

# 十四堂人生创意课 II



[十四堂人生创意课 II\\_下载链接1\\_](#)

著者:李欣频

出版者:广西科学技术出版社

出版时间:2009-9

装帧:平装

isbn:9787807633587

继排行榜首、疯狂热印40多次的畅销书《十四堂人生创意课》后，李欣频以更高的视点

，找出启动创意人生的心灵实践法，淬炼出12层，37课惊艳式的生命教学笔记——让你得到精彩得与任何人都不想交换的人生！

由“删光所有人，只留下自己”开始，从心开始创意人生，推翻自己乏味、疲惫、烦恼丛生的世界。跟着李欣频的秘密创意风暴，一起学习完成创意人生的心灵实践法，最终来到“事成比心想还快，在当下一秒完成人生梦想的一切”的境界！这是一本献给每个渴望不一样人生的励志书，一本《十四堂人生创意课》的心灵指导书。

作者介绍:

李欣频，台湾文案天后，诚品书店的御用文案，连续四届广告流行语金句奖评审，多本畅销书作家。现在北京大学攻读博士，同时在北大新闻与传播学院任教“广告策划与创意”课程。并曾任Acer数字艺术中心特约文案创意、诚品文案奖评审、南瀛奖动画类评审、董氏基金会大学筑梦计划决选评审、TWNIC第五届网页设计大赛决选评审委员、“创意与创业”座谈会与会人。2004年《数字时代》杂志选为台湾百大创意人之一。2006年天下远见文化事业群之《30杂志》选为创意达人之一。除此之外，她38岁游历过38个国家；7年写了26部书；创意励志书两岸疯狂热印40多次，广告书在台湾再版37次；多家媒体的专栏作家；一天阅读一本书，一天看一部电影；每年要举行100多场讲座……因为她横跨广告、创意、心灵、教育、旅行、美食、网络、建筑等领域，人们用一个新词来定位她——创意生活家。

