

<<十四堂人生创意课>>

图书基本信息

书名：<<十四堂人生创意课>>

13位ISBN编号：9787807634881

10位ISBN编号：780763488X

出版时间：2010-7

出版时间：广西科学技术出版社

作者：李欣频

页数：200

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>

## <<十四堂人生创意课>>

### 前言

创意的秘密(北京大学新闻与传播学院副院长、博士生导师 陈刚) 在中文中, 有的词本身就很有气质。

创意这个词就是很有气质的词, 这两个字里面就包含了无限的韵味和意绪。

广告业在社会上已经成为一个褒贬不一的行业。

如果说, 这个行业还有些微魅力的话, 也只是因为创意了。

绝大部分人喜欢广告, 主要是因为创意。

而绝大部分人希望进入广告圈, 吸引力也主要是创意。

创意的魅力迷倒了无数红男绿女。

许多创意人也会介绍自己创意的经验和技巧, 甚至可以讲到在创意的过程中, 如何因为一些生活的细节突发奇想, 然后产生了拍案叫绝的创意。

听的时候确实很过瘾, 但听完之后, 一旦回到自己的工作中, 马上会像以往一样茫然一片。

同样的策略, 为什么别人会那样想, 而自己苦思冥想也只能拿出一个平庸的方案?

这种差距是无法解释似乎也无法通过学习来填平的。

创意的悲剧性和珍贵, 就在于创意的技巧是没有办法复制的。

从这个角度讲, 创意是无法学习的。

如果创意是无法学习的, 那么创意就只能是一种天赋了。

李欣频的这本书揭开了创意的真正秘密。

创意其实是可以学习的。

创意不是一种技巧, 创意的功夫, 在创意之外。

创意是人生资源的积累和能量的开发。

所以如何创作出优秀的创意, 首先要学习如何创造性地生活。

只有掌握生活的技巧, 不断丰富和深化人生的质量, 才能在需要的时候, 使能量瞬间迸发, 从而产生优秀的创意。

所以创意的技巧是人生积累的技巧。

这种技巧如果做一个不准确的概括, 就是读万卷书, 行万里路, 看万张碟。

从广度和深度上体悟和感受生活, 而读书和看碟的过程, 既是间接接触生活的一种方式, 同时也是学习别人对生活的表达的一种方式。

而这一切最终的目的, 是形成自己的独特语言。

秘密一旦说出来就是最简单的。

但在没有说出来之前, 秘密始终是秘密。

说出秘密的人, 必定是这个领域优秀的一批人, 卓有成就, 洞彻自己和他人, 并进行智慧的提炼。

当读者阅读的时候, 字里行间渗出的思想和结构, 一下子令原本混乱迷茫的感觉清晰而完整起来。

这就是《十四堂人生创意课》一书的秘密。

这本书的秘密就是说出了创意的真正秘密。

## <<十四堂人生创意课>>

### 内容概要

本书脱胎于李欣频在教授广告创意课时的笔记，在授课时，李欣频认为不需事先准备具体的教程，因为世事变化太快，每周都会有新的生命教材在发生，还来不及写进教科书里。于是她在每周的广告文案课里，以当周世界上发生的重大事件为每次上课的开头，依自己的体会和心得，开始了她的生命教学。

这样14堂课下来，以电影、旅行、观察、阅读、情报、演练、想像、梦、自信、生命与危机意识，架构出一部：横跨书写、影像、广告、设计，丰盛且庞大的个人创意系统。这不仅是一座运转李欣频独特风格的秘密工厂，也是一座能让读者功力暴增的创意发电厂。

白金典藏修订版增订2万字“欣频告诉你”，请你从电影里看到新人生哲学，挖掘新创意；另全新设计每堂课电影与阅读图片，让你从生活中获得新能量。

## <<十四堂人生创意课>>

### 作者简介

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”，连续五届担任“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。

