

# 創意背後的祕密



[創意背後的祕密 下载链接1](#)

著者:李欣頻

出版者:方智出版社股份有限公司

出版时间:2012-5

装帧:平装

isbn:9789861752235

創意，不只是一個勁地搖晃腦汁！

當你了解創意背後的祕密，創意將如量子跳躍般，威力驚人！

★ 10堂人生創意課，10個改變生命格局的方法

★ 廣受北京大學生喜愛的精采熱門課程

★ 微博粉絲已經突破3,500,000人

四年前，李欣頻到北京大學就讀博士班，指導教授力邀她到大學部、研修班開授創意課程。在即將畢業的前夕，李欣頻把上課的精華整理成給北大學生的10堂人生創意課，她說這10堂課是她與世界相處良好的10個方法，也是多年來改變了她生命格局的10大途徑。

這10堂課，不僅能讓人的創意有驚人的跳躍成長，如果能將之運用在生活的各個面向上，更會為人生帶來全新飛躍式的轉變。不相信嗎？那你可能就放棄了讓自己蛻變的契機。

只要你願意給自己機會，翻開這本書，你就啟動了一個改變生命格局的關鍵按鈕。

第

1堂：不論斷，不貼標籤，沒有成見，看見事物的本質（讓自己進展到全新局面的方法）

第2堂：找出自己的受限點，解答就藏在你的問題裡（找到你熱情無止盡的天命）

第3堂：以聯集取代單選，開展放射型的平行人生（開挖出自己的天賦之泉）

第

4堂：不做意見、或是現成答案的乞討者，做知識的上游（練習切換創作介面，站上創作源頭）第

5堂：用量子物理學的創意思維，人生可以重來（用最好的版本，覆蓋掉惡化的版本）

第6堂：接受現況後，才能往新的實相走（你怎麼過一天，就怎麼過一生）

第7堂：從「未來」往「現在」投射新路徑（讓未來的你，來幫助現在的你脫困）

第8堂：每分每秒活在「未來現在式」裡（走在宇宙之前，讓夢想完成它自己）

第

9堂：你今天吸引了什麼，那就是你所選定的版本！（讓你清楚自己是否正走在正確的夢想之路上）

第10堂：地球今天因為有你而截然不同！

（活出自己的生命真理，活出自己的最高意願）

作者介紹：

李欣頻

台灣政大廣告系學士、廣告研究所碩士。

曾任誠品特約文案、宏碁數位藝術中心特約文案創意。

現就讀於北京大學新聞與傳播學院博士班，

並於北京大學新聞與傳播學院任教「廣告策劃與創意」課程。

中國旅遊衛視頻道<創意生活：土耳其、台北>特約外景主持人。

廣告作品包括

中興百貨、遠東百貨、誠品書店、誠品商場、Acer數位藝術中心、BenQ、台灣大哥大

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、飲冰室茶集、雅虎奇摩網路劇……等。

曾為聯合報、自由時報、廣告雜誌、香港ZIP雜誌、號外雜誌皇冠雜誌、TVBS周刊、

ELLE雜誌、MEN'S UNO雜誌、大陸北京晚報、中國圖書商報、費加洛雜誌、女友、

廣告大觀、城市畫報、嘉人雜誌、時尚健康……等之專欄作家。

台灣科技大學、中原大學、台北大學、青輔會、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。

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年金石堂<2012書展>選為不可錯過的八位作家之一。

2009台北電影獎媒體推薦獎評審、連續五屆台灣廣告流行語金句獎評審、2009年台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劃決選評審、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、救國團「創意與創業全國」座談會與談人。

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。

已經旅行包括東西北歐、希臘、東北非、杜拜、印度、秘魯……40國。

目錄: 第一堂：不論斷，不貼標籤，沒有成見，看見事物的本質

- 貼標籤，等於把廣大的世界框進很小的視野裡，以管窺天

- 進入量子轉換態中，你才有可能進到全新的點上

第二堂：找出自己的受限點，解答就藏在你的問題裡

- 設定夢想前，要先問自己最根本的問題

- 找出自己的受限點，你的癥結就暴露在你的問題裡

- 打破沙鍋問到底，找出你真正要什麼

- 舊思考永遠到不了新的點，這就是很多人無法完成夢想的真正原因

- 撻開受限點，找到你熱情無止盡的天命

- 你怎麼看自己，也百分百地決定你會成為怎樣的人

第三堂：以聯集取代單選，開展放射型的平行人生

- 不要以選擇題、比較題的方式，把你的人生當考卷來寫

- 開挖出自己的天賦之泉，開始演化跨界的生命流域

- 借用「已完成的自己」的經驗，或是向「未來的自己」求救

- 打開蟲洞，平行開展放射型的人生

- 以想像力匯集眼前的一切可能，取代單一選擇題

- 你有的是主動選擇權，而不是被動的選擇題

第四堂：不做意見、或是現成答案的乞討者，做知識的上游

- 不該讓任何別人的看法，阻擋在你與巴黎之間！
- 不要習慣性地跟人要現成的答案、座右銘
- 做知識的上游
- 站在創作的源頭
- 站在創作源頭的轉換態上，練習切換創作介面

