

热印47次，早越、成品

职业生涯类畅销书榜第1名 第1名
方文山、叶锦添、梁冬等

12位文化巨擘倾情推荐 写给渴望打造独特人生风格的你

读书人，电影人，广告人，

从中看到了智慧；从中看到了想象；从中看到了创意

写作者，从中看到了灵感；
从中看到了风景 旅行者



十四堂 人生创意课

(白金典藏修订版)

李欣频 著



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

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

著作权合同登记号：桂图登字：20-2009-108

简体中文版由李欣频授权广西科学技术出版社出版发行
简体中文版图片由方智出版社股份有限公司授权
十四堂人生创意课Ⅱ——推翻李欣频的创意学，李欣频著，2009年9月，初版
未经授权，不得以其他形式使用

著作权合同登记号：桂图登字：20-2009-109

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Ⅲ——一个创意人的人生蓝图&笔记本圆梦学，李欣频著，2010年4月，初版
未经授权，不得以其他形式使用

著作权合同登记号：桂图登字：20-2011-116

谁说这辈子只能这样——李欣频的变局创意学，李欣频著，2010年7月，初版
简体中文版由李欣频授权广西科学技术出版社出版发行
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（全套装）/李欣频著. —南宁：广西科学技术出版社，2011.5
（李欣频人生创意课系列）

ISBN 978-7-80763-613-7

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（2011）第031995号

SHISI TANG RENSHENG CHUANGYI KE (QUAN TAOZHUANG)

十四堂人生创意课（全套装）

作者：李欣频	责任编辑：陈恒达 蒋伟
封面设计：朱镗（套装） 古润 视觉共振	版式设计：视觉共振 灵点 卜翠红
责任校对：曾高兴 田芳	责任印制：韦文印

出版人：韦鸿学	出版发行：广西科学技术出版社
社址：广西南宁市东葛路66号	邮政编码：530022
电话：010—85893724（北京）	0771—5845660（南宁）
传真：010—85894367（北京）	0771—5878485（南宁）
网址： http://www.gxkjs.com	在线阅读： http://www.gxkjs.com

经销：全国各地新华书店	
印刷：北京盛源印刷有限公司	
地址：北京市通州区潞县镇后地村村北工业区	邮政编码：101109
开本：889mm × 1194mm 1/32	
字数：580千字	印张：28
版次：2011年5月第1版	
印次：2011年5月第1次印刷	
书号：ISBN 978-7-80763-613-7 / F · 22	
定价：110.00元	

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，请作者速来电或来函与我社联系。



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，要专心做自己和和自己竞赛，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！

我是老师心中的宝藏

李欣频

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，因为要急急迫着自己飞驰的思绪，所以我对学生很抱歉，因为一开始他们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评断的老师，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。

