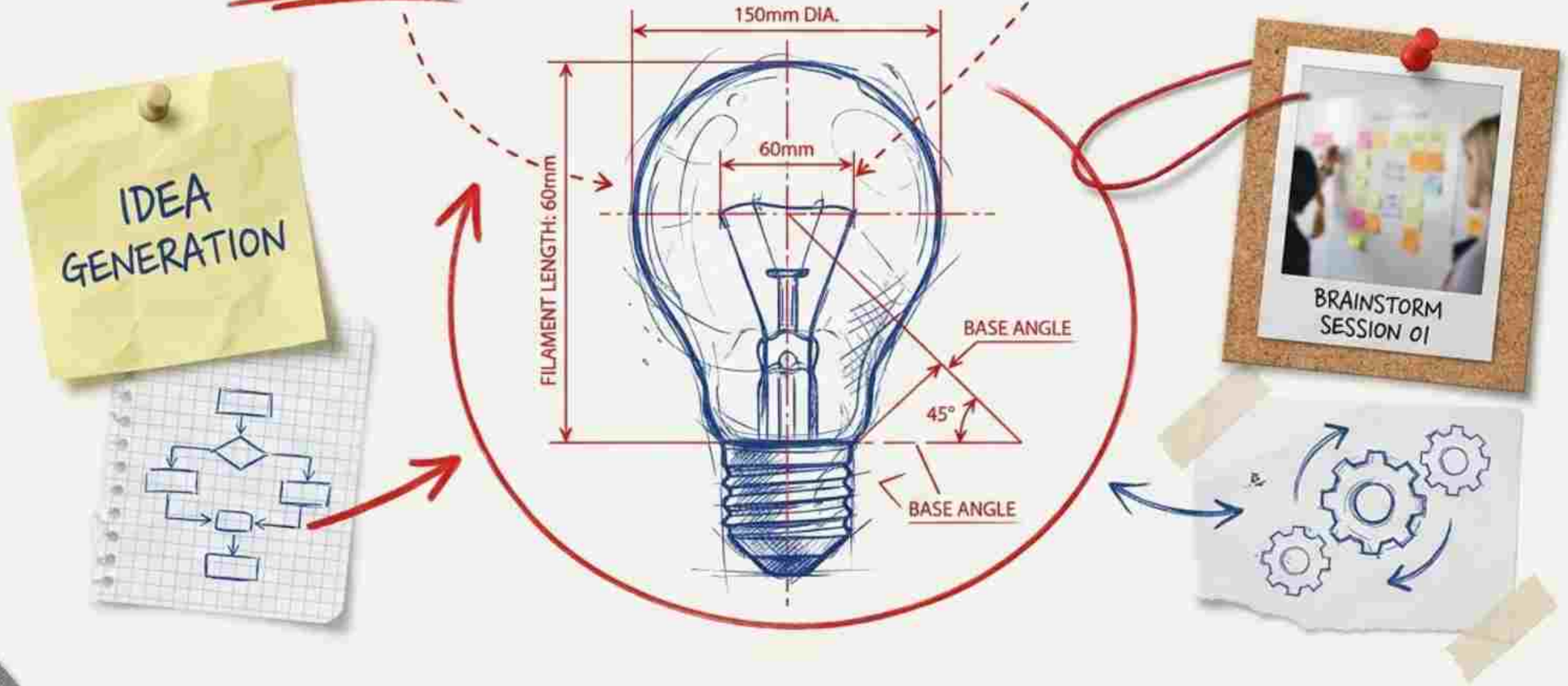
創意生活美學

把靈感從「玄學」變成可預測的日常習慣



鄭全易

明德中學美容科教師

九九劇團演員、造型師、道具製作師

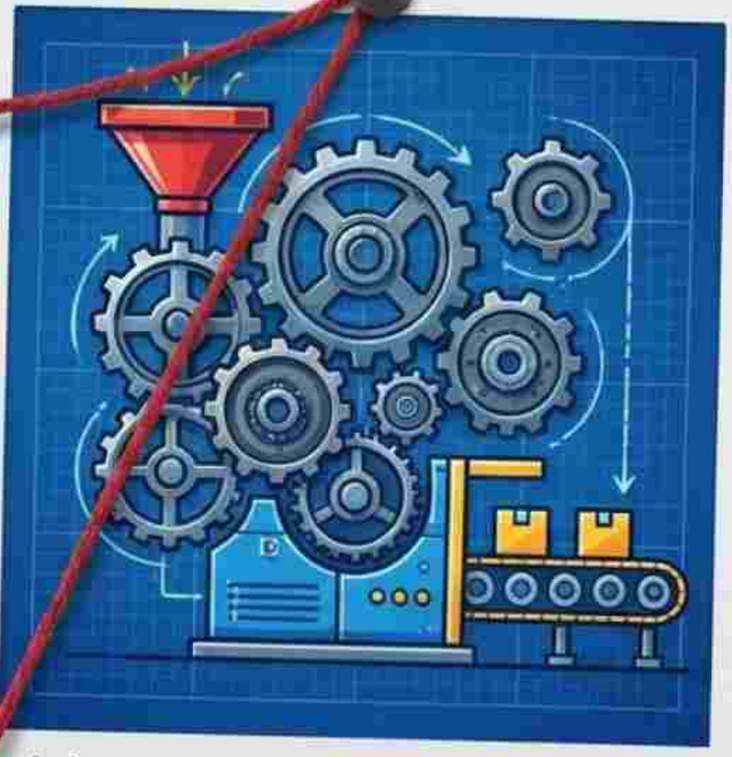
國家男士理髮乙級檢定監評委員





迷思：靈感是天賦的閃電。

認為好點子只降臨在少數幸運兒或天才身上。



真相：創意是刻意練習的系統。

透過後天強化的思考習慣，任何人都能建立穩定的產出引擎。

「創意本質上是『舊元素的新組合』。
沒有足夠的材料與機制，就很難碰撞出火花。」

Phase 1: 刻意累積



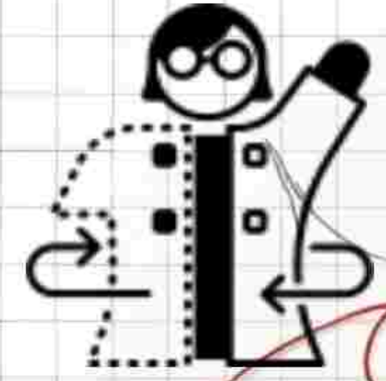
跨領域「雜食」是創意的燃料。刻意接觸平常不看的雜誌、不同專業的講座，讓潛意識有素材可供運算。

