

变局创意学



[变局创意学_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

装帧:平装

isbn:9787121201523

地球在变、人生在变、事业在变、爱情在变……。世界上总是存在未知的变数，未来的你才不同于今天的你！

两岸人气创意作家李欣频，结合自身旅游经历、书籍阅读、职业规划、电影赏析等方面的人生体会，教你在当下瞬息万变的社会生活中如何树立创意生活观。10个关键词：全球视野→宇宙视野、重估风险→风险共存、适应极端→乐在极端、接受变动→享受变动、随时放下→归零重来、练习无常→穿越生死、高速起灭→静观元一、环球之旅→师古文明、多元技能→练超异能、把握当下→自定未来，让你面对剧变也毫不畏惧。

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

自序

第一个关键词：全球视野→宇宙视野

从《倒带人生》到《阿凡达》的瞬间提升

每一个人都需要全球视野

如何从“在地视野”变成“全球视野”

如何从“全球视野”变成“宇宙视野”

“今天就可以”练习

第二个关键词：重估风险→风险共存

从求生存的平民到野战部队的身心锻炼

以目前全球有史以来最极端的灾变，再往上加至少10%来重估风险

“保险”与“医疗”体系崩解，正是我们自救自疗的机会训练

虚心研究天文星象历法与天灾地变的关系

超出经验的风险越多，越要马上学会与风险和平共存

扩大对“家”的概念，每分每秒都去挑战安全界限

“今天就可以”练习

第三个关键词：适应极端→乐在极端

考场、剧场、游乐场 VS 赢家、演员、玩家

无论是工作、伴侣、健康、关系……每个人都会遇到意外的大崩解或重组

应考极端→接受极端→享受极端，考场→剧场→游乐场

变局下，我们不做赢家，而要做玩家

“今天就可以”练习

第四个关键词：接受变动→享受变动

苏菲旋转舞者·轻装攻顶者·乐在目不暇接的剧团团员

地球加速，动态静心

在变局中存活，随时注意念头与呼吸两件事就好

俄罗斯平衡杆的动能，剧团团员玩出目不暇接的惊喜

轻装攻顶，享受变动

“今天就可以”练习

第五个关键词：随时放下→归零重来

向贫民学最低生存·在量子物理场中归零·在《金刚经》中涅槃

向贫民学习孑然一身的最低生存需求

准备失去的人将会得到，抓住的人将会失去

现在是“打回原形的真相揭发年”，这段时间会把假面戳破的，不是自己，就是别人

Give “Up”，不是放弃，是交托
向量子物理学探索“绝对零点”，在《金刚经》中体验“无余涅槃”
收起你的时钟：“无时间”，是稳定面对高速高压最好的方法
“今天就可以”练习
第六个关键词：练习无常→穿越生死
从增加心灵弹性，到自由游走生死之界
以电玩与前世回溯，练习无常视野
穿越生死幻象，让灵魂有可变的自由形式
“今天就可以”练习
第七个关键词：高速起灭→静观一元
死前快转带·业力清单·老子《道德经》
每晚播一次死前快转带，观照“高速起灭”下生命的重点
先找对立参考点，再往上寻“一元中道”
“今天就可以”练习
第八个关键词：环球之旅→师古文明
从心愿旅行者到古文明接班人
从今年起开始启动你的旅行心愿单
人类文明的交接期，所有古文明全部复苏
“今天就可以”练习
第九个关键词：多元技能→练超异能
多技能布局·灵性天线·超异能部队
进入新文明之前，帮工作换上灵性体质
帮灵魂开启超异能配备
“今天就可以”练习
第十个关键词：把握当下→自定未来
量子跳跃点·美的能量通道·直接跳进你要的版本
从“当下”找起跳点
每一次决定，就是一次量子跳跃
“美”不是你锁定的目的地，而是一种能量通道
“今天就可以”练习
附录
．．．．．(收起)

[变局创意学_下载链接1](#)

标签

李欣频

创意

心理

心灵

成长

成長

台湾

思考

评论

看完了《变局创意学》，几个感触是：①觉知力感觉越来越强
②眼界被拔高了一些，觉得我们人之间都有着千丝万缕の联系，彼此都会被影响。
③现在地球生病了，我的环保意识被真的惊醒了。没有绝对安全的地方，我们要学会如何面对各种天灾人祸
④很喜欢最后面的“黄金365天”，给了我很多灵感对于如何完善我的手帐体系以及“一生的计划”

