

李欣频 著

10堂量子创意课

北大爆棚公开课
揭秘创意原点

746 7746

李欣频——著

10堂量子创意课

北大爆棚公开课 揭秘创意原点

云南出版集团公司
云南美术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

10 堂量子创意课 / 李欣频著. — 昆明: 云南美术出版社, 2011. 5

ISBN 978 - 7 - 5489 - 0356 - 7

I. ①1… II. ①李… III. ①创造性思维 - 通俗读物
IV. ①B804.4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 093657 号

责任编辑: 连小楠
特约监制: 毛闽峰
特约编辑: 于 桐
装帧设计: 壹诺设计

10 堂量子创意课

李欣频 著

出版发行: 云南出版集团公司 云南美术出版社
(昆明市环城西路 609 号)

制版印刷: 北京高岭印刷有限公司

开 本: 880 × 1230mm 1/32

印 张: 5.5

版 次: 2011 年 5 月第 1 版

印 次: 2011 年 5 月第 1 次印刷

印 数: 1 - 20000

ISBN 978 - 7 - 5489 - 0356 - 7

定 价: 25.00 元

版权所有 翻印必究

本书如有印装质量问题, 由承印厂负责调换

春节前欣频给我电话，说在机场，马上要去墨西哥看玛雅文化，并再一次说一定要为这本新书写序。

其实早已答应了。每一件答应的事情在意愿中我都希望做到，当然有非常多的事情最后没有落实，但我还是问心无愧。因为做到了是缘分，没有做到也是缘分。

缘分两个字写起来很简单，这两个字实际上道尽了人间的奥秘。

人生有各种各样的缘分。同欣频的缘分，是一见如故的默契。

有一次欣频给学生上课，学生问欣频：“你同你的老师主要聊什么？是学术问题么？”欣频回答：“我们见面时主要谈的是2012的问题。”

是师生，还是朋友，都不重要。偶尔一见，随便一聊，或者是短短的电话，或者是几句邮件，似乎我在做什么、想什么，欣频很了解；而欣频的变化，似乎我也很清楚。

最近几年，欣频修行精进。这同我没有什么关系，主要在于欣频深入地接触了一个新的大环境，因而获得了更加广阔的视界。

这也是一种缘分。

这本书肯定是欣频的用心之作。很简练，但每一句话都准确而清晰地表达了关于创意的非常细腻而真实的感受。

创意是一种放弃的智慧。放弃理性，放弃自我，才能获得的大智慧。要放弃各种受限的拘束，甚至要放弃创意自身。只有在这个时候，才能真正获得创意的解放。在不断地放弃中，是不断地回归和获得。这种状态只能用清澈和澄明来喻示。

很多人所谈的创意，只是创意的程序和所谓操作的小技巧。如果真有用的话，这个世界就不会这么没有创意。

欣频所谈的，是如何使创意成为一种人生的方式。当创意成为一种人生方式的时候，任何创意都只是日常生活的一部分。自然天成，这是创意的根本。

是为序。

北京大学新闻学院副院长、博士生导师、教授
陈刚

2011年2月9日于北京雪夜

目录 contents

自序	十堂量子创意课，十个改变未来命运的方法	1
第1堂	不论断，不贴标签，没有成见，以事物的原貌待之	3
	· 贴标签，等于把广大的世界框进很小的视野里，以管窥天	5
	· 进入量子转换状态中，你才有可能进到全新的点上	13
第2堂	找出自己的受限点，你的解答就藏在你的问题里	21
	· 设定梦想前，要先问自己最根本的问题： “我到底想要什么？我到底想要成为什么样的人？”	23
	· 找出自己的受限点，你的症结就暴露在你的问题里	26
	· 一再追问，打破沙锅问到底，找出你真正要什么	28
	· 旧思考永远到不了新的点， 这就是为何很多人无法完成梦想的真正原因	32
	· 拨开受限点，找到你热情无止境的天命	34
	· 你怎么看自己，也百分百地决定你会成为怎样的人	36
第3堂	以多选题取代单选，开展放射型的平行人生	43
	· 不要以选择题、比较题的方式把你的人生当考卷来写	45
	· 开挖出自己的天赋之泉，开始演化跨界的生命流域	48
	· 借用“已完成的自己”的经验，或是向“未来的自己”求救	52
	· 打开虫洞，平行开展放射型的人生	54
	· 以想像力汇集眼前的一切可能，取代单一选择题	55
	· 你有的是主动选择权，而不是被动的选择题	56
	· 创意水源的良性循环	58