魔鬼氈的發明

瑞士工程師 喬治・德・梅斯特拉爾



服裝緊固連接件



牡蠣殼可以做什麼？



蚵殼燙髮加熱包

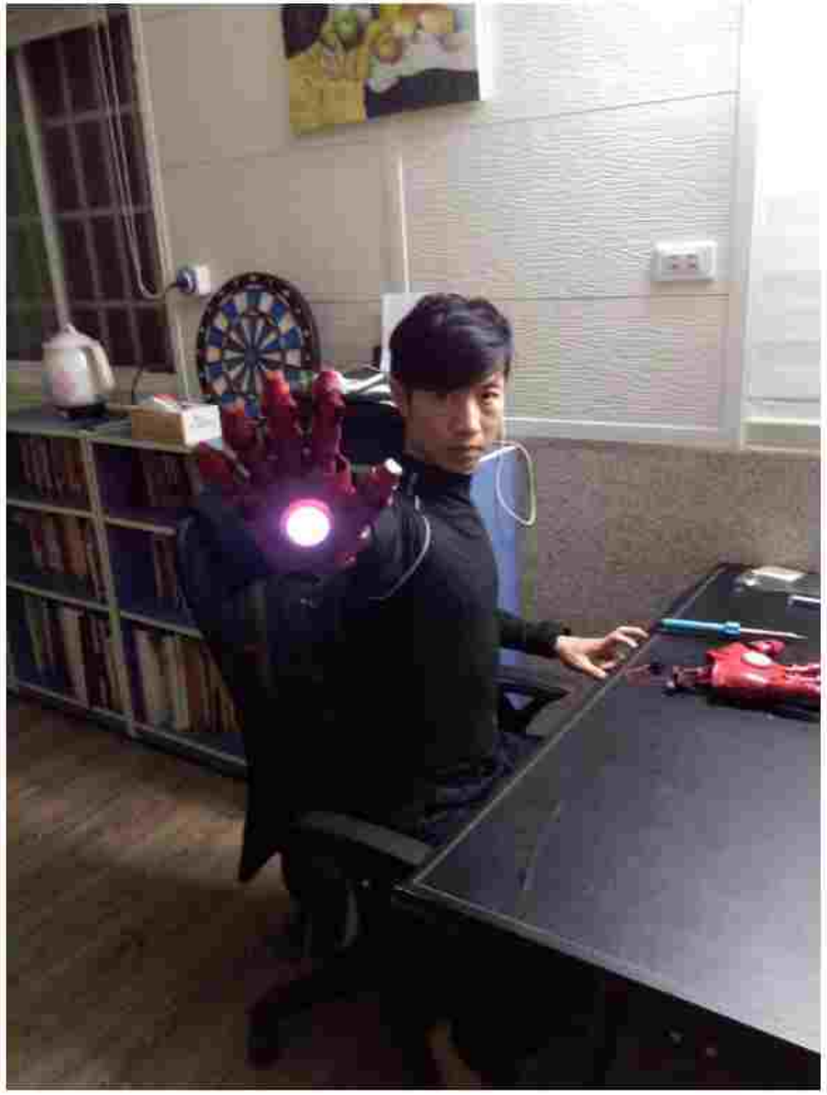
全國高中專題製作

創意組第一名










Selfie City

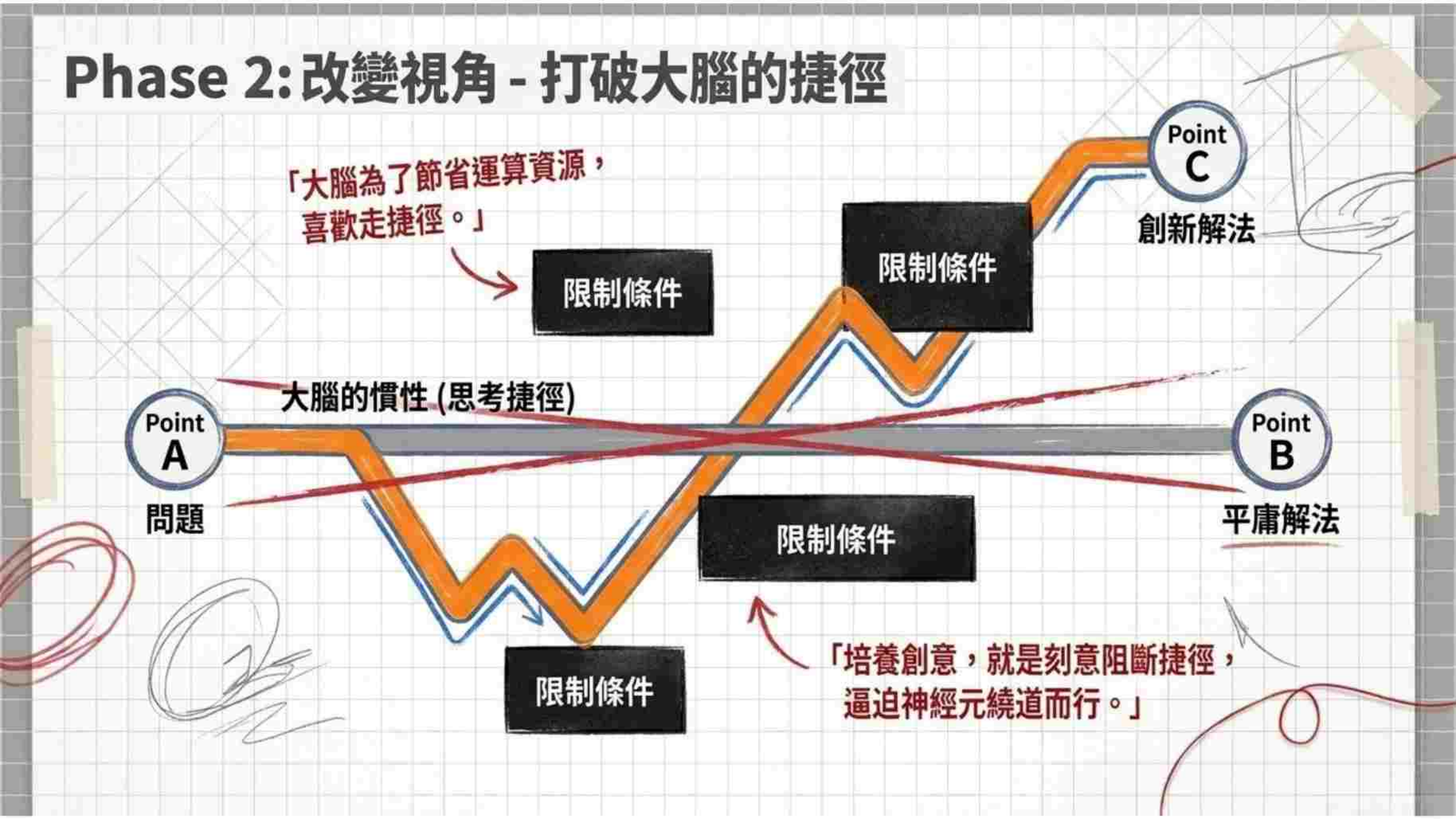


筆記典範轉移：從「靜態日記」到「點子孵化器」

	傳統日記	點子孵化器
