


谁说这辈子只能这样

李欣频的变局创意学

李欣频◎著

为什么以3年为改变的期限？1989年，有个内向的19岁女孩偶然看了一部电影——布鲁斯·威利主演的《世界末日》，她相信了1999年世界末日的存在，并决心把接下来的10年，当成人生最后的10年来过。“我想在29岁之前去29个国家。”接下来，她按自己的梦想去生活，用最大的热诚做自己想做的事，背上背包去全世界旅行，义无反顾。10年过去了，她真的游历了29个国家，并成为两岸知名的广告人、创意专家，28岁那年出版了第一本书，第二年出了四本……当昔日同窗依然在职场浮浮沉沉的时候，当比她文笔更好的朋友依然苦于无法出版自己的作品的时候，她的人生已经悄然不同了。1999年，世界末日没有到来，她却用10年改变了自己，而这个不再平凡的自己，在接下来的10年又开始改变世界：她一度改变了广告文案的写法，影响了华文广告圈；她把旅行过的地方推荐给大众，引发了前往某些国家例如希腊的旅行热潮；她把自己的人生心得写给大学生和社会新鲜人，听过她演讲的听众百分之九十表示完全改变了对人生的看法。如今，她即将满40岁了——有40岁的智慧，但依然有一颗19岁的心脏。她说很高兴2012就要来了，这3年是特殊的日子，是可以改变自己生命的契机。这个世界已经在加速，3年的变化超过过去的10年，所有的规则都已不再具有参考性，如果你能聪明地审视这个特殊的时期，充满勇气地抓住当下，你就会有不一样的精彩人生。这就是她想要告诉我们的。

极端气候全球成灾，金融地雷一一引爆，低碳经济在改变我们经济世界的面貌……世界正疯变戏法，以往的游戏规则都乱了套。你相信吗？10年内可能会有1/3的职业消亡，1/3的新鲜职业诞生，你能跟上这个时代吗？面对变局，除了提升心灵，还要有非凡的创意！

 广西科学技术出版社

谁说这辈子只能这样

李欣频的变局创意学

李欣频◎著

广西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

谁说这辈子只能这样——李欣频的变局创意学 / 李欣频著. — 南宁: 广西科学技术出版社, 2010.7

ISBN 978-7-80763-499-7

I. ①谁… II. ①李… III. ①成功心理学—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第104732号

SHUI SHUO ZHE BEIZI ZHINENG ZHEYANG——LIXINPIN DE BIANJU CHUANGYIXUE

谁说这辈子只能这样——李欣频的变局创意学

作者: 李欣频

责任编辑: 陈恒达

封面设计: 视觉传达

责任校对: 曾高兴 田芳

责任审读: 张桂宜

责任印制: 韦文印

出版人: 何醒

社址: 广西南宁市东葛路66号

电话: 010-85893724(北京)

传真: 010-85894367(北京)

网址: <http://www.gxkjs.com>

出版发行: 广西科学技术出版社

邮政编码: 530022

0771-5845660(南宁)

0771-5878485(南宁)

在线阅读: <http://www.gxkjs.com>

经销: 全国各地新华书店

印刷: 北京盛源印刷有限公司

地址: 北京市通州区潮县镇后地村村北工业区 邮政编码: 101109

开本: 880mm×1240mm 1/32

字数: 130千字

印张: 7.25

版次: 2010年7月第1版

印次: 2010年7月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-80763-499-7/G·150

定价: 25.00元

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

服务电话: 010-85893724 团购电话: 010-85808860转801/802

推荐序：每个人都有自己的“2012” / 身心灵作家张德芬

收到了好友欣频寄给我的新书，忍不住当场拜读起来。掩卷之余，不禁对我这位灵性姐妹的才华和机智大为佩服。

这本书的内容丰富、好看又实用，而且它不仅仅是一本在变局来临、世代交替的重要时刻的灵性救命书，更是一本立足今日、展望明日，让我们有一个巨大的思维变更、视角转换和意识提升的好书。

随着电影《2012》的大卖座，加上好莱坞最具灵性意义的电影《阿凡达》席卷全球，人们逐渐感受到了一种异于往常的氛围正在酝酿。接着就是一连串的天灾人祸加以佐证，环保人士“我们只有一个地球——不要扼杀我们的地球母亲，否则她会报复”的大声疾呼似乎愈来愈像逼近的噩梦，在人群中制造了不安和惶恐。

