



李欣频

创意天龙八部

旅行 创意学

Travel for
Creativity

10个最具创意的
“旅行力”，快速累积
人生里程数的方法

5

创意天龙八部



旅行 创意学

10个最具创意的
“旅行力”，快速累积
人生里程数的方法

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

旅行创意学 / 李欣频著. —北京：电子工业出版社，2013.6

（创意天龙八部）

ISBN 978-7-121-20282-7

I.①旅… 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088340号

出版统筹：李朝晖

责任编辑：郭金珠 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：7 字数：150千字

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zlt@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）



自序

感谢自己，在人生最精华的22年，走过了44个国家和地区！

这本书的诞生很特别，本来我脑中并没有计划要写，但因为大陆出版社的同事陪着我巡回演讲，听我经常跟学生们分享在各国旅行的趣闻，所以建议我写一本《旅行创意学》，但那段时间都沉溺在疯狂的旅行中，等我停下来开始动笔，已经是两年后的事了。

之前在我其他的创意书中，多多少少都提过旅行的概念，所以在2012年12月开始动笔写这本书时，先把十个关键词列出来，然后把散落在各书、各专栏、各演讲、各媒体专访时所分享的旅行概念重整进这本书，写的过程中有如在写自己前半生的传记，把零散在脑中的碎片拼图出这本《旅行创意学》，目的只有一

个：就像电影《天使爱美丽》一样，艾米莉将父亲花园中的小矮人，托一位空姐朋友带到各国景点拍照寄回明信片给父亲，直到她父亲终于愿意走出伤痛，拎着行李出门旅行了一一我企图激活每个人，让大家都愿意出门去看看这个有趣的世界，所以帮大家把出发前会有的“多虑障碍”想办法移除。

我以22年44国和地区的旅行经验，以兴奋的图文刺激着你的肾上腺素，诱惑你现在出门去旅行！当你开始以好奇心累积人生旅行的里程数时，你会越活越有活力，到最后会舍不得离开这个美丽又充满惊喜的地球！



目录

- 第一关键力：旅行=勇气 /1
- 第二关键力：旅行=效率 /23
- 第三关键力：旅行=应变 /39
- 第四关键力：旅行=养分 /55
- 第五关键力：旅行=混血 /85
- 第六关键力：旅行=极端 /103
- 第七关键力：旅行=身份 /151
- 第八关键力：旅行=丰盛 /163
- 第九关键力：旅行=造梦 /179
- 第十关键力：旅行=创世 /193



第一关键力

旅行=勇气



伯克利大学

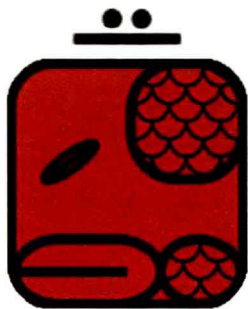


旧金山之旅

【从自闭症到旅行狂的转折点】

很多人问我：“你一年出国这么多次，难道都不必工作？哪儿来的时间与钱呢？”一开始我对这问题感到很疑惑，就像是如果有人问我“你一天要吃三餐，哪来的时间与钱呢？”是一样的道理，因为对我而言，旅行就是我活着的方式，我不满足于待在原地不动，况且当时还年轻的我也受不了一成不变的生活，于是只要我一有空、存了一笔钱就出国旅行，至今已经走了44个国家和地区。

如果你以为我天生好动那就大错特错了！其实刚好相反，小时候的我非常“宅”，很怕人，下课期间都是窝在座位上看书，很少找同学讲话或是出去玩，回到家几乎都躲在房间里画画、写作业，连爸妈假日要带我去郊外走走都得死拖活拉，要我出门还不如要我的命比较快；加上我不爱跟同学们互动，



共鸣的红蛇

没有朋友，所以我家庭联络簿上老师的评语经常是自闭孤僻（好心一点儿的老师会说：文静沉稳），所以我的前18年的生活只有家里的书桌与床、学校的教室与图书馆，人生目标只有考上好大学，没别的了，于是我自闭又依赖的个性到了上大学也改不了：晚上不敢关灯也不敢一个人睡，上厕所、吃饭、看电影没有同学或朋友陪就不敢去，更别说是自己去旅行，连想都不敢想。所以“旅行”这两个字离我非常遥远，我充分活出了狮子座“安土重迁，画地为王”的性格。

上大学时因为学校离家很远，所以找了附近的地方外宿，但我已经被制约久了，平时也就是从教室到我房间这样的路线不变，联系里、社团活动都不大参加。后来在大二那年暑假，妈妈看我变成了一个连假日都足不出户的宅女，于是暑假硬是把我送到美国参加伯克利大学的英文游学营。那可是我第一次自己一个人出国，白天在一个全班都是外国人的教室里上英文

