

李欣頻的創意天龍8部〔一套八本〕



[李欣頻的創意天龍8部〔一套八本〕_下载链接1_](#)

著者:

出版者:

出版时间:

装帧:

isbn:9789868921559

內容簡介

粉絲超過四百萬人的兩岸人氣創意作家李欣頻、十四年的創意生命精華

第一部 大學新生初階必修課

書名：《十四堂人生創意課1：如何畫一張自己的生命藍圖》（2013新修版）

培養自我的感悟力、想像力和特殊風格，發揮人生潛力的必讀十四堂課。

《十四堂人生創意課》累積印量超過40多刷，系列書在兩岸已超過10萬冊。

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。

第二部 大學四年的進階練功

書名：《十四堂人生創意課2：創意→創造→創世》（2013新修版）

終極創意的三階段，歷經「原我」→「變我」→「全我」的過程

以十二個層級、更高的全新視點，淬鍊出無限可能的創意境界。

創意：站在原點看新的可能。

從一個原定的劇本，嘗試出不同演法，而展演出不同的效果／結果。

創造：站在新的點上看無限可能。

創造出源於自己更獨特、更高竿的劇本，並演得淋漓盡致。

創世：在無限可能的點上，看最好的可能。

以全新的全觀視野，創造自己、眾人、萬物集體合演新局面的劇本。

創意→創造→創世，就是在不同的高度，看見不同的廣度，不論是針對眼前必須發揮創意的個案，或是面對自己的人生，都是一樣的方法。如果能先將自己拉到最高的視點，就能看到自己不同的廣度，而這方法將來要用在任何地方，包括人際關係、溝通技巧、案子的創意發想、創作……都能游刃有餘。

以電影《上帝也瘋狂》為例，這三階段就是：「創意」——構思以各種方法，讓可樂瓶變得不一樣，比方廠商改變瓶子的形狀、圖案等，但仍視之為「可樂瓶」。「創造」——像電影中的非洲布希曼人，不把可樂瓶當瓶子，而是當成武器、樂器、或是爭奪權力的目標物。「創世」——以可樂瓶為建材或是素材，例如組成一張椅子、拼裝出一部車、建成一個房子……創出一整個世界的規模。

對有創意的人而言，每天讓一個大無畏的靈魂活回來，每天都是全新的開始，體驗自己是無所不能的創造者，一天就是一場驚天動地的創世紀！

第三部 大學畢業前的總復習

書名：《十四堂人生創意課3：50個問答＋筆記本圓夢學》（2013新修版）

50個關於「文案與創意」、「寫作與出版」、「旅行與人生」的問答

所有對「創意之路」最好奇、最想知道的疑問總整理

如何將創意轉成文字？

如何決定寫作形式？

找尋創作的資料或靈感時，如何不分心？

創意能否永保競爭力？

「創意」不是一種技巧或工作，而是一種生活態度。找創意，就像人在找資源礦脈，用了各種儀器，試了各種方式，也不一定會找得到，但當他有一天靜了下來，以自體的方式去感應，而不是瘋狂地亂猜亂找，當他被直覺帶到一個地方，那就是了。

李欣頻的創意是怎麼來的？各方面都有，我們每天都在呼吸，每天都在感覺、每天都在思考、每天遇到新的人事物、每天都在感受每一分每一秒，這些生活中最基本的呼吸、聊天、睡覺，其實都能產生創意。若是你的input比output多很多，受到的刺激比產出多很多的話，就不會有創意枯竭的時候。重點是感官都打開了嗎？如果感官不夠敏銳、意識沒有覺醒的人，再多的刺激都不會起什麼大反應。

本書匯整來自讀者、聽眾、媒體和學生們，對李欣頻創作之路最好奇的提問和回答，共計三大主題：文案與創意、寫作與出版、旅行與人生。提供每個人打開感官的方法，去採集眼前世界每一分每一秒發生當下的創意靈感。

第四部 大學畢業前的總書單

書名：《私房創意能源庫：50項私房創意包．50樣變身變腦法》（2013繁體版新書）

影響李欣頻最深遠的50樣精髓影片、書、戲劇和音樂

可依序服用，或由此開發建構自己的私房能源庫

從負面跳到正面、脫離既定劇本、換成別人的腦和身體

改變時間、空間和生命劇本，提升到宇宙原創者的視角

李欣頻總是非常珍惜那些讓她掉眼淚、感動的故事、音樂、對話，並會去分析這些背後，究竟是什麼樣的點觸動了她，那個點可能是分離、死亡、恨，因而讓人恐懼、害怕、激動，但最後讓她學會的卻是智慧、勇敢、愛。所以她會把影片、音樂放在工作室裡，當失去感動的力量時，就會放來看或聽。這些年欣頻陸續出版了一些創意書。雖然這些書上有提到她推薦的書或影片，但許多讀者仍希望她能完整地整理出影響她最深遠的那一部份精髓，所以才有這本書的誕生。