內容來源	自身經歷與專業知識	跨領域雜食、怪想法、有趣的一句話
完美程度	追求邏輯完整與精美	擁抱不完美，隨手捕捉的碎片
功能	儲存記憶的死水	刺激潛意識碰撞的燃料庫
產出	靜態的歷史紀錄	動態的「垃圾初稿」

靈感來得快去得快。
看到有趣事物，不要依賴記憶，立刻記錄！

Phase 2: 改變視角 - 打破大腦的捷徑



廢棄茭白筍殼

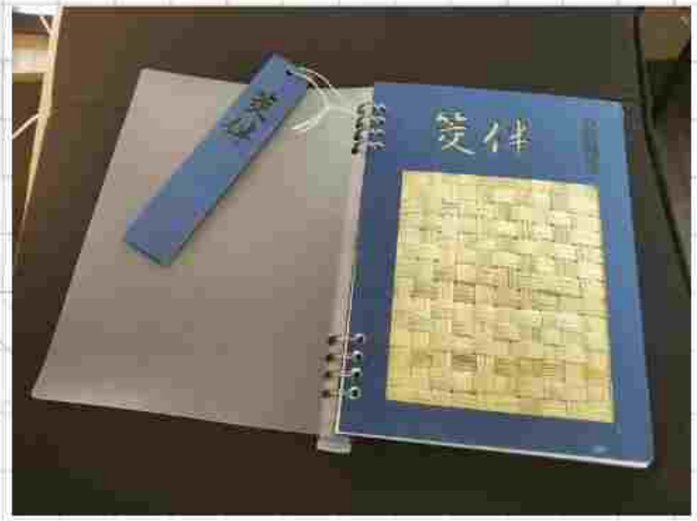
能做甚麼?