我自己的“2012”其实在2009年就提早到来，我也面临了生命中所拥有的一切都可能瓦解的危机。当时欣频给我很多的帮助，

不断地鼓励我，并且安慰我说：“灵性圈中的好友，很多都是这样被意外地丢出了旧原点，这是我们先行者必须经历的功课，将来好去帮助其他的人。”其间欣频不断地提供各种电影和书籍的资讯，以及很多灵性的实践方法，帮助我度过了那一段最难挨的日子。而在本书中，最令人印象深刻的就是她无私地把自己的私房电影、书籍清单全部披露，而且还细心地分门别类，指引读者去按自己的需求按图索骥，让本书的实用价值大大提高。

除此之外，欣频还体贴地为我们整理了十个关键词，其实也就是此时此刻活在地球上的公民必须选修的十堂课：拥有宇宙视野、学习与风险共存、在极端中找到平衡、享受各种变动、随时能够归零重来、超越生死课题、超越二元对立而能静观一体、效法古文明而不重蹈覆辙、开启灵性觉察技能、量身打造自己的未来！

令人莞尔的是，书的最后附上了欣频个人的“黄金900天记事本”（这小妮子怪招真多），记事本中诚实地记载了她个人生活的一些情况和反思（截取了几天的精彩记录），让众多对于这位才华横溢的多情女子感到好奇的读者们，可以一窥她快乐单身生活的一面。

欣频设计这个黄金记事本的用心，当然是希望一口气读完这本精彩好书的读者们，不要就此放下这本书，而是能试着在每天的日常生活中，实践这本实战手册中苦口婆心教导大家的一些技巧，改变视野以改善人生、应付未来。我可以体会到欣频极为盼望读者能够跟她一样，积极、快乐、正向地度过地球这几年动荡不安的日子，进而随着地球意识的提升，让我们都能顺利地成长为“宇宙公民”！

编者序：抓住属于你自己的时代 / 陈恒达

2010年的整个4月到5月，我都和欣频老师在一起。我们在福州、厦门、泉州、重庆、成都、长沙、北京的重点大学举行了15场大学巡回演讲，每一场演讲都挤满了三四百位热情的大学生，其间穿插了很多的媒体采访、拍摄广告等活动——按欣频老师的说法，我们就像电影《型男飞行日记》里的主角，总是在机场与饭店之间移居，“所以我们得充分练习在变动中随时静定的功夫”。

我倒是觉得我们一行人（包括我的同事可可）的悠长旅途，有点像是西天取经，每日的疲惫沉积，突发情况层出不穷，但随着旅途的进行，我们慢慢学会了从容处之，微笑面对……而到了夜晚，当我们协助布置好演讲会场，自己觅好座位静静开始倾听欣频老师的演讲时，每晚，都能感觉到自己的一部分在被洗礼、改变（欣频老师的每次演讲内容都会即兴调整，并不重复）。欣频老师就像个急切希望学生考上理想大学的高中老师，已经帮助大家从爆炸的知

识中画出考试的要点，并用携带的 ppt、电影片段、音乐、旅行照片来向我们展示：如果沉静下自己的心灵，愿意去改变，人生自会大不同。

这是欣频老师自己的故事：

1989年，有个内向的19岁女孩偶然看了一部电影——布鲁斯·威利主演的《世界末日》，她相信了1999年世界末日的存在，并决心把接下来的10年，当成人生最后的10年来过。“我想在29岁之前去29个国家。”

接下来，她按自己的梦想去生活，用最大的热诚做自己想做的工作，挎上背包去全世界旅行。10年过去了，她真的游历了29个国家，并成为两岸知名的广告人、创意专家，28岁那年出版了第一本书，第二年出了四本……当昔日同窗依然在职场浮浮沉沉尴尬尴尬的时候，当比她文笔更好的朋友依然苦于无法出版自己的作品的时候，她的人生已经悄然不同了。