本書是她的50項私房創意包、50樣變身變腦法寶，並打散了書、影片、音樂、戲劇藝術的類別，依序分成四個層次架構：【舊版本跳進新版本】、【新版本跳進多版本】、【多版本跳進多次元版本】、【宇宙原創者的視角】。最重要的是，讀者也可以依據自己的生命藍圖，來建構自己的私房50！

第五部 出社會前必練的功法

書名：《旅行創意學：10個最具創意的「旅行力」》（2013新書）

旅行是後天混血的過程，是最劇烈改造自我的手段！

李欣頻將她旅行22年44國的人生體悟，提煉出10個最具創意的「旅行力」。

讓你不必只當「到此一遊」的觀光客，每趟旅行都可以更新一個「創意混血版」的自己回來！

旅行徹頭徹尾地打破你的慣性，逼你離開舒適圈。

旅行讓緊張的大腦放鬆，天外飛來一筆的靈感才有機會「趁流」鑽進來！

旅行更是高單位的靈魂營養劑，眼前所看到的都成了獨一無二的視野。

每一次異地之旅都會刺激你長出新的神經元，越旅行越聰明！

旅行就是後天混血的過程，每一次旅行就混一次異國的血。我們雖然不能改變先天的血統，但可以藉著旅行所產生大量而快速的感官交換，猶如經歷異國自體混血，讓靈魂產生各式各樣的質變。唯有後天混血，才能保留最好的基因優勢，在高速汰換信心的人生起伏中，熱血不退，樂觀不敗——只要你願意放掉舊的自己，讓自己與當地的人事物融化成新的自己，你就能擁有世界版圖級的創意靈魂！

李欣頻以二十二年四十四國的旅行經驗，以興奮的圖文刺激著你的腎上腺素，誘惑你現在出門去旅行！當你開始以好奇心累積人生旅行的里程數時，你會越活越有活力，到最後會捨不得離開這個：美麗又充滿驚喜的地球！

第六部 出社會後開始學變法

書名：《人生變局創意學：世界變法，你的百日維新》（2013新修版）

極端事件，是讓一套人生藍圖，有著多重戲劇性的高濃度學習。

面對變局，除了提升心靈，還要有非凡的創意！

無論是工作、伴侶、健康、關係……每個人都會遇到意外的大崩解或重組

超出經驗的風險越多，越要馬上學會與風險和平共存

應考極端→接受極端→享受極端

變局下，我們不做贏家，而要做玩家！

地球的變動速度加快加劇，我們不能只有「在地」視野、「地球」視野，還得馬上提升到「宇宙視野」，垂直拉高我們的靈魂視野。變局下，因為遊戲規則一日數變，昨天的贏家極可能就是明日的輸家。所以在變局劇烈的時刻，已經不再是贏家輸家的概念，而必須改成玩家的心態，如此才能享受並善用極端震盪的巨幅視野。

這場變局加速了成住壞空，每個人都會高速地輪流體驗贏家與輸家。面對「無常」，我們需要學習「隨時放下」和「歸零重來」，以及「多技能之多元布局」，並且為靈魂開啟「超異能配備」。本書正是一本在變局來臨、世代交替的重要時刻，讓我們有一個巨大的思維變更、視角轉換和意識提升的靈性救命書。

第七部 「工作3年／讀研究所」再進修升級

書名：《十堂量子創意課：10個改變命運的方法》（2013新修版）

舊思考永遠到不了新的點，進入量子轉換狀態中，才有可能進到全新的點上

找出自己的受限點，你的癥結就曝露在你的問題裡

從原點→到對立點→離開二元對立的擺蕩點，上升到全面「不動、二元合一」的點→然後再進入更廣大未知、創造無限可能的全新全空量子態，而這一切，都必須從「不論斷，不貼標籤，沒有成見，以事物的原貌待之」，這最基本的習慣改變開始。

因為戴著舊思考的手銬腳鐐走舊的路，永遠飛躍不進新的未來。要從舊生活版塊中，找到「最相似」於新生活版塊的那個點，一旦找到這兩個版塊最接近的點，才有機會以「最短距離、最短時間」，瞬間翻跳進新的生活版塊、版本、劇本。

本書是李欣頻到北京就讀博士班時，既當學生也教文案創意，在經過四年的觀察、激蕩、思索後，整理出來十個可以讓學生去突破的創意思考點。這十堂課是與世界相處良好的十個方法，也是十個改變未來命運的途徑。

