

打造创意版自己



[打造创意版自己_下载链接1](#)

著者:李欣频

出版者:电子工业出版社

出版时间:2013-6-1

装帧:平装

isbn:9787121201493

作者李欣频通过对“创意脑”“创意人格”这两个领域的双向探究，让大脑与人格向着

创意聚焦，并佐以量子物理学脉络下的弦理论，找到创意发展的新源头、新路径以及新训练方法。在如此架构中，逐一标示出“创意的障碍点”与“创意的开创点”，实现“线性脑”→“平面脑”→“立体脑”的科学进化，最终养成11种创意人格。

在本书里，李欣频告诉你：在人生的任何阶段，人人都可以重新掌握生命自主权，用21天打造创意版自己，让你从“平凡无趣版”的自己，跃升成“天才创意版”的自己，并活出大自由的梦想命运。作者说，如果她能在18岁就看到这部书，就可以提早拿回自信与自主权，少走20年冤枉路！

本书是作者李欣频睽违四年后的最新力作，得到了北京大学陈刚教授的感动推荐。本书甫一出版，即名列台湾金石堂、博客来畅销榜第1名。

作者介绍：

李欣频，华语世界“文案天后”，北大创意讲师，媒体创意话题女王。台湾政大广告研究所硕士、北京大学新闻与传播学院博士，并曾于北京大学新闻与传播学院任教《广告策划与创意》课程长达五年。19岁即成为台湾地区的文化地标——诚品书店的御用文案，李欣频以文字的力量打造了台湾诚品书店独特的文化气质，《诚品副作用》《广告拜物教》两本书开创了她的“字”恋时代。至今已出版28本畅销书，其中多本位居畅销书排行榜前列。