## &lt;&lt;十四堂人生创意课&gt;&gt;

## 书籍目录

推荐序一 创意的秘密（北京大学新闻与传播学院副院长、博士生导师 陈刚） 推荐序二 没有圆滑，就不可能有真诚的创意人生（著名传媒人 梁冬） 推荐序三 十四贴心灵药方（台湾著名诗人 向阳） 推荐序四 创意是来自精彩的生命（台湾政大中文系教授 丁敏） 推荐序五 《十四堂人生创意课》再版序（台湾政大广告系教授兼系主任 赖建都） 自序 我是老师心中的宝藏 再版自序 感谢写在十四堂课之前 ——纪念影响我一辈子的甘训宾老师，以及我给学生们课后总复习第一堂课 如何在意外频仍的时代活下来——从9&#8226;11到SARS，谈如何存活 【9&#8226;11恐怖攻击事件，标示着一个意外巨变的时代来临 你该有怎样的生存应变力？】

【“如何存活”系列书描绘出可能的意外与灾难，以及如何脱困的方法图解】 【战乱与灾难电影、死里逃生的纪录片等，都是演练、应变意外的最好范本】 【从日本电影《大逃杀》，洞悉生存战斗力的本质】 【欣频告诉你：人生第一堂课——生存应变力养成单】

第二堂课 如何开挖自己的生命穴脉 ——从电影《偶然与巧合》到《傀儡人生》谈自我潜力的各种繁衍 【“偶然与巧合”，活在机遇中的“灵”“活”身段】 【从电影《傀儡人生》中，看到多面向、多性格的自我可能】 【从《魔鬼、性、狂想曲》中找出灵魂里的“善”与“恶”，“创造”与“毁灭”两股拉扯的力量】 【欣频告诉你：大胆地成为自己想要成为的那个人，不要成为别人要你成为的那个人！】

第三堂课 如何画一张自己的生命蓝图 【在碰触世界之前，先端详自己】 【从《爱你的五种方法》里，训练自己的感官灵敏度】 【借着广角镜头延伸你的感官，带你上山下海预览世界各地自然与人文的奇景】 【欣频告诉你：过什么样的生活，你来决定】 【欣频的《Discovery》《国家地理频道》节目单】 【可以透过梦的记录，更了解自己的潜意识与潜能】 【开始绘制自己的生命蓝图】 【要帮自己建一个别人拿不走的身份】 【从《BOBOs布波族》中延伸新世代的生存法则：高学历+高创意+高执行力+高效率+高表达力+高洞察力】 【好的阅读与书写能力，能让你们的专业如虎添翼】 【做短、中、长期的人生计划】 【把握人生每隔七年改变的关键时刻】 【20岁时把自己当30岁，30岁时把自己当20岁的办法】

第四堂课 如何栽培自己——从五项养成教育开始 【如果你是自己的老师，你会怎么教自己？】 【长出触角与世界连结，建立自己的情报系统】 【自我养成教育之一：书本】 书永远是我最重要的朋友 书可以带着你的心灵，走最远的旅行 每天看一本书，一年就能与别人有365本书的差距 一半经典、一半新知的书单调配 注意知识与智能的比例 【欣频告诉你：阅读是自己最大的资产】 【自我养成教育之二：电影】 五种观影的角度，让你透过电影学习角色扮演 一部电影帮你过很多人的人生 【欣频告诉你：我推荐的心灵电影】 【自我养成教育之三：旅行】 现在就开始规划十年内的旅行计划 旅行时，把自己当成当地人 旅行前的资料准备 博物馆、美术馆、节庆都是旅行到当地不能错过的 旅行让你心胸开阔，让你谦卑 趁年轻有体力，走到最远、最高的世界边境，帮自己建旅行目录文件 同行的人很重要 旅行后的态度 【欣频告诉你：旅行是人生第一要事】 【欣频告诉你：旅行，用文字和图片去雕刻时光】 【自我养成教育之四：人际】 【自我养成教育之五：环境】 拯救贫穷大作战的训练 学会聆听、注意新闻的启示

第五堂课 如何建立独特的自我风格 【不要设立偶像或是假想敌】 【解读天才，看他们如何从平凡中取得不一样的成就】 【导演的幕后工作纪录片】 【找出原生于自己生命、感动自己的素材，才能感动别人】

