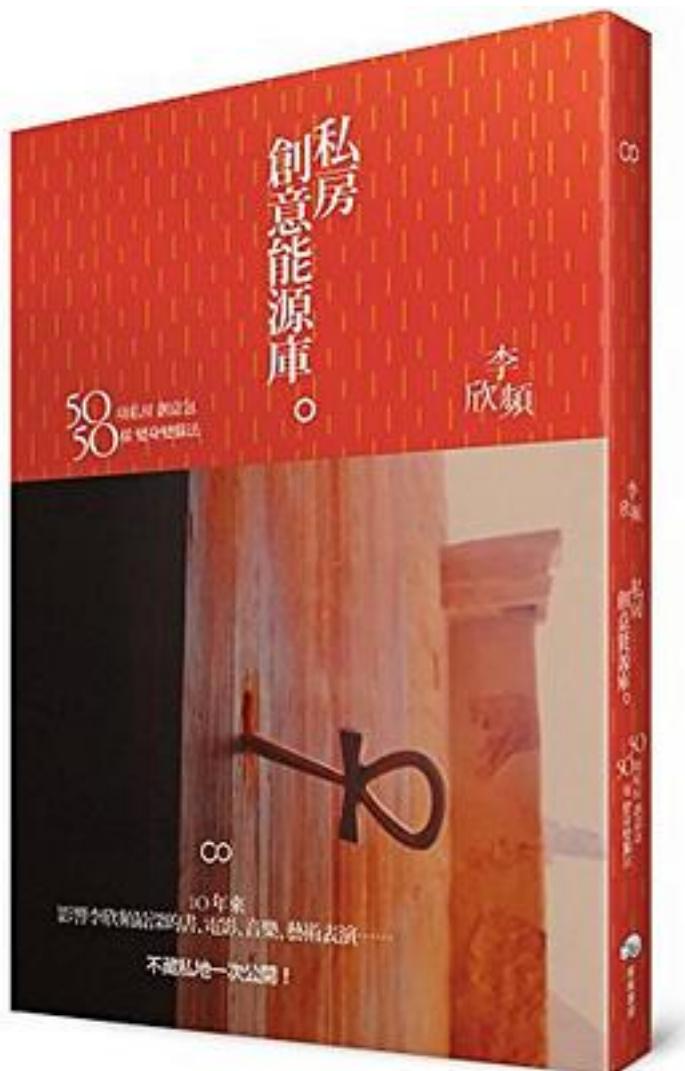


私房創意能源庫



[私房創意能源庫_下载链接1](#)

著者:李欣頻

出版者:暖暖書屋

出版时间:2014-1

装帧:平装

isbn:9789868921504

創意天龍8部之4：「大學畢業前的總書單」

10年來影響李欣頻最深的書、電影、音樂、藝術表演……

不藏私地一次公開！

李欣頻說：如果不小心漂流到一個荒島上，最希望這50樣可以隨著我到新大陸，去創新文明的諾亞方舟。

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！

作者介紹：

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。現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·數位藝術中心、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、芝普等……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……等各地官方講堂或創意產業園區中演講，並為貓撲網、招商銀行、淘寶網、中國電信、藍光、江蘇電視台……進行企業培訓。

曾任北京青年週報換享創意競賽評審、2008廣州日報盃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、FRF「時尚拒絕皮草」藝術設計大獎決選評審、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評審委員、金鐘獎評審委員。

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。入圍2013年中國作家富豪榜，同年獲得COSMO年度女性夢想大獎、講義雜誌年度最佳旅遊作家獎。

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、匯源果汁等。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。

目前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45餘國。李欣頻作品：

《廣告副作用》（藝文篇+商業篇）、《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》（8本）、《李欣頻的環球旅行箱》（3本）、《馬曆連夢錄》等。

