

<<李欣频的私房50>>

图书基本信息

书名：<<李欣频的私房50>>

13位ISBN编号：9787508629520

10位ISBN编号：7508629523

出版时间：2011-8-22

出版时间：中信出版社

作者：李欣频

页数：192

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<李欣频的私房50>>

### 前言

我总是非常珍惜那些让我掉眼泪、感动的故事、音乐、对话，我会去分析这些背后，究竟是什么点触动了我，那个点可能是分离、死亡、恨，因而让人恐惧、害怕、激动，但最后让我学会的却是智慧、勇敢、爱。

所以我会把影片、音乐放在工作室里，当我失去感动的力量时，就会放来看或听。

所以你们可以有这些恢复知觉的急救包，不管是影片、书籍、文章、音乐、或某些人，都要留下来。

这几年我陆续出版了一些创意书，虽然这些书上有提到我推荐的书或影片，但许多读者仍希望我能完整地整理出影响我最深远的那一部分精髓，所以才有了这本书的诞生。

为了方便读者阅读，我打散了书、影片、音乐、戏剧艺术的类别，依照影响我的层次来区分框架，这样你们读起来才会比较有层次感。

依序为：旧版本跳进新版本（呼应《14堂人生创意课》1 2：初阶创意 进阶创意）新版本跳进多版本（呼应《14堂人生创意课2》：进阶创意 创造）多版本跳进多次元版本（呼应《14堂人生创意课》2

3：创造 创世、《2012心灵重生》、《谁说这辈子只能这样：李欣频的变局创意学》（以下简称：变局创意学）、《十堂量子创意课》）宇宙原创者的视角（呼应《十堂量子创意课》）依据这样的层次，各位可以去找相应的创意书继续探究。

这本《私房50》是我的50项私房创意包、我的50样变身变脑法宝，也是我如果不小心漂流到一个荒岛上，最希望这50样可以随着我到新大陆，去创新文明的诺亚方舟。

你们请千万不要照单全收，可以挑一些有兴趣的去找来参考，最重要的是，你必须依据自己的生命蓝图（请参见《14堂人生创意课3》P184：梦想开屏表），来建构出属于你自己的私房50！

也欢迎大家登陆“私房50”博客(<http://blog.sina.com.cn/sifang50>)，将属于你的私房50分享给更多的人，和大家一起交流！

## <<李欣频的私房50>>

### 内容概要

每天朝九晚五的奔劳，你是否已经忘记了思考？

假使有一天，你突然厌倦了都市生活，你会带着什么去私奔？

创意天后李欣频独家私藏作品——《李欣频的私房50》，倾力讲述影响她最深的书、电影、艺术表演……不藏私，一次全公开！

这里运转的不仅是李欣频看待事物的独特创意，更是读者在生活中获得勇气、自信、生命与爱的新能量动力发源地；期望这其中有一样、两样能够吸引你，继续阅读、继续聆听、继续欣赏、继续分享这世界的美好。

《私房50》是我的50项私房创意包、我的50样变身变脑法宝、也是我如果不小心漂流到一个荒岛上，最希望这50样可以随着我到新大陆，去创新文明的诺亚脑方舟。  
——李欣频

