



[Как настроиться на творческую работу ?](#) Этот вопрос волнует умы представител
ей самых разн
ых п
рофессий
,
ведь
элемент
творчества
присутствует
практически
в
каждой
из
них.
Студент-выпускник
вначале
должен
придумать
идею
для
своего
диплома
,
рекламщик
—
концепцию
PR-компании
, а про
художников
,
музыкантов
и
писателей
мы
вообще

Автор: <http://www.jlady.ru/>
13.06.2012 13:37 -

молчим
! В
любом
случае
,
приемы
,
помогающие
настроиться
на
творческую
работу
,
будут
интересны
и
полезны
каждому
человеку
.

Немного о творческой работе

[Как мы уже писали выше , творческой работой может быть все что угодно .](#)
Человек
может
использовать
креативность
в
различных
сферах
жизни
: в
техническом
производстве
,
научных
изобретениях
,
организации
мероприятий
,
создании
художественных

произведений
и
даже
в
быту
и
повседневной
жизни
.
Сущность
творчества
— в
создании
чего-то
качественно
нового
, его
итогом
могут
быть
материальные
или
духовные
продукты
. Они
всегда
уникальны
, а,
главное
,
их
не
может
повторить
никто
,
кроме
автора
(
хотя
,
возможно
, и тот
не
сможет
!). Это

Автор: <http://www.jlady.ru/>
13.06.2012 13:37 -

объясняется
тем, что в
процессе
творчества
автор
вкладывает
в
работу
частичку
себя
,
своих
возможностей
и
ресурсов
, и
именно
это
придает
дополнительную
ценность
результатам
его
труда
.

[Настройка на творческую работу проходит ряд этапов в своем развертывани](#)
[и](#) [:](#)

1. Начальный. На этом этапе происходит подготовка к работе: вами должна быть сфо
рмулирована
задача
, и в
течение
некоторого
времени
предприняты
какие-то
попытки
ее
решить
.

Автор: <http://www.jlady.ru/>
13.06.2012 13:37 -

Благодаря
этому
вы
входите
в
смысловое
поле
творчества
,
погружаетесь
в его
контекст
.

2. Инкубационный. В этот период вам необходимо на время отвлечься от решения творческой задачи

.
Он
может
иметь
разную
продолжительность
,
которая
зависит
от
целого
ряда
факторов
:
характера
,
типа
задачи
,
возраста
и
многих
других
.
Некоторые
психологи
полагают

Автор: <http://www.jlady.ru/>
13.06.2012 13:37 -

, что в
этот
период
происходит
бессознательная
работа
над
решением
задачи
.

3. Озарение. Это момент, ради которого живут многие творческие люди: внезапно, в ситуации

,
которая
не
имеет
к
проблеме
никакого
отношения
, без
каких-то
размышлений
на
эту
тему
, к
человеку
приходит
важный
для
него
ответ
. Это
может
быть
глубинное
понимание
явления
,
ключ
к
решению

задачи

,
схема
или
концепция
чего-либо

.
Считается
, что
озарение
возникает
благодаря
переструктурированию
элементов
ситуации

,
ее
целостному
охвату

.
Например
, две
средние
идеи
сталкиваются
и
перемешиваются

,
образуя
одну
великую

.

4. Завершительный. На этом этапе происходит завершение творческой работы. Решен
ие на
йдено
, и
остается
только
проверить

его
“на
прочность”
, т.е.
применить
к
реальности
,
доработать
в
нужном
направлении
и, в
конце
концов
,
реализовать
. Как
правило
, эта
стадия
уже
не
так
волнительна
для
творческого
человека
,
но
без нее
создание
законченных
произведений
или
ценностей
невозможно
.

Для осуществления творческой работы человеку необходимы специальные способнос
ти , которы
е в сов
ременном
мире

зовутся
креативностью
. В
понятие
креативности
входят
хорошо
развитые
вербальные
и
образные
способности
,
беглость
,
гибкость
,
скорость
переключения
с
одного
на
другое
,
оригинальность
,
разнообразие
идей
и
стратегий
,
способность
видеть
корень
проблемы
и
сопротивляться
влиянию
стереотипов
. Все эти
особенности
напрямую
влияют
на
скорость
и

качество
выполнения
творческой
работы
.

Как настроиться на творчество

Зачастую это бывает гораздо сложнее, чем настроиться на обычные дела. Как, например, бстоит дело с тем, чтобы настроиться на подготовку к экзамену? Это, конечно, неприятно, но достаточно просто:
вы устраняете помехи и просто садитесь учить.
Однако с творчеством все гораздо запутаннее,
ведь

Автор: <http://www.jlady.ru/>
13.06.2012 13:37 -

муза

,
приносящая
вдохновение

,
капризна
, а
феномен
творчества
до
сих пор
полностью
не
разгадан

.
От
того
, что
происходит
в
нашей
голове
во
время
творческой
работы
,
зависят
варианты
настройки
на
нее.

[Существуют качества , мешающие творчеству – это конформизм , внутренне](#)
[и](#)
[внешние](#)
[ограничения](#)

¹
шаблонность
,
ригидность
, а
также

Автор: <http://www.jlady.ru/>
13.06.2012 13:37 -

желание

немедленно

найти

ответ

.

Конформизм

или

некритичное

принятие

установок

и

мнений

других

людей

мешает

возникновению

у вас

собственных

идей

и

уверенности

в

качестве

.

