

<<十四堂人生创意课 >>

图书基本信息

书名：<<十四堂人生创意课 >>

13位ISBN编号：9787807633587

10位ISBN编号：7807633581

出版时间：2009-9

出版时间：广西科学技术出版社

作者：李欣频

页数：224

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>

前言

说不完的创意 ——北京大学新闻与传播学院副院长?博士生导师 陈刚 北京雨后。  
润润的空气。

青色的街道。  
林立的高楼一如既往地沉默。  
远山如黛。

让我想起雨后的台北。  
台北是一个很精致的城市。  
精致是一种成熟的表现。  
在这样的环境中，人的胡思乱想的空间很大，敏感的思绪于是可以肆意地蔓延。  
这样的土壤最适合创意的生发了。

上个月末，在台北的101顶层同欣频吃饭。  
一开始讨论的是博士论文开题的这样很俗的问题，当菜端上来的时候，欣频马上像孩子一样特别兴奋，嚷嚷着用相机把菜拍下来，并对餐盘、菜式表现出远远超出博士论文的兴趣。

对生活的超出常人的好奇，对细节的探究式的关注，是创意人的共同特点吧。  
在创意领域，李欣频是得道之人。  
能做出令人拍案叫绝的创意，已经很了不起了，而能把创意的不可说之奥秘说出来，让很多人受到影响，更是高手。

在我接触的创意人中，能够做到这一点的，确实是很少见的。  
创意是说不完的。  
十四堂创意课当然是不够的。  
而且欣频近年仍在经常闭关修炼，实在是有更丰富的心得要倾诉。

创意不是可操作的技术。  
创意是可学又不可学的。  
创意对个体而言，既需要自身的资质，又需要外部的环境。  
所谓学创意，是指当水到渠成的时候，一句点拨，便能立地成佛。  
这种点拨的效果，应该是欣频的书所具有的功力。

多次到台北。  
但这次在台北虽然匆匆数天，心里却总是经常有一缕隐隐的忧伤挥之不去。  
台北，这个美丽的城市，多想把它印刻在心上。

充满活力的适宜创意的环境，在大陆的一些地方，正在迅速形成。  
大陆正在进入一个创意的时代。  
这也是欣频的创意书在大陆火爆的内在原因吧。

创意不仅局限于广告。  
创意是一种生活方式。  
好的创意来源于生活，同时，创意又能改变生活的色彩。  
当把创意思维延伸到生活的各个方面，并把各种生活和想法记叙表达出来时，李欣频就成为作家了。  
李欣频名片上的名衔只有两个字：作家。

<<十四堂人生创意课 >>

内容概要

继排行榜首、疯狂热印40多次的畅销书《十四堂人生创意课》后，李欣频以更高的视点，找出启动创意人生的心灵实践法，淬炼出12层，37课惊艳式生命教学笔记——让你得到精彩得与任何人都不想交换的人生！

由“删光所有人，只留下自己”开始，从心开始创意人生，推翻自己乏味、疲惫、烦恼丛生的世界。

跟着李欣频的秘密创意风暴，一起学习完成创意人生的心灵实践法，最终来到“事成比心想还快，在当下一秒完成人生梦想的一切”的境界！

这是一本献给每个渴望不一样人生的励志书，一本《十四堂人生创意课》的心灵指导书。

点击免费阅读更多章节：十四堂人生创意课

## <<十四堂人生创意课 >>

### 作者简介

李欣频，台湾地区“文案天后”，北京大学新闻与传播学院“广告策划与创意”客座老师。

诚品书店的金牌文案，连续四届广告流行语金句奖评审，多本畅销书作家，并担任旅游卫视《创意生活》特约外景主持人。

这是一个不可思议的女子，19岁就让世人因其才华惊为天人，成为台湾的文化地标——诚品书店的金牌文案。

台湾人称她为“文案天后”，网络上，粉丝们组成了“苹果团”。

梁冬评价她：“一个人居然可以和文字做爱、和思想调情，到如此深厚的地步……”她气质非凡，感性并理性，是女人的典范。

她是广告界的灵感缪斯。

曾任Acer数字艺术中心特约文案创意、诚品文案奖评审、南瀛奖动画类评审、董氏基金会大学筑梦计划决选评审、TWNIC第五届网页设计大赛决选评审委员、“创意与创业”座谈会与会人。

