

李欣频的 私房 50

李欣频 著



中信出版社·CHINACITICPRESS



李欣频的 私房 50

李欣频 著

中信出版社
CHINA CITIC PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

李欣频的私房50/李欣频著. —北京: 中信出版社, 2011. 8

ISBN 978-7-5086-2952-0

I. 李… II. 李… III. 随笔—作品集—中国—当代 IV. I267. 1

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第153359号

李欣频的私房50 LIXINPIN DE SIFANG 50

著 者: 李欣频

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司 (北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座8-10层 邮编 100029)
(CITIC Publishing Group)

承 印 者: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

开 本: 870mm×1280mm 1/32

印 张: 6 字 数: 80千字

版 次: 2011年9月第1版 印 次: 2011年9月第1次印刷

书 号: 978-7-5086-2952-0/I·241

定 价: 38.00元

我总是非常珍惜那些让我掉眼泪、感动的故事、音乐、对话，我会去分析这些背后，究竟是什么点触动了我，那个点可能是分离、死亡、恨，因而让人恐惧、害怕、激动，但最后让我学会的却是智慧、勇敢、爱。所以我会把影片、音乐放在工作室里，当我失去感动的力量时，就会放来看或听。所以你们可以有这些恢复知觉的急救包，不管是影片、书籍、文章、音乐、或某些人，都要留下来。

这几年我陆续出版了一些创意书，虽然这些书上有提到我推荐的书或影片，但许多读者仍希望我能完整地整理出影响我最深远的那一部分精髓，所以才有了这本书的诞生。

为了方便读者阅读，我打散了书、影片、音乐、戏剧艺术的类别，依照影响我的层次来区分框架，这样你们读起来才会比较有层次感。依序为：

旧版本跳进新版本

（呼应《14堂人生创意课》1→2：初阶创意→进阶创意）



新版本跳进多版本

（呼应《14堂人生创意课2》：进阶创意→创造）



多版本跳进次元版本

（呼应《14堂人生创意课》2→3：创造→创世、《2012心灵重生》、《谁说这辈子只能这样：李欣频的变局创意学》（以下简称：变局创意学）、《十堂量子创意课》）



宇宙原创者的视角（呼应《十堂量子创意课》）

依据这样的层次，各位可以去找相应的创意书继续探究。这本《私房50》是我的50项私房创意包、我的50样变身变脑法宝，也是我如果不小心漂流到一个荒岛上，最希望这50样可以随着我到新大陆，去创新文明的诺亚方舟。你们请千万不要照单全收，可以挑一些有兴趣的去找来参考，最重要的是，你必须依据自己的生命蓝图（请参见《14堂人生创意课3》P184：梦想开屏表），来建构出属于你自己的私房50！也欢迎大家登陆“私房50”博客（<http://blog.sina.com.cn/sifang50>），将属于你的私房50分享给更多的人，和大家一起交流！

003 作者前言

第一篇【旧版本跳进新版本】

008 第一章 从负面跳到正面

- 009 第一节 《秘密》“吸引力法则”是宇宙定律，当你学会了，你将无所不能！
- 012 第二节 《失落的致富经典》如果我只能带一本书去荒岛，就是这本了！
- 014 第三节 《一念之转：四句话改变你的人生》这是我写出《14堂人生创意课2》的重要启蒙书！
- 018 第四节 《好好先生》令人拍案叫绝的“Yes”力量！

022 第二章 看到双面版本

026 第三章 脱离既定剧本

- 027 第一节 《情绪的惊人力量》情绪就是最准确的指标
- 030 第二节 《三个傻瓜》跳出自己的悲剧，成为别人的贵人！

034 第四章 换成别人的脑

- 035 第一节 《复制贝多芬》想象这音乐就是自己创造出来，从自己手中指挥出来的！
- 038 第二节 《傀儡人生》实验出多面向、多性格的自我可能
- 042 第三节 《灵魂冷冻库》如果灵魂可以像装卸档案一样方便就好了！
- 046 第四节 《最后的演讲》想象自己如果要办一场生命中最后的演讲，你想呈现什么？

050 第五章 换成别人的身体

- 051 第一节 《金氏漂流记》如果你把你丢到荒岛，该怎么以创意活得很好？
- 054 第二节 《一辈子做女孩》如果我们到了人生高点，会让我们崩溃的是什么？
- 056 第三节 力克 如果我们没有手、没有脚，我们能像力克一样随心所欲吗？
- 062 第四节 太阳剧团 向“太阳剧团”团员学习什么是精准的艺术、专注的态度
- 066 第五节 《遗愿清单》如果我们只剩一个月可活，我们要怎么过？

