

十四堂人生创意课III

李欣频
著

III 十四堂 人生创意课

李欣频人生创意课系列·之三【大智慧】

——一个创意人的人生蓝图

&

笔记本圆梦学



广西科学技术出版社

[十四堂人生创意课III 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:2010

装帧:平装

isbn:9787807634232

创作才子方文山、作家九把刀、北京大学新闻与传播学院副院长陈刚 联名推荐!

口碑畅销书《十四堂人生创意课》最终完成本！

顶级文案天后写给广告创意人的秘密教学笔记！

一本创意人、广告文案、BLOG青年“不·看·会·死”的书！

创作之于李欣频，就好像犯了一种无可救药的瘾，如果忘了带笔，她就会用口红、眉笔或是用指甲在纸上刮字，以记下思绪的源源不绝。知识可以复制，但智慧却只能感染。想知道李欣频是如何能同时写七本书、每年旅行三个月、撰写知名企业广告案、单月只工作两天却能赚60万，还能读博士班、在北大教书的吗？想知道她的灵感、创意、写作又是如何发生的吗？本书集结了三年多来，李欣频横跨海峡两岸，接受一百多次媒体采访与经历过三百多场演讲，由数万名听众与记者精选的五十大提问，所有关于李欣频的“文案与创意”“写作与出版”“旅行与人生”等精采案例实务版，毫不保留，完整公开！且让我们随着李欣频的文字创意，一同进入这个热写创业的崭新时代吧！

推荐序一 李欣频学校 / 创作人 方文山 推荐序二 创意是一种独特的缘分 /
北京大学新闻与传播学院副院长·博士生导师 陈刚 自序 我的笔记本圆梦学 第一篇
关于文案与创意的23个问题 第一层 创意·灵感 第1问 如何踏上“创意”这条路？
第2问 创意是天生的吗？ 第3问 如何增加阅读的吸收能力呢？ 第4问
如何成为创意者？如何结合自己的特色创造出创意？ 第5问 创意是一种发明吗？ 第6问
如何知道自己是否有创意？ 第7问 如何突破创意的瓶颈？ 第8问
创意是要轻易被看见，有没有可能是隐性？ 第9问 如何将创意转成文字？ 第10问
创意需要结构吗？ 第11问 创意和幻想有何不同？ 第12问 如何打破制约？ 第13问
对妳来说，终极的创意是什么？ 第二层 广告·文案 第14问 如何写出经典文案？
第15问 如何知道这不是一个好创意？ 第16问 文案与设计如何完美结合？ 第17问
如何保持写文案的清静心？ 第18问
你最喜欢自己写的哪一则文案？再看过去写的文案会感到不愉快吗？ 第19问
如何说服客户？ 第20问
当你面对说不清楚自己需求的客户时，会怎么进行沟通与说服？ 第21问
给想从事文案、创意工作者的提醒与建议？ 第三层 学校·教育 第22问
学生如何坚持自己的创意？ 第23问 如何将创意融入到教学？ 第二篇
关于写作与出版的14个问题 第一层 作家身分·写作计划 第24问
如何知道自己适不适合当作家？怎么知道自己写的书有没有出版价值？ 第25问
如何拟定写作与出书计划？ 第26问 写书的时候，需不需要先拟定写作大纲？ 第二层
创作流体·图文形式 第27问 什么是创意的流？ 第28问 如何启动创意的流？ 第29问
找寻创作的数据或灵感时，如何不分心？ 第30问
若同时有好几本书的创作计划，该怎么进行？ 第31问 如何决定写作形式？ 第32问
如何将旅行经验变成书？ 第三层 执行出版·自他影响 第33问 是否该辞职去写作？
第34问 如何向出版社提案？ 第35问 如何进行书的图文编排？ 第36问
如何营销自己的书？ 第37问 写书与出版，对你的影响是什么？ 第三篇
关于旅行与人生的13个问题 第一层 旅行VS.创意 第38问
旅行的过程中，要如何才能激发自己的创意灵感？如何找寻旅行的意义？ 第39问
对于一个常到世界各地旅行的人而言，“回家”对妳来说是什么样的概念？ 第40问
不能常旅行的人，如何才能有常旅行者的创意？ 第二层 人生规画·时间管理 第41问
如何让创意延续、源源不绝？ 第42问 创意能否永保竞争力？ 第43问
如何兼顾“工作”“兴趣”“生活”的时间管理？ 第三层 心灵修行VS.创意 第44问
心灵修行后，还会有令人惊艳的创意吗？ 第45问
如果不能像妳一样可以看到自己的前世，我们该去问谁？ 第46问
如何相信自己的直觉？ 第47问 做梦也可以产生创意吗？ 第四层 心想事成·人生终极
第48问 依照《秘密》书中所提到的方法，为什么有时候还会“心想事不成”？ 第49问
生病的时候，利用《秘密》的方法：把自己放在已经痊愈的快乐心情上，就会康复吗？
第50问 臣服与宿命的差别？人生终极的意义为何？附录
一个把人类意识展现到极致的导演——罗伯特·勒帕吉 (Robert Lepage)

