

十四堂人生創意課1



[十四堂人生創意課1 下载链接1](#)

著者:李欣頻

出版者:暖暖書屋

出版时间:2014-3-1

装帧:平装

isbn:9789868860377

創意天龍8部之1：「大學新生初階必修課」

微博粉絲突破400萬、兩岸人氣創意作家李欣頻暢銷代表作10萬字增修版！

2003年出版至今不退流行持續熱銷10年！

北京大學創意課的指定必讀教材，也是每一個世代必備的創意經典！

台灣熱銷40多刷，兩岸熱賣30萬冊，全台灣賣到沒半本！

上次斷貨太久，這次一定要第一時間收藏，把錯過的創意菁華補回來！

培養自我的感悟力、想像力、特殊風格，發揮人生潛力的必讀十四堂課。

電影是靜態的旅行，坐在椅子上就可以神遊四方。

旅行則是動態的電影，不停地移動身體、連續捕捉畫面與劇情。

建立「大量閱讀與寫作＋頻繁旅行與看電影」的好習慣，為日後的人生開挖「永不枯竭」的創意源泉。

談廣告創意的書籍很多，但大都是談技巧方法的教條式書籍。創意人李欣頻認為，有太多事情比學會這些技巧還要重要，不管專業上學的是文案，還是設計，如果對周圍的環境沒有特殊的感悟力，沒有想像力，沒有自己消化，然後產出獨到風格的能力，學再多技能都是沒用的，充其量只是別人好用的工具而已，很快就會被取代。她以豐富的人生歷練，再加上廣泛的旅遊、大量的閱讀、電影影像的刺激，從中汲取養份，建構她獨樹一格的創意理念。

在歷經各大學的授課之後，欣頻整理出她的講課大綱、演講稿，以及畢業時給學生們的建議，匯總出十四個課堂主題。創意不止在廣告業，這也不是廣告文案的教科書，而是她最深刻的學習歷程與生命體驗，是極其慎重的十四堂人生創意課。

作者介绍:

李欣頻，台湾政治大学广告研究所硕士。曾任广告公司文案、诚品书店特约文案、Acer数字艺术中心特约文案创意。现在北京大学攻读博士，并在北大新闻传播学院任教“广告策划与创意”课程。

广告作品包括：中兴百货、远东百货、诚品书店、诚品商场、Acer数字艺术中心、富邦艺术基金会、台新银行玫瑰卡、台北艺术节、莺歌陶瓷博物馆、统一企业、雅虎奇摩…

目录:

推薦序一：《十四堂人生創意課》再版序／賴建都（臺灣政大廣告系教授兼系主任）

推薦序二：十四帖心靈藥方／向陽（臺灣著名詩人）

推薦序三：創意是來自精彩的生命／丁敏（臺灣政大中文系教授）

推薦序四：創意的秘密／陳剛（北京大學新聞與傳播學院副院長、博士生導師）

推薦序五：沒有圓滑，就不可能有真誠的創意人生／梁冬（著名傳媒人）

自序

再版序

寫在十四堂課之前——紀念影響我一輩子的甘訓賓老師，以及我給學生們的課後總複習

第一堂 如何在意外頻仍的時代活下來

——從紐約九一一恐怖攻擊事件到SARS疫情，談How to Survive的生存遊戲

第二堂 如何開挖自己的生命穴脈

——從電影《偶然與巧合》到《變腦》談自我潛力的各種繁衍

第三堂 如何畫一張自己的生命藍圖

第四堂 如何栽培自己——從五項養成教育開始

第五堂 如何建立獨特的自我風格

第六堂 專心就是最大的力量

第七堂 拉大自我格局，漂亮的場面調度

第八堂 不中止的自我要求與評量
第九堂 精通多項技能，與各菁英Hyperlink的多孔變頻插座
第十堂 如何在二十五歲前順利接班
第十一堂 智慧與知識的均衡比例
第十二堂 低谷反彈，高處思危，如何愉悅自處人生高低曲線
第十三堂 想像力讓你看到不一樣的世界
第十四堂 相信自己能為這個世界帶來獨特的生命驚喜

