

方文山、张德芬、南方朔
等9位创意巨擘倾情推荐
乏味的人才走乏味的路，
真正的创意不是得广告金奖
而是把你的人生过得非常精彩。
精彩到任何人你都不干
想要和你换，

2

十四堂 人生创意课 II

——推翻李欣频的创意学

李欣频 著



十四堂 人生创意课 II

——推翻李欣频的创意学
李欣频 著

广西科学技术出版社



十四堂 人生创意课Ⅱ

——推翻李欣频的创意学

李欣频 著

华语世界心灵畅销作家 张德芬 李欣频是绝对的另类创意人，她融合了心灵和创意这两个元素，以生花妙笔把她倾心和读者们分享的创意绝活，一招一招地实战教授出来。书的内容包罗万象，横跨好几个不同的领域，却又生动有趣。她的书太具有诱惑力，让我拿起了就不想放下。

著名作词人 方文山 “乏味的人走乏味的路，你不一样。”这句话不仅是我所认识的欣频的真实写照，也是我要送给翻开此书朋友们的真心忠告——没有创意的人生，不值一活。

北京大学新闻与传播学院副院长·博士生导师 陈刚 在北大的课堂上，欣频的课总是座无虚席，她给所有人一个启发——创意对于人生的影响力在于，能把每一天过得独特且精彩。如果要问我，这种创意人生有什么特别之处，那就是让你的人生精彩到与任何人都不想交换。

《城市画报》副主编·iMart 创意市集发起人之一 黎文 在没有准备好足够的创见空间之前，请先将你的常识内存清空，再把麻木旧我删除，推翻李欣频就是学会更新自我的刺激旅程。

台湾包氏国际公司创办人 包益民 如果你决定全身心投入生活，尽情享受人生无止境的惊喜和兴奋，并期待有一天能将这些精彩的故事告诉你的子孙们，那这本书你绝不能错过。

推荐序一

说不完的创意

□ 北京大学新闻与传播学院副院长·博士生导师 陈刚

北京雨后。润润的空气。青色的街道。林立的高楼一如既往地沉默。远山如黛。

让我想起雨后的台北。

台北是一个很精致的城市。精致是一种成熟的表现。在这样的环境中，人的胡思乱想的空间很大，敏感的思绪于是可以肆意地蔓延。这样的土壤最适合创意的生发了。

上个月末，在台北的 101 顶层同欣频吃饭。一开始讨论的是博士论文开题的这样很俗的问题，当菜端上来的时候，欣频马上像孩子一样特别兴奋，嚷嚷着用相机把菜拍下来，并对餐盘、菜式表现出远远超出博士论文的兴趣。

对生活的超出常人的好奇，对细节的探究式的关注，是创意人的共同特点吧。

在创意领域，李欣频是得道之人。能做出令人拍案叫绝的创意，已经很了不起了，而能把创意的不可说之奥秘说出来，让很多人受到影响，更是高手。在我接触的创意人中，能够做到这一点的，确实是很少见的。

创意是说不完的。十四堂创意课当然是不够的。而且欣频近年仍在经常闭关修炼，实在是有更丰富的心得要倾诉。

创意不是可操作的技术。创意是可学又不可学的。创意对个体

而言，既需要自身的资质，又需要外部的环境。所谓学创意，是指当水到渠成的时候，一句点拨，便能立地成佛。这种点拨的效果，应该是欣频的书所具有的功力。

多次到台北。但这次在台北虽然匆匆数天，心里却总是经常有一缕隐隐的忧伤挥之不去。台北，这个美丽的城市，多想把它印刻在心上。

充满活力的适宜创意的环境，在大陆的一些地方，正在迅速形成。大陆正在进入一个创意的时代。这也是欣频的创意书在大陆火爆的内在原因吧。

创意不仅局限于广告。创意是一种生活方式。好的创意来源于生活，同时，创意又能改变生活的色彩。当把创意思维延伸到生活的各个方面，并把各种生活和想法记叙表达出来时，李欣频就成为作家了。