是2004年《数字时代》杂志评选的“台湾百大创意人”之一，是2006年天下远见文化事业群之《30杂志》评选的“创意达人”之一。

她是情感世界的文字精灵。

一天阅读一本书，一天看一部电影，每年举行100多场讲座，30多岁游历过30多个国家，艺术与创作在她手中活灵活现。

她是多家知名媒体专栏作家，其散文作品收录《中华现代文学大系》散文卷，广告文案作品收录《台湾当代女性文选》。

她是心灵空间的智慧发光体。

两岸合作出版了她37部作品，均荣登畅销书排行榜前列。

心灵智慧书《2012重生预言》一上市就登上台湾三大畅销书榜前三名，两周内热Ep5次，销售破万本。创意励志书《十四堂人生创意课》两岸疯狂热印40多次，广告书在台湾再版37次……

她的能量横跨广告、创意、心灵、爱情、教育、旅行领域，人们用一个新词来定位她——创意生活家。

## &lt;&lt;十四堂人生创意课 &gt;&gt;

## 书籍目录

推荐序一 说不完的创意 推荐序二 创意从心开始 自序 这本书是未来的我，写给现在的自己！

第一篇 [人生创意学] 人生，要站在原点看新的可能 人生创意第一层> 删光所有人，只留下自己 第一课：delete现在的自己，reset新版的自己 第二课：全然新生的自己，周围没有半个人 第三课：无害但有效的虚拟死亡，是起死回生的关键动能 第四课：晚上大死一次，清晨重新出生 第五课：每天的安静期，每周的安静日 人生创意第二层> 抽丝剥茧找出自己的模式，彻底更换惯性思维 第一课：惯性是最大的杀手，先填表找出自己的思维惯性 第二课：用反义词造句法，逆解人生惯性 第三课：给出你所缺乏的，让自己从匮乏到富足 第四课：见微知著·一叶知秋——把今天放大一百万倍，会是什么结局？

