

李欣频

创意天龙八部

# 人生 创意课

Creativity  
for Life

14堂课教你如何画一张  
精彩的生命蓝图

|



创意天龙八部



# 人生 创意课

14堂课教你如何画一张  
精彩的生命蓝图

李欣频 著

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。  
版权所有，侵权必究。

## 图书在版编目（CIP）数据

人生创意课 / 李欣频著. —北京：电子工业出版社，2013.6  
（创意天龙八部）

ISBN 978-7-121-20154-7

I. ①人… II. ①李… III. ①创意-研究 IV. ①J0-02

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第071101号

出版统筹：李朝晖

责任编辑：潘 炜 文字编辑：刘 挥

责任校对：张 莉 营销编辑：易新蕾

印 刷：北京楠萍印刷有限公司

装 订：北京楠萍印刷有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编 100036

开 本：880×1230 1/32 印张：8.75 字数：180千字

印 次：2013年6月第1次印刷

定 价：32.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zltz@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

## 李欣频的“创意天龙八部”总序

还记得十年前站在台湾中原大学讲台上的第一堂创意课，还记得与甘训宾老师见的最后一面。十年过去了，现在换成站在北京大学的讲台上，一样谈的是创意，但已经翻山越岭，从电影讲到了量子，从广告讲到了心灵，从第一本《人生创意课》写到了第八本，在十年后的今天终于写下最终部，刚刚好八本，于是取名为“创意天龙八部”，与佛经典故与金庸小说均无关，只是因为今天在写这个套书自序时，刚好是玛雅卓金历“红龙波符之宇宙红天行者日”，所代表的意义刚好是宇宙级别的“上天下海、无所不在、无所不能”之红龙，所以希望这套书能将我这十年巨大飞跃的创意力，无私地分享给你们。

因为这套书横跨十年陆续完成出版，所以后一本书都会衔接前一本书的部分概念再继续往新的方向延展。现在“创意天龙八部”全部长齐，彼此之间可以看到血源重叠之处，那些都是关键概念繁衍的“演化生长点”，不必视为重复，可以视之为再三强调的重点，当你再次看到时可以停下来想一下，如果把这些“生长点”移植到自己身上，你会长出怎样的新枝芽。

回顾十年的这八本书，是我回馈给地球滋养我的感谢之书，完成这套书的出版之后，死而无憾！我多么希望在当年18岁时能看到自己写的这套书，我就可以省去很多无助的彷徨与辛苦的奋斗。现在把这盏灯传下去，希望可以继续照亮还在寻找自己生命道路的每一个人。

最后我要谢谢永远支持我的甘训宾老师、我的父母、以前出版社的编辑人员、每一位读者与学生。最后要特别感谢赵涛、潘炜、刘挥和周丽文，没有他们耗尽好几个月的心力，这八本套书也无法跟大家见面。

现在，准备好开始练功了吗？我们在创意的天际版图上见吧！

李欣频

2013年2月25日

（玛雅历红龙波符之宇宙红天行者）

## 再版序

台湾政大广告系教授、前系主任 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，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《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，重新建构属于她的独特的创意哲学。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，创意不是火花或灵机一动，而是要勇敢地实践它。

当初台湾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，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！



## 14帖心灵药方

台湾著名诗人 向阳

《人生创意课》把人生可能遭遇的问题浓缩到14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，以及丰繁的想象，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此活泼、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。



推荐序三

## 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、比喻句型，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。

直到她跑来中文系选修我的课，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《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的生命版图。这其中包

含两大要素：一是不断地吸纳经典与新知，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数据库及情报系统。另外一部分则是如何把吸纳的知识内化为生命的智能，打造自己独特的生命风格，形成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，智能是船底，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，要专心让自己和自己竞赛，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，得到很好的反响。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鉴，是值得教师参考与学子阅读的好书。

## 推荐序四

## 创意的秘密

北京大学新闻与传播学院副院长 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，然后产生了令人拍案叫绝的创意。

听的时候确实很过瘾，但听完之后，一旦回到自己的工作中，马上就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？这种差距似乎是无法解释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，他们卓有成就，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《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。

## 推荐序五

# 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《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荼毒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（正如她曾经经历过与痛恨过的）。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。

欣频既不认为单纯的文艺就能把人养活，也不认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。



自序

## 我是老师心中的宝藏

我去教书是意外，这本书的诞生也是意外。因为我以前从没想到过会去教书，那时的刻板印象是，教书只是重复自己已经知道的，一点儿建设性也没有。

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”广告系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，变得超乎寻常的耐心，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，我只好躺在床上留着纸笔，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，因为要急急追着自己飞驰的思绪，所以我对学生很抱歉，因为一开始他们实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，最后就变成了五万字的书（此版增修为十万字），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