大爱李欣频，给我满满的启发和能量。

这个系列的书终于都读完了，越读到后面越有快翻快翻的感觉。如果让我说的话，对我启发比较大的是1.2.3.6这四本，并且是其中的某个part特别会有一些启发。比如人生蓝图，兴趣与职业的发展，李欣频的手帐使用方法以及一些思考问题的角度。但是整体来看的话，重复性还是太多了。

从文案天后到江湖骗子的堕落之作

天际线的创意；以未来的格局来思考现在；

非常喜欢，看欣频的书可以当创意学、美学、或者灵修的书来看。里面列的12个拉升视野的方式，让人非常烧脑。更有价值的是里面的书影单，当做提升创意和事业的学习

列表相当棒。

3.5。列了好多书单影单

作为一个悲观主义的乐观行动者，「尽人事行天命」是我做事雷打不动的准则，这不是消极的随缘而是把自己能把握的尽120分的力做好，其他非人力所能为之的就放下听从天命。地球在变，生活在变，思想也在变，面对日渐浮躁的世界，我能做到的就是顺应改变保持清醒，面对变化毫不畏惧。每天睡前想像自己已死才会真正感受到何为生吧？

现在想想这本书讲了什么已经不太记得了，是从几个大方面讲创意？喜欢李的积极向上，她的一些观念我很受用。

老习惯，李欣频的书我都会是打上5分，虽然这套书以前都已经读过，但当做一次温故而知新也不错。

无法判断，暂不评星

奥修：死亡跟生命是分不开的，它并不是生命的终点，相反的，它是生命的高潮、生命的顶峰……害怕死亡的人无法在睡觉中放松，因为睡觉是每天都发生的一种很小的死亡；害怕死亡的人也害怕爱，因为爱是一种死（小我的死亡）；害怕死亡的人将会害怕每一件事，他会错过每一件事。李欣频：所有有“相反词”的，都不是永恒为真，例如：自他、男女、爱恨、离合、生死、忠诚与背叛……都是虚幻可变的，也就没有必要“分辨”与“坚持”，更不需要为其一，而与另一对抗，因为在二元对立之上，还有一个“合一的”“永恒的”“浩大的”层次，那个才是终极的所在。

居然就是我以前读过的‘人生就只能这样吗？’还是收获了许多以前错过的好段子！

李欣频的文案写的真的不错。严肃、慵懒、有趣。当然我认为这和台湾整体的文化氛围也是分不开的。但是她的书吧...真是...哎。心灵鸡汤都不如啊，中学生作文+读者啊。

还挺喜欢这本书讲的从全球视野到宇宙视野，我感觉这样的书有些人看了会觉得是在瞎扯，有的人看了会思考更深的问题，比如关心全球性的饥饿问题。这个地球还是需要很多不仅仅只管生活吃喝拉撒的人，还需要很多人来关注全球性的问题，比如环境、灾难、人性等等，这些人就好比地球以及人类的守护者一般，在一个很高的层次看关于生活、人类以及地球甚至宇宙的一切，正因为他们，我们才能过现在的生活

喜欢书中的第三个关键词：适应极端→乐在极端。“考场、剧场、游乐场VS赢家、演员、玩家”的概念。每一章节后面都有一部分是“今天就可以这样练习”，配合对应的主题，去实践！

用十个“小技巧”再炒的一盘“回锅肉”

好爽。60页用来开书单。

全新概念

看过的书看过的电影再加上自己的感悟变成了这本书！又一个知识变现的例子

[变局创意学_下载链接1](#)

书评

对我来说，李欣频的书有个特色，第一次看的时候挺有味儿，而且还能一边看一边想想，点点头，即使是这样，阅读她一本书的时间平均也就一天。这是在《十四堂人生创意课》的时候。而到了《谁说这辈子只能这样:李欣频的变局创意学》时，阅读时间缩短到只需要泡一次咖啡吧的时...

《谁说这辈子只能这样：李欣频的变局创意学》黄金900天记事表格
我的倒数____天的黄金记事 黄金计时：第____天/第____天 今天日期：____年__月__日
...

在书店看到它的第一眼，就被名字打动。是啊，谁说这辈子只能这样？
愉快的等待李小姐的慧世真言，期待着被醍醐灌顶……
可惜，在半小时之间，它再也没打动我。
诚然李小姐人生活的精彩，可是这本书却少了点打动人心的深度。
最令我遗憾的是，我从中找不到对生活的信仰。

书中灼灼的慧言还是很多的，虽然大都是别人的智慧名言，可是她收集写出了，还是很强大。值得一读。1 世界变法，我的百日维新！
不需要改变自己，不需要改变任何人，不需要改变世界，你只要知道每一样东西都已经正在改变，然后在改变中漂浮，在改变中放松……一个准备...