李欣频名片上的名衔只有两个字：作家。

推荐序二

创意从心开始

□ 台湾地区知名文化评论人 南方朔

“创意”是当代的新观念、新语汇和新课程。但正因它是一种“创”，一种从无到有，从一样变成不一样的过程，也就难免羚羊挂角，踪迹难寻。谈论创意，本身就是个创意。

然而，尽管创意难以言说，它却有一些基本的逻辑和氛围，那就是要有一种创造者的心灵，这种心灵由自由、想象、豁达、才艺等组成，当然还必须靠博识与执着来垫底。

在这里先来讲一个曾上过美国版《商业周刊》封面的故事：前几年，当今最大的家庭用品公司宝洁公司做了一个重大改变，把该公司的创意研发部门大幅裁缩，除了极少例行工作外，其他皆外包。理由是，在公司庞大的体制和体制文化下，原有的创意研发部门已被不知不觉地体制化了，要有真创意，必须打破体制。

宝洁公司的例子虽然很具体，很低阶，但却很有延伸讨论的意义。近代著名人类学家玛丽·道格拉斯（Mary Douglas）乃是“体制理论”的开创人物，她在名著《体制如何思考》中指出，体制本身即是个生命有机体，它会进行分类、甄别，会造成记忆和认同，最后则是把一切不合体制的全部窒息淹没。书中有一段话：

“体制的构造有如信息复杂性的形式，过往的经验全被体制的规则包装成胶囊，作为未来的准绳。体制的加码能力愈强，则它管控不确定性的本领也就愈大，未来的行为也将更符合它的规定，当这些配套完成，无序和混沌即告消失。体制是个熵的极小化装置，

它最先笨手笨脚照规章办事，但到最后却可储存所有它要的信息。当一切都被体制化，历史和其他储存之设计就再也不需要了，体制成了全部。”

因此，创意的对手即体制，体制不容许意外，不容许比它高的事物。体制靠着不自由来运作自己，创意心灵要做的，就是跳出体制，比它走得更远更高更久。

而这本《十四堂人生创意课Ⅱ——推翻李欣频的创意学》，从低阶的“创意”始，到高阶的“创世”终，天马行空，意兴勃勃，其实所谈的就是那最终极的创意心灵和创意人生。

集画家、诗人、神秘主义者、政论家于一身的威廉·布莱克(William Blake, 1757—1827)在《天堂和地狱的婚配》里写过：“打扫干净知觉的门扉。则万事万物将会以它无限的面目向人们现身；人们过去总是关闭自己，直到从洞窟的裂缝间看到万事万物的微影。”在这个创意的时代，对自由常抱悬念，能经常清扫知觉的门扉，让胸中藏有丘壑，或许就可像惊奇魔法师般，把令人倦怠的一样变成灿烂的不同，这或许就是创意由心开始的真谛！

自序

这本书是未来的我，写给现在的自己！

□ 李欣频

我的第一本创意励志书《十四堂人生创意课》在两岸出版后，已经重印了40多次。而我本人也因由此书，感受到了许多内地读者的热情。对这些喜爱与支持，我受宠若惊，并怀有深深的感恩之心。

在过去的两年中，我的人生开始有了巨幅的转变。应接不暇的媒体通告、演讲邀约，如雪片般纷至沓来的读者来信……还有一年上百场演讲与教课，让我变得异常忙碌。这两年大多数时间中，我都是在飞机、火车、出租车上度过的。我眼前的风景线不断拉长，从一个人的书房拉到了百人演讲厅，从自己对自己说话，变成了自己对众人说话。

与此同时，我的生命也经历了好几次峰回路转，有了新的省思与启示，浮出了许多与当年《十四堂人生创意课》非常不同的观点。我深深感到，生命的智慧是开挖不尽的宝藏，而值得庆幸的是，我一直没有失去追求心灵成长的勇气，感谢周围许许多多人的帮助。

之所以说峰回路转，是因为其间我经历了几场身心低谷。尽管在人们眼里，我一直是个有天生反骨却又无比幸运的女子。然而，一帆风顺的背后却是一段又一段艰辛的心路历程，让我真真实实地明白，心智的力量如此重要。

好转的契机是我开始接触心灵成长课程，那时除了上课、静

坐，我还在浩瀚书海中疯狂地汲取智者圣人的宝贵智慧，我仿佛不经意打开了心灵哲学——这扇让人神秘好奇的大门。

阅读心灵书籍是“迷人的思想会面”，我开始慢慢地发生着转变，情绪变得沉稳，得到了平静的力量，以前那个高速的李欣频不见了，取而代之的是一个磁场充满力量、内心宁静、勇敢的李欣频。我从其中顿悟的“忧郁创意学”“梦境创意学”“巧合创意学”“迪拜创意学”，让我的创作灵感喷涌而出，生活和工作都变得无比富足、精彩。