人生创意第三层> 拥有每日新生的感官，欢迎各种灵魂附身 第一课：重新诞生，每日启用一套新的感官配备 第二课：欢迎不同的灵魂进来附身，或是虚拟附身生出创意 人生创意第四层> 开启自体运转世界的动能，进入心想事成的圆满新纪元 第一课：做生产者，不做消费者 第二课：喜悦地身历其境，就是心想事成的关键 第三课：自给自足，是让自己瞬间拥有终极最强版本的秘诀 第二篇 [人生创造学] 站在新的点上时，要看到人生的无限可能 人生创造第五层> 全面培养自己的超能力，进阶到新版的感官系统 第一课：在低潮困境中虚拟问答，启用最高直觉导航系统 第二课：全面升级内在超感官，换套配备体验新世界 第三课：在梦中取得人生的启示——梦，是为你特别设置的私人创意库 人生创造第六层> 不再是直线式的逐步前进，而是放射性爆开的光速扩张 第一课：摒弃“短中阶梯递进式，开创“一主七副风火轮式人生计划 第二课：自原点向外爆开，创造出各版本、各方位独立运作的星系视野 人生创造第七层> 高峰生命的激荡串连，强者越强的星际之旅 第一课：岁前登上山头，开启第一层的高峰串连 第二课：自体星系诞生，与他人星系串连的星际之旅 人生创造第八层> 开启多元的生命窗口，自体星系无限扩充 第一课：大胆梦想是富足的生活态度，取之不尽，用之不竭 第二课：点燃梦想，开启多元窗口的人生版本 第三课：多次元联集，加乘的人生版本 第四课：放大自己&#8226;资源无尽 第五课：无条件的分享——一分能量散播出去，将有百万倍能量回馈 第三篇 [人生创世学] 在无限可能的点上，看最好的可能 人生创世第九层> 以全新视野，创造集体合演新局面的剧本 第一课：创意创造创世，就是原我变我全我的过程 第二课：以一个人巨大的创造力，启动创世的舞台 第三课：第一名只有一个，迪拜的人生启示——如何以弹丸之地，做世界大梦？ 第四课：最好的梦想家与执行者——以己之力转变全球，向经济学家穆罕默德&#8226;尤纳斯取经 人生创世第十层> 拉高视点，绘制巨幅生命蓝图 第一课：以巧合拼出生命巨图，把自己拉到最高视点 第二课：巧合创意学，一个让人生从匮乏走向丰富的方法学 人生创世第十一层> 全观视野，跳换剧本 第一课：自我生命万花筒VS全观宇宙万花筒 第二课：从“演员剧本”转成“编剧者的剧本——电影《笔下人生》的“心悦诚服，是切换剧本的关键” 第三课：诚服是最高智慧，也是最大的力量 人生创世第十二层> 事成比心想还快，不必计划未来，在当下这一秒完成一切 第一课：事成比心想还快——想得更多，做得更少，无所为而为的境界 第二课：Say yes to everything, say thanks to everyone! 附录一 恋物者的忏悔仪式《种物恋》 附录二 身体最近，灵魂最远的旅行——记太阳马戏剧团的Saltimbanco 附录三 会飞的人，不会受伤——记太阳马戏剧团《太阳风暴》90分钟的星际之旅送给你们的一段话

章节摘录

人生课堂第一层：删光所有人,只留下自己 第一课：delete现在的自己, reset新版的自己  
不要再拿昨天的剧本继续过活——换掉担心别人会怎么看自己的眼睛,换掉永远是“我的老师说……我妈说……我的好友说……我老板说……”的话语系统。

无论我们活到多少岁,是住在大家庭还是独居,是还在学校念书、企业里工作、合伙创业还是独自创业,我们都很难脱离人际关系。

而这些越来越嘈杂、挥之不去的人际声音,正是展开个人创意能量版图的最大障碍。

活得越久,这些声音就把我们绑得越喘不过气,不仅施展不开,最恐怖的是已经成了万年制约,即便是身在可以自由挥洒的空间,却仍是噤若寒蝉、畏首畏尾、小心翼翼,最终还是选择了与大家一致的安全做法。

于是,这个环境就被“人言可畏”的氛围定型下来,想突变的人,必须有非常大的勇气才行。

在这样的环境下做小规模创意改变,基本上是无济于事的,因为这些轻量级的转变,根本不足以应付一日数变、游戏规则瞬间巨变的大环境,想要活下来,必须彻底换掉已被教条与惯性捆绑到脑死的思维,换掉担心别人会怎么看自己的眼睛,换掉永远是“我的老师说……我妈说……我的好友说……我老板说……”的话语系统。

如果要用一个比较极端的方法,就是先把目前这个已经重度失能的自己完全delete掉,以出远门旅行的方式,或是到一个与世隔绝的地方,让原来深受高压束缚的自己,丢在原来的旧时空不带走,连原来的名字、资产、期望,抑或是一些负债、人际关系、问题、烦恼……都先留在原地不去管它,就当是自己已经彻底死了,不要再拿昨天的剧本继续过活,到全新的地方让自己重新投胎,重新开始人生。