感謝

附錄A 跨世紀的人類影像百科全書

——記埃羅爾．莫里斯之《第一人稱》

附錄B 請現在開始思考：科技生命學

——從馬克．畢西的《游習世紀》到史蒂芬．史匹伯的《AI人工智慧》

附錄C 《小宇宙2：基因狂想曲》

——給厭世者八十分鐘的生命溫習

附錄D 春夏秋冬，成住壞空，人生最震撼的四部曲

——記金基德的《春去春又來》

．．．．．(收起)

[十四堂人生創意課1_下载链接1](#)

标签

李欣频

台湾

自我管理

设计

创意

李欣頻

人生

灵修

评论

这是我看得最耗时、最仔细的一本书，从2014年4月在台北的诚品书店买完，到今天才算正式读完，断断续续竟然也有两年。我是很认真地读了两遍，我把书中推荐的每一本书和每一部电影都在豆瓣上做了标注，希望以后能够有机会把它们在豆瓣上变成“读过”、“看过”。记得刚买来时我兴冲冲地读了半本，然后就读不下去了，觉得信息量太大，而且都是书和电影的推荐，让人看着感觉很散。但是今年再读时，我静下心来边读边标注，竟然看得很起劲儿，也很有收获。一本本来推荐给大学生看的书，我竟然直到毕业n年后的年纪才把它彻底参透，不知道是不是有点晚。不过我相信书中的很多道理，还有很多推荐的书和电影，都是值得细细品味的，越早参透越好~（PS.身为教育工作者，对欣频回忆恩师的文章很感动。）

李欣频的写的东西流畅感很强啊 是一本看完觉得人生宽又阔的书

去年买了1-3送给学广告的男友，以为是创意课，没想到是心灵鸡汤，还是非常矫情的那种。也许适合高中生或者大学新生读吧，稍微上些年纪，读起来真是一身鸡皮疙瘩。

创意这东西，太虚！但“bang”灵光乍现的感觉，太诱人！

在职业迷茫期和自我怀疑期看这本书真的是 收获颇丰 很多一下子就顿悟的时刻 很多好书好影片的推荐

应该早点读到这本书的。

[十四堂人生创意课1_下载链接1](#)

书评

最早是在99读书人的宣传册上看到了这本书，因为作者号称是“台湾的文案天后”，便向图书馆荐购了。

其实周四就看完了这本书，只是因为一直在整理她推荐的电影跟图书，所以拖到今天才写书评。

书很棒，不光光讲到创意，还更多地谈了自己对人生的看法。很有见地，也极具可行性。...

我完全有理由相信《人生创意十四堂课》是可以作为豆瓣的宣传文案，或是两者可以捆绑销售，以期达到共赢的效果。

其实李欣频在以她切身经历告诉我们，读更多有质量的书，去到世界的另一端感受别样的生活，看更多能改变你视野的电影。当然，看完后你就可以在豆瓣上添加“读...

详评请前往 <http://bearbig.cn> 我的主阵地

她推荐的书目：
• 《你是做梦大师》 • 《史蒂芬·金谈写作》
• 《隐藏的和諧》—奥修 • 《旅行，重新打造自己》 • 《解读天才》 • 《长短经》
• 《孙子兵法》 • 《...

晚上在重翻李欣频的《十四堂人生创意课》。冬天到，万物枯竭，就更要拨动心灵的冻土，做一个温习，给自己编了14句李欣频精彩人生言谈。写几句读后感。

1、如果对周围的环境没有特殊的感悟力，没有想象力，没有自己消化，然后产出独到风格的能力，那么，学再多的技能都是没...

阅读李欣频的最高效方式 <http://book.douban.com/review/2980907/>

李欣频—十四堂人生创意课—电影 <http://movie.douban.com/doulist/159869/>

《10堂量子创意课》课后推荐参考书单、电影

<http://book.douban.com/review/5237116/> 李欣频《10堂量子创意课》书籍整理

<http://...>

30岁过后看这本书，似乎总有一种如坐针毡的不合适宜，21岁进入广告圈，28岁拥有了自己的第一本文案书，35岁则游历了35个国家，李欣频这才觉得自己顺应了每7年重生一次的改变，好歹是没荒废时光、没浑噩了日子。

广告圈，30岁以下的，会被老虾们亲昵地称为小朋友，这里面既有一...