1999年，世界末日没有到来，她却用10年改变了自己，而这个不再平凡的自己，在接下来的10年又开始改变世界：她一度改变了广告文案的写法，影响了整个亚洲的创意风格；她把旅行过的地方推荐给大众，引发了某些国家的旅行热潮；她把自己的人生心得写给大学生和社会新鲜人，听过她演讲的听众百分之九十表示完全改变了对人生的看法。

如今，她即将满40岁了——有40岁的智慧，但依然有一颗19岁的心脏。她说很高兴2012就要来了，这3年是特殊的日子，是可以改变自己生命的契机。

这个世界已经在加速，3年的变化超过过去的10年，所有的规则都不再具有参考性，如果你能聪明地审视这个特殊的时期，充满

勇敢地抓住当下，你就会有不一样的精彩人生。这就是她想要告诉我们的。

在从南到北的旅途中，我们亲身观察、讨论，更确认了这一点：在经济发达的福建泉厦一带，越来越多的创业者正把经济视野投向涉外网络销售，制造业出身的民营企业家在讨论谷歌搜索等电子商务的模式，而大学生不乏一年暴富千万的实例；在四川的图书展会上，电子阅读器的走向让整个出版行业战战兢兢，很多旧的出版工序甚至已经消失；在长沙，新的书店在热闹的市中心以咖啡 + 美食 + 图书的形式绽放了新的活力……

在演讲中欣频老师这样告诉大学生：

过段时间再回头看，你会发现，好多过去学到的知识到今年几乎完全过期，好多职业都没有了，然后从今年开始会产生很多闻所未闻的新职业，这也表示时代的游戏规则会由你们定，如果在你的位子上，你的时代里你没有办法写出未来三年的流行趋势，那么改变时代的人注定不会有你。

明年会有哪些产业兴起，会有哪些产业没落，或者产生新的阅读趋势和革命，电脑、手机会产生多大的变革……如果你没有办法知道、想象的话就惨了。比如《阿凡达》已经把电影业的很多规则颠覆了，接下来更多的改变会瞬间产生，例如手机、传播、广告业……任何一个行业都会有戏剧性的变动。这就需要你必须清楚这个时代的人在想什么，然后自己重新定游戏规则，如果做到这个时代就是你的，因为游戏规则由你定，也没有人会有资格跟你玩。记住，你没有任何的范本，没有任何的偶像！

我教大家一个实际的训练方法：从你家到学校的路上一定有很多商店，你不妨去思考哪些店就要倒闭，哪些店应该被开在那里但

是还没开，如果你要在那开一家店，那么现在开什么样的店会是热门的……你随时都要观察这些，为什么有些店很快倒闭了，是食物还是包装还是服务态度出了问题，还是地点就不对？如果你在一个地方（学校）居住了那么长时间，你应该对身边所有的人事物了如指掌，如果能由浅入深地把这些都搞得非常清楚，（毕业）以后任何事情都难不倒你。

时代的剧变来得如此突然，影响的不止是大学生，进入社会的新鲜人面临着择业的困惑，工作5~8年的职场老鸟面对着技能知识老化的窘境，老一辈的职场战士们也在恶补知识，担心被时代彻底抛下……

有人说人生是一场长跑，但真正的人生往往是短跑，长年累月的准备，艰苦卓绝的训练，都是为了关键时刻的冲刺。然后，人生定型。如果“2012”到来之前只有时间读一本书，我会推荐这一本，如果你是热衷汲取身边的养分的人，对于旅行、书、电影、艺术表演，都能获得无限的感动和启发，那么你会很感谢有李欣频这样的作家，让读者即便无法读万卷书，行万里路，也能获得重要的时代观念和人生智慧。

很多的欣频式人生观，在《十四堂人生创意课》系列中都可以找到，但要论对未来的展望，挑战旧有认知的未来观念，这本书是最特殊的一本。丹·布朗在《失落的秘符》中提出一个理论：有时候不能因为一个观念太神奇就不相信它，我们现在相信的许多科技在不久以前都曾被认定为不可能实现。所以我建议大家开放自己，接受欣频式创意学的心智挑战，为自己在这个变动剧烈的时代，开创更多神奇的可能。

自序：世界变法，我的百日维新

不需要改变自己，不需要改变任何人，不需要改变世界，你只
要知道每一样东西都已经正在改变，然后在改变中漂浮，在改变中
放松……一个准备失去的人将会得到，而一个抓住的人将会失去
每一样东西。