课，我在陌生的环境中得靠自己学习看地图、认方向、找食物吃、交朋友……一切来得太快，还来不及惊恐，就得拿出全部的勇气面对全新的陌生环境。晚上上完课就回自己宿舍，除了游学营安排的旧金山之旅外，我也没参加什么其他活动。

这次游学营发生了一个重大意外，让我“很宅”的人格瞬间转变——在详述这个意外之前，我先讲一个曾写进《打造创意版自己》书中的有趣理论：

“我们一些行为惯性很难消除，那是因为在人生早期的重要时刻获得奖赏而根深蒂固，并与神经细胞的建构紧密结合；出生时，我们还未被制约，但是慢慢地，生活事件制约我们。

“在1924年列宁格勒大水灾期间，洪水冲入动物实验室时，受惊吓的狗仍被关在笼子里，它们必须划水逃命，把鼻子浮出水面，许多存活下来的狗，获救后就崩溃；水灾前，巴甫洛夫已经训练好一组狗，产生正向制约行为，水灾后他再测试这些狗发现：这些狗的制约消失了，水灾时的大惊吓与休克状态，似乎把他辛苦教的制约反射冲走了；于是巴甫洛夫意外地发现了让老狗‘去学习’的方法：洗脑（brainwashing），在心理学的技术名词是消灭（extinction），而‘涅槃’的意思也是消灭。”

也就是说，如果我们想要消除、洗掉过去的“制约”，可以通过“类惊吓”的方式，而我那次在伯克利校园就是意外遇上了“People Park”的惊吓事件：当地黑人与白人警察发生激烈冲突，涉世未深的我，听到枪声与玻璃碎裂声就在街道两边（他们都各自躲在左右两排车子的后面，所以我没看到人），完全没意识到自己身处危险，还以为有人在拍好莱坞的电影，

正狐疑街上怎么没半个人，我还在找摄影机在哪儿，自己有没有被拍进电影里……而我就这样大刺刺地从街道正中央走去教室，还狐疑着今天这条路上怎么连半辆车都没有！

结果到了教室，老师才说那条路正在发生严重的枪战，我居然能在黑白两道激烈对拼的夹击下安然无恙，我瞬间从电影梦中惊醒，并且突然顿悟：如果我连走在两帮火并的流弹当中都死不了，那我就就是九命怪猫很难死的命，那么我就放胆去旅行吧！自那一刻起，我的性格瞬间转变，从很宅、足不出户的自闭症，突然变成不安于室的疯狂旅行者，我自己就是列宁格勒“去制约”实验最好的见证者。

2011年我学了玛雅历，查出自己在玛雅历的出生印记是“共鸣的红蛇”，才知道自己的天赋就是“能高速适应陌生环境”。也就是说，当初误打误撞被丢到陌生环境真是妈妈的睿智，但后来她后悔了，因为我从此对旅行开始上瘾，一天到晚想出国让她怎么拦都拦不住。当然自那次游学之后，她就不再帮我出钱去旅行。我为了能常去旅行，就努力思考自己能以什么才华换得旅行，于是才有现在多方面发展的自己。

从小到大的制约，就像电影《盗梦空间》（*Inception*）所呈现“在脑中种下思想的种子”那样，一旦种下去了就会发芽，当事人可能会浑然不知自己正在被影响，还以为一切都是自己在做决定。所以我们可以运用《量子创意课》里第一章所建议的：“清出种子法：检查我们自小至今被放进了哪些种子，然后茁壮成了哪些藤蔓困住了我们。你可以从自己成长的家庭所灌输的价值观，检查这些种子至今造成了什么好的影响、坏的影响。”当你找出有哪些“种子”已经在影响你，你

就可以决定要去除哪些不当的种子；清理的方法除了觉察并调整自己的所思所言所行之外，还有一个“类惊吓”的方法就是旅行，因为旅行是陌生的，它会刺激你长出新的脑神经元，同时“消灭”旧制约的影响，特别是与你平常生活工作的地方差异越大越好，这样“类惊吓”的幅度就更大，就能有效去除陈年的旧思维。

【不怕死，是因为每一天都可能会死！】

自从“People Park”的惊吓事件后，死神虽然与我近距离擦肩而过，但却也还给了我“初生之犊不畏虎”的勇气。我经常听到读者的提问是：你哪儿来的勇气说走就走？对照我转折点前后的差别，“勇气”的确是最大的关键，而这个神奇的勇气来自曾与死亡如此接近——如果“死亡”是勇气的燃点，那接下来看看如何运用“死亡”这个概念，以加强我们出门去旅行的勇气与动力。

我喜欢《与神对话》里一句醍醐灌顶的话：“不要活着的时候像死了一样，到死的时候却发现自己从来没活过！”我们对生命最大的错觉就是：好像有无限期的明天可活，所以梦想永远都是拖延，直到生了重病或是看到亲友的意外过世，才会在“死亡”的逼视下生起了“为自己好好活”的勇气。就像电影《遗愿清单》（*The Bucket List*）：亿万富翁爱德华·科尔，在癌症晚期病房里遇上蓝领技工卡特·钱伯斯，两个男主角都被医生宣判没几个月可活，面对人生的终点，发现彼此有“人生最后梦想”的交集。于是两人一起列出了遗愿清单后离开医

