



李欣频人生创意课系列·之一

典藏修订版

四堂 人生创意课

李欣频●著

文案天后李欣频

北大广告创意课的生命教学笔记

全新修订版

以电影、旅行、观察、阅读、情报、演练、想象、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。

增订2万字“欣频告诉你”，请从电影里看到新人生哲学，挖掘新创意；另增订电影与图书彩色图片，让你从生活中获得新能量。

这是一座运转李欣频独特风格的秘密工厂，也是一座能让你功力暴增的创意发电厂。

广西科学技术出版社



以此书献给
在天上的甘训宾老师
希望她会很开心地知道我还深深地记得她、感谢她
希望她会很高兴地看到
我现在过得很好

十四堂人生创意课
(白金典藏修订版)

李欣频 著

著作权合同登记号：桂图登字：20-2010-194

本书繁体中文版由东观国际文化股份有限公司出版发行
十四堂人生创意课，李欣频著，

2003年11月，初版1次印刷；2005年2月，二版1次印刷；2007年11月，二版23次印刷

简体中文版由李欣频授权广西科学技术出版社出版发行

十四堂人生创意课（白金典藏修订版），李欣频著，2010年8月，初版，

未经授权，不得以其他形式使用

图书在版编目（CIP）数据

十四堂人生创意课（白金典藏修订版）/李欣频著. —南宁：广西科学技术出版社，2010.8
（李欣频人生创意课系列）

ISBN 978-7-80763-488-1

I. ①十… II. ①李… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第080082号

SHI SI TANG RENSHENG CHUANGYI KE (BAIJIN DIANCANG XIUDING BAN)

十四堂人生创意课（白金典藏修订版）

作者：李欣频

责任编辑：陈恒达 蒋伟

封面设计：视觉共振设计工作室

责任校对：曾高兴 田芳

版式设计：视觉共振设计工作室

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：北京华联印刷有限公司

地址：北京经济技术开发区东环北路3号

开本：889mm×1194mm

字数：150千字

版次：2010年8月第1版

印次：2010年8月第1次印刷

书号：ISBN 978-7-80763-488-1 / F·16

定价：32.00元

邮政编码：100176

1/32

印张：6.25

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—85893722 85893724 团购电话：010—85808860—801 802

免责声明 如本书使用图片涉及版权等问题，请作者速来电或来函与我社联系。

试读结束：需要全本请在线购买：www.ertongbook.com



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

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。

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

只看李欣频的广告文案，必然以为她不谙世事，大抵一个在文字与自我上过于沉迷的人，花在其他方面的精力就要少些。待看完这本《十四堂人生创意课》，才发现，原来欣频也是极圆滑的。

这本书，和欣频一贯的风格不同，没有什么花哨的文字，都是极平淡实用的东西。虽名为广告创意课（或者叫人生创意课）的讲义，可是欣频讲的，却全不涉及具体的操作，而是如何修炼内功以及如何将内功外化。跟那些照本宣科的讲课比起来，欣频的风格清新而直接，这也是一个真正被教育制度所累过的人才讲得出来的课。她不愿意给学生那些教条、经验，因为那些都是陈腐烂肉，不过浪费年轻人的时间与生命而已（正如她曾经经历痛恨过的）。她也不愿将自己供奉起来，给学生传授什么了不起的大道理，因为，她深知，年轻人大多没什么耐心，即便是经典的道理，也要极快就能见效才好。

总结起来，欣频的创意心得，有两点贯穿始终，一是大视野，二是韧性。前者非一时之功，需日积月累、兼容并包，书本、电影、旅游、人生经历……都是奠基的好材料，只是比例却需依各人的特质自行调配，才见得其功。后者则是关乎性格。世间的道理，大多已经被说出，然而往往是知易行难，打个比方，如果一个人从小没有培养起这些读书、看电影等习惯，成人以后，如想好好进补，非得有极强的意志扭转不可。即便先天的灵气、基础不错，在如今这样一个纷繁的世界里，要想坚持终身的自我教育，也非得有大韧性不可。