作者介绍:

李欣频

台湾女作家，台湾政治大学广告研究所硕士，北京大学新闻与传播学院客座讲师，除了身为多本畅销书的作者，她还担任旅游卫视“创意生活”节目特约外景主持人。

这是一个不可思议女子，19岁就让世人为其才华惊为天人，成为台湾的文化地标——诚品书店的御用文案。她被誉为华语世界“文案天后”，连续四届担任“广告流行语金句奖”评审。

她是情感世界的文字精灵。她平均一天阅读一本书，看一部电影，最多时一年举办100多场讲座。此外，她30多岁游历过近40个国家，担任多家知名媒体的专栏作家，将其经历挥洒自如地转化为无限的文字。

至今出版了27本畅销书，其中多本名列畅销书排行榜前列。创意励志书《十四堂人生创意课》两岸疯狂热印40多次；《希腊：一个把全世界蓝色都用光的地方》一经出版，就掀起了台湾人希腊旅游的热潮；心灵智慧书《2012重生预言》（内地版《2012心灵重生》已经出版）一经推出就登上台湾三大网络书店榜首，一个多月重印13次之多。

目录: 推荐序一 李欣频学校

推荐序二 创意是一种独特的缘分

自序 我的笔记本圆梦学

第一篇 关于文案与创意的23个问题

第一节 创意·灵感

第1问 如何踏上“创意”这条路？

第2问 创意是天生的吗？

第3问 如何增加阅读的吸收能力呢？

第4问 如何成为创意者？如何结合自己的特色创造出创意？

第5问 创意是一种发明吗？

第6问 如何知道自己是否有创意？

第7问 如何突破创意的瓶颈？

第8问 创意是要轻易被看见，有没有可能是隐性？

第9问 如何将创意转成文字？

第10问 创意需要结构吗？

第11问 创意和幻想有何不同？

第12问 如何打破制约？

第13问 对你来说，终极的创意是什么？

第二节 广告·文案

第14问 如何写出经典文案？

第15问 如何知道这是不是一个好创意？

第16问 文案与设计如何完美结合？

第17问 如何保持写文案的清静心？

第18问 你最喜欢自己写的哪一则文案？再看过去写的文案会感到不愉快吗？

第19问 如何说服客户？

第20问 当你面对说不清楚自己需求的客户时，会怎么进行沟通与说服？

第21问 给想从事文案、创意工作者的提醒与建议？

第三节 学校·教育

第22问 学生如何坚持自己的创意？

第23问 如何将创意融入到教学？

第二篇 关于写作与出版的14个问题

第一节 作家身分·写作计划

第24问 如何知道自己适不适合当作家？怎么知道自己写的书有没有出版价值？

第25问 如何拟定写作与出书计划？

第26问 写书的时候，需不需要先拟定写作大纲？

第二节 创作流体·图文形式

第27问 什么是创意的流？

第28问 如何启动创意的流？

第29问 找寻创作的数据或灵感时，如何不分心？

第30问 若同时有好几本书的创作计划，该怎么进行？

第31问 如何决定写作形式？

第32问 如何将旅行经验变成书？

第三节 执行出版. 自他影响

第33问 是否该辞职去写作？

第34问 如何向出版社提案？

第35问 如何进行书的图文编排？

第36问 如何营销自己的书？

第37问 写书与出版，对你的影响是什么？

第三篇 关于旅行与人生的13个问题

第一节 旅行 vs. 创意

第38问 旅行的过程中，要如何才能激发自己的创意灵感？如何找寻旅行的意义？

第39问 对于一个常到世界各地旅行的人而言，“回家”对你来说是什么样的概念？

第40问 不能常旅行的人，如何才能有常旅行者的创意？