第八部「工作3年／讀研究所」最終修煉成

書名：《打造創意版的自己：創意腦與創意人格培養手冊》（2013新書）

激情不滅、靈感回春，創意每日養成之道，這是引燃你體內創意核爆的關鍵觸媒。

李欣頻改寫自她的北京大學博士論文，搜研4年，2013最新創意學力作！

創意是否有辦法靠後天練習達到？

創意是突發奇想，還是儲備的？

創意教不來，但可以學：我們真的可以打造自己的創意基因。

創意因人而異，很難像是工業技術那樣平行轉移、精確教導，但因人體的基本結構、人的思考與感知方式大同小異，所以啟發創意的的方法，可以透過參照各領域有創意的人之親身經驗，整理出一套啟發個人創意的的方法學，讓每個人從自身現有的條件為起點，開發出自己的創意生活與工作——這就是此書想藉著「創意腦」、「創意人格」這兩個領域的雙向研究，讓醫學（大腦運作）與心理學（人格面向）向創意方法首度聚焦，並佐以量子物理學脈絡下的弦理論，找到創意發展的新源頭、新路徑、新訓練方法，並在這樣的架構中，一一標示出「創意的障礙點」與「創意的開創點」，同時舉出許多創意人、藝術家、發明家、運動員等實際案例，用二十一天打造創意版的自己。

創意人李欣頻深入研究這門既神秘有趣、又科學深奧的領域，試圖解決「大多數人失去獨特性與創意」問題：

1. 關於創意腦：在人腦的結構中，創意是怎麼運作的？創意是怎麼受阻的？如何在腦中排除創意受阻的因素，建立新的創意路徑？
2. 關於創意人格：在人格的哪幾個面向，決定了這個人是否有創意？這些形成創意人格的關鍵因素，一般人應該透過什麼方式培養？

本書特色

◆李欣頻最完整的創意書合集

◆兩岸有史以來賣得最好的創意經典套書一次收齊

◆《十四堂人生創意課》累積印量已超過40多刷，這系列在兩岸至少已經賣超過10萬冊。

◆史上最超值的開學與畢業大禮(父母親友送給孩子，保證孩子一輩子感激你)

◆每個學生必備的人生創意多腦盒

作者介绍:

李欣頻

政大廣告系畢業、政大廣告研究所碩士、北京大學新聞與傳播學院博士，並在北京中醫藥大學修習半年。並於北京大學新聞與傳播學院任教《廣告策劃與創意》課程。曾任大陸旅遊衛視頻道《創意生活：土耳其、臺灣》特約外景主持人。

有著作家詩人的孤僻性格＋靈修者洞察深處的眼睛＋旅行者停不下來的身體＋廣告人的纖細敏感與美學癖＋知識佈道家想要世界更好的狂熱＋教育者捨我其誰的使命感。曾任廣告公司文案、誠品書店特約文案、宏□數位藝術中心特約文案創意。

台灣廣告作品包括：誠品書店、誠品商場、中興百貨、遠東百貨、宏□數字藝術中心、富邦藝術基金會、台新銀行玫瑰卡、台北藝術節、鶯歌陶瓷博物館、加利利旅行社、台北市都市發展局、統一企業集團形象廣告＋飲冰室茶集、雅虎奇摩網路劇、台灣大哥大簡訊文學獎、公共電視形象廣告案……等。

大陸廣告作品包括：現代傳播集團《周末畫報》、《優家》、《iweekly》形象廣告案，西安音樂廳、汕頭大學圖書館、CA BRIDA等。

曾為香港號外雜誌、北京晚報、中國圖書商報、城市畫報、嘉人雜誌、時尚健康、優家、職場等專欄作家。

兩岸講學資歷：曾為台灣科技大學、中原大學、台北大學、成功大學、學學文創、誠品信義講堂、北京大學新聞與傳播學院……關於廣告、創意、創作、出版課程之講師。亦曾為台灣《康健》雜誌、南山人壽、SOGO百貨、新光三越、NOVA、誠品書店、台灣大哥大等……企業內部創意訓練講師。

獲邀至馬來西亞華人書展、新加坡、香港等地演講，中國書刊發行業協會主辦的書業觀察論壇、上海書城、上海圖書館、北京大學國際時尚管理高級研修班、北京聯合大學、北京民族大學、美國協和大學MBA中國中心、以及第二屆中國國際文化創意產業博覽會、北京798之AH創意沙龍、廈門32

SHOW創意院落、上海十樂、廣州城市畫報主辦之創意講堂、深圳人民大會堂……等大陸各地官方講堂或創意產業園區中演講，並為中國第一娛樂互動門戶：貓撲網、招商銀行、淘寶網、中國電信、藍光……進行企業培訓。