## <<李欣频的私房50>>

### 作者简介

李欣频：有着作家诗人的孤僻性格+灵修者洞察深处的眼睛+旅行者停不下来的身体+广告人的纤细敏感与美学癖+知识布道家想要世界更好的狂热+教育者舍我其谁的使命感。

台湾政大广告系毕业、政大广告研究所硕士、北京大学新闻与传播学院博士，并在北京中医药大学修习半年。

并于北京大学新闻与传播学院任教《广告策划与创意》课程。

曾任大陆旅游卫视频道&lt;创意生活：土耳其、台湾&gt;特约外景主持人。

曾任广告公司文案、台湾诚品书店特约文案、宏碁数字艺术中心特约文案创意。

出版作品有——《诚品副作用》《广告拜物教》《十四堂人生创意课》等等。

## <<李欣频的私房50>>

### 书籍目录

#### 005 作者前言

##### 第一篇 【旧版本跳进新版本】

###### 第一章 从负面跳到正面

第一节 《秘密》：“吸引力法则”是宇宙定律，当你学会了，你将无所不能！

第二节 《失落的致富经典》：如果我只能带一本书去荒岛，就是这本了！

第三节 《一念之转》：这是我写出《14堂人生创意课2》的重要启蒙书！

第四节 电影《Yes Man》：令人拍案叫绝的“ Yes ”力量！

###### 第二章 看到双面版本

###### 第三章 脱离既定剧本

第一节 《情绪的惊人力量》：情绪就是最准确的指标

第二节 《三个傻瓜》：跳出自己的悲剧，成为别人的贵人！

###### 第四章 换成别人的脑

第一节 《复制贝多芬》：想象这音乐就是自己创造出来，从自己手中指挥出来的！

第二节 《傀儡人生》：实验出多面向、多性格的自我可能

第三节 《灵魂冷冻库》（Cold Souls）：如果灵魂可以像装卸档案一样方便就好了！

第四节 《最后的演讲》：想象自己如果要办一场生命中最后的演讲，你想呈现什么？

###### 第五章 换成别人的身体

第一节 《金氏漂流记》：如果把你丢到荒岛，该怎么以创意活得很好？

第二节 《一辈子做女孩》：如果我们到了人生高点，会让我们崩溃的是什么？

第三节 力克：如果我们没有手、没有脚，我们能像力克一样吗？

第四节 向“太阳剧团”团员学习什么是精准的艺术、专注的态度

第五节 《一路玩到挂》：如果我们只剩一个月可活，我们要怎么过？

##### 第二篇 【新版本跳进多版本】

###### 第一章 《偷天情缘》

###### 第二章 《盗梦空间》

##### 第三篇 【多版本跳进多次元版本】

###### 第一章 时间的改变

第一节 《相约星期二》：这是启动我写《14堂人生创意课》最重要的一本书！

第二节 《最后12天的生命之旅》：把一天当十年活！

第三节 《扭转未来》：当陷于低潮时，请“未来的自己”帮你渡过难关！

## <<李欣频的私房50>>

第四节 《时空旅人之妻》：如果时间是幻觉，那么什么才是真实的呢？

第五节 《本杰明·巴顿奇事》：开始倒着过日子，越活越年轻有力！

第六节 《没有青春的青春》：人如果可以倒着活到最初始，我们或许懂得比现在更多！

### 第二章 时空的多元

第一节 《药命效应》：我的大脑能用到怎样的极致？

第二节 《我们懂个X》：了解平行宇宙概念的初级影片。

第三节 《优雅的宇宙》影集：这是创意学的进阶影片！

第四节 《平行宇宙》：这是创意学的终极教科书！

第五节 《重生之门》：新版的自己，杀了旧版的自己！

第六节 《灵魂永生》：平行宇宙创意学的教科书！

第七节 《灵性炼金术》：你必须全然接纳你目前的实相之后，才能前进到新的！

第八节 《魔境梦游》：每天吃早饭前，要相信六件不可能的事！

第九节 《偷脑》：自体引爆点，同时开启多元视窗的人生版本！

第十节 《无量之网》：网状宇宙创意学的教科书！

第十一节 赖声川《如梦之梦》：许多不相干的人生，最后全串成了一张网！

第十二节 罗伯勒帕吉《众声喧哗》：创世者的众生演出！

### 第三章 了解与改变生命剧本

第一节 《兜售梦想的先知》：现代人的心灵启示录！

第二节 《钻石途径》：把自己拉到生命的主轴，找到自己生命的本体！

第三节 《从未知中解脱》：串起出生至今发生的大事，推测你当初设定此生想体验、主要学习是什么？

第四节 《一生为何而来》：协助我了解方向与障碍的人生导览手册！

第五节 《让天赋自由》：必须及早发现可以被你视为玩乐的工作是哪一样！

第六节 《奇幻人生》：以剧作家的角度书写自己的人生！

第七节 《与神对话》：更高的视野与智慧，活出大版图的人生！

<<李欣频的私房50>>

第八节 《零极限》：最简单的归零原创大法！

第九节 HBO自制影集《John Adams》：我拿来画人生蓝图的背景音乐！

第四篇 【宇宙原创者的视角】

第一章 《小宇宙2：基因狂想曲》

第二章 《宇宙皇宫》

第三章 《小王子》

第四章 《阿米》系列

第五章 《星球疗愈》

《私房50》后记

## &lt;&lt;李欣频的私房50&gt;&gt;

## 章节摘录

我在《14堂人生创意课2》中提到：如果眼前的工作，让我觉得困难重重，我会先把障碍点一一列出来，然后把这些叙述句，全变成相反义的句子，包括：这工作很麻烦、业主很啰唆、款项很难清、沟通很不顺、商品很无趣……全部转成：这工作很简单、业主很友善、款项很顺畅、沟通无障碍、这商品真好玩……从这个新思考方向，去找很多的证据来证明，并让自己真切地去相信，且以这样的信念去处理这个工作。