目录: 推荐序一 说不完的创意

推荐序二 创意从心开始

自序 这本书是未来的我，写给现在的自己！

第一篇〔人生创意学〕人生，要站在原点看新的可能

人生创意第一层> 删光所有人，只留下自己

第一课：delete现在的自己，reset新版的自己

第二课：全然新生的自己，周围没有半个人

第三课：无害但有效的虚拟死亡，是起死回生的关键动能

第四课：晚上大死一次，清晨重新出生

第五课：每天的安静期，每周的安静日

人生创意第二层> 抽丝剥茧找出自己的模式，彻底更换惯性思维

第一课：惯性是最大的杀手，先填表找出自己的思维惯性

第二课：用反义词造句法，逆解人生惯性

第三课：给出你所缺乏的，让自己从匮乏到富足

第四课：见微知著·一叶知秋——把今天放大一百万倍，会是什么结局？

人生创意第三层> 拥有每日新生的感官，欢迎各种灵魂附身

第一课：重新诞生，每日启用一套新的感官配备

第二课：欢迎不同的灵魂进来附身，或是虚拟附身生出创意

人生创意第四层> 开启自体运转世界的动能，进入心想事成的圆满新纪元

第一课：做生产者，不做消费者

第二课：喜悦地身历其境，就是心想事成的关键

第三课：自给自足，是让自己瞬间拥有终极最强版本的秘诀

第二篇〔人生创造学〕站在新的点上时，要看到人生的无限可能

人生创造第五层> 全面培养自己的超能力，进阶到新版的感官系统

第一课：在低潮困境中虚拟问答，启用最高直觉导航系统

第二课：全面升级内在超感官，换套配备体验新世界

第三课：在梦中取得人生的启示——梦，是为你特别设置的私人创意库

人生创造第六层> 不再是直线式的逐步前进，而是放射性爆开的光速扩张

第一课：摒弃“短中长阶梯递进式，开创“一主七副风火轮式人生计划

第二课：自原点向外爆开，创造出各版本、各方位独立运作的星系视野

人生创造第七层> 高峰生命的激荡串连，强者越强的星际之旅

第一课：岁前登上山头，开启第一层的高峰串连  
第二课：自体星系诞生，与他人星系串连的星际之旅  
人生创造第八层> 开启多元的生命窗口，自体星系无限扩充  
第一课：大胆梦想是富足的生活态度，取之不尽，用之不竭  
第二课：点燃梦想，开启多元窗口的人生版本  
第三课：多次元联集，加乘的人生版本  
第四课：放大自己·资源无尽  
第五课：无条件的分享——一分能量散播出去，将有百万倍能量回馈  
第三篇〔人生创世学〕在无限可能的点上，看最好的可能  
人生创世第九层> 以全新视野，创造集体合演新局面的剧本  
第一课：创意创造创世，就是原我变我全我的过程  
第二课：以一个人巨大的创造力，启动创世的舞台  
第三课：第一名只有一个，迪拜的人生启示——如何以弹丸之地，做世界大梦？  
第四课：最好的梦想家与执行者——以己之力转变全球，向经济学家穆罕默德·尤纳斯取经  
人生创世第十层> 拉高视点，绘制巨幅生命蓝图  
第一课：以巧合拼出生命巨图，把自己拉到最高视点  
第二课：巧合创意学，一个让人生从匮乏走向丰富的方法学  
人生创世第十一层> 全观视野，跳换剧本  
第一课：自我生命万花筒VS全观宇宙万花筒  
第二课：从“演员剧本转成“编剧者的剧本——电影《笔下人生》的“心悦诚服，是切换剧本的关键”  
第三课：诚服是最高智慧，也是最大的力量  
人生创世第十二层> 事成比心想还快，不必计划未来，在当下这一秒完成一切  
第一课：事成比心想还快——想得更多，做得更少，无所为而为的境界  
第二课：Say yes to everything，say thanks to everyone!  
附录一 恋物者的忏悔仪式《种物恋》  
附录二 身体最近，灵魂最远的旅行——记太阳马戏剧团的Saltimbanco  
附录三 会飞的人，不会受伤——记太阳马戏剧团《太阳风暴》90分钟的星际之旅  
送给你们的一段话  
· · · · · · ([收起](#))

[十四堂人生创意课 II\\_下载链接1](#)

标签

李欣频

创意

十四堂人生创意课 II ——推翻李欣频的创意学

广告

启发

台湾

人生

心灵

## 评论

- 1.本来之前对凡是中国的畅销书，都持怀疑和排斥的态度，现在看了本书之后有所改变。中国的畅销书也有好书，例如这本。
- 2.这本书大量的内容都是作者读了某些书、看了某些电影和视频、接触了哪些新东西——拿了别人的东西——加上自己的一些做创意的体悟和经验来展开。好处是有人替我做筛选和过滤，读完这本书就相当于看了几十本书、看了几十场电影；坏处是感觉没有原创，都是别人东西的堆砌。但减少了摸索之苦却是肯定的，应该值得表扬，呵呵。
- 3.另外，也展示一种新的写书方法——读别人书的体验和实践，加上自己的主题而写。这也不失为一种好方法。到处收集珍珠，然后自己拿一根线串起来。
- 4.作者写了很多自己如何看书、如何体验生活、如何提升自己的好方法，这本书如果把名字换成《个人心智修炼与成长的好方法》，可能读

-----  
将灵修应用于创意学的妙作。

-----  
文字虚华。内容重复。不够让人满意。

-----  
意外惊喜：李欣频推荐电影的豆列  
<http://movie.douban.com/doulist/472168/>。重读。——2012.5.11

-----  
我说姐，你这本书分明是在骗钱嘛

-----  
姐姐的书架是我暑假的图书馆

-----  
成功从YY开始

-----  
你想要吸引什么，就先让自己先变成什么。让自己身处在那样的圆满之流中，每分每秒正享受那种状态，于是那样的真实就会被创造出来。总体来说 没第一本好

-----  
#微书评#：2.5h精度完第二遍，作为一名严谨的理工男，我对作者这12层的人生分级分层标准表示很疑惑，感觉有些凑数字的牵强。因此评价将为三星。

-----  
第二本书明显水准下降很多。。。。。。而且没有提供新电影豆列！！！！！！！！太让人失望了！！！！！！！！其实第一本现在回过头来看也没那么逊。。。。。。至少里面关于女性自我定位的东西我觉得很多女的都应该看看~~

-----  
俩感觉。第一，这本书像文案。第二，迪拜那个章节是植入式广告！

-----  
她可真能写...俩字儿能说完的她都能写出200个字...