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。行文到最后，她又告诉我们：不要相信任何一本书所说的，包括这本书在内。我看，这才是她真正想说的。她的心态与姿势，真可以用一个词来形容——恰如其分。说她圆滑，也就在于此。

浅薄、深沉、天真、圆滑……不过是种种姿态而已。透过这些浮光掠影，存在本身，已然是充满创意与奇迹，我们所需要的，不过是在其中静坐片刻，看清自己的所需，哪怕再诚实那么一点点。欣频的这本书，也正是提供了些线索，助你扫除种种路障，进而回归人生的创意本体。

推荐序三

十四帖心灵药方

台湾著名诗人 向阳

《十四堂人生创意课》把人生可能遭遇的问题浓缩到十四帖心灵药方中。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，娓娓叙述于每一帖“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。

我在她的这本著作中，看到了生命的魔力、智慧的光芒，以及想象的花苞如何逐渐绽放，又如何让自我舒展于阳光和风之中，不被风雨、阴云和嘈杂的尘世的声音所摧折、蒙蔽、干扰。讲堂中的言语，能够用这种方式表现出来，就是一种创意，这足以启发我们：严肃的、枯燥的、制式的课堂也可以如是活泼、流动、幻化，而又充满律动与喜悦。

过什么样的人生？看你用什么样的想象。

试读结束：需要全本请在线购买：www.ertongbook.com

创意是来自精彩的生命

台湾政大中文系教授 丁敏

我很欣赏那个写诚品广告文案的女子，她能用一长串排比、譬喻句型，展现魔幻魅力、古典前卫、浪漫写实、辛辣奇巧又明快的文字交融风貌。勾勒呈现出诚品提供一个心灵可以漫游在书的异想世界，充满后现代风格的空间。她的文字魅力深深吸引我，但我不认识她。

直到一年前，她跑来中文所选修我的课，我才惊喜地发现：嘿！她不正是李欣频嘛！

惜才与爱才是天下老师的通性，欣频不但是她高中甘老师心中的宝藏，也是我心中的宝藏。

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。这其中包含两大要素：一是不断地吸纳经典与新知，这包括持续大量的阅读、旅行与观赏电影等。让自己长出触角与世界相连，建立自己与世界相连的资料库与情报系统。另外一部分则是如何把吸纳的知识内化为生命的智慧，打造自己独特的生命风格，一种别人替代不了的创意泉源。这是属于生命视野的转化与腾跃，需要心灵的修炼、想象力的翱翔，与专注持恒的实践力。用书中的话来说就是：“知识是船帆，智慧是船底，要维持协调的比例，否则会翻船。”

此外，我读到作者对学生真挚诚恳的关爱，书中殷殷叮咛学子们，要专心做自己和与自己竞赛，不要预设假想的敌人，因为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！

这本书的几篇初稿我曾在课堂上和学生一起阅读，得到很好的回音。这本书可以作为年轻学子形塑自身生命风格与培养创意的借镜，是值得教师参考与学子阅读的好书。

《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

身为水瓶座的男生，我非常欣赏才华横溢、充满自信的狮子座女生，而这些优点似乎都可以在欣频的身上找到。认识欣频已经十几年了，从她进政大广告系到现在成为博士生，她所展现的文字才华与创意火花，往往令人惊叹不已。

市面上广告创意的书不少，但《十四堂人生创意课》从另一个角度探讨创意的来源，欣频以她丰富的历练，再加上广泛的旅游、电影中影像声光的刺激，甚至是梦的解析与诠释，重新建构属于她独特的创意哲学。如果你是一位创意新手，这本书可以给你有别于一般市面上常看到的“教条式创意方法”，让你看清楚创意的本质；如果你自认是创意行家，欣频的创意法宝能让你耳目一新，重新找到创意的回春水。你不一定要从事广告行业才要阅读这本书，创意要落实在生活中才会有价值，创意不但是火花或灵机一动，而是要勇敢地实践它。

