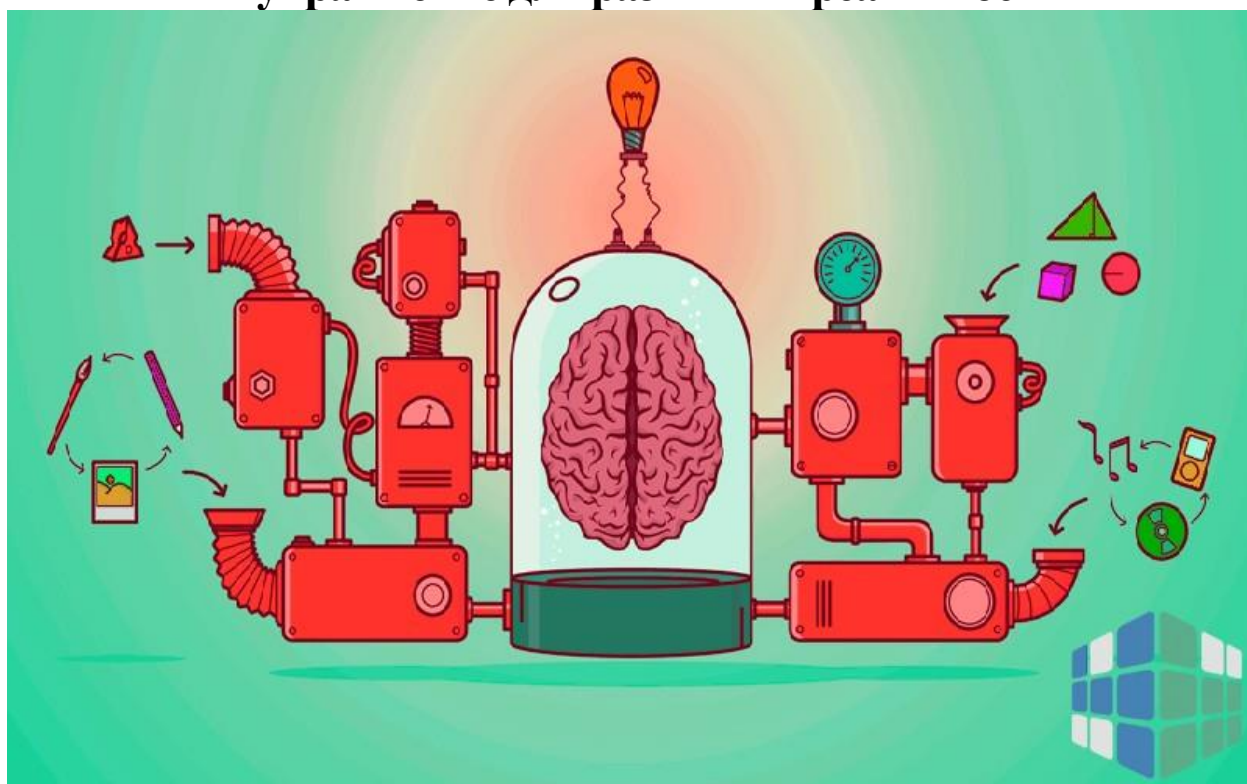


21 упражнение для развития креативности



Творческое мышление необходимо не только художникам и музыкантам, но и обычным людям. С его помощью можно придумывать нестандартные идеи, которые дадут возможность облегчить труд, увеличить доход и завоевать признание людей. В этой статье мы рассмотрим 21 упражнение для развития креативности.¹

Ассоциации

Откройте словарь и возьмите первое попавшееся слово. Придумайте к нему как можно больше ассоциаций. Нам попалось слово «зеленый». Вот ассоциации к нему: «трава», «поляна», «лес», «огурцы», «арбуз», «деньги».

Нестандартные способы применения

Придумайте необычные способы применения для обычного предмета. Например, карандашом можно закручивать бумагу для поделок, размещивать что-нибудь или использовать как снаряд для рогатки.

Час безмолвия

В течение часа отвечайте на все вопросы только «Да» и «Нет». Использовать другие слова для ответов запрещено.

Два в одном

Возьмите два предмета и подумайте, как их можно использовать вместе. К примеру, банан + сумка = сумка в форме банана.