北京青年週報換享創意競賽評審、2008廣州日報杯華文報紙優秀廣告獎的決賽評審、全球最大學生創意競賽金犢獎決選評審、2009臺北電影獎媒體推薦獎評審、連續五屆臺灣廣告流行語金句獎評審、2009年臺北電影節媒體推薦獎評審、誠品文案獎評審、南瀛獎動畫類評審、董氏基金會大學築夢計畫決選評審、中國時報文彩青年版指導作家、TWNIC第五屆網頁設計大賽決選、FRF「時尚拒絕皮草」藝術設計大獎決選評審。

2004年數位時代雜誌選為台灣百大創意人之一。天下遠見文化事業群之《30雜誌》2006年9月號，選為創意達人之一。入選搜狐2009年度時尚人物創意家。

散文作品被收錄於《中華現代文學大系》散文卷。文案作品被選入《台灣當代女性文選》。2009年台灣金石堂「2012書展」選為不可錯過的八位作家之一。2010年統一企業主辦網路票選年輕人心目中最喜歡的十大作家之一。

曾廣告代言：SKII、香奈兒彩妝、PUMA旅行箱、Levis牛仔褲、NIKE、Aesop馬拉喀什香水、OLAY等。並與《南京！南京！》導演陸川、大陸知名歌手郝菲爾共同獲選為2008年度Intel迅馳風尚大使。

已經旅行包括東西北歐、希臘、東北非、杜拜、印度、南美（秘魯、墨西哥）……等40餘國。

李欣頻作品：

《廣告副作用》（藝文篇＋商業篇）、《夢、前世、靈魂之旅》、《2012重生預言》（合著）、《2012馬雅每日能量預言書》（合著）、《為何心想事不成：秘密裡還有十個你不知道的秘密》、《愛情覺醒地圖：讓你受苦的是你對愛情的信念》、《李欣頻的創意天龍8部》等。

Facebook粉絲專頁www.facebook.com/leewriter0811

新浪微博、騰訊微博@李欣頻（已超過四百萬粉絲）

媒體採訪與相關合作事宜請洽羅小姐leewriter0811@gmail.com

目录: 目錄

第一部：大學新生初階必修課

《十四堂人生創意課1：如何畫一張自己的生命藍圖》（2013新修版）

定價350元（黑白／平裝／304頁）

第二部：大學四年的進階練功

《十四堂人生創意課2：創意→創造→創世》（2013新修版）

定價300元（黑白／平裝／232頁）

第三部：大學畢業前的總復習

《十四堂人生創意課3：50個問答＋筆記本圓夢學》（2013新修版）

定價300元（黑白／平裝／256頁）

第四部：大學畢業前的總書單

《私房創意能源庫：50項私房創意包．50樣變身變腦法》（2013繁體版新書）

定價300元（黑白／平裝／256頁）

第五部：出社會前必練的功法

《旅行創意學：10個最具創意的「旅行力」》（2013新書）

定價480元（全彩／平裝／296頁）

第六部：出社會後開始學變法

《人生變局創意學：世界變法，你的百日維新》（2013新修版）

定價300元（黑白／平裝／256頁）

第七部：「工作3年／讀研究所」再進修升級

《十堂量子創意課：10個改變命運的方法》（2013新修版）

定價300元（黑白／平裝／208頁）

第八部：「工作3年／讀研究所」最終修煉成

《打造創意版的自己：創意腦與創意人格培養手冊》（2013新書）

定價350元（黑白／平裝／272頁）

．．．．．[\(收起\)](#)

[李欣頻的創意天龍8部〔一套八本〕_下载链接1_](#)

标签

李欣频

文案

创意

广告

自我管理

心灵

台湾

灵感

评论

开阔思路一剂良药

我的人生竟然开始有点起色，因这系列书。

创意是一种生活态度，同样是一次人生，有人却可以活出不同版本

給了很多不錯的建議

量子創意課：10個改變命運的方法

这是今年买的一套书，有时候觉得很好读，有时候又会觉得，我擦，讲得好差

从未后悔购买任何一本书 但李欣频的这套书 我空前的懊悔 让我困惑的是
这种内容质量的书籍居然还销量不错

实践参考，参考足矣，重点还是建立自己的体系。

第二本创意云世纪挺好的， 其他似懂非懂

还是比较新奇的

[李欣頻的創意天龍8部〔一套八本〕_下载链接1_](#)

书评

这套书一共八本，每一本读完，都让我对自己、对世界、对他人都有了一个重新认识，书中很多的见解，以前都听过了，但在当时就是领悟不了，可在读完套书之后，我领悟了以前未领悟的生命哲理，心中无端生出一些智慧，能看清眼前所发生之事，热爱每一天的生活，每一天都处在欣喜...

[李欣頻的創意天龍8部〔一套八本〕_下载链接1_](#)