第二篇【新版本跳进多版本】

072 第一章 《偷天情缘》

076 第二章 《盗梦空间》

第三篇【多版本跳进多次元版本】

086 第一章 时间的改变

- 087 第一节 《相约星期二》这是启动我写《14堂人生创意课》最重要的一本书！
- 090 第二节 《最后12天的生命之旅》把一天当十年活！
- 092 第三节 《扭转未来》当陷于低潮时，请“未来的自己”帮你渡过难关！

- 094 第四节 《时空旅人之妻》如果时间是幻觉，那么什么才是真实的呢？
098 第五节 《本杰明·巴顿奇事》开始倒着过日子，越活越年轻有力！
102 第六节 《没有青春的青春》人如果可以倒着活到最初始，我们或许懂的比现在更多！

106 第二章 时空的多元

- 107 第一节 《优雅的宇宙》影集这是创意学的进阶影片！
110 第二节 《药命效应》我的大脑能用到怎样的极致？
112 第三节 《我们懂个X》了解平行宇宙概念的初级影片。
114 第四节 《平行宇宙》这是创意学的终极教科书！
118 第五节 《重生之门》新版的自己，杀了旧版的自己！
120 第六节 《灵魂永生》平行宇宙创意学的教科书！
124 第七节 《灵性炼金术》你必须全然接纳你目前的实相之后，才能前进到新的！
126 第八节 《爱丽丝梦游仙境》每天吃早饭前，要相信六件不可能的事！
130 第九节 《偷脑》自体引爆点，同时开启多元视窗的人生版本！
132 第十节 《无量之网》网状宇宙创意学的教科书！
134 第十一节 赖声川《如梦之梦》许多不相干的人生，最后全串成了一张网！
136 第十二节 罗伯特·勒帕吉《众声喧哗》创世者的众生演出！

138 第三章 了解与改变生命剧本

- 139 第一节 《让天赋自由》必须及早发现可以被你视为玩乐的工作是哪一样！
142 第二节 《兜售梦想的先知》现代人的心灵启示录！
146 第三节 《钻石途径》把自己拉到生命的主轴，找到自己生命的本体！
148 第四节 《从未知中解脱》串起出生至今发生的大事，推测你当初设定此生想体验、要学习的是什么？
150 第五节 《这一生为何而来》协助我了解方向与障碍的人生导览手册！
152 第六节 《奇幻人生》以剧作家的角度书写自己的人生！
158 第七节 《与神对话》更高的视野与智慧，活出大版图的人生！
162 第八节 《零极限》最简单的归零原创大法！
166 第九节 HBO自制影集《John Adams》我拿来画人生蓝图的背景音乐！

第四篇【宇宙原创者的视角】

- 170 第一章 《小宇宙2：基因狂想曲》
174 第二章 《宇宙皇宫》
178 第三章 《小王子》
182 第四章 《阿米》系列
186 第五章 《星球疗愈》
189 《私房50》后记

第一篇 【旧版本跳进新版本】

对应阅读：《14堂人生创意课》1→2：初阶创意→进阶创意



第1章

从负面跳到正面

《秘密》(The Secret)，(澳)朗达·拜恩(Rhonda Byrne)著

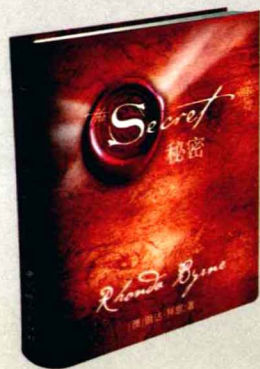
《失落的致富经典》(The Science Of Getting Rich)，

(美)华莱士·D·沃特尔斯(Wallace D.Wattles)著

《一念之转：四句话改变你的一生》(The Work)，

(美)拜伦·凯蒂(Byron Katie)著

《好好先生》(Yes Man)，导演：佩顿·里德(Peyton Reed)