——奥修《奥秘之书》

2009年5月，我在北京“798艺术区”发表了一篇题为“变
局创意学”的演讲。当时还没发生台湾88水灾，还没发生海地大
地震，大多数人还不了解“极端气候”这四个字的意义，当时才
开始流行H1N1。同年7月出版了合著作品《2012重生预言》，一
周之后就发生88水灾，接着是伊斯坦布尔大水、迪拜金融危机，
2010年一开始发生死亡人数超过30万的海地大地震，世界各地
紧接着纷纷传来水灾、雪灾、旱灾，如新疆暴雪140万人受灾，

大陆西南10省大旱造成1188万人饮水困难，再加上欧元危机，智利8.8级大地震与海啸，台湾高雄百年大震，欧洲强烈暴风雨，泰国政局动荡……虽然我已经有世界巨变的心理准备，但在不到一年的时间发生这么多事，而且至今都平静不下来，已经不敢想象未来会如何。

本来打算2009年上半年就动笔的《变局创意学》，因自己也正逢动荡之时，所以一直拖延到2010年1月，才利用零碎的时间——候机、飞机上、下飞机等车、北京-15℃、地震摇晃中，以及帮忙照顾弟弟的2岁、4岁、6岁3个幼儿的忙乱过年中写完。我一边写，一边练习自己书上提到的应变方法，自己算是第一个实验对象。

我在整个书写的过程中脱了很多层皮，到后来仿佛在写一本没有作者、没有读者的书，因为我已经搞不清楚自己到底是读者还是作者、我是观察者还是被观察者、我是记录者还是被记录者……因为已经融为一体，我找不到自己在哪。整本书是一个流，一层又一层地盖过之前厘清的地表，淹没、再浮出新的地表、再淹没……所以这篇自序是最难产的，因为写序者已经脱胎换骨了好几回。

这本书的主架构是十个关键词，佐以《黄金900天记事本》，并列相关书单与电影，我的动机是：有很多好书因卖不好而快速绝版，我惊讶的是去年才出版的书，怎么不到一年就买不到了？文明消失的速度比雨林还快，除了停下来心惊之外，我一直问自己，我能做些什么？

另一个动机是，所有的道理都在这些好书、好电影之中，单价大约在几十元，可还是有人舍弃这些便宜的书、电影不看，跑去参加很贵很贵，动辄数千、数万元的心灵成长课程，而且效果不彰；

最令我匪夷所思的是，绝大部分心灵课程所教的，这些书和电影里早就有了啊，重点是要回到生活中实践，但还是有不少人耗尽家财地上课，上完了还是回到痛苦的原点，然后再继续上二阶、进阶、三阶、高阶……永无止境——所以我决定花时间整理整理相关的资源，为大家阅读和观影提供一个好的参考，让好书与好电影有市场，这样才会继续引进新的好书与电影——目前我们的心灵与环境已处于动荡期，这些好书与好电影，都是可以在颠簸旅程中陪伴我们的最好伴侣。

我是一个悲观主义的乐观行动者。当我发现宇宙是个伟大的设计师，正因为我们都正在进化，所以我们都还有成长变化的空间，让这个设计继续进行。奥修在《无边无际》(Dimensions Beyond The Known)中提到：“每当一个毁灭的年代接近，就会有許多灵魂达到内在层面发展的最后阶段，这样的灵魂只需推一把，只要推一把，他们就可以跳……当死亡的感觉越来越远的时候，他会开始想到关于超越死亡的东西；当整个时代濒临死亡时，就会有成千上亿的人开始向内思索彼岸是什么。”这个“推一把”，就是《无量之网：一个让你看见奇迹，超越极限，心想事成的神秘境地》(The Divine Matrix: Bridging Time, Space, Miracles, and Belief)中说的：“他推了一把，他们飞起来。”这个“他”，可以是书单里任何一本书的任何一句话、任何一部电影的任何一段对白，或是你在做百日记录时突如其来的觉察与顿悟。