-----  
励志快餐书，对于我来说，内容太浅了，有点象《秘密》等心灵书籍的读后感。不过创意-创造-创世的主线不错。里面提到的电影没有一年估计我看不完，且留做光盘目录吧。

-----  
往心智方向在走，记忆深刻行之有效的内容少了，有点敷衍的意思。欣频常说，xx书中说，xx电影告诉我们，阅历丰富，能稍稍拓宽思维，但较少涉及自身体会和真正心灵修养的东西。

-----  
感觉有点像心灵书籍了。。

-----  
味同嚼蜡

-----  
我在进步，所以我能从书中吸取的东西更多了，所以它对我更有用了~

-----  
中心馆二楼看 <http://book.douban.com/review/3229687/>

-----  
读过之后，还是很受启发的~想象力丰富与充满感恩精神真是幸福人生的钥匙

-----  
借用意识形态广告语——“流行是安全的，风格是危险的”，流行的都是三流，李欣频巅峰期作品也只是接近资深文案的水准，台湾广告女王这个头衔是书商封的吧？干货很少，积淀浅薄，自我包装卖钱，印象里许舜英从没提过李欣频这个当年手下的小文案

-----  
[十四堂人生创意课 II\\_下载链接1](#)

## 书评

李老师说 某某高手说…… 李老师说 可以看看什么什么书 引经据典的内容比李老师说自己的思想多多了 总体来说 木有第一本书那么有诚意。。。。  
我觉得被忽悠了。。。。希望俺只是一个人。。。。

-----  
站在原点上，看无限可能。第一层人生：删光所有只留下自己。  
环境被人言可畏的氛围定型下来，想突变的人，必须要有非常大的勇气才行。想在这样的环境下做小规模创意改变，基本上时无济于事的，因为这些轻量级的转变，根本不足以应付一日数变、游戏规则瞬间巨变的大环境， ...

-----  
人生最大的信任：听到自己真正的声音，相信自己的声音，知道自己真正要什么。

人生最大的自由：做自己喜欢做的事，走自己想走的旅程。  
人生最大的智慧：从旧的角色、模式、事件跳出来，不再重蹈情绪与角色的覆辙，换一个更高、更宽广的视野态度，去过一样的日子——遇到问题...

上一次买李欣频的书还是我大四的时候，一次性买了她的《广告拜物教》《诚品副作用》《十四堂人生创意课》，看完一遍后最喜欢的还是这本有着我比较抵触的书名的《十四堂人生创意课》（又是人生，又是创意的，这两个词实在听得腻了）。  
转眼两年过去了，《十四堂人生创意课》...

有一次和老板聊天聊到每个人刚刚入行的各种囧，勾起了老板的小记忆，公司人员有限，广告文案、楼书、Slogan全部由老板一份负责，可是最为一名刚刚入行的小职员，怎么写些东西啊？这不是赶鸭子上架嘛！感谢祖国！感谢万能的网络，感谢大方的各房地产商白送了那么多的楼书折页...

一直很喜欢一句话：你能看多远，你就能走多远。而你能看多远取决于你站的高度和视角的广度。站的点不同，看到的事物不同，人生的境界也大不同。  
这本书是作者上一本畅销书《十四堂人生创意课》的心灵读本（其实就是续集），在延续上一部个人成长和创意养成的基础上...