正逢拜恩所著的《秘密》来到了台湾，而我的学生谢明宪恰好担任翻译工作。他在翻译完全书后，曾问我：“老师，我觉得心想事成的秘密，应该不止书上所说的那么简单，应该还有秘密背后的秘密。”此时的我，已经从卷帙浩繁和心灵修复的实践中，得到了很多亲身的感受和体悟。我告诉他，其实《秘密》只能算是一本初级教材，背后还有一大块必须深入“耕心”后才能收获的力量。希望能学到更多的人，可以去看看一些心灵大师如欧林、赛斯的书，更深入地阅读有关“正面思考”的著作。

在写这本书的当时，并没有那么完整的架构，隐约只有创意→创造→创世三个层次，后来在进行书写时，那个写作之流启动了，当我在写创意第一层时，心中还不知道第二层会是什么，等到第一层完成了，第二层才清楚浮现；等到第二层写完了，第三层才清楚浮现……就这样，边写边向未知探险，眼前永远只有一百米清楚的视线，最终会到哪，我完全没有概念，就像是层层闯关的冒险游乐园，也像是进行一场没有地图、没有路标的旅程。

这本《十四堂人生创意课Ⅱ》是《十四堂人生创意课》的心灵成长版，也是我在人生智慧的探索路上的一个新起点。书写过程

中，意外看到了电影《笔下求生》（Stranger than Fiction）以及《吸引力法则》等相关书籍，让我从“第九层人生创世”之后进展神速，启动更澎湃的书写之流，仿佛自己只是个倾听者、记录者，只负责打字与加标点符号，像是在帮别人整理书稿似的毫不费力。就这样，一连闯到第十二关，直达终点。

这段书写期间正值过年，除了与家人吃一次除夕年夜饭外，其他时间几乎一天18小时，埋首于书稿与满地堆积如山的数据之中，从一气呵成的三万字初稿，逐渐修改成近八万字的规模，可说是我从事写作以来最巨大的工程之一。

这段时间陪我的，就是全心支持我的好友LY，正是他偶尔带来的台湾温德德式烘焙坊的各式巧克力蛋糕、Mister Do nut的豆香波堤、Starbucks的热可可……让我有足够的体力与毅力，继续挑灯夜战。陪我的还有电影《蚂蚁的尖叫》（Scream of the Ants）唯美清幽的配乐，把我锁进那源源不绝的写作之流中，欲罢不能。

我还记得在完成三万字、十二个人生终极创意层的初稿时，我在家里足足尖叫了五分钟之久，就像登山几天几夜终于到达顶峰看到日出时，只能尖叫才能发泄“登泰山而小天下”的兴奋之情。

十二层（创意→创造→创世），就像天空中的十二个星座、一年的十二个月份、时钟上的十二个数字、圆桌上的十二位武士，我透过这十二层阶梯，从有限的已知，一路探索进浩瀚的未知，在越来越喜出望外的书写旅程中，遇见了更高、更大的自己——之前写《十四堂人生创意课》的我，已经被淹没在无边的海潮巨流之中，这就是把这本书取名为《十四堂人生创意课 II——推翻李欣频的创意学》之故。

我很高兴，在写完《十四堂人生创意课》之后，全新、更勇敢、更有力量的自己，有能力把旧的我，无畏无惧地推翻掉了。如果说《十四堂人生创意课》是过去的自己写给学生的，那么这本《十四堂人生创意课Ⅱ——推翻李欣频的创意学》，就是未来的我，写给现在的自己看的书。

感谢广西科学技术出版社的编辑一路协助、支持这本书在内地出版，也感谢台湾加利利旅行社的彭老板，全力协助、支持我在迪拜的采写工作，感谢LY、德芬姐、《秘密》的翻译谢明宪提供的宝贵数据与巨大的支持力量，感谢在台湾学学文创志业上过我灵魂创意学与出版创意学课程的学生们，感谢曾看过我的书以及这本书的所有读者，感谢所有聆听过我演讲的听众、媒体记者（你们的专注，是我启动灵感泉源的关键动力），感谢默默在我身后支持我的家人与好友们，感谢自己完成了这项艰巨，但美好到无法言说的书写工程……最后，感谢来自上天的灵感与书写之流，让我深深地臣服在这股伟大的创造力量之下，感动不已。