第六堂课 专心就是最大的力量 【向太阳马戏剧团学习什么是精准的艺术、专注的态度】 最大的设限中展现最大的自由 军队纪律般的精准艺术 绝对专心一致的力量，绝对的坚持与勇气 他们能够自娱娱人，随兴带动全场气氛 【从电影《心灵投手》学习意志与手之间的达成率】

第七堂课 拉大自我格局，漂亮的场面调度 【向这些国际级的大导演，学习大视野的人生观】 【女人不要被自己的性别，缠住了冒险向前的脚步】

第八堂课 不中止的自我要求与评量 【完成自己不是完成别人，不要与别人竞争】 【愚公才移山，聪明的快跑人就绕路过去，一样可以超前到彼岸】 【自己创自己的游戏规则，玩得漂亮，大家会陪你玩】 【点滴成江河，行远必自迩】

第九堂课 精通多项技能，与各精英Hyperlink的多孔变频插座 多项技能无所不能，与各精英Hyperlink的多孔变频插座 【从“如何活”到“活得好”的多技能实力培养，建立排名前五的专业水平】 【把自己变成：可以与各领域菁英hyperlink的多孔变频插座】 【欣频告诉你：比看250本书还精彩！】

<<十四堂人生创意课>>

】第十堂课 如何在25岁前顺利接班 如何在25岁前顺利接班 【25岁接班的趋势已到，如何在毕业前准备好】 【电影《天才网络梦》的启示】 【伊丽莎白一世25岁接下大英帝国的过人勇气】 【欣频告诉你：25岁，要站在人生的主轴上】第十一堂课 智慧与知识的均衡比例 【知识是船帆，智能是船底，要维持协调的比例，否则会翻船】 【爱情是你们这个年岁最大的考验与功课】 【欣频告诉你：做“方糖”情人，把你的那杯茶变甜】 【学习面对死亡与无常，你才有活着的勇气】 【第一天做事，最后一天做人】第十二堂课 低谷反弹，高处思危，如何愉悦自处人生高低曲线 【高处思危，低谷翻高】 【挫折是让你思索，你的能见度是不是还不足？】 【三秒胶定律】 【化敌为友】第十三堂课 想象力让你看到不一样的世界 【幽默是未来最受欢迎、叫好又叫座的表演形式】 【幻想是大脑最快的进化，想象未来的世界会是怎样？】 【创意不能怕别人的眼光，不能怕失败】 【要把想象力放在对的地方，而不是去传八卦】 【欣频告诉你：有创意的人生，死而无憾！】第十四堂课 相信自己能为这个世界带来独特的生命惊喜 【人生难得，把握自由意志与行动所能完成的一切可能】 【向张颖华、雷家佳学习慈悲、喜舍、智慧、勇气】 【了解自己的生命使命】 【不要尽信老师所说的，包括这本书在内】附录A 跨世纪的人类影像百科全书——记埃罗尔·莫里斯之《第一人称》 【故事一：天梯 Stairway to Heaven】 【故事二：我的解体妈妈 Dismember Mama】 【故事六：水洗不清 You're Soaking in it】附录B 请现在开始思考：科技生命学 ——从马克·佩斯的《游习世纪》到史蒂芬·斯皮尔伯格的《人工智能》附录C 《小宇宙2：基因狂想曲》——给厌世者80分钟的生命温习7 附录D 春夏秋冬，成住坏空，人生最震撼的四部曲——记金基德的《春去春又来》