之前看了《十四堂人生创意课》很佩服李欣频，原以为这本书在7月中就可以出的，结果要等多一个月，刚在网上下订单，期望快点看到她的新书。

正在读这本书，大致感想写下：  
1.本来之前对凡是中国的畅销书，都持怀疑和排斥的态度，现在看了本书之后有所改变。中国的畅销书也有好书，例如这本。  
2.这本书大量的内容都是作者读了某些书、看了某些电影和视频、接触了哪些新东西——拿了别人的东西——加上自己的一些做创意的...

这本我读得晕晕乎乎，好像作者开始入玄学了，没有第一本来得踏实靠谱。如她提倡，每天想想自己死亡，这真太累了。我本睡觉都不够。

借了这本书蛮久，但一直被一堆事烦着，从mid-term到paper，所有的事都逼得我只能把它放在一边，还要再来一个hold，让我只能用一天的时间快速看完，囫圇吞枣。

对于一本不到十万字的小书，一天其实很足够。但麻烦在于这是一本类似心灵启迪的书，很多感悟不可能在仓促之下完成。...

-----  
周末的下午古典乐和创意云世纪这本书简直就是完美的组合，看来以后看欣频老师的书要结合古典乐特别是气势磅礴的音乐了。这本创意云世纪的分了三个大的部分创意（站在原点看新的可能）—创造（站在新的点上看无限可能）—创世（站在无限可能的点上看最好的可能），显然以我目...

-----  
许多人都通过不同的方式推荐过这本书，想买1却阴差阳错的买了2。没读过1，直接从2读起。  
这本书的架构还是非常清晰的，每一章节前半部分阐述观点，后半部分是推荐阅读。但是观点的阐述稍显零散，需要在一片沙海中找寻那些隐匿在沙中的珍珠。有一部分文字着重论述了迪拜的发展...

-----  
没一好看，版式难看，很多留白，讨厌。【影】 心灵印记  
<http://movie.douban.com/subject/1971113/> 香水  
<http://movie.douban.com/subject/1760622/> 蝴蝶效应2  
<http://movie.douban.com/subject/1578509/> 被嫌弃的松子的一生  
<http://movie.douban.com/subject/1787291/> 走钢...

-----  
第一篇：进阶创意学：站在原点看新的可能 关键点笔记：  
1、Delete掉现在的自己，Reset新版的自己。  
如电脑系统重装一样，重组自己。离开固有的环境、空间，获取新的眼光与态度。  
操作方法：以出远门旅行的方式，或是以一种“虚拟死亡”，专注于今天获得了什么，第二醒来时以...

-----  
-----  
-----  
一、创意：换一种态度 （一）delete旧我，留下新我。  
（二）找出固有模式，彻底更换思维  
——习性不变是创意的最大杀手，我们很多的问题来自于已经形成的思维定势  
——我们忽略了，很多是一个心念、一个惯性动作，会对周围的人事物产生怎样的影响。  
（三）每日更新器官，用各种...



-----  
亲手拿到<秘密>的签名,是在一个签售会上,那时的我,过了25岁,看过了人生的第一堂创意课,过了最惨无人道的失业季,然后在讲座上找回了一些信心.  
现在离开了那个城市,从这里到那里,只要喜欢创意,都会看到这8套书,不知在哪个独立书店的一本书上看过这样的一段话,写文章,最后其实都...

-----  
自己三部都买了的。当自己读第一部的时候觉得冲击挺大，基本也是属于开启我自我学习旅程的重要启动力量和指导，所以当后来出了第二部和第三部的时候直接一起买了。第二部更加有层次，构架也清楚，迪拜那一章也很有特点。但是其实某些点都是第一部的提炼，所以有重复。 第三部...

-----  
今天看完李欣频的《十四堂人生创意课 II ——推翻李欣频的创意学》。还是忍不住想在这样的深夜里写下读后的感触。就当是为自己经历的这场精神盛宴而留下点什么纪念品吧。  
除了每天必须做的功课，必须处理的事物，坚持三天阅读一本“副业”书的速度，不算很快，但与自己的过去相比...

-----  
[十四堂人生创意课 II 下载链接1](#)