最佳主菱

全國高中專題製作　專題組第一名













破壞慣性的三把認知工具



逆向思考

「怎麼做才能讓狀況變得最糟？」

避開慣性邏輯，找出最差解法後再將其反轉。



增加限制

「如果預算只剩 10%？如果只能用一種顏色？」

當資源無限時容易流於平庸；限制能強迫大腦走出舒適圈。



重新定義

「這個問題真的長這樣嗎？」

不要設計更好的捕鼠器，而是思考「如何讓家裡沒有老鼠」。改變問題本質。

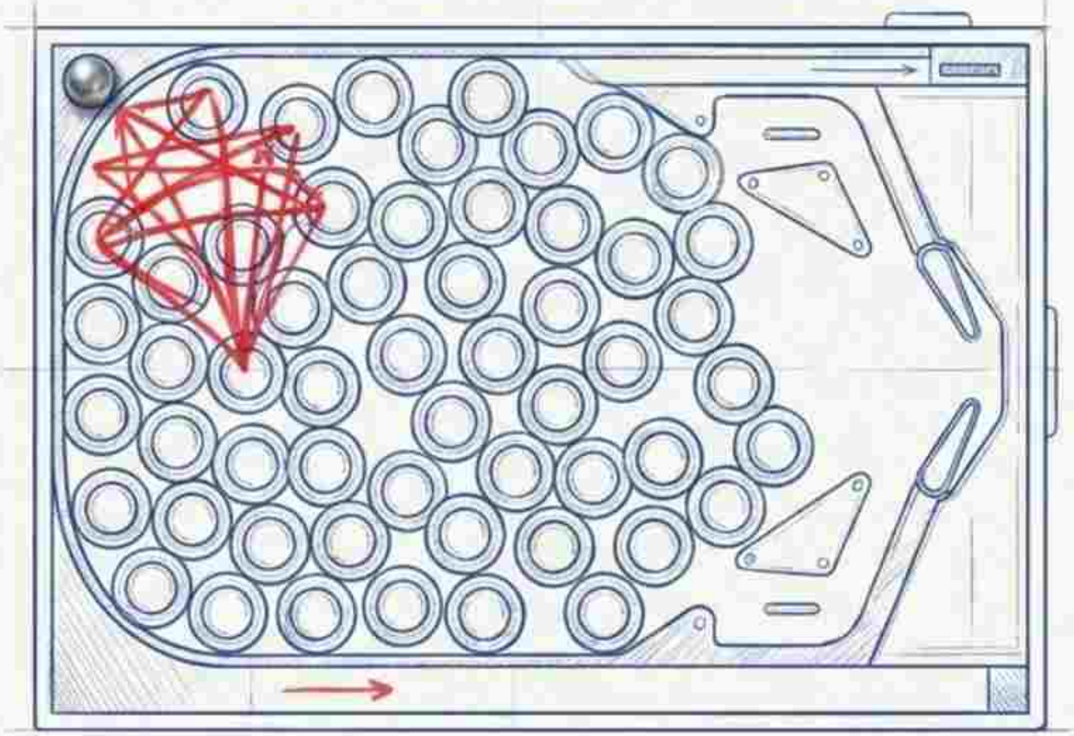
Phase 3: 創造空間 - 為什麼洗澡能產生靈感？

	專注模式	發散模式
目標	執行已知任務、直線推論	尋找未知解法、跳躍性聯想
邏輯結構	嚴密、高壓、受控	鬆散、自動、背景運算
理想環境	辦公桌、安靜的房間	洗澡、散步、睡覺
核心隱喻	 顯微鏡	雷達 