第二节 人生规画·时间管理

第41问 如何让创意延续、源源不绝？

第42问 创意能否永保竞争力？

第43问 如何兼顾“工作”“兴趣”“生活”的时间管理？

第三节 心灵修行 vs. 创意

第44问 心灵修行后，还会有令人惊艳的创意吗？

第45问 如果不能像你一样可以看到自己的前世，我们该去问谁？

第46问 如何相信自己的直觉？

第47问 做梦也可以产生创意吗？

第四节 心想事成·人生终极

第48问 依照《秘密》书中所提到的方法，为什么有时候还会“心想事不成”？

第49问

生病的时候，利用《秘密》的方法：把自己放在已经痊愈的快乐心情上，就会康复吗？

第50问 臣服与宿命的差别？人生终极的意义为何？

附录一个把人类意识展现到极致的导演——罗伯特·勒帕吉 (robert lepage)

• • • • • (收起)

[十四堂人生创意课III 下载链接1](#)

标签

李欣频

创意

广告

文案

十四堂人生创意课3

生活

台湾

启发

评论

自从李欣频步入灵修就很少读了，取其一也。

這樣的書確是可以一天一本的

这个我觉得一般。主要也是我用不太到。对我来说。还是1比较好。明天看完2。

对不起俺读不来您的书。

作用是工具书。

私人化教学

一般般

51. 出乎自己意料给它5分~原因只有自己知道 :")

演讲集按主题归纳整理版

读这本书期间，竟发生这么多不愉快的事，难道此书竟有不祥？仿若当年读左拉的《人面兽心》，竟毫无征兆的突然炎夏发高烧。

花花借 外公家床上看完 <http://book.douban.com/review/3278378/>

时间管理那段很受用

最喜欢的还是第一本……其次是第二本，这本已经看得非常快了，因为觉得可借鉴的东西已经不多了。

很一般了

11 她就是讨人喜欢。

为了写好一篇好文案，买书看书，翻图看各种展览表演演出，彻夜苦思，头脑风暴，只为诞生出一句最强最精彩的文案

看书中粗体字即可。

她可真能写...俩字儿能说完的她都能写出200个字...

有一些收获，但与其前两本书有一些重复的地方。

宝书一本

[十四堂人生创意课III 下载链接1](#)

书评

两天时间，速读完《十四堂人生创意课3》，从第一本到第三本，每本都是狼吞虎咽的读下去。

李欣频这个有思想的女子，从广告文案到作家到大学讲师，一步步实现她的梦想，完成了一个女子梦想中的蜕变。写作、电影、阅读、旅行、讲课，成了她日常工作生活的主题，她的每一本书（《...

第一次听到李欣频，是她来厦门开讲座，一个广告文艺青年友人用大为景仰的语气谈起此事。

虽然对于曾经也小玩过一阵广告文案的我来说，广告方面的很多东西依然有着很大的吸引力，对这种人云亦云的“当红作家”却总是很不感冒，于是连找她的书来看的兴趣都没有。从李欣频的简历...

一确实不错，广告人必读，就不多说了，大家自己买来看就是；二则无甚亮点，思想跳跃地刹不住，读起来总有种急匆匆赶稿子的感觉，可以不看，意义和价值都不算太大，虽然的确是在传递一种正能量，但也实在有些罗嗦和故弄玄虚之感了，特别是看完一再看二，觉得品质和收获都下降了...

十四堂人生创意课III 2011-7-3

匆匆翻完二之后，又匆匆翻完了三。感觉三比二写得好。

三是作者累积近五年来数百场演讲与读者对谈会之精华，涵盖了关于广告文案、创意方法、时间管理、写作出版、旅行计划、人生蓝图等各类主题。看了这本书就相当于听了数百场讲座，还是有些...