今天是12月31天，是这2009年的最后一天。昨天还和老婆说，小时候总说21世纪怎么着、怎么着，仿佛21世纪就代表高科技和未来似的，没想到马上就要过完21世纪的十分之一了。现在看到1998、2003之类的年份似乎感觉没有多久，实际上已经过了10年、5年了，太可怕了。其实...

高学历，高创意，高执行力，高效率，高表达力，高洞察力。
5项自我养成：书本，电影，旅行，人际，环境 记录梦境，培养创意
学会将商业和艺术漂亮的结合起来
好的书写能力，要靠平时大量的阅读，以及不中止的书写习惯
20岁至30岁的这10年，是人生黄金般的10年 定期收看有益的电...

看书名，会以为这又是欣频一本有关“创意”的分享，待看过后才发现，其实，是一本和“创意”本身没太多联系，但与如果去过“创意的人生”有关的书。从这个角度看，这本书，是一本每个人都可以拿来一读的。
欣频是一个懂得感恩的女孩，因为她从心底里希望把那些对她有过影响的...

P26 《新天堂乐园》 P35 《生存游戏》（Battle Royale）
P43 《神鬼战士》、《黑色追辑令》、《抢救雷恩大兵》、《赤色追辑令》
P51 《变脑》（Being John Malkovich）、《卡拉斯幻想记》《偶然与巧合》（Chance or Coincidence） P54 《机遇之歌》、《萝拉快跑》、《男人...

这是认识李欣频的第一本书。第一次读是在大三，因为读了自己不喜欢的专业，而对未来、工作感到迷茫的一段时期。我不记得这是不是我的第一本励志书。反正，在看完以后，我立刻在笔记本上开始写出当我三十岁的时候我希望自己是怎么样的。写出来的内容，与当时的生活是风马牛...

从昨天开始重读@李欣频
《十四堂人生创意课》，深觉与其花费很多时间去参加无谓的活动、做无谓的会面，都不如安静读书、看电影、学习或深化各种技能。我在初读此书时，就相信一天一本书是有可能，当时关注的是如何做到，等我自己做到了，我关注的是如何消化和沉淀。学无止境，...

看完《十四堂人生创意课》后写给自己的囡文..
如果我能穿梭时光，回到未来，那时候，我三十而立，发梢却白。那时候，我还一事无成，默默蛋疼。那时候，我还是个处男，独守空房。然后，然后三十岁的我内牛满面地对现在的我说，你还年轻，千万不要像我年轻的时候默默...

真的后悔买这本书了，这本书充其量就借来看看就好，实在是不值得收藏。
跟赖声川的《赖声川的创意学》一样，作者其实是在教你如何生活，如何拓展生命的深度和广度。可能她完全是以写给现代速食文化的读者的方式来写此书的，语言简单、肤浅，直接指出你应该做什么而缺少背后...

来自叫板2008年2月阅读推荐 叫板|www.jiaoban.org
第一次读完《十四堂人生创意课》之后，我竟有了一丝庆幸。感谢上帝让我在纸质媒介接触李欣频的第一次选择了《十四堂人生创意课》，而不是知名度远大于她的《诚品副作用》或是《广告拜物教》，虽然最初只是出于前者价格较低的...

这个人写在书里的经验，是她到全国各地复述了无数次的经验。据她本人说，这本励志书她七天便完成了，悟性不高的读者我，觉得它确实确实是七天赶制的水平。
我在读时安慰自己说：励志不一定要读出她这个创造者会鼓舞得怎样新颖，其实只要稍微感受一下她勇往直前的气氛，就足以促...

1练习求生技能的影片：discovery 毁灭瞬间 系列节目 童年无悔 //导演 彼得 布鲁克
大逃杀 //导演 深作欣二 暗流 //导演马修 卡索维茨 迷失 //导演 J J 艾布拉姆斯 艾利之书
//导演 艾尔伯特 休斯 末日危途 //导演 约翰 希尔寇特 致命传染病：致...

[十四堂人生创意课1_下载链接1](#)