当初中原大学商业设计系的樊主任要我推荐一位广告文案的老师，当时我毫不犹豫地推荐欣频，除了她的表现优异足以胜任外，另一方面我也希望她从教学中找到另一个创意的启发，没想到她这么快就有成果产出，而且是超乎我预期的好，这也印证了她创意的能量比常人多很多，从本书中相信你也能感受到这股创意的潜能在你心中蓄势待发。

这是一本值得年轻学子们阅读的好书，我很高兴为欣频的书再版写序，任何教过欣频的老师都会觉得她是一块瑰宝，而且永远以她为荣！

我去教书是意外，这本书的诞生也是意外。因为我以前从没想过会去教书，那时的刻板印象是，教书只是重复自己已经知道的，一点建设性也没有。

人生果然充满机遇与巧合，当年因为不想成为老师，所以联考志愿卡上没填任何一所师范学校，但十年后居然回到学校教书，果然是命。在政大广告所赖建都老师的引荐下，我到台湾中原大学商业设计系兼一堂广告文案课，开启了教书的生活。一开始，我把教书视为苦差事，觉得台北到中坜的漫漫路程真是疲惫极了，后来慢慢地发现其中的乐趣：我在讲课，其实是在同步建设自我——我在台上几乎变成了另一个人，另一个光明健康的我，变得特别多话，变得超乎寻常地耐心，变成一个很唠叨的人（我以前的文字一向精简，我也一向寡言）；我每次教完课都会很开心地离开教室，因为与学生互动不错时，自己的收获也很多。所以教课前几天我都会失眠，因为脑中排山倒海地跑出一堆这星期想跟学生说的话，我只好在床边留上纸笔，像在记录别人说话般地速记脑中想的事，然后站到台上时，还会即兴说出一些自己也没想过的想法；而且我说话的速度极快，因为要急急迫迫自己飞驰的思绪，所以我对学生很抱歉，因为一开始他们实在跟不上我讲话的速度，但后来也就习惯了。

原本只是一学期的课，本来只是期末答应写给学生的的一封信，后来变成了一篇文章，越写话越多，结果两天无法停笔，一口气写了两万字的初稿，最后就变成了五万多字的书，中断了我原本已排定的写作计划。

自从我出版《诚品副作用》《广告拜物教》等广告文案书之后，我常被问到如何培养创意。我个人觉得创意是可以后天培养的，但**创意不是一种可被教授的技巧，而是一种无法言传的生活态度**。所以我在教广告文案课时，没有制式的教科书，当周我的新发现与心灵感动，就是那一周的教材。

这本书除了整理自己上课前手写的讲说大纲、在其他学校演讲的讲稿外，还有一些是看学生们的上课笔记与课后心得勾起的记忆。现在独自一人在书房，看着过去所说的话，宛如还身在教室，感觉当时像是有一股未知的

力量，在借我的口说出这些特别激励向上的话，除了说给学生听之外，有时我也会听听自己在说什么，学生在问什么，即使在课程已结束很久的此时，说着和听着仍然在我脑中继续进行，思想的会面如此迷人。总之，是一种很特别的精神分裂状态。

到后来，我利用每周两到三小时的课堂，把一周从电影、书本、生活……所累积的能量都给了学生，课后虽然疲惫虚脱，却仍然精神奕奕地在下课后继续回答学生的疑惑。这段时间，正是我在研究所念书压力最大的时刻，还好以这两三小时，我孤独思索的灵魂找到与他人交会的点，我开始享受与学生一起共修人生智慧的乐趣，给了我重建信心、自我教育，并与外界互动的机会，否则辛苦高压的学术研究生活，真的不是一般人可以承受的。