卡關時，最好的方法是立刻停下來。
讓大腦從高壓切換到發散模式，讓潛意識接手。

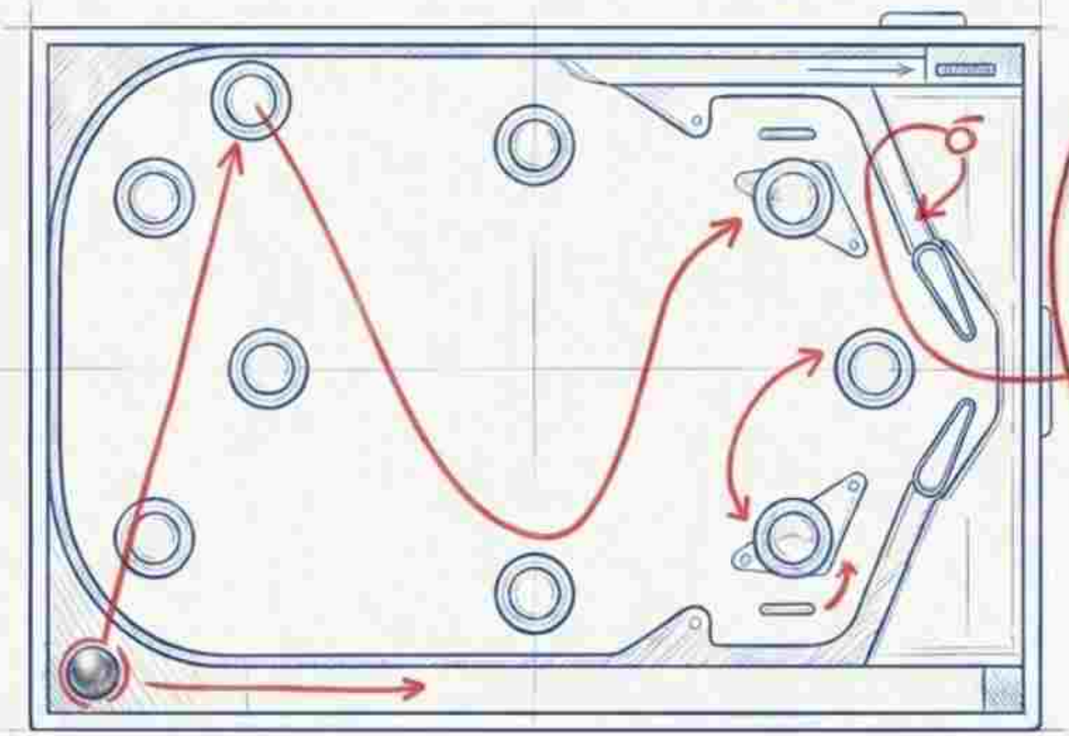
大腦彈珠台：專注 vs. 發散

專注模式



思想只能在局部區域打轉，
難以產生跳躍性聯想。

發散模式



卸下邏輯防備，讓「舊元素」在潛意識的
廣闊空間中自動產生新連結。

「先餵養、再放空」的孵化工作流

marker

Step 1: 預熱



透過跨領域閱讀或「重新定義問題」，給予潛意識精準的運算燃料。

gap

Step 2: 刻意放空



離開書桌。完全停止主動思考，讓背景神經網路自動接手「舊元素的新組合」。

Step 3: 即時捕捉



靈感閃現後的第一時間，不要等完美，立刻用筆記本具現化，避免切回專注模式時靈感消散。

Phase 4: 行動實驗 - 在動手中修正

- 慣性思維常停留在「想」的階段。很多好點子不是想出來的，而是「做」出來的。
- 用最簡單、低成本的方式（紙板、草稿）把想法具現化（Prototype）。
- 把每一次嘗試當作「測試」，而非定生死的成果。



只要讓想法「落實」，就能立刻看清盲點並激發下一個連鎖反應。