<<十四堂人生创意课>>

章节摘录

插图：

## <<十四堂人生创意课>>

### 媒体关注与评论

【创意的秘密】秘密一旦说出来就是最简单的。

但在没有说出来之前，秘密始终是秘密。

说出秘密的人，必定是这个领域优秀的一批人，卓有成就，洞彻自己和他人，并进行智慧的提炼。

当读者阅读的时候，书中字里行间渗出的思想和结构，一下子令原本混乱迷茫的感觉清晰而完整起来。

这就是《十四堂人生创意课》一书的秘密。

这本书的秘密就是说出了创意的真正秘密。

——北京大学新闻与传播学院副院长、博士生导师陈刚 【没有圆滑，就不可能有真诚的创意人生】

欣频既不以为单纯的文艺就能把人养活，也不以为商业味就是万恶可耻的，她寻求的，不过是一种平衡——一种巧妙地结合文艺和时尚的平衡。

所以她传给学生的养分，也不是偏食的东西，既有如何修炼内功的秘籍，也有如何将内功外化为招式的诀窍。

书中提供了一些线索，助你扫除种种路障，进而回归人生的创意本体。

——著名传媒人梁冬 【这是每个人都应该读的一本书】 《十四堂人生创意课》是每个人都应该读的一本书。

毕竟，在我们个人的生活、工作、人际关系等各个层面，李欣频提出的创意点子都会带来莫大的帮助。

当初读了这本书之后，我在心中就为她封上了“才女”的名号，这真是一本极具创意的创意书。

大力推荐！

——身心灵作家张德芬 【十四贴心灵药方】 《十四堂人生创意课》把人生可能遭遇的问题浓缩到十四贴心灵药方中，李欣频以她跨越不同领域的知识、阅历，和她广泛的人生兴趣、视野，丰繁的想象，娓娓叙述于每一贴“药方”，既是她在大学教广告课程的教学笔记，同时还是她在广告专业上的全力演出，当然，这其中更多的是如何重新看待世界、自然和自我的种种人生课题。

——著名诗人向阳 【创意是来自精彩的生命】 这本《十四堂人生创意课》是欣频教授她的学生如何培养自己成为创意课源头的生命经验分享。

读了此书我才明白她源源不断的创意是来自精彩的生命。

精彩的生命来自对自我生命脉穴的深掘潜力宝藏，以及明晰的逐步扩建生命版图。

正如书中所说：“我们毕竟当不成别人，只能完成自己。

因此要相信自己能为这个世界，带来独特的生命惊喜。

这才是为自己摆设的生命宴席啊！

”——台湾政大广告系教授兼系主任赖建都



<<十四堂人生创意课>>

编辑推荐

## <<十四堂人生创意课>>

### 名人推荐

【创意的秘密】秘密一旦说出来就是最简单的。

但在没有说出来之前，秘密始终是秘密。

说出秘密的人，必定是这个领域优秀的一批人，卓有成就，洞彻自己和他人，并进行智慧的提炼。

当读者阅读的时候，书中字里行间渗出的思想和结构，一下子令原本混乱迷茫的感觉清晰而完整起来。

。

这就是《十四堂人生创意课》一书的秘密。

这本书的秘密就是说出了创意的真正秘密。

——北京大学新闻与传播学院副院长、博士生导师 陈刚【没有圆滑，就不可能有真诚的创意人生】欣频既不以为单纯的文艺就能把人养活，也不以为商业味就是万恶可耻的，她寻求的，不过是一种平衡——一种巧妙地结合文艺和时尚的平衡。

所以她传给学生的养分，也不是偏食的东西，既有如何修炼内功的秘籍，也有如何将内功外化为招式的诀窍。

书中提供了一些线索，助你扫除种种路障，进而回归人生的创意本体。

——著名传媒人 梁冬【十四贴心灵药方】《十四堂人生创意课》把人生可能遭遇的问题浓缩到十四贴心灵药方中，李欣频以她跨越不同领域的知识、阅历，和她广泛的人生兴趣、视野，丰繁的想象，娓娓叙述于每一贴“药方”，既是她在大学教广告课程的教学笔记，同时还是她在广告专业上的全力演出，当然，这其中更多的是如何重新看待世界、自然和自我的种种人生课题。

——著名诗人 向阳【创意是来自精彩的生命】这本《十四堂人生创意课》是欣频教授她的学生如何培养自己成为创意课源头的生命经验分享。

读了此书我才明白她源源不断的创意是来自精彩的生命。

精彩的生命来自对自我生命脉穴的深掘潜力宝藏，以及明晰的逐步扩建生命版图。

正如书中所说：“我们毕竟当不成别人，只能完成自己。

因此要相信自己能为这个世界，带来独特的生命惊喜。

这才是为自己摆设的生命宴席啊！

” ——台湾政大广告系教授兼系主任 赖建都

<<十四堂人生创意课>>

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>