这是李欣频《十四堂人生创意课III》阅读笔记系列的第1篇。书的主要内容是创意、文案、旅行、写作及人生规划。第1篇阅读笔记涵盖P16-P23第1问“如何踏上‘创意’这条路？”。

P19 “整个过程有点误打误撞，但事后回想整个历程，如果当时因为想当作家而去念了文学院，可能就失去…

非写不可 李欣频 阿眉

一本书对于读者而言，能有一两个句子、一两个段落深深地打动内心，触发思考，就已经值回书价。

李欣频的《十四堂人生创意课III》里面，让我从书页中抬起头发了好一会儿呆的是这样一段：“写作在某种程度上来说是一种病，就是‘不得不写，不吐不快’…

这女人的出书量也是快的惊人，多的惊人，并且每本都有一定分量，不到40岁就出了27本书，快等身了，快等身了！

掰指头算算，我如追电视剧般奋起直追的看，也不过看了16本（不过，大陆简体版一共才出了13本唉，有些书在台湾也缺货），我也算是个粉丝级人物了。话说回来…

她的书读起来，很轻松，不累，但是很有营养（力量）。像一个老朋友，给你很多有趣并且深刻的观点和建议，还会推荐很多有意思的电影跟图书。生活中，应该要有类似这样好玩的朋友。会不时把自己遇到的新鲜事，拿来同你分享……

个人觉得，比二好，但还是没有超越一，可以理解，…

作为第一本书的延伸，这本书具体讲述了如何进行创意、如何写作、如何旅行，怎么靠着一个小小的笔记本圆梦。在这一点上，我颇感心有戚戚焉。

对笔记本的执念始于大一，作为我包包里跟手机、￥同等重要的必须品，上面除了堆满密密麻麻的日程表安排，大大小小的中长期计划还有…

翻看去年底的记录：2009-12-28 10:19:41

《十四堂人生创意课1》这是一本在2009年末改变我，即将影响我的2010的书。

然后在今年年初，读完《十四堂人生创意课2》。

如今到了年底，一口气读完《十四堂人生创意课3》，不得不说我跟“十四”太有缘~从

1开始看，到现在的3，...

“地球允许并支持树木违反地心引力，帮助它们生长，或许地球真的希望能够和所有的星星沟通” ——奥修OSHO《创造力》
在这个被文化批评家诟病和批判的消费社会，作为一个...

李欣频算是一位当红的高产作家，那本《十四堂人生创意课》红透了半边天，甚至因此，“创意”这个词，在畅销书中几乎成了她的个人标签，因此她再接再厉的接连推出多本关于创意为话题的作品，这本《创意问答录》就是其中的佼佼者。
这本书是她“创意天龙八部”系列中的一本，用...

频老师的天龙八部中的NO.3创意问答录这本书收录了各类演讲，访谈中的一些问答，就像是自助点餐似的，我们可以根据每一类的问题针对性的选择来看。书中有三大版块
1、关于文案创意；2、关于写作与出版3、关于旅行与人生。每次看完欣频老师的书，浑身就像打了鸡血一样，充满了无限...

这本书是在前两天看完的。
十月份的考试过去以后，我便忘了形地玩耍。最近才开始从图书馆借书来看。这是第一本。
大概是去年吧，我就有借过1来看了。印象中当时是很喜欢那本书的，于是才有有了借3来看的欲望。作者很在意写作的“流”。但是很抱歉的是我的那股“流”已...

给自己一次创意思想之旅 作者：荣振环
十四堂人生创意课III刚出来时，连翻都没翻就马上买了一本，源自对欣频这个品牌的绝对信任。前段时间给培训学员讲课时，也向大家推荐了这套系列。
正如我喜欢和形形色色具有创意的人聊天，当然不能错过透过本书与欣频老师直接的对话。...

非寫不可，不寫會死 李欣頻，臺灣文案天后 這本非寫不可，不寫會死
有關廣告文案，創意，旅遊，寫作
無疑她是一個很有創意的人，讓我從中學到了不少東西 如果喜歡，一定要讀讀哦

1、打开我的感官。当感官堵死的什么，什么感觉也流不进来，怎么办？
阅读小说、传记，去感受别人的人生和心情。
观看电影，去体会不同的视角看待同一件的情绪和处理方法。
从写300字的微博开始，记录自己的所思所想。
挤出时间去旅行，去看不同的世界，去体会不同的时空。去...

[十四堂人生创意课III 下载链接1](#)