第4堂	别做意见、或是现成答案的乞讨者，请做知识的上游	63
	· 不该让任何别人的看法，阻挡在你与巴黎之间！	65
	· 不要习惯性地跟人要现成的答案、座右铭	65
	· 做知识的上游	68
	· 站在创作的源头	72
	· 站在创作源头的转换态上，练习切换创作接口	76
 第5堂	 用量子物理学的创意思维，人生可以重来	 81
	· 用最好的版本，覆盖掉本来要开始恶化的版本	83
	· 回到生命重大的抉择点，把当初放弃的那一条路再拉回来	87
	· 文理科双修，左右脑兼具	90
 第6堂	 接受现况后，才能往新的实相走	 95
	· 把现况过好到都不想离开，那就是最接近新版的点， 你才能跃进未来	97
	· 接受命运，才能改变命运	100
	· 以“创意”量子跳跃你的梦想人生！	102
	· 把注意力放在可以改变的事情上面	102
	· 你怎么过一天，就怎么过一生	103
 第7堂	 从“未来”往“现在”投射新路径	 107
	· 从你现在的点；到不了你想去的点	109
	· 没有设“完成日”的梦想，是永远也完成不了	110
	· 从结尾往开头阅读，练习自己的源头推想力	110
	· 让未来的你，来帮助现在的你脱困	111
	· 从“未来的自己”看“现在的自己”，找到你现在没看到的机会点	113
	· 眼前一定是一条“独一无二”的路径	114

目录 contents

第8堂

每分每秒活在“未来现在式”里	117
• 思考与情绪所产生的能量弦，可以变成具象的物质	119
• 你眼前的墙，也是你想像出来的	121
• Being 比 Doing更快、更有效	121
• 有勇气承担未知，走在宇宙之前	124
• 我们只是设计场景与氛围的造梦者，让梦完成它自己	125

第9堂

你今天吸引了什么？这就是你所选定的版本！	129
• 今天你遇到哪些人事物，就说明你在哪一层	131
• 学会解读生活上的隐喻	134
• 情绪就是最好的指标	136
• 如果你正在你的梦想之途，现在就会有征兆告诉你	136
• 每个人都将经历自己所选择的2012版本	137

第10堂

地球今天因为有你而截然不同！	141
• 向大自然学会千变万化	143
• 活出自己的生命真理，活出自己的最高意愿	144
• 帮助别人成为他自己命运的创造者	146
• 地球今天因为有你而截然不同！	147

附录

我给北大创意课学生的思考练习题库	151
-------------------------	------------

十堂量子创意课，十个改变未来命运的方法

还记得2003过年时写了《十四堂人生创意课1》，至今已整整8年了，书上提到在大学教书是意外，因为当时刚考上硕士班，入学没多久就被赖建都老师叫去教文案创意课；几年后，我把教学笔记出版成《十四堂人生创意课1》，为的是要纪念影响我最深的甘训宾老师。

2007年9月，中国台湾政大的丁敏老师鼓励并推荐我到北京大学新闻与传播研究所就读博士班，我的博导陈刚老师立马要我去大学部与研修班教文案创意课。现在进入第四年即将毕业之际，我教了很多班，有很多与学生、助教们互动的愉悦记忆。即将随着我的毕业而离开这所我心目中最美丽的大学——能在北京大学念书、教书一直是我的梦想。只是我原本以为得念完博士班才有机会教书，结果同步完成，这一切得感谢如师如父的陈刚老师对我极大的信任，所以他才是这本书创意诞生的真正源头。

这是我第一本在内地创作的书，针对近四年在内地的观察、激荡、思索所整理出来十个可以去突破的创意思考点。这本书从2010年12月下旬写到2011年1月2日。在跨年倒数之际，我也正从第九章写到第十章，整