每次上完课，我都带着一个更坚毅的灵体离开教室，我希望我的学生也是。

教学用的三个抽屉，经过三年，也已经塞满了笔记与讲义。加上很多其他老师的鼓励，决定把这些在课堂上零散的思绪做个系统性的整理。在2003年过年期间，因为家人都出国，刚好朋友们都各自回家过年，所以可以一个人安安静静地，从小年夜整理到大年初十，希望赶在我中原与科大学生毕业时出版，以留一整本供给他们离开校园后可以回忆点滴的书稿。

我教书经验非常短，而且并非完全做到我所说的，自我的完成度还不到及格的程度，我只是提出一个蓝图，目前自己仍在实践中，边做边修正。我知道出这本《十四堂人生创意课》本身是危险的，出书是单向发声，毕竟不像上课，有疑问可以当场讨论、修正，况且白纸黑字更难有改正的空间。但我发现很多学生从高中毕业进了大学，四年期间还不清楚自己能做什么，沉沉浮浮，孤独摸索，而我自己当年亦是彷徨无助，所以我把“找自己”的十年成败经验，很诚恳地、毫无隐瞒地告诉我的学生，希望他们从现在开始思考自己、正视自己、发现自己、开挖自己，希望他们因平凡的我，而联想到自己更多、更精彩的可能未来。

其实有资格写书出书的老师比比皆是，写这本书时我异常惶恐，因为自己人生阅历还不足，看得也不够深厚，之所以斗胆写下自己教书的经验，只是希望将来能看到越来越多的老师，把他们一个个精彩的人生体悟与心得分享出来，因为生命教学，每一个老师都是一个开挖不尽的宝藏，而我们很少有机会与管道，与

其他老师交流，出书只是想抛砖引玉——我相信教育可贵之处在于经验的传承，像点灯但不是路径指引，不是技术的交棒，而是学生自我与未来潜力的激养，老师只能陪伴一时。

关于教育，我自己在联考与学校不当体制下深受其害，也正因为有好老师，以爱心与耐心帮我在人生的歧途中急转弯，到了安全的彼岸，救了当时快因抑郁跳楼的一条年轻生命。现在看到报上层出不穷的青少年自杀事件，心里也很焦急，不知道自己帮点什么忙，所以自己透过课堂亲身实验生命教学的理念，我想，米奇·阿尔博姆写的《相约星期二》，是这本书很重要的楔子。

很遗憾没听到过去教过我的老师们的生命教诲，他们身上一一个个精彩的生命灵魂令人尊敬，我会在有生之年尽可能地去找他们挖宝续课，我也不吝把自己的所见所闻都教给我的学生，哪怕是我跌倒的痛或挫败的伤，都是很好的经验教材。

当每个老师都这样自我整理时，也可以从各式各样学生的反映与回馈中，看到很可贵的教学相长的奇迹。

我期许自己是一个不轻易对学生做好坏判断的老师，打分数是我非常不愿意做的，因为好坏标准都在他们自己身上，没有人有资格去告诉他什么是对，什么是错，什么是好，什么是坏，所有的价值都随着时空而变、因人而异。我常常提醒自己，不要用自己的价值观去影响他们，虽然讲课本来就很难避免主观，但我希望有一天，如果我还会再教书，我会让学生自己设计这一学期的课程，自己设定教学目标与评核标准，自己在环境中找学习教材，自己打分数，做老师的只是咨询者，没有权力，没有权威，只能给建议而已。

第二个期许是，即使我被丢到一个完全没有书本的荒岛，我希望自己的应变力与联想力，可以立即在陌生的环境中，适应良好，而且可以马上找到环境的脉络与资源，与学生一起探索，并合力建构一套新的生活知识体系，就像电影《荒岛·爱》，在意外被漂到荒岛无人救援的绝境中，学会自己用创意求生存。

最后，将这本书献给精神上永远给我勇气、视我为她心中宝藏的甘训宾老师。献给我漫漫人生中包容我的叛逆、耐心，并教导过我的老师们。献与和我一起参与现在与未来的学生们。献给催生这本《十四堂人生创意课》的所有工作人员。献给每个正在看我实验生命过程中的你。