多感官療癒裝置





光能滅菌多功能工具箱

113年創意組第一名







剪下來的頭髮可以做什麼呢？



https://www.youtube.com/shorts/kBUd8N4Xo-k

垃圾初稿漏斗



大量的
"Shitty First Drafts"
(垃圾初稿)

行動實驗與快速原型的摩擦力

精煉出的完美創意

如果一開始就只允許完美形狀的方塊進入，漏斗就會永遠堵死。
先求有，再求好。

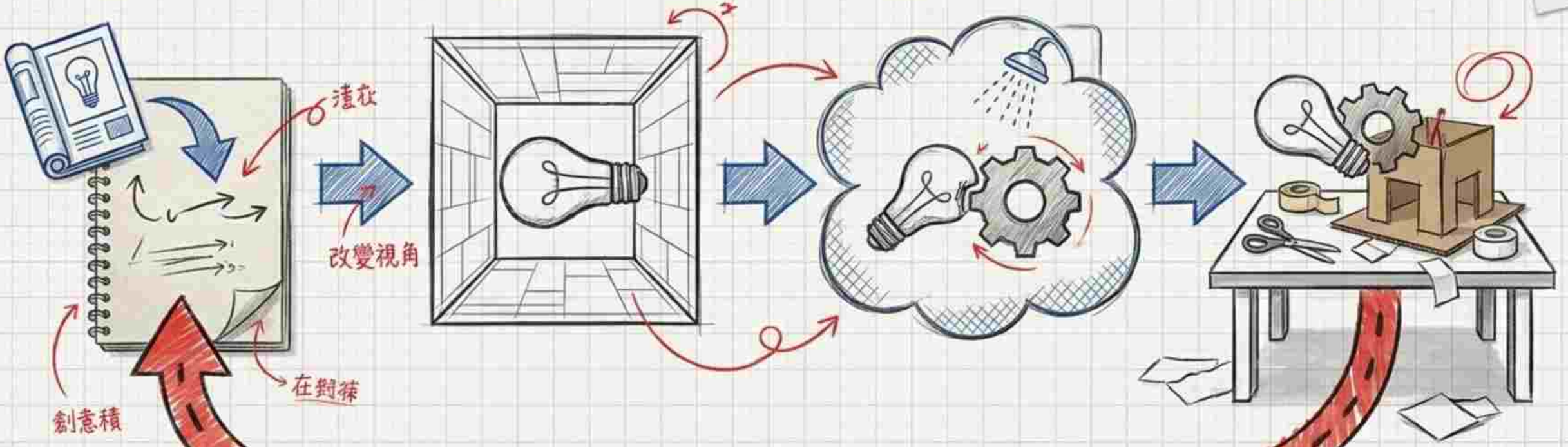
創意孵化全圖景

Station 1
Phase 1: 刻意累積

Station 2
Phase 2: 改變視角

Station 3
Phase 3: 創造空間

Station 4
Phase 4: 行動實驗



持續迭代

無限創意引擎

你的第一步：10 分鐘創意暖身



迴紋針挑戰

請隨手拿出身邊的一個迴紋針

強制自己寫下 10 種它「絕對不是用來做這個」的全新用途。

規則：不准考量實用性，越荒謬越好！

打破事物功能的既定認知，讓你的創意肌肉現在就開始發汗。立刻行動！

NotebookLM