个书写过程对我意义非凡。

这几年我开始对量子物理学感兴趣，几个最基本的概念带给我如量子跳跃般的灵感。虽然我还没完全弄懂量子物理学到底是怎么回事，但我试着一边探索、一边把最新的感悟放在教学里，做为课堂上实用的创意练习，让学生有机会跟我同步一起探索这门就算花一辈子也学不尽的有趣理论。

这本书是站在《十四堂人生创意课 1.2.3》、《2012 心灵重生》、《谁说这辈子只能这样：李欣频的变局创意学》这 5 本书的基础上，往更艰难的哲学与物理学上去探索创意的本源。这十堂课是我与世界相处良好的十个方法，也希望它们将是十个改变你未来命运的途径。

感谢 Annie 姐提供我舒适的写作环境，感谢所有耐心教诲过我的老师们（特别是陈刚老师），也感谢所有听过我创意课的学生、访问过我的媒体记者，你们的提问刺激我多面思考，并赐予我传递创意价值的机会！

李欣频

2011.1.2 于北京

第1堂

不论断，不贴标签，没有成见
以事物的原貌待之

第1堂

不论断，不贴标签，没有成见
以事物的原貌待之

【贴标签，等于把广大的世界框进很小的视野里，以管窥天】

我记得2007年下半年，第一次在北大教课的时候，放了一小段《秘密》（*The Secret*）影片，解释什么是以“吸引力法则”来创造新事物时，有学生问我这影片是唯心论还是唯物论？我当场傻了，因为在我过去的学习之中，我从没有以这样的角度去区分信息，这影片对我而言，重要的是吸引力法则如何运用在我的生活、我的创作中，至于这影片是什么论，或许连创作这部影片的人自己都不知道，也不关心。

于是我反问这位提问的学生：“这部影片究竟是唯心论还是唯物论，影响到你看待这部影片的价值吗？如果有影响，那就是你‘贴标签’的思考方式，改变了这部影片对你的意义，与这部影片本身是好、是坏，完全无关。”这让我想到电影《心灵印记》（*Scream Of The*

Ants，有的译为：蚂蚁的尖叫），一对情侣到印度旅行，两人手持一台摄像机在同一辆人力车上，摄像机到女子的手里，镜头里都是鲜花、纱丽，但摄像机一到了男子的手里，镜头里尽是垃圾、肢障孩童——在同一条路上，两个人看到的是两个截然不同的世界，但印度的全貌其实是鲜花、纱丽、垃圾、肢障孩童的总合，这就是二元对立世界的特征，每个人只看到自己眼中的世界，看不到全貌。

所以当我们不以二元对立的角度看世界，不贴标签，不去分类，不选边站，我们看世界的视野才不会被自己狭隘的眼光遮蔽了另一半。我们要先学会从旧的思考点到对立的思考点，然后在两端点之上看全貌，再进一步练习：不以任何“既有的成见”、“别人的意见”来看待人事物，亦不以人废言。我们得自己亲眼看到了、感觉到了、听到了，思考过了，自己说了算，而不是以讹传讹，三人成虎——这点几乎是大部分的学生最需要学习的。过去的教育体制，给了我们“凡事都要找标准答案”，“老师说的、大家说的不会有错”的惯性思考，于是每看到一件新的人事物，就习惯拿这个新的跟过去旧的、类似的情况做比较，做分类，以偏概全，以此类推，轻率地下结论，并贴上标签然后归到旧的类别里。我称这是一种思考的惰性，造成视野的盲点，久了就眼盲脑僵，本来鲜活的脑袋，就成了“眼前来什么，就以过去的程序反应什么”的机器，从此没有了接受新事物、创造新未来的可能。

举例来说，你到了一块新大陆，眼前来了一个有角、有尾、有翅、两肢站立的生物，你若急于把它归类到某一物种的变种，那么就失去了看它全貌的客观与好奇心，因为它有可能是一个独立的新物种，与你过去所见过的无关。所以我们在面对急剧变化的未来，保持“不论断，不贴标签，没有成见，以事物的原貌待之”是最重要的第一件事。