目录: 前言

篇一、【舊版本跳進新版本】

一、從負面跳到正面

1.《祕密》：「吸引力法則」是宇宙定律，當你學會了，無所不能！

2.《失落的致富經典》：如果我只能帶一本書去荒島，就是這本了！

3.《一念之轉：四句話改變你的人生》：這是我寫出《十四堂人生創意課》2的重要啟蒙書！

4.電影《沒問題先生》：令人拍案叫絕的「Yes」力量！

二、看到雙面版本

5.《心靈印記》：你怎麼看待你原來的生活，你就會怎麼看待你要去的地方。

三、脫離既定劇本

6.《情緒的驚人力量》：情緒就是最準確的指標

7.《三個傻瓜》：跳出自己的悲劇，成為別人的貴人！

四、換成別人的腦

8.《快樂頌》：想像這音樂就是自己創造出來，從自己手中指揮出來！

9.《變腦》：實驗出多面向、多性格的自我可能

10.《靈魂冷凍庫》（Cold

Souls）：如果靈魂可以像裝卸檔案一樣方便就好了！

11.《最後的演講》：想像自己如果要辦一場生命中最後的演講，你想呈現什麼？

五、換成別人身體

12.《荒島．愛》：如果你被丟到荒島，該怎麼以創意活得很好？

13.《享受吧！一個人的旅行》：如果我們到了人生高點，會讓我們崩潰的是什麼？

14.力克．胡哲：如果我們沒有手、沒有腳，我們能像力克一樣嗎？

15.「太陽劇團」：向「太陽劇團」團員學習什麼是精准的藝術、專注的態度：16.《一路玩到掛》：如果我們只剩下一個月可活，我們要怎麼過？

篇二、【新版本跳進多版本】

17.《今天暫時停止》：你怎麼過一天，就怎麼過一生！

18.《全面啟動》：我寫《創意背後的祕密》最重要的啟蒙電影！

篇三、【多版本跳進多次元版本】

一、時間的改變

19. 《最後十四堂星期二的課》：這是啟動我寫《十四堂人生創意課》最重要的一本書！
20. 《最後十二天的生命之旅》：把一天當十年活！
21. 《扭轉未來》：當陷於低潮時，請「未來的自己」幫你渡過難關！
22. 《時空旅人之妻》：如果時間是幻覺，那麼什麼才是真實的呢？
23. 《班傑明的奇幻旅程》：開始倒著過日子，越活越年輕有力！
24. 《第三朵玫瑰》：人如果可以倒著活到最初始，我們或許懂得比現在更多！

二、時空的多元

25. 《優雅的宇宙》影集：這是創意學的進階影片！
26. 《藥命效應》：我的大腦能用到怎樣的極致？
27. 《當心靈遇上科學》：瞭解平行宇宙概念的初級影片。
28. 《平行宇宙》：這是創意學的終極教科書！
29. 《重生殺機》：新版的自己，殺了舊版的自己！
30. 《靈魂永生》：平行宇宙創意學的教科書！

31. 《靈性煉金術》：你必須全然接納你目前的實相之後，才能前進到新的！
32. 《魔境夢遊》：每天吃早飯前，要相信六件不可能的事！
33. 《偷腦》：自體引爆點，同時開啟多元視窗的人生版本！
34. 《無量之網》：網狀宇宙創意學的教科書！
35. 《如夢之夢》：許多不相干人的人生，最後全串成了一張網！
36. 《眾聲喧嘩》：創世者的眾生演出！

三、瞭解與改變生命劇本

37. 《讓天賦自由》：必須及早發現可以被你視為玩樂的工作是哪一樣！
38. 《兜售夢想的先知》：現代人的心靈啟示錄！
39. 《鑽石途徑》：把自己拉到生命的主軸，找到自己生命的本體！
40. 《從未知中解脫》：串起出生至今發生的大事，推測你當初設定此生想體驗、主要學習是什麼？
41. 《這一生為何而來》：協助我瞭解方向與障礙的人生導覽手冊！
42. 《口白人生》：以劇作家的角度書寫自己的人生！
43. 《與神對話》：更高的視野與智慧，活出大版圖的人生！
44. 《零極限》：最簡單的歸零原創大法！
45. 《約翰．亞當斯》：我拿來畫人生藍圖的背景音樂！

篇四、【宇宙原創者的視角】

46. 《小宇宙2：基因狂想曲》：回到地球原生態，看生命怎麼創造無止盡的驚喜與奇蹟！
47. 《宇宙皇宮》：以全觀創造者的大尺度，來看萬事萬物！
48. 《小王子》：從浩瀚無盡的宇宙往地球看自己！
49. 《阿米》系列：全人類最好的版本：和平、互助、愛、創造！
50. 《星球療愈》：讓整個宇宙來療愈我們！

後記

• • • • • (收起)

[私房創意能源庫](#) [下载链接1](#)

标签

李欣頻

李欣頻

成长

2018

评论

一个很长的影单和书单 里面的书以及电影我看过一半 都不错 会把剩下的一半看完

[私房創意能源庫 下载链接1](#)

书评

[私房創意能源庫 下载链接1](#)