

谁能用文字**虏获人心**，就能**成就新世界**——方文山
BLOG青年**必读**·创意达人**必修**·广告文案**必备**
红遍两岸的**顶级文案才女**李欣频，
首次公开“梦想开屏表”“笔记本效率圆梦学”
“一口七身阅读法”“创作的流体力学”
“创意变生意方法学”的**创意实战手册**



十四堂 人生创意课Ⅲ

——一个创意人的人生蓝图&笔记本圆梦学

李欣频 著



文案天后抄给
文字&创意小(老)青年的秘密笔记
告诉你创意之不可说的奥秘

十四堂人生创意课Ⅲ —— 一个创意人的人生蓝图&笔记本圆梦学

关于文案与创意的23个问题

创意·灵感

广告·文案

学校·教育

关于写作与出版的14个问题

作家身份·写作计划

创作流体·图文形式

执行出版·自他影响

关于旅行与人生的13个问题

旅行 VS 创意

人生规划·时间管理

心灵修行 VS 创意

心想事成·人生终极

建议上架：职业生涯||创意||励志

ISBN 978-7-80763-613-7



9 787807 636137 >

全套定价：110.00元

李欣频人生创意课系列·之三（完结篇）

十四堂人生创意课Ⅲ

—— 一个创意人的人生蓝图&笔记本圆梦学

广西科学技术出版社

〉 推荐序一

〉 李欣频学校

著名创作人 方文山

真正的创作，是有能力将脑海里庞杂甚至相互独立的思绪，化为有系统、有组织的文字；然后读者经由阅读你的文章，产生画面感；然后再次还原你脑海里的想法与观点，并且还能认同；或激发出讨论的空间，也就是所谓的言之有物！

有这种能力的人我们统称他为“作家”。而李欣频写作的效率与精准度，以及出书的量与质，在我看来已不宜冠上“作家”的名号，应该说是“李欣频学校”了！

相信喜欢写作的人很多，但能将写作兴趣当成工作的人却很少，因为这里面有一个所谓专业度的门槛。这次“李欣频学校”所出的这本《十四堂人生创意课Ⅲ——一个创意人的人生蓝图&笔记本圆梦学》，就是在教导你如何跨越这道门槛，堪称“李欣频学校”的“准教科书”！

想进入“李欣频学校”就读，然后以“准作家”身份毕业的你，不读行吗！你说呢？

〉 推荐序二

〉 创意是一种独特的缘分

■ 北京大学新闻与传播学院副院长 博士生导师 陈 刚

这是为欣频的书第N次写序了。

这本书是欣频很多演讲访谈以及其他资料的汇合，似乎应该很混杂，但读后我的感觉这是针对性最强而又非常系统的一本关于创意以及生活的书。

在书中欣频回答了关于创意大家经常思考而答案经常不甚清晰的许多问题。

有一句话，一直很难说出口：其实并不是每一个人都适合学习创意，并不是每一个人都具有创意的潜质。

创意是一种独特的缘分。

有很多人即使极其刻苦努力，在创意的领域也无法登堂入室；而一些人在不经意之间，有可能做出精彩绝伦的作品。

就像很多孩子希望成为明星，成为模特，但最终站在红地毯上的只有极少数的人。

而从社会变化和产业发展的角度，创意正在成为最有价值的工作，并且是大家越来越向往的生活。

欣频是一个辛勤的创意传教士。传教士的快乐经常来自知其不可而为之的坚韧。

创意传教首先是普及性的工作，让更多的人了解创意的奥秘，学会更好地欣赏创意的魅力。

但创意传教更是一种结缘。帮助有资质的人发现和提升创意的缘分，让更多的人感受到创意之缘。让创意更多地渗透进人们的生活。这肯定是一件特别美好又特别有价值的事。

相信大家一定会从这本书中感悟到动人的美好，体会到创意改变生活的价值。

是为序。

〉 自 序

〉 我的笔记本圆梦学

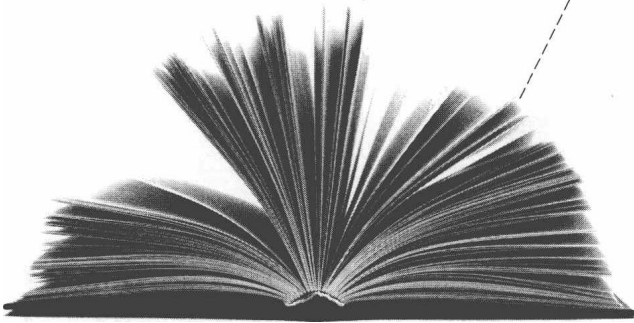
李欣频

《十四堂人生创意课Ⅲ——一个创意人的人生蓝图&笔记本圆梦学》是我累积近五年来数百场演讲与读者对谈会之精华，涵盖了关于广告文案、创意方法、时间管理、写作出版、旅行规划、人生蓝图等各类主题。

创作期间，我埋首在近五十万字的录音字稿中筛选编辑，并汇入了我在台湾诚品讲堂、学学文创“李欣频创意私塾”中的讲课内容，还加入了一些读者来信提问、媒体记者访问专题……我把这些内容精简过滤了无数回，最后把零散的问答整理成三大主题：广告文案与创意、时间管理与写作、人生规划与旅行。在这三大主题之下涵括了50个子题。繁体字版书稿是2008年全心闭关整理完成，简体版则是2010年正式在内地出版。