第五堂：用量子物理學的創意思維，人生可以重來

- 用最好的版本，覆蓋掉本來要開始惡化的版本
- 回到生命重大的抉擇點，把當初放棄的那一條路再拉回來
- 文理科雙修，左右腦兼具

第六堂：接受現況後，才能往新的實相走

- 把現況過好到都不想離開，那就是最接近新版的點，你才能躍進未來
- 接受命運，才能改變命運
- 以「創意」量子跳躍你的夢想人生！
- 把注意力放在可以改變的事情上面
- 你怎麼過一天，就怎麼過一生

第七堂：從「未來」往「現在」投射新路徑

- 從你現在的點，到不了你想去的點
- 沒有設「完成日」的夢想，是永遠也完成不了
- 從結尾往開頭閱讀，練習自己的源頭推想力
- 讓未來的你，來幫助現在的你脫困
- 從「未來的自己」看「現在的自己」，找到你現在沒看到的機會點
- 眼前一定是一條「獨一無二」的路徑

第八堂：每分每秒活在「未來現在式」裡

- 思考與情緒所產生的能量弦，可以變成具象的物質
- Being 比 Doing 更快、更有效
- 有勇氣承擔未知，走在宇宙之前
- 我們只是設計場景與氛圍的造夢者，讓夢完成它自己

第九堂：你今天吸引了什麼？這就是你所選定的版本！

- 今天你遇到哪些人事物，就說明你在哪一層
- 學會解讀生活上的隱喻
- 情緒就是最好的指標
- 如果你正在你的夢想之途，現在就會有徵兆告訴你
- 每個人都將經驗自己所選擇的2012版本

第十堂：地球今天因為有你而截然不同！

- 向大自然學會千變萬化
- 活出自己的生命真理，活出自己的最高意願
- 幫助別人成為他自己命運的創造者
- 地球今天因為有你而截然不同！

附錄：我給北大創意課學生的思考練習題庫

• • • • • (收起)

[創意背後的祕密](#) [下载链接1](#)

标签

李欣頻

Taiwan-台灣

创意背后的秘密

Creativity-創作

李欣頻

创意

李欣频

@台版

评论

上個月看完了這本《創意背後的祕密》，很有創意和啟發性的「秘密」。這是作者李欣頻在北京大學教授創意課程的精華，不只是對於創作，而是可應用於思考、生活和改變人生。只要有創意，人生可以活出無限個可能。

---

[創意背後的祕密 下载链接1](#)

书评

第一堂：书：

谁说这辈子只能这样：李欣频的编剧创意学<http://book.douban.com/subject/4909716/>  
诚品副作用 <http://book.douban.com/subject/2294740/> 电影：优雅的宇宙  
<http://movie.douban.com/subject/1428478/> 我们懂个X  
<http://movie.douban.com/subject/1329949/> ...

---

醒悟（一）：条件

每当看李欣频的文字，我都会不自主地想起《了不起的盖茨比》的那个开头：

在我年轻幼稚、不谙世道的年代，父亲给我的一条忠告，至今还一直在我心头萦绕。  
“每逢你想要对别人评头品足的时候，”他对我说，“要记住，世上并非所有的人，都有你那样的优越条件。…

---

今天又把李欣频的《10堂量子创意课》看了一遍。上次期末考复习期间匆匆看了一遍，今天第二遍做了笔记依然很有收获。看来有必要再反反复复阅读此书，把里面推荐的电影和练习都考察一番。

不得不说，李欣频的书，包装了确实不错。不是指封面设计或者是宣传，而是指内容的包装…

- 
- 一、序号、书单 1、《2012重生预言》李欣频、章成合著
  - 2、《白宝书》蓝慕莎（Ramtha）著
  - 3、《变局创意学：李欣频的末日创意+未来规划》李欣频著
  - 4、《不抱怨的世界》威尔·鲍温著 5、《诚品副作用》李欣频著
  - 6、《创作，怎么搞的？》朱莉亚·卡麦隆著 7、《催眠玛丽亚：飞行家的…