目录：总序

推荐序

没有办法教的学生

自序

打造创意版的自己：“创意天人合一”的知识探索之旅

前言

创意究竟是先天的？还是后天的？

我是怎么走出自己的创意之路的？

创意关乎心理，也关乎大脑与身体！

创意教不来，但可以学：我们真的可以打造自己的创意基因？

打造创意版的自己，为什么至少需要21天？

第一辑

打造创意版的自己·大脑篇

第一章 你是否有创意，跟你大脑的结构与运作息息相关

第一节 大脑的内存：海马回决定你是否处于创意脑状态

不论年纪多大，脑细胞都会继续成长，不断制造出新的大脑神经细胞

如何避免脑力萎缩，增强大脑效能？

在创造新的脑神经元的同时，该如何消减旧的脑神经元功能？

如何刺激大脑海马回长出新神经元细胞，打造出我们的新版创意脑？

第二节 没有“感动”，大脑就没有创造力的动能源

大脑前额叶是以“欲望热情”为基准，来整理并活用信息

“感动”是大脑进化很重要的动力

禅坐增加感觉的敏锐度，有益活化大脑前额叶

第三节 乐观，才能让大脑皮质下的边缘系统产生作用

“乐观的脑”与“悲观的脑”是不一样的

“乐观”影响着我们大脑的边缘系统，对世界感觉更丰富

第四节 意志力强弱，与大脑的前扣带皮质、前额叶皮质有关

没有意志力，再好的创意也只是空想空谈

冥想使前扣带皮质以及前额叶皮质产生生理变化，可增强意志力

如何让目标与热情保持一致：聪明的爱迪生法与真空孵蛋法

第五节 “心灵漫游”与脑部的关系

想象力会激活大脑额叶、顶叶、颞叶区

第六节 “报偿”会刺激大脑自制类吗啡的多巴胺，活化神经元

大脑有专门对“有报偿”做出反应的神经元

多巴胺、脑内啡会引起“情绪亢奋”，让你想重复此行为

第七节 你的醒与睡，会影响到大脑的状态

生理时钟与大脑的关系

午睡90~100分钟，能让下午的脑力、体力恢复到高峰状态

第二章 大脑发生了什么情况，创意就会受到阻挠

第一节 大脑边缘系统和脑干神经回路形成的创意制约

惯性难消，是因为在早期重要时刻获得奖赏，与神经细胞紧密结合

洗净不适当的制约，发出创造性的响应

第二节 大脑杏仁体与恐惧的关系

杏仁体放大恐惧还是加强快乐，就看感觉是正面还是负面

偶尔压力有助创意，长期压力则会毁了大脑

如何随时减压，保护大脑？

第三章 活化大脑功能的方法

智力不是由脑的大小来决定，而是由神经元联结的数目多寡而定

每半年就去学一样新技能

第一节 让大脑迟钝的不良生活与饮食习惯

第二节 打造健康大脑的方法

大脑要动也要静

补脑的饮食法

益脑的生活习惯

如何形塑创意脑？

第二辑

打造创意版的自己·人格篇

不同领域的创作者，是否有共同的“创意人格特质”？

什么是“创意人格”？

创意人格的11个特征

第一章 创意人格之一：不遵循既有的分类系统，不带偏见

第二章 创意人格之二：不恐惧，勇敢

第三章 创意人格之三：敏锐的感官，能细微地分别差异

“仿佛初次”的新鲜感，就是创意的原生态

深度观察并描述眼前的人、事、物

第四章 创意人格之四：好奇心、玩乐的心情与态度、打破逻辑的

跳跃性思考

好奇心、玩乐心是创意的动能

广涉各领域，在既有事物之间发觉新的关联

第五章 创意人格之五：乐观、正面思考与情绪

创意与快乐之间的生理关联非常密切

幸运人士的四个特征

接纳你目前的实相之后才能前进到新的

第六章 创意人格之六：极大的热情与专注

一万个小时的练习，是成为专家最起码的要求

为自己的热情意志设一个安全保护罩

第七章 创意人格之七：放松，让灵感乍现

创意经常发生在放松放空的时刻

把理性脑转换成创意艺术脑

第八章 创意人格之八：擅做白日梦、清楚的预感知力

超感官能力，包括预视力、预听力、预嗅力，预味力、预触力

想得越逼真，作品就越能栩栩如生

“影像串流”来刺激右脑

音乐与气味可以触发白日梦

站在创作源头的转换态上，练习切换创作接口

弦理论的观点：一个念头或想法，就是一种带有振动频率的能量

虚拟创世：回到创作的源头

第九章 创意人格之九：像开水龙头一样地启动创意、创作之流

创作之流让作品完成自己

作家必须消失，不要挡住作品的路

画笔会自行决定下一个笔触，镜头的灵感是天外一种未知的力量

“不动中动”的音乐创世纪

科学家与赛车手的创作之流

让自己成为艺术的工具

第十章 创意人格之十：比放松更高境界—无我、空性、零点、涅槃

“无招胜有招”的“创意禅”

零点创造法

全净空的量子场

第十一章 创意人格之十一：平行宇宙般的万花筒思维

多重世界诠释的创意版图

在无限可能的点上，决定最好的可能

创意界的虫洞概念

第三辑

创意脑与创意人格的同步更新

第一章 创意脑与创意人格的关系

创意人格之一 不遵循既有的分类系统，不带偏见

创意人格之二 不恐惧，勇敢

创意人格之三 敏锐的感官，能细微地分别差异

创意人格之四 好奇心、玩乐的心情与态度、打破逻辑的跳跃性思考

创意人格之五 乐观、正面思考与情绪

创意人格之六 极大的热情与专注

创意人格之七 放松、让灵感乍现

创意人格之八 擅做白日梦、清楚的预感知力

创意人格之九 像开水龙头一样启动创意、创作之流

创意人格之十 比放松更高境界—无我、空性、零点、涅槃

创意人格之十一 平行宇宙般的万花筒思维

第二章 如何培养创意脑与创意人格

第一节 大脑结构

新生神经元

减弱或移除旧的神经突触

第二节 生活习惯

睡眠

饮食

运动与吸收充足氧气

脑部刺激

身心调节

第三章 如何打造“创意版”的自己？

附录

• • • • • ([收起](#))

[打造创意版自己_下载链接1](#)

标签

李欣频

创意

成长

生活

大脑

灵修

人生价值观

台湾

评论

感觉还是她的第一本书好，后面越写越有快餐的味道

其实看欣频的收获就是，不用再看她。分数打低不是因为不好，而是因为我已经ON THE ROAD，不用再参考她。

我对李欣频粉转黑了

内容上有几个点给了我不错的几个idea~给自己整理了一份创意清单！好好玩啊！

前半本还行，拼凑意味较浓

整体看，前半部分还行有启发性和建设意义，尤其关于大脑的部分，但重复部分较多；后半分那个11个创意人格是个什么鬼，太像市面上那些成功励志学了，而且关键还是有与之前书有重复的部分。

最后一本是最最看不下去的一本，重复的东西实在是太多了，乱七八糟不知所云，是为了凑字数吗？最后还来了个总结，这个总结基本上就不需要前面将近200页的内容了，不知道李欣频是怎么想的