知识可以复制，但智慧不能复制，只能感染。建议大家不必急着逐字看完这本书，可以先翻开目录，设想一下如果有人拿这些问题来问你，你会怎么回答，然后写成你的创意问答集，之后再与我的回答做对照。

最后感谢我在北京大学的博导陈刚老师和所有激发我完成这本书的出版社同事、两岸记者、上课学生、来信读者、演讲听众，以及现在正在听我说话的你……



知识是可以复制的，但智慧不能复制，只能感染。建议大家不必急着逐字看完这本书，可以先翻开目录，设想一下如果有人拿这些问题来问你，你会怎么回答，然后写成你的创意问答集，之后再与欣频的回答做对照。

阅读前请注意

目录

| | | |
|------|-----------------|-------|
| 推荐序一 | 李欣频学校 / 方文山 | / 003 |
| 推荐序二 | 创意是一种独特的缘分 / 陈刚 | / 004 |
| 自序 | 我的笔记本圆梦学 / 李欣频 | / 006 |

■ 第一篇 关于文案与创意的23个问题

第一节 创意·灵感

- > 第1问 如何踏上“创意”这条路? / 016
- > 第2问 创意是天生的吗? / 024
- > 第3问 如何增加阅读的吸收能力? / 037
- > 第4问 如何成为创意者? 如何结合自己的特色创造出创意? / 039
- > 第5问 创意是一种发明吗? / 040
- > 第6问 如何知道自己是否有创意? / 041
- > 第7问 如何突破创意的瓶颈? / 044
- > 第8问 创意是要轻易被看见的, 有没有可能是隐性的? / 047
- > 第9问 如何将创意转成文字? / 048
- > 第10问 创意需要结构吗? / 057
- > 第11问 创意和幻想有何不同? / 060
- > 第12问 如何打破制约? / 063
- > 第13问 对你来说, 终极的创意是什么? / 067

第二节 广告·文案

- > 第14问 如何写出经典文案? / 069

- > 第15问 如何知道这是不是一个好创意? / 083
- > 第16问 文案与设计如何完美结合? / 086
- > 第17问 如何保持写文案的清静心? / 087
- > 第18问 你最喜欢自己写的哪一则文案? / 088
- > 第19问 如何说服客户? / 091
- > 第20问 当你面对说不清楚自己需求的客户时, 会怎么进行沟通与说服? / 095
- > 第21问 对想从事文案、创意工作者有什么提醒与建议? / 096

第三节 学校·教育

- > 第22问 学生如何坚持自己的创意? / 099
- > 第23问 如何将创意融入教学? / 102

■ 第二篇 关于写作与出版的14个问题

第一节 作家身份·写作计划

- > 第24问 如何知道自己适不适合当作家? / 110
- > 第25问 如何拟定写作与出书计划? / 119
- > 第26问 写书的时候, 需不需要先拟定写作大纲? / 125

第二节 创作流体·图文形式

- > 第27问 什么是创意的流? / 127

- > 第28问 如何启动创意的流? / 134
- > 第29问 找寻创作的数据和灵感时, 如何不分心? / 141
- > 第30问 若同时有好几本书的创作计划, 该怎么进行? / 144
- > 第31问 如何决定写作形式? / 146
- > 第32问 如何将旅行经验变成书? / 148

第三节 执行出版·自他影响

- > 第33问 是否要辞职去写作? / 151
- > 第34问 如何向出版社提案? / 153
- > 第35问 如何进行书的图文编排? / 156
- > 第36问 如何营销自己的书? / 158
- > 第37问 写书与出版, 对你的影响是什么? / 160

■ 第三篇 关于旅行与人生的13个问题

第一节 旅行VS创意

- > 第38问 旅行的过程中, 要如何才能激发自己的创意灵感? 如何找寻旅行的意义? / 166
- > 第39问 对于一个常到世界各地旅行的人而言, “回家”对你来说是怎样的概念? / 169
- > 第40问 不能常旅行的人, 如何才能有常旅行者的创意? / 171

第二节 人生规划·时间管理

- ＞ 第41问 如何让创意延续、源源不绝？ / 173
- ＞ 第42问 创意能否永葆竞争力？ / 176
- ＞ 第43问 如何兼顾工作、兴趣、生活的时间管理？ / 178

第三节 心灵修行 VS 创意

- ＞ 第44问 心灵修行后，还会有令人惊艳的创意吗？ / 193
- ＞ 第45问 如果不能像你一样可以“看”到自己的前世，
我们该去问谁？ / 196
- ＞ 第46问 如何相信自己的直觉？ / 200
- ＞ 第47问 做梦也可以产生创意吗？ / 203

第四节 心想事成·人生终极

- ＞ 第48问 依照《秘密》中所提到的方法，为什么有时候还会“心想事成不成”？ / 207
- ＞ 第49问 生病的时候，利用《秘密》中的方法：把自己放在已经痊愈的快乐心情上，就会康复吗？ / 220
- ＞ 第50问 臣服与宿命的差别？人生终极的意义为何？ / 227

- 附 录 一个把人类意识展现到极致的导演——罗伯特·勒帕吉
(Robert Lepage) / 230

第一篇 关于文案与创意的23个问题

第 1~13问：创意·灵感

第14~21问：广告·文案

第22~23问：学校·教育

创意·灵感

学校·教育