从现在开始，我们要学会先关耳、闭嘴，关掉所有外来意见的纷扰，关掉自动反应的判断程序，然后用心看，看到全貌细节，看得很深入，看进自己的生命里，与其融合为一，并学会不给任何判断、比较、分数、意见、疑问，把眼前的人事物，视为一个遗世独立的小宇宙系统，保持完整地纳入自己的总脉络之中。如此我们才会有海纳百川的广阔人生流域。而不是轻率地贴标签，然后因挑三拣四地越活越狭隘，导致目光如豆，信息知识偏食，观点见解偏颇，最终造成心灵意识上的营养不良。

“是否轻易妄下断语”决定你是创意人，或是乌合之众。特别是在微博评论盛行的时代，我们很容易染上“不深思，有时连别人的微博内容都还没看完、还没看懂、有的甚至看错，就开始草率地评论、贴标签”的毛病，久了就会造成评论肤浅化的现象——无建设意义、没有事实根据，却最情绪化、最危言耸听的评论，反而成了媒体或是网友追逐转贴的内容，劣币驱逐良币。那么真心想在微博分享的人，

将来可能因为恶意攻击的评论，关闭了“本意良好、可实时分享生命精彩”的平台。再这样下去，我们的网络世界会沦为一大堆乌合之众大放厥词、传染“无意义、无深度”内容的地方，久了整体的文化水平会开始下降。

我记得以前博客、微博未盛行的时代，每一篇登在报章杂志的评论文章，或者电视、电台有人要评论一个作品、一个现象、一个人的时候，评论者必须深入且全面地研究、思考、整理出自己的观点与看法，短则一两天，长则数月沉淀与积累，才敢有评论出来。那是因为**这些言论就代表了这个人深度。但现在我们都忽略了“你所说的言论，就代表了你本人的质量”这件事。**于是就有泼黑、弄臭名人以凸显自己的荒诞现象——在这个真假难辨、混淆视听的时代，我们一定要让自己不被外在的纷乱影响了判断与思考方向，必须坚持地往下扎很深的根，看透事物表面背后的实相，不人云亦云，不随风起舞，这样才不会被未来迅速更新的文明泡沫化。

当我们在批评论断别人之前，我们必须停下来先问自己一件事：“如果我是他，我真的会做得比他更好吗？现在的我，比我想要批评的人更好吗？”过去二十年的创作生涯中，我只记得极优秀的前辈，像是孙大伟、林怀民、南方朔、李宗盛、方文山、张曼娟等等，他们对晚辈都只有全心鼓励与谆谆教导，几乎看不到他们在批评谁，因为他们眼中的世界是美的，他们总能看到人事物最好的那一面，或是每

个人尚未被发掘的潜能。而且他们知道创作这条路很辛苦，那是一个要花一辈子寻找自己的过程，所以绝不会轻易以自己有影响力的言论毁掉别人。

我对自己的期许是，做为创作人，绝不轻易批评别人、或是批评别人的作品。因为我的视野有局限，我可能没办法看到眼前的作品全貌，所以我几乎不会轻易说出我不喜欢哪个作品，除非我确定我已经做得比对方好。吊诡的是，等到你真的能做得比对方好的时候，你也没必要批评别人，因为大家自然而然就会选择好的东西，不好的自然就会被淘汰；况且对方也有机会因见到你的示范，去努力修正变得更好，而不是因为被批评而起身反抗或是自暴自弃，这就是好的循环。

我们也可以进一步思考，如果你抱怨环境有毒、食物有毒，你就算坐在那里抱怨 10 年、20 年也不会改善，你唯一要改变命运的方式，就是自己起身找一群理念相同的朋友开有机餐厅，从食物的来源开始把关，如此你自己就能吃到干净的食物，你身边的人也会受益。这就是“起而行动”取代“坐着抱怨”的积极态度，这也是“与其诅咒黑暗，不如自己点亮一盏烛光”的道理。

我们想要让这个时代向上的最好方式，就是从现在起，每一个人对自己所言的每一句话、所行的每一件事负全部责任，包括要预想这一句话、这一行为所造成的后续影响是什么。此外，我们自己能做得