院开始去旅行，展开一趟奢华刺激的环球之旅，而且两人都比年轻时更带劲有活力，完全看不出来是癌症晚期临终的病人。这电影让我们可以虚拟一下，如果生命只剩下半年，最想去的地方是哪里，我们能不能现在就放下一切，背起包包去旅行？

记得以前看过一部电影《再见了！不联络》，里面有一句经典对白：“我们往往高估了十年后能做的事，却低估了一年内能做的事！”这句话促成了我非常积极的人生观：自己想圆的梦，要尽量在一年内达成，我不必等到自己年老了、病危了才决定起身去圆梦之旅，其实我每一年都可以列出自己的梦想之旅清单，否则这梦想可能一辈子都不会成真，就像电影《练习曲》里的经典对白：“有些事现在不做，以后一辈子都不会做了！”

【1999年世界末日传言，为我的人生立了第一次结算点】

人一生很难得遇到两次疑似世界末日，一次是1999年，一次是2012年，这两次都让正值青春年华的我，有机会提前逼近死亡终点、让我有把握当下的急迫感。

第一次听到“1999”末日说是在我21岁（1991年）时，算一下如果1999年真的有世界末日，那么我的人生就只剩9年可活，于是我问自己：如果我只能活到29岁，我还有什么梦想要在这9年内优先完成的？当时第一个跑出来的念头就是“旅行”，希望自己在29岁时至少去过29个国家，而当时自己才只去过美国游学，所以还有28个国家还没去。

于是我的人生观大变，当大家毕业都忙着找“钱多事少离家近”的职业时，我找工作的唯一条件就是能让我常出国旅行。我记得那时自己的第一志愿是当空姐，但我身高还不到一米六，于是识时务者为俊杰地改了志愿想去考机师，但我近视已经五百多度……加上我念广告系，于是毕业后去房地产公司找到了文案的工作，一边在高薪且工作轻松的房地产公司上班，一边接诚品书店的文案，前者是温饱，后者是理想。我花1%的时间做房地产文案赚了99%的收入，花99%的时间做诚品书店文案只赚1%的钱，但也累积了我100%的个人广告作品——《诚品副作用》。从此我就过着双重生活：白天在房地产公司上班，有时还得帮业务人员卖房子，晚上就端壶热茶悠闲地在家写诚品书店的文案。

当时台湾房地产景气很好，所以公司在第一年赚了不少钱，就组织全公司免费去欧洲五国旅游：法国、瑞士、意大利、德国、荷兰。我记得总行程只有12天却要走5个国家，每个



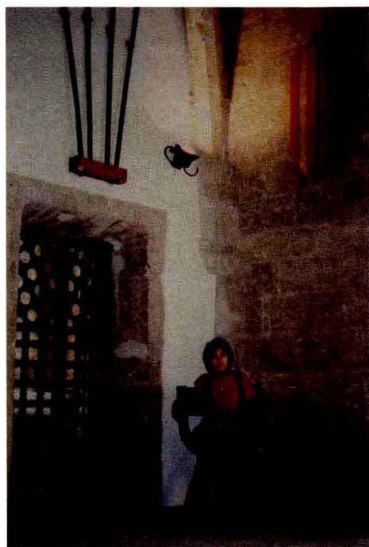
瑞士风景

国家最多就待一天半就得飞到下个目的地。这趟走马观花式的旅游对于当时才22岁的我非常珍贵，让我在最短时间内大开眼界，至少我亲眼看到“欧洲”长什么样子，那感觉就像哥伦布发现新大陆一样既震撼又惊喜。于是我立志要在29岁之前，至少要把全欧洲都走完。

接下来我就开始搜看各国的旅游景点，决定先从欧洲开始走，视旅行欧洲为

我人生最重要的事。因为我在房地产工作表现还不错，加上老板喜欢我很有风格的文案作品，所以有了可以“随时请假去旅行”的特权。加上在房地产工作期间几乎每一年都有公司出国旅游，以及有机会以非常便宜的团费参加西班牙建筑之旅、北欧建筑之旅，所以我工作越久，旅行的机会就越多，加上自己平常不怎么花钱，赚的薪水有90%都是存下来的，所以奠定了自己未来颇充裕的旅游基金。

我在21~29岁期间兼职写诚品书店文案，虽然文案费不多，但他们给了我一个很棒的工作条件：我可以在每次写文案前借五本我需要的书，等到文案写完再保持完整地归还即可。于是那段时间就是我看书最多的时候，加上限期归还的压力，我练就了速读与做笔记的好习惯，这习惯至今都还保留。电影《再



西班牙建筑之旅