灵修太多的人像是活在异次元，像我这样的普罗大众大概永远理解不了。灵修是我感应不了的事情，总觉得太过唯心。李欣频像个传教士一样，总是想要洗脑一样地告诉你你具有的无限可能性。她喜欢在远古文明和未来世界之间不停穿梭，一会告诉你耍师法古文明，祖先有无数我们已经...

今天下午13:50分到16:50分，我用了三个小时，看完了李欣频的一本书。在这之前，我完全没有意识到自己能用这么短的时间看完一本书，在13:45分的时候我还在看苏有朋版的《倚天屠龙记》，张无忌被力推为明教教主那段，这电视剧我看了很多遍，可还是在看，依着我的性子，可能会...

欣频老师的书总是在注定的时间来到我身边，变局创意学就是其中的一本。这本书写于2011年，主要是针对即将到来大变动的2012年，为大家思考做出的建议，里面提到十种“在变动中提升创意”的方法，即使放在2015年也依然让人头脑激荡，读完不禁将其加入到自己能够“马上学习的清单...

读李欣频，从第一本创意人生课，到现在这本《谁说这辈子只能这样》，连连续续读了

n本她的书，她出书也很快。我能深切的感受到李欣频的成长。而我也跟着她走了过来，跟着她慢慢的领悟人生。她是个如此用功，如此爱生活的人。因为她我脱胎换骨的改变。学习她的执着，学习她的努...

“无论你是哪个科系或是专业，现在必须都得把自己当成是‘半个地球学家+半个物理学家+半个天文学家+半个古文明家+半个灵性哲学家+半个医生+半个野地求生专家’。

“我每天在睡觉前当做自己已经死去，第二天把醒来当做重生，把一生浓缩成一天来过，每分每秒都是新的转变和演...

买了一套14堂创意课盒装书，这是最后一本。说实话，和之前那14堂创意课1，2，3相比，完全没新意，太多重复内容不说，每篇文章之后，都有好几页的推荐书和电影；最雷的是，最后有1/4的篇幅居然是之前写过的书和电影的总录。。。好厚一本书，真正内容不足1半。。。只能说，人...

李欣频绝对是一个多产的作家。如果说一个作家的文字诚意跟TA花费在书写上的时间成正比的话，那李欣频的这本《变局创意学》，或者她的几本书都没有太大的诚意。我想如果一个作家能在半年出版5本书，可以在没有大段时间思考怎样书写，仅仅是在碎片时间里完成的作品有些像是赌气拿...

因为李欣频的广告做的很成功，所以本来是想看她怎样创意的，没想到看完了之后才觉得这本书更应该说是一本心灵修炼的书。之前一直是比较讨厌励志的书，觉得所谓什么灵修的书也是骗钱扯淡的，但是看了一下她的书觉得还可以，也有一些对现实生活很有帮助的思想，确实是很久以来我...

这本书里写的事情今年全都变成现实。生态经济，灵性商业，新的文明，互帮互助，越来越轻盈的生活方式，希望心灵也剔透，实现梦想清单，活在喜剧里，天天开心。让自己开心，让别人开心。古文明复生，观想全人类最美的版本，祝福地球。祝福我们都能活出此生最光辉的版本，闪耀光...

你还没发现吗？你身边的事物、你工作的行业、你生活的世界都在震荡改变。你必须应势而动，改变视野、改善行动力。变局是一种力量，应变则是一种智慧。当你由应变进化为主动改变，变局的冰雪中已布下了胜局的种子。文案天后李欣频的《变局创意学》一书中的文案中这样写到。 1...

发现越来越喜欢李欣频写的书籍了，每次读李欣频的书。总一种脑洞大开的感觉，她的知识结构特别的广。每本书涉及的范围都特别的大，写了三十多本书、走过了五十多个国家、看了上千部电影、拥有上百万的粉丝。
现在已经读了她《十四堂人生创意课》《变局创意学》《旅...

#2014悦读的力量#10/50变局创意学

作者李欣频书中由视野、风险、极端、变动、归零、生死、业力、古文明、多技能、自定未来10个关键字展开，并通过电影、书籍对这八个关键字加以延伸，让读者能够得到更好的锻炼。这本书适合放在枕边，当情绪低落、感觉迷茫的时候，可以根据这十...

从08年看的14堂创意课,到现在的变局创意学,观点依旧,可能我变了,难以掀起我在前者书上更多的领悟.感觉就好像被带入了一个门,关于里面的风景只是模糊的走过.
广告的确了解社会和人性的学科,看这么多书和电影,渐渐积累,对人生和对自己的改观.很多书和很多电影,都是提升自我...

[变局创意学 下载链接1](#)