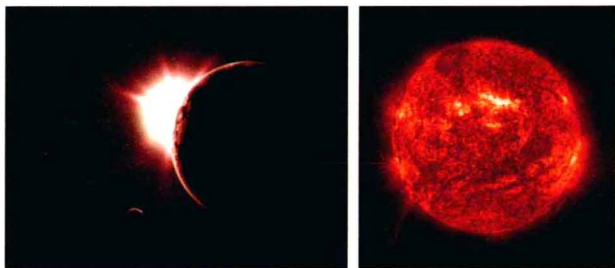


第一节 《秘密》

“吸引力法则”是宇宙定律，当你学会了，你将无所不能！

还记得上大学之前的我非常不快乐，对于一连串的考试非常不适应，在升学高压之下，我无法自由地做我喜欢的事、看我想看的书。等到上了大学终于自由了，我却不知道怎么让自己快乐，忧郁已经变成了我的习惯，就像一个长期在黑暗中的人，不知道什么是光明。我花了很长的时间，透过长途旅行、看心灵书，才让自己慢慢走出来，开始学会乐观地与身边的人和事物相处、积极地面对世界与未来。

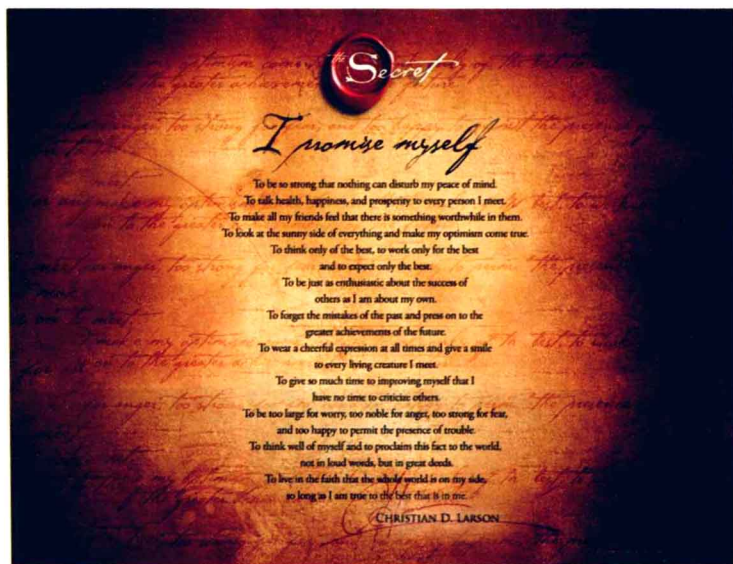
当我在网络上看到《秘密》（The Secret）的影片时，非常惊喜，因为这部影片把我过去独自奋斗的心境与体悟，透过一个又一个的案例现身说法——原本我以为“心想事成”只是乐观的自我暗示，却没想到这看似简单的愿望，竟来自于一个高深的专有名词——“吸引力法则（The Law of Attraction）”。



深感这是一本每人必读的好书（如果我早一点看到这本书，我就少了十年痛苦纠结的时间了），于是努力促成这本书让我的学生谢明宪翻译，并在台湾首发中文版，我还带着影片在台湾各地演讲了五十多场，宣扬“吸引力法则”的创造力量。

这本书给我最大的启示是：你想要吸引什么，就让自己变成什么——如果你想要未来的伴侣是富有的，请先让自己富有；如果你将来希望有一个很爱你的伴侣，先让自己处在很爱自己、很爱别人、充满爱的状态……当自己身处在那样的圆满之流，每分每秒享受那种状态时，那样的真实就会被创造出来！

“吸引力法则”绝不只是“乐观的正面思考”那么简单，背后的理论基础是物理学的弦理论，这部分我们留到“优雅的宇宙”部分再细谈！



《秘密》(The Secret)

(澳)朗达·拜恩(Rhonda Byrne)著,谢明宪译,中国城市出版社。



(澳)朗达·拜恩(Rhonda Byrne)

内容简介:朗达·拜恩(Rhonda Byrne)是一名澳大利亚电视工作者。几年前,拜恩突然发现自己周遭的生活瞬间崩溃了:父亲突然身故,工作筋疲力尽,与同事和亲人之间的相处关系越来越糟……就在人生跌至谷底、生活面临绝望的时候,拜恩竟意外发现了隐藏在百年古书中的秘密。于是她开始了进一步史料的追寻;难以置信的是,过去知道这个秘密的,竟然都是历史上的伟大人物:柏拉图、莎士比亚、牛顿、雨果、贝多芬、林肯、爱默生、爱迪生、爱因斯坦。带着怀疑,拜恩不断地问自己:“为什么不是每个人都知道了呢?”心中充满与世人分享的强烈渴望,她开始寻找当今世上知道这秘密的人。