就在摊开上百本书与数百部电影的这一个月，我发现了许多第一次看时忽略的精华观念，让我忍不住停下笔来思考良久。在整理与书写之旅中我自己受益最多，这些科学与灵性的信息在脑袋里交锋，让我的脑海平面上升了不少，让我明了：未来科技进

展的动力与方向，将来自人类灵性与想象力的进化。我还因延伸阅读，在短短的一个月之内又买了上万元的书，像是在抢救文献般地着急——如果你们看过电影《艾利之书》(The Book of Eli)，就知道一本经典的智慧被流传、被实践的重要性，那是跨越文明转换期的关键途径。

这是我读书与自我激励的地球笔记，也是写给未来自己的校准手册，没有学分，得靠新闻资讯与生活中不断反省、思考、行动来演练自己所学，指导老师就是自己的良心与良知，如同电影《波西·杰克逊：神火之盗》(Percy Jackson and the Olympians: The Lightning Thief)里传达的：我比我所想象的还要伟大，所以相信自己、追随自己的清明直觉（而不是追随因恐惧而生的贪婪欲望），不怕冒险，面对压力，我们每个人的身上都有让世界蜕变跳跃的巨大能源。

我喜欢《宝瓶同谋》(The Aquarian Conspiracy)里的这两段比喻：“古印度经提过，因陀罗的天里有一面珍珠网，你只要看其中一颗珍珠，就会看到其他每一颗都反映在这颗珍珠上面……如果我们意识到了可能没有明天，那么在今天改变的人，就得到了蜕变的机会。”《商业周刊》调查显示：光台湾地区就有94.3%的人认为自己需要改变，如果我从今天起开始改变，每个人也同时改变，那么我们将有一个截然不同的未来。

最后跟大家分享麦克学摇滚的《It's Gonna Make Sense》歌词——如果这段变动期会有一个“期歌”，那么这首歌将可以陪伴你度过接下来的动荡之旅：

*Life comes at many shapes
You think you know what you've got
until it changes
and life will take you high and low
You gonna learn how to walk
and learn which way to go*

*Every choice you make
when you're lost
Every step you take
has its cause*

*After you clear your eyes
you see the light
somewhere in the darkness
After the rain has gone
you feel the sun comes
And though it seems your sorrow never ends
Someday it's gonna make sense
Someday you are gonna find the answers*

*Tears you shared all the same
When you left you cry*

*or broken down in pain
All the yearn words you have spent in the past
Worrying about a thing that didn't last*

*Every thing you saw
played a part
and every thing you are
in your heart*

世界开始变法，你正在百日维新，Have a Nice Trip！

推荐序：每个人都有自己的“2012” / 身心灵作家张德芬 …001

编者序：抓住属于你自己的时代 / 陈恒达 …003

自序：世界变法，我的百日维新 …007

第一个关键词：

全球视野→宇宙视野

从《2012》到《阿凡达》的瞬间提升

现代人更需要全球视野 …002

如何从“在地视野”变成“全球视野” …004

如何从“全球视野”变成“宇宙视野” …011

“今天就可以”练习 …015

2012年前应读完的资料 …016

第二个关键词：

重估风险→风险共存

从求生存的平民到野战部队的身心锻炼

以目前全球有史以来最极端的灾变，再加至少10%来重估风险 …020

保险与医疗体系的调整，是我们自救自疗的训练机会 …024

虚心研究天文星象历法与天灾地变的关系 …025

超出经验的风险越多，越要马上学会与风险和平共存 …025

扩大对“家”的概念，每分每秒都去挑战安全界限 …027

“今天就可以”练习 …029

2012年前要读完的资料 …031

第三个关键词：

适应极端→乐在极端

考场、剧场、游乐场 VS. 赢家、演员、玩家

无论是工作、伴侣、健康、关系……每个人都会遇到意外的大崩解或重组 …036

你对末日的想法，决定了未来是“向上”还是“向下”的两极方向 …039

应考极端→接受极端→享受极端，考场→剧场→游乐场 …040

变局下，我们不做赢家，而要做玩家 …044

“今天就可以”练习 …046

2012年前要读完的资料 …047

第四个关键词：

接受变动→享受变动

苏菲旋转舞者·轻装攻顶者·乐在目不暇接的马戏团员

地球加速，动态静心 …052

在变局中存活，随时注意念头与呼吸两件事就好 …056