---

非常棒的一本书，看完量子论后再看这本书，是一本很好的应用指导手册，应该可以改变你的人生。对我的启示包括：思维：

- 1) 一出多元，多元归一。看问题、选行动路径皆如是。
- 2) 要有利他的大愿景，才能实现大格局。
- 2) 深入问为什么，突破自己的思维定式和受限点。 3) 以造物…

---

这本书从量子物理学的角度，阐述了她之前的一些观点，看了作者几本书，她从自己的生命体验出发，以独特的视角很新颖地讲述创意课，很成功。

作为作者，如果能够挖掘到自己独特的生命经验，把它分享出来，感动更多人的可能性就很多。例如改编自小说的电影《我家买了动物园》、《…

---

每个人都生活在不自知的自我限制中，这是从小基因和家庭生活影响的。  
可怕的是这些深深影响我们思维、行为模式的限制不被我们自知。  
所以一再的重复所谓命运的恶性循环。

都说性格决定命运。性格本质上是我们对环境。事情的本能反应模式。  
比如积极和消极的人，看待同一件事就…

随书附赠的光碟，就像在课堂上上课一样。

书里的话就像欣频老师在和我们聊天那样娓娓道来。

已经不是第一次看她的书，对之前她推荐的书目电影都有去看，所以在阅读这本新书的感觉，不再像是在听老师讲课，而像在和朋友聊天。

每次欣频老师都会带来新的视角，这次也一样。其中...

我们看待事物，往往会首先加入自己对于事物的看法，贴标签。无论是我们听到、了解到的信息，这些信息很可能是经过加工的，但在头脑中会有点到点之间的惯性思维，A=B，不做判断。经过加工的信息，传到我们脑中，仅仅看见结果，并接受。可是这些信息是如何得来，何种逻辑推敲出来...

大概是去年在书店发现这本书，偶尔进去蹭书看会翻一翻这本书。后来有天和朋友聊天，问她有没有推荐我看的书，她提到李欣频。瞬间我想起来了这本曾经看到的，为其中她提出来的种种天马行空，但是给你看待生活提供了另一种思路的闪光的想法而折服。真希望大家都去看这本书。 ...

不要贴标签，不要二元论或者选择题，要有Deadline。

旅行最重要的是要有一个开放的心态、敏锐的观察，而非旅行地远近与否，如果你看不到你家乡的独特之美，你就算到了南极北极也一样觉得无聊。（P30-31）  
——没有不好玩的地方，只有不好玩的人。你以什么态度过今天，就会决...

作者李欣频是

台湾政大广告系学士、广告研究所硕士。北京大学新闻与传播学院博士、任教《广告策划与创意》课程。亦为旅游卫视劈到《创意生活：土耳其、台北》特约外景主持人、曾任诚品特约文案、宏碁数字艺术中心特约文案创意。

这本书是站在她的《十四堂人生创意课1.2.3》《20...

1.这本书看得心情很好

2.意识到豆瓣点评如果不能走心和系统的写读书笔记，只打星标就算结束，留存的记忆是很短暂的，读书快感消失很快，尤其是一本接一本，手边书一摞一摞的时候。

3.永远无法用旧思维开拓新局面，跳出来很重要，跳之前需要先有意识  
4.一本将电影和过往思考混搭...

---

看完李欣频的三本书之后，我对她终于疲倦了。  
其实她的大部分观点、生活态度、创意来源都是重复的，她的确不“干货”，对于创意与生活的思考，是内在的养成、是积累、是认知及意识的改变才可以修炼自己。  
她凭借这些知识密度真不算多的内容，居然能写出那么多本书，有些书只是...

---

这是读李欣频的第二本书，简单理一理自己是怎么阅读这本书的，以及在这本书里获得的新知。  
这本书写的很华丽。简单概括整本书的内容，作者将自己的创意理论与看似一点也不沾边的量子物理学理论相结合，主要分为十个章节，整合起来是给北大学生上的十节课。  
给我印象最深并且在书...

---

第一堂课：不带成见看问题  
学会先捂住耳朵、闭嘴，关闭所有内在的潜藏的判断程序，用心感受。  
第二堂课：找出木马程序 找出捆绑你思路的楔子，拔掉他。第三堂课：放射性发展  
利用当公务员的机会观察人生百态，你要动用自己的全身感官去体会和感受，去思考别人做这件事、说这句...

---

[創意背後的祕密](#) [下载链接1](#)