依我的经验，用这样的思维方式去处理工作，会以非常奇迹的方式顺利进展，双方合作愉快。

再把这个“相反词”方法，进一步用在生活上——你可以写下对自己的担忧或不满，比方：觉得自己很丑、很胖、不健康、不被爱、很孤单、没创意、没钱、没才华、没机会、没意义、没用、不快乐……一股脑地全写下来，然后逐一写下相反词，这些句子，就是你为自己重新设定的新生命程式码：我很漂亮、健康、快乐、很有创意、才华、财富、很多机会、人脉、充满了意义与影响力、很多人爱我关心我，然后就带着这组新的程式，去过接下来的每一分每一秒，去面对每一个人、每一件事，你就会发现，整个世界都瞬间改变了，变成了你最想要的版本。

这并非自我欺骗，而是强迫自己看到：惯性视点以外的其他可能，因为我们只看到自己想看到的。

例如，100颗棋子之中，有99颗白棋，一颗黑棋，大部分的人会说他看到了一颗黑棋，却没注意到另外99颗白棋。

用“相反词”方法，是让老是看到黑棋的人，逼着他去找是否真有白棋的事实。

这也是让褊狭的视点，强迫拉广、拉高的方法。

的确，只要视点往高层拉，站在全景的水平线上，就会发现什么都有。

当我看到了拜伦·凯蒂的《一念之转：四句话改变你的人生》（The Work），非常惊艳，原来我拿来突破写文案瓶颈的方法，其实也是个实用的心灵修行法。

她以四句话打破了我们习以为常的悲剧性格。

“那是真的吗？”

“你确定那是真的吗？”

“当你有这样的想法时，你会怎么反应？”

“如果没有这样的想法，你会是个怎样的人？”

如果说《秘密》（The Secret）是正向人生的理论版，那么拜伦·凯蒂的《一念之转：四句话改变你的人生》就是实践版。

拜伦·凯蒂转念作业的“反向思考练习”，提供机会让你对一向信以为真的事物，采取相反的视点。

把所以为的加以反转，就会产出其他你未注意到的可能，而这些新发现的可能，有助你很快找到这件事一直在重蹈覆辙的关键理由，也会带给你一针见血的启发。

“反向思考练习”：每一种说法，都可以反转成针对你自己；针对别人的部分，也可以转成相反的说法：以“尼克待我不公平”为例 反转成针对别人：“我待尼克不公平” 反转成针对自己：“我待自己不公平” 反转成相反的陈述：“尼克待我公平” 反转成针对“我的想法”：“我的这种想法是不公平的，特别是针对尼克”然后在生活中，替以上四段的反转句，各找出至少三个实例，来证明是否为真。

我自己平常会利用这种方法，列出我最讨厌的人的特质，反思自己身上隐藏的这种特质，然后彻底破除——以后就不会再遇到这类型的人；就算遇到，我也会看到他另一面可爱的部分，对他完全改观，一旦我对他的态度改变，两人的磁场也同步转变，彼此对抗的对手戏就瞬间中止，他就不会在我面前，呈现出那样的人格特质，于是，我就过关了。

现在有很多人追逐虚幻的外在，名牌、社会、地位、金钱，好像这些就能够代表他的价值，然而却没有看到这些追逐背后的问题。

你很需要名牌包包，这是真的吗？

你喝酒是在表达自己的叛逆，这是真的吗？



<<李欣频的私房50>>

你无时无刻离不开手机，这是真的吗？

当你开始不断地问自己，这是真的吗？

你就会一层一层剥开那些虚假的东西，直达自己内心深处，赤裸裸的看到“真的自己”。

问“这是真的吗？

”需要一个很大的勇气，用手指着自己说，我刚才说的那句话是真的吗？

那是一种勇敢，那种勇敢的品质是非常可贵的，如此才能大破大立。

这是一个非常好用的办法，把人生从下坡瞬间逆转成上坡的切换器，也是绝处逢生的万灵丹！

P014-016

<<李欣频的私房50>>

编辑推荐

《李欣频的私房50》&mdash;&mdash;影响她最深的书、电影、音乐、艺术表演&hellip;&hellip;不藏私，一次全公开！

图文并茂，全四色胶版印刷；专业设计，采用内外封包装。

捆绑赠送经典图书《失落的致富经典》！

集合李欣频《14堂人生创意课》等畅销书提及所有私藏推荐！

<<李欣频的私房50>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>