目 录

contents

- 004 推荐序一 说不完的创意
- 006 推荐序二 创意从心开始
- 008 自 序 这本书是未来的我，写给现在的自己！
- 016 **第一篇**
- [人生创意学] 站在原点看新的可能**
- 018 **第一层> 删光所有人，只留下自己**
 人生创意
- 018 delete 现在的自己，reset 新版的自己
- 020 全然新生的自己，周围没有半个人
- 023 无害但有效的虚拟死亡，是起死回生的关键动能
- 026 晚上大死一次，清晨重新出生
- 038 每天的安静期，每周的安静日
- 040 **第二层> 抽丝剥茧找出自己的模式，彻底更换惯性思维**
 人生创意
- 040 惯性是最大的杀手，先填表找出自己的思维惯性
- 053 用反义词造句法，逆解人生惯性
- 059 给出你所缺乏的，让自己从匮乏到富足
- 061 见微知著·一叶知秋——把今天放大一百万倍，会是什么结局？

- 063 **第三层 > 拥有每日新生的感官，欢迎各种灵魂附身**
人生创意
- 063 重新诞生，每日启用一套新的感官配备
 - 067 欢迎不同的灵魂进来附身，或是虚拟附身生出创意
- 074 **第四层 > 开启自体运转世界的动能，进入心想事成的圆满新纪元**
人生创意
- 074 做生产者，不做消费者
 - 077 喜悦地身历其境，就是心想事成的关键
 - 091 自给自足，是让自己瞬间拥有终极最强版本的秘诀
- 100 **第二篇**
- [人生创造学] 站在新的点上，看人生的无限可能**
- 102 **第五层 > 全面培养自己的超能力，进阶到新版的感官系统**
人生创造
- 102 在低潮困境中虚拟问答，启用最高直觉导航系统
 - 109 全面升级内在超感官，换套配备体验新世界
 - 112 梦境创意学：梦，是为你特别设置的私人创意库
- 116 **第六层 > 不再是直线计划的逐步前进，而是放射性爆开的光速扩张**
人生创造
- 116 摒弃“短中长”线性人生计划，开创“一主七副”风火轮式人生计划
 - 118 自原点向外爆开，创造出各版本、各方位独立运作的星系视野

122 **第七层> 高峰生命的激荡串连，强者越强的星际之旅**
人生创造

122 25岁前登上山头，开启第一层的高峰串连

124 自体星系诞生，与他人星系串连的星际之旅

126 **第八层> 开启多元的生命窗口，自体星系无限扩充**
人生创造

126 大胆梦想是富足的生活态度，取之不尽，用之不竭

128 点燃梦想，引爆开启多元窗口的人生版本

134 多次元联集，加乘的人生版本

137 放大自己·资源无尽

141 无条件的分享：一分能量散播出去，将有百万倍能量回馈

144 **第三篇**

[人生创世学] 在无限可能的点上，看最好的可能

146 **第九层> 以全新视野，创造集体合演新局面的剧本**
人生创世

146 创意→创造→创世，就是原我→变我→全我的过程

156 以一个人巨大的创造力，启动创世的舞台

160 没有人记得第二个登上月球的人——迪拜如何以弹丸之地，做世界大梦？

176 孟加拉经济学家穆罕默德·尤纳斯，以己之力转变全球

- 177 **第十层> 拉高视点，绘制巨幅生命蓝图**
人生创世
- 177 以巧合拼出生命巨图，把自己拉到最高视点
 - 181 巧合创意学，一个让人生从匮乏走向丰富的方法学
- 185 **第十一层> 全观视野，跳换剧本**
人生创世
- 185 自我生命万花筒 VS 全观宇宙万花筒
 - 190 从“演员剧本”转成“编剧者的剧本”——电影《笔下人生》的“心悦诚服”，是切换剧本的关键
 - 196 臣服是最高智慧，也是最大的力量
- 198 **第十二层> 事成比心想还快，不必计划未来，在当下这一秒完成一切**
人生创世
- 198 想得更多，做得更少，无所为而为的境界
 - 203 Say yes to everything, say thanks to everyone!
- 206 附录一 恋物者的忏悔仪式：《51种物恋》
- 209 附录二 身体最近，灵魂最远的旅行——记太阳马戏剧团的SALTIMBANCO
- 219 附录三 会飞的人，不会受伤——记太阳马戏剧团《太阳风暴》90分钟的星际之旅
- 224 送给你们的一段话