即使只能新生几天,也能让你的灵魂脱胎换骨,有了新的眼光与态度,就能瞬间转变你的旧身份、旧生活。

。

<<十四堂人生创意课 >>

媒体关注与评论

李欣频是绝对的另类创意人，她融合了心灵和创意这两个元素，以生花妙笔把她倾心和读者们分享的创意绝活，一招一招的实战教授出来。

书的内容包罗万象，横跨好几个不同的领域，却又生动有趣。

她的书都太具有诱惑力，让我拿起了就不想放下。

——华语世界心灵畅销书作家张德芬 乏味的人走乏味的路，你不一样。

只有勇敢自由的人，才能推翻乏味、疲惫的世界；只有才情绝艳的人，才能点破完成梦想的秘密——而这些，正是这本书想要告诉你的全部。

——王牌词人方文山 在北大的课堂上，欣频的课总是座无虚席，她给所有人一个启发——创意对于人生的影响力在于，能把每一天过得独特且精彩，这种精彩好到与任何人都不想交换。

——北大新闻与传播学院副院长/博士生导师陈刚 在没有准备好足够的创见空间之前，请先将你的常识内存清空，再把麻木旧我删除，推翻李欣频就是学会更新自我的刺激旅程。

——《城市画报》副主编/iMart创意市集发起人之一黎文 如果你决定全身心投入生活，尽情享受人生无止境的惊喜和兴奋，并期待有一天能将这些精彩的故事告诉你的子孙们，那这本书你绝不能错过。

——台湾包氏国际公司创办人包益民 李欣频的这本书，其实所谈的就是那最终极的创意心灵和创意人生。

——台湾知名文化评论人南方朔 世间多有为自己著书立传的，少有赏自己巴掌的； 论创意？

这才叫真创意。

——灵智精实广告公司、北京和华北区首席创意官 薛振添 创意之巅，当数万物之神，艺术家次之，科学家、企业家再次之，广告创意最次之。

此为鄙人浸淫广告界三十余载之感。

郁闷。

此书令我欣然。

跟随李欣频重新去审视解读玩味创意、创造和创世，层层精辟独到趣味横生惊喜不断。

原来，透过想象力、能量与意志力，我们依然可以抵达那终极12层创意境界。

BEING 比 DOING 更有力量！

——麦肯光明广告有限公司SGM WORKS总经理莫康孙 像是洞窟冥思或功夫修炼一样，《十四堂人生创意课》寻求的境界，一层推向一层。

后一层推翻前一层，却又包容前一层，峰回路转，曲折离奇，深得辩证思想之趣，令人目眩神迷。

这本书写得创意十足，也禅意十足，不仅剥开创意真相，也示范创意思维本身。

——台湾《PChome》董事长詹宏志

<<十四堂人生创意课 >>

编辑推荐

方文山，张德芬，南方朔，包益民，莫康孙，薛振添两岸文化/创意巨擘联袂推荐。

乏味的人才走乏味的路，你不一样，请发功，用创意重生！

继排行榜首、两岸疯狂重印40多次的畅销书《十四堂人生创意课》后，李欣频，以更高的视点，找出启动创意人生的心灵实践法，淬炼出12层、37课惊艳式生命教学。

·台湾“文案天后”李欣频，继排行榜首、疯狂热印40多次的畅销书《十四堂人生创意课》后，以更高的视点，找出启动创意人生的心灵实践法，淬炼出12层，37课惊艳式生命教学笔记：你要明白这一点，要么当个不一样的人，要么什么也不是！

·北大新闻与传播学院副院长陈刚；知名作词人方文山；华语世界首席心灵畅销作家张德芬；《城市画报》副主编黎文；著名文化评论人南方朔；《PChome》董事长詹宏志；著名广告人包益民、莫康孙、薛振添联袂倾情推荐！

·台湾地区一上市便荣登博客来网络书店心灵励志类畅销榜前三名，长达数月之久；销售最快图书第二名。

·乏味的人走乏味的路，你不一样！

真正的创意不是得广告金奖，而是把你的人生过得非常精彩。

精彩到任何人想要和你换，你都不干！

——2009年你最不可错过的人生励志心灵书！

创意极致——“删光所有人，只留下自己”，推翻乏味、疲惫、烦恼丛生的世界！

心想事成——最终“事成比心想还快，在当下一秒完成人生梦想的一切！



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>