То

же

самое

происходит

с

цензурой

— она

похожа

на

фильтр

в

психике

человека

,

не

пропускающий

нужную

информацию

в

сознание

.

Ригидность

Автор: <http://www.jlady.ru/>
13.06.2012 13:37 -

— это
неспособность
изменить
свои
действия
или ход
мыслей
в
соответствии
с
новыми
требованиями
ситуации
. Она
мешает
человеку
переключаться
и
делает
его
неготовым
к
созданию
новых
продуктов
или
идей
.
Ну
, а
желание
найти
ответ
попросту
сбивает
мыслителя
с
толку
,
заставляя
думать
исключительно
о нем, а
не
о
сути

решаемой
задачи

.

Вот такие препятствия. Что с ними делать, надеемся, ясно – всячески преодолевать (если вы, конечно, хотите заниматься творческой работой). Во-первых, расслабьтесь и освободитесь от спешки. Если вы не можете абстрагироваться от срочности выполняемого задания, попробуйте просто помедитировать – здорово прочищает сознание (а именно это нужно для того, чтобы произошло озарение).

Во-вторых, воспитывайте в себе тягу и устойчивость ко всему новому в противовес ригидности. Осуществить это достаточно легко – регулярно проделывайте несложные упражнения типа придумать пять синонимов к слову “красота” или, возвращаясь с работы, каждый вечер менять маршрут. Раз в неделю делайте небольшую перестановку в одной комнате. Каждый день изменяйте порядок вещей на рабочем столе. В общем, полно вариантов, как можно приучиться к постоянной новизне, а, кроме того, это наполнит вас новыми впечатлениями и настроит на творческий лад.

В-третьих, повышайте самооценку и избавляйтесь от конформизма. Стремление согласиться с чужим мнением – это отголосок неуверенности в себе, ведь когда вы знаете, что ваша идея или мнение – самые лучшие, вам не нужны ничьи другие. Туда же относится и цензура, как внешняя, так и внутренняя. Последняя, кстати, зачастую проистекает из всяких иррациональных и внушенных нам извне установок: “это пошло”, “это глупо”, “это никому не нужно” и т.д. ... Их необходимо находить и оспаривать – если это сложно сделать самостоятельно, то заручитесь поддержкой важного и влиятельного человека.

Однако все эти вещи хороши на долгосрочную перспективу . Но что нужно сделать для того, чтобы настроиться на творческую работу прямо

здесь
и
сейчас
?
Психологи
описывают
ряд
техник
и
приемов
,
которые
могут
помочь
вам в
этом
нелегком
деле
. Они
согласуются
с
общими
принципами
творческой
работы
:

- Действуйте в соответствии с этапами становления. Сначала немного позанимайтесь стоящей перед вами задачей, а потом отложите ее подальше и займитесь чем-то другим, например, спортом (активизируется кровоток, в него вбрасываются гормоны, ускоряющие работу всех систем организма).
- Посмотрите как можно больше материалов, связанных с решением вашей творческой задачи – никто не знает, где вы почерпнете так необходимое вам вдохновение. Лучше, если это будут яркие и наглядные вещи, к тому же подобранные по разным модальностям (зрение, слух, осязание, вкус): фотографии, вырезки из гляцевых журналов, ритмичные песни, пряности или что-то еще.
- Вспомните о ресурсной для вас ситуации. Это воспоминание взбудоражит в вас положительные эмоции: радость, уверенность, спокойствие, гармонию, счастье – выбирайте ситуацию в зависимости от того, в каком состоянии вы нуждаетесь именно сейчас. Например, вид Ниагарского водопада подходит для погружения в спокойствие, а воспоминание о разудалом выпускном – для радостных переживаний.
- Если вам тяжело абстрагироваться от неприятных чувств, которые гложут вас именно сейчас, попробуйте найти себе приятное, но монотонное занятие. Например, выпишите на листе бумаги красивым каллиграфическим почерком все мысли, идеи и слова, которые могут относиться к решаемой вами задаче. Вы сфокусируетесь на

процессе письма, отвлекитесь от неприятного состояния, а, может быть, даже набросаете пару интересных идей.

- Попробуйте взглянуть на задачу с разных точек зрения. Это может быть очень забавно и даже весело! Сперва посмотрите на разрабатываемый проект глазами ребенка – каким он должен быть чтобы привлечь его внимание? Потом глазами старушки – а ей что будет интересно? Потом глазами бизнес-леди, гомосексуалиста, работяги с завода, выпускницы филологического факультета – чем больше разных ролей вы примерите, тем больше энергии и позитивных идей впитаете в себя.

- Подберите подходящие время и место. У вас наверняка есть место, вдохновляющее вас на творческие подвиги, а также время суток, в которое вам наиболее продуктивно работается? Так вот, не надо ломать себя – лучше использовать имеющиеся ресурсы и поместить себя в ту обстановку, в которой приход музыки наиболее вероятен.

Мы рассмотрели самые различные аспекты творческой работы. Да, постоянно “креативить” – это тяжело, но ничто не сравнится с удовлетворением от созданного тобой шедевра, будь то текст новой статьи, идея рекламной стратегии или готовый бизнес-план. Мало кто знает, что творческая работа – это не просто витание в облаках, а кропотливый труд, успешно выполнять который вам помогут наши рекомендации. Творческих вам успехов!