她发现,洞悉这个秘密的人,都是各行各业的佼佼者,他们正用自己的实际行动告诉着世人:“秘密”零星地存在于各种口述历史、文学、宗教与哲学中,更藏在人与世界的各个互动层面,每个人自身都存在着自己所不知道的能量。如果你掌握了这个秘密,它就会为你带来幸福、快乐、健康、金钱、人际关系,以及一切你想做的事。

延伸阅读:《秘密》(The Secret)续集——《力量》(The Power)

内容简介:朗达·拜恩在书中阐述许多人运用“The Power”心想事成的故事,并提供拥有梦想人生的详细指引,把喜悦地掌握自身命运所需的一切信息都集成在一起。这本书大幅扩展那些你早已经知道的能力,让你更能得心应手地运用心想事成的力量。里面的经典名句包括:

“必须唤出情绪,好在思想中注入‘感受’,这样思想才能成为实相。”

“宇宙中的每一件事物都有磁引力、磁频率。好的感觉代表你在爱的正面频率上,不好的感觉表示你在负面的频率上。不管你感觉到的是是什么,不论感觉好还是不好,都会决定你的频率,会让你像个磁铁一样,吸引处在同样频率上的人、事、情境。只要改变感受,就能改变命运!”

第二节 《失落的致富经典》

如果我只能带一本书去荒岛，就是这本了！

《秘密》（The Secret）所提到的“意外发现了隐藏在百年古书中的秘密”，这本古籍就是指《失落的致富经典》（The Science Of Getting Rich）。这本薄薄的书可以说是创意的最源头也最精华的宝典，我读这本书来回不下50次，每一次都有新发现、新体悟，可以说是我的创意营养针。

《秘密》（The Secret）只是初阶入门版，《失落的致富经典》才是原典，不可不读。如果你看《秘密》（The Secret）时有任何疑问，相信在《失落的致富经典》里，可以获得完整的理解与解答。

书中有几个经典的概念，包括：“致富与否并非取决于环境，因为我们可以发现到处都有富人与穷人比邻而居、甚至从事相同的工作；致富与否和你从事哪一种行业没有太大关系。拥有天赋的人不一定能致富，节省或吝啬也无法让人致富……你必须摆脱竞争的想法，你不需要夺走任何人的任何东西，你并不需要欺骗别人或占别人便宜，你不需要让别人以低于所应得的报酬为你工作，你并不需要羡慕或贪图他人财产，世界上没有你不能拥有的东西，也没有那种唯有透过夺取才能获得的东西存在。每个人都是一个可以发送思想的中心，人能以双手塑造出的一切实体，都必须先在其思想中存在，没有先想到物件的形象，就没法造出那物件。”而这只是全书的一小段而已，整本书让我醍醐灌顶的句子多得不胜枚举。

这是一本我从头画线画到尾的书，爱不释手。

编者整理的情报库：

《失落的致富经典》(The Science Of Getting Rich)

(美) 华莱士·D·沃特尔斯 (Wallace D.Wattles) 著, 王甜甜 译, 中国城市出版社。

内容简介：1910年, 在经历了一连串的人生挫败后, 华莱士·D·沃特尔斯写成了其一生最经典的著作——《失落的致富经典》。

华莱士·D·沃特尔斯在晚年时开始深入研究世界上各种哲学与宗教信仰, 而整理归纳出在《失落的致富经典》里列出的各种原则。他亲身实验与测试了这些原则, 证明了这些原则的正确性和有效性。

近一个世纪以来, 《失落的致富经典》鲜为人知, 然而在20世纪期间, 有幸研读并落实他所教导的各种原则的人, 都获得了丰硕的果实——他们真的成功致富了! 其后《失落的致富经典》有被人们誉为“启发全球畅销书《秘密》的百年经典作品”。

有人说: 只要有这本书, 其他所谓的致富书都可以不看了!

他的女儿佛罗伦萨回想其晚年的景况: “他几乎总是在写作, 而在那段期间, 他在心中描绘出他的心灵图像。他看到自己是一个成功的作家、是一个具有强韧性格的人, 同时也是一个不断成长的人, 他也开始朝向实现此愿景而努力。他总是剑及履及……他真的活出了伟大的一生。”