她的书越来越水了。其实她的创意书，讲来讲去，核心就那点东西，前几本人生课还可以，看了那些以后的真不用再看了，而且定价也不便宜，省省吧~

怎么说呢，我觉得李欣频的书可以在心情不好没有斗志的时候，当成“打鸡血”的书来读，但是实际操作起来，其实就只一句话：看书看电影看各种展旅行开放思路

有种黔驴技穷的感觉，看到一半实在看不下去。略无趣。

<创意旅行学> <打造创意版自己>
读完创意天龙八部的最后两本，书架上满满的李欣频。钦佩她竟如此拥有磅礴扩大的思想，独特而不可思议的生命体验。真正的丰盛要向着内心深处寻找，而不是往外贫瘠索取，你就是开挖不尽的珍贵宝藏，有不同面向和无限可能性。这是她教给我最重要的一件事。...

这个感觉一般

创意天龙八部最值得看的是前三部，后面几本有点重复了！

就如欣频自己所说，一本书里面只要有一句话对你有作用，那么就值回了买书的价钱！这本书有几句话还是对我有作用的，所以买了也不后悔。

李欣频的博士论文为基础写成的书，讲了如何成为一个有创意的人这件事，从饮食作息运动等方面保护大脑的观念蛮有趣的。

倒不是因为提出了多么深刻、不同的见解。我现在感受到有些人是能在精神上“养”你这回事。The very foundation is genuine

读到后面只看小标题和快速浏览，因为又回到了王婆卖瓜的祥林嫂模式。给三星是因为书里提出的创意脑和创意人格的概念。试图通过神经学和心理学的领域来阐述创意的打造是一个蛮有意思的idea，但是感觉还是欠缺专业（毕竟是为了普及以及抛出自己的观点），有些阐述也只是大量引用了别人的观点。不过给自己的启发是，如果是我，如何通过心理学或者占星学的知识，对创意进行阐述？这或许是我在积累知识的过程中可以去思考和整合的。

有一些idea还不错

她的书随时拿出来翻一下便有收获

20160308-0315这是李欣频在北大的博士论文改编的，我好方。从第二辑开始正式细读不下去，所以后面都只能称得上是“浏览”。【中大图书馆】

[打造创意版自己_下载链接1](#)

书评

很羡慕，可以这样写博士论文。先把内容放在一旁不说，还好她是个名人，要是我等芸芸众生这样写博士论文的话，八成一下就被毙了。

不过我觉得博士论文就应当是这个样子，应当满纸都是自己的观点，而并非满纸都是脚注；应当在完成了之后，是一本令人感兴趣的、大众喜欢...

欣频的新书，了解她的同学对此书的观点一定不会很陌生。更多是思想体系的延伸，并萌发出一些新的点子。里面有句很棒的话

“创意人活两次，一次参与生活，一次则作为客观的观察者。”

生理钟与大脑的关系（生活习惯的重要性） 每半年就去学一样新技能（一年？）

【观察的方法...

一天看了他的三本书,到这一本,已经是精疲力尽了,有点进入不了的感觉,字里行间已经知道她要表达什么,少实际经验,大量引用经典字句,但看起来有点玄乎.

好像是创意的科普版,解释什么是创意,从大量科学的角度去说,创意的产生过程,养成过程,维持过程,对文案工作者来说,是不是少了...

李欣频这个名字在创意界算得上赫赫威名，从十四堂人生创意课，到量子创意课，她出版的20余本书籍中，冠以“创意”的就占了三分之一还多，这本《打造创意版自己》，是她“创意天龙八部”的最后一本，副标题名之为“21天养成创意脑与创意人格”。21天习惯养成靠不靠谱且不去说...

♀ 这是我在大脑极度“膨胀”、工作极度负荷、心理极度压抑情况下读的书。

♀ 李欣频总有这样的魔力，可以让我从重压的生活节奏和高压的心理状态中解放出来。

与其说是创意版的自己，不如说是放松版的自己，建立放松的生活习惯——对事物的控制...

#越大婷Echo好书推荐#12 《打造创意版的自己》，作者李欣频

喜欢中医的我发现自己很少去关注自己的大脑，欣频老师的书就好比使用电器的一样。必须先把说明书看懂。我们的大脑也是如此。一直很佩服欣频老师的多重身份和创造力。那她又是如何培养自己大脑的创造力，成...

[打造创意版自己_下载链接1_](#)