Рассказ из 100 слов

Вы должны составить рассказ из 100 слов. Ни одного слова больше, ни одного слова меньше. Чтобы усложнить задачу, можете уменьшить количество слов до 75 или 50. При этом рассказ должен иметь начало, развитие и концовку.

Новый язык

Создайте свой собственный язык: алфавит, слова и произношение. Это упражнение — отличная тренировка для воображения.

ТРИЗ на практике

Вы улучшите свои творческие способности, научитесь применять изобретательские алгоритмы для решения любых задач, требующих нестандартных, сложных и креативных решений.

Биография

Когда вы будете в следующий раз ехать в метро, не тратьте время попусту. Посмотрите на человека рядом с вами. Поразмышляйте о том, кто он такой, чем занимается, родился в вашем городе или приехал издалека, какова история его жизни.

100 идей

Представьте, что вам дали отпуск на целый год. Чем вы будете заниматься эти 12 месяцев? Подумайте хорошо и напишите 100 идей о том, как провести время.

Разгадывание друдлов

Друдлы — это картинки, которые можно интерпретировать разными способами. Один человек может видеть змею, а другой выступы гор. Примеры таких картинок вы можете посмотреть в нашем материале, посвященном друдлам.

Слова

Скорее всего, вы играли в эту игру. Один игрок называет какой-то предмет, а второй придумывает слово, начинающееся на последнюю букву предыдущего. Чтобы развивать творческое мышление, попробуйте поставить ограничения. Например, можно называть только те предметы, размер которых меньше автомобиля.

Хамелеон

Возьмите любое утверждение и придумайте доводы за и против.

Мы возьмём утверждение: «Инопланетян нет».

Доводы в его поддержку: никто их не видел; другие планеты непригодны для жизни.

Доводы против: некоторые утверждают, что видели инопланетян; учёные нашли немало планет, где могут быть условия для возникновения жизни.

Писатель

Напишите рассказ или сочинение о:

- жизни спички во время войны 1812 года;
- детстве крокодила Гены;
- 3 лучших способах покрасить волосы с помощью бензина и не запачкаться.

Это упражнение может показаться глупым, но оно хорошо развивает способность находить нестандартные идеи.

Поэт

Откройте любимое стихотворение и возьмите из него одну строчку. Придумайте к ней рифму и напишите своё стихотворение.

Роль

Когда вы будете смотреть фильм, попробуйте представить себя на месте героев. Как бы вы поступили в их ситуации? Смогли бы найти самое творческое решение проблемы?

Нереальное реально

Что было бы, если бы у пингвина были копыта? А у попугая — зубы?

Попытайтесь придумать 10 необычных животных и порассуждайте о том, как бы они жили, если бы появились на самом деле.

Одна буква

Составьте предложение, где все слова будут начинаться на одну букву. Например: «Разительного роста растение росло рядом с рощей». Неважно, какой получится смысл. Главное — составить предложение.

Дорисуй

Мы рекомендуем выполнять это упражнение в компании друзей. Пусть один человек нарисует какую-нибудь фигуру, второй пририсует пару деталей, а третий закончит рисунок.

Новые слова

Придумывайте новые слова и их значения. К примеру, «странномаркет» — магазин по продаже необычных вещей.²⁰

Разные решения

Когда вы столкнётесь с какой-нибудь проблемой, не останавливайтесь на одном варианте решения. Подумайте, как её можно решить другим способом. Таким образом вы будете убивать двух зайцев сразу — развивать креативность и находить самые лучшие способы решения, которые могут сэкономить время и средства.

Сумасшедший архитектор

Запишите 10 любых предметов. Города, фамилии, названия и нематериальные объекты использовать нельзя.

У нас получился такой список: колесо, слон, деньги, планшет, ноутбук, ряженка, леопард, автомобиль, кровать, коляска.

Теперь нарисуйте здание, в котором будут присутствовать все перечисленные предметы.

Как выполнять упражнения

Чтобы получить максимальный эффект от упражнений:

- Тренируйте творческое мышление каждый день.
- Выполняйте минимум одно упражнение в день.
- Уделяйте тренировкам хотя бы 10-15 минут.

Если вы будете использовать предложенные нами упражнения, уже через несколько недель заметите, что вам стало проще находить творческие идеи.

Желаем удачи в тренировках!