第三节 《一念之转：四句话改变你的一生》

这是我写出《14堂人生创意课2》的重要启蒙书！

我在《14堂人生创意课2》中提到：如果眼前的工作，让我觉得困难重重，我会先把障碍点一一列出来，然后把这些叙述句，全变成相反义的句子，包括：这工作很麻烦、业主很啰唆、款项很难清、沟通很不顺、商品很无趣……全部转成：这工作很简单、业主很友善、款项很顺畅、沟通无障碍、这商品真好玩……从这个新思考方向，去找很多的证据来证明，并让自己真切地去相信，且以这样的信念去处理这个工作。依我的经验，用这样的思维方式去处理工作，会以非常奇迹的方式顺利进展，双方合作愉快。

再把这个“相反词”方法，进一步用在生活上——你可以写下对自己的担忧或不满，比方：觉得自己很丑、很胖、不健康、不被爱、很孤单、没创意、没钱、没才华、没机会、没意义、没用、不快乐……一股脑地全写下来，然后逐一写下相反词，这些句子，就是你为自己重新设定的新生命程式码：我很漂亮、健康、快乐、很有创意、才华、财富、很多机会、人脉、充满了意义与影响力、很多人爱我关心我，然后就带着这组新的程式，去过接下来的每一分每一秒，去面对每一个人、每一件事，你就会发现，整个世界都瞬间改变了，变成了你最想要的版本。这并非自我欺骗，而是强迫自己看到：惯性视点以外的其他可能，因为我们只看到自己想看到的。大家可以去看影片《为什么你没看见大猩猩》，我们就会顿悟：当我们带着自己脑中的旧框架看眼前习以为常的人和事物时，我们创造了自己偏见的世界，还信以为真，我们该问问自己，我们究竟错过了多少全貌真相？

例如，100颗棋子之中，有99颗白棋，一颗黑棋，大部分的人会说他看

到了一颗黑棋，却没注意到另外99颗白棋。用“相反词”方法，是让老是看到黑棋的人，逼着他去找是否真有白棋的事实。这也是让褊狭的视点，强迫拉广、拉高的方法。的确，只要视点往高层拉，站在全景的水平线上，就会发现什么都有。

当我看到了拜伦·凯蒂的《一念之转：四句话改变你的人生》（The Work），非常惊艳，原来我拿来突破写文案瓶颈的方法，其实也是个实用的心灵修行法。她以四句话打破了我们习以为常的悲剧性格。

“那是真的吗？”

“你确定那是真的吗？”

“当你有这样的想法时，你会怎么反应？”

“如果没有这样的想法，你会是个怎样的人？”

如果说《秘密》（The Secret）是正向人生的理论版，那么拜伦·凯蒂的《一念之转：四句话改变你的人生》就是实践版。

拜伦·凯蒂转念作业的“反向思考练习”，提供机会让你对一向信以为真的事物，采取相反的视点。把所以为的加以反转，就会产出其他你未注意到的可能，而这些新发现的可能，有助你很快找到这件事一直在重蹈覆辙的关键理由，也会带给你一针见血的启发。

“反向思考练习”：每一种说法，都可以反转成针对你自己；针对别人的部分，也可以转成相反的说法：

以“尼克待我不公平”为例

→反转成针对别人：“我待尼克不公平”

→反转成针对自己：“我待自己不公平”

→反转成相反的陈述：“尼克待我公平”

→反转成针对“我的想法”：“我的这种想法是不公平的，特别是针对尼克”

然后在生活中，替以上四段的反转句，各找出至少三个实例，来证明是否成真。

我自己平常会利用这种方法，列出我最讨厌的人的特质，反思自己身上隐藏的这种特质，然后彻底破除——以后就不会再遇到这类型的人；就算遇到，我也会看到他另一面可爱的部分，对他完全改观，一旦我对他的态度改变，两人的磁场也同步转变，彼此对抗的对手戏就瞬间中止，他就不会在我面前，呈现出那样的人格特质，于是，我就过关了。

现在有很多人追逐虚幻的外在，名牌、社会、地位、金钱，好像这些就能够代表他的价值，然而却没有看到这些追逐背后的问题。你很需要名牌包包，这是真的吗？你喝酒是在表达自己的叛逆，这是真的吗？你无时无刻离不开手机，这是真的吗？当你开始不断地问自己，这是真的吗？你就会一层一层剥开那些虚假的东西，直达自己内心深处，赤裸裸的看到“真的自己”。问“这是真的吗？”需要一个很大的勇气，用手指着自己说，我刚才说的那句话是真的吗？那是一种勇敢，那种勇敢的品质是非常可贵的，如此才能大破大立。

这是一个非常好用的办法，把人生从下坡瞬间逆转成上坡的切换器，也是绝处逢生的万灵丹！