

# 十四堂 人生創意課

李欣頻 著

口碑熱銷35刷，暢銷白金紀念版

誠品書店2004年商業職場生涯類銷售第1名

李欣頻·廣告創意課的生命教學筆記【暢銷白金紀念版】

以電影、旅行、觀察、閱讀、情報、演練、想像、夢、自信、生命與危機意識，架構出一部：橫跨書寫、影像、廣告、設計，豐盛且龐大的個人創意系統。

《誠品副作用》作者李欣頻首次公開「創意自我訓練14招」這也是她所有的文案書迷苦苦等候六年多的第一手創意教戰手冊。

你將走進運轉她獨特風格的秘密工廠，也是一座讓你功力暴增的創意發電廠。

我無法事先規劃具體的課程，因為世事變化太快，每週都有新的生命教材在發生，還來不及寫進教科書裡，於是我在每週的廣告文案課裡，以當週世界上發生的重大事件為每次上課的開頭，依自己的體會與心得，開始了我的生命教學。

¥80.5

詩人向陽

政大廣告系教授賴建都

政大中文系副教授丁敏

熱情推薦

ISBN 986-7636-50-3



9 789867 636508

第七堂：拉大自我格局，漂亮的場面調度

第八堂：不中止的自我要求與評量

第九堂：多項技能無所不能，與各菁英hyperlink的多孔變頻插座

第十堂：如何在二十五歲前順利接班

第十一堂課：智慧與知識的均衡比例

第十二堂課：低谷反彈、高處思危，如何愉悅自處人生高低曲線

第十三堂：想像力讓你看到不一樣的世界

第十四堂：相信自己能為這個世界，帶來獨特的生命驚喜

十四堂  
人生創意課

ISBN 986-7636-50-3



9 789867 636508

國家圖書館出版品預行編目資料

十四堂人生創意課：李欣頻·廣告創意課的生命  
教學筆記 / 李欣頻著. -- 二版. -- 臺北市  
：東觀國際文化，2005【民94】  
面：公分. --

ISBN 986-7636-50-3 (平裝)

1. 自我實現(心理學)

177.2

94001451



vision 新眼界 A1004

## 十四堂人生創意課

作 者 李欣頻

出版發行 東觀國際文化股份有限公司  
台北市仁愛路三段28號6樓之1  
電話：+886-2-2700-2375  
傳真：+886-2-2700-6180  
劃撥帳號：19714933

總 經 銷 大和圖書  
電話：+886-2-8990-2588  
傳真：+886-2-2290-1658

編 輯 蕭秀琴  
校 對 林嘉軒  
內頁構成 王心怡

出版日期 2003年11月 初版 1 刷  
2005年 2 月 二版 1 刷  
2007年 8 月 二版22刷

版權所有·翻印必究  
如有破損或裝訂錯誤，請寄回本社更換  
國際書碼 ISBN 986-7636-50-3  
Printed in Taiwan

本書定價 新台幣250元

十四堂  
人生創意課

李欣頻 著



以此書獻給在天上的甘訓賓老師，

希望她會很開心地知道我還深深地記得她、感謝她，

希望她會很高興地看到，

我現在過得很好。



# 目錄

## 他序

《十四堂人生創意課》推薦的話 9

《十四堂人生創意課》序 8

《十四堂人生創意課》再版序 10

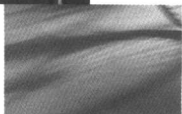
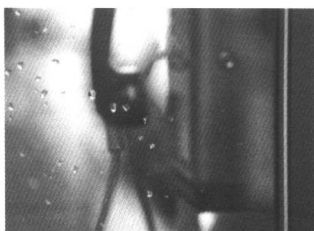
## 自序

我是老師心中的寶藏 14

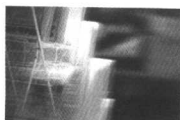
感謝 19

寫在《十四堂人生創意課》之前

紀念影響我一輩子的甘訓賓老師，以及我給學生們的課後總復習 21



- 第一堂 如何在意外頻傳的時代活下來 34
- 第二堂 如何開挖自己的生命穴脈 50
- 第二堂 如何畫一張自己的生命藍圖 58
- 第四堂 如何栽培自己——從五項養成教育開始 82
- 第五堂 如何建立獨特的自我風格 114
- 第六堂 專心就是最大的力量 122
- 第七堂 拉大自我格局，漂亮的場面調度 130
- 第八堂 不中止的自我要求與評量 138
- 第九堂 多項技能無所不能，與各菁英Hyperlink的多孔變頻插座 146
- 第十堂 如何在二十五歲前順利接班 152
- 第十一堂 智慧與知識的均衡比例 160
- 第十二堂 低谷反彈、高處思危，如何愉悅自處人生高低曲線 170
- 第十三堂 想像力讓你看到不一樣的世界 180
- 第十四堂 相信自己的能為這個世界，帶來獨特的生命驚喜 190





## 他序

# 《十四堂人生創意課》推薦的話

向陽（詩人）

《十四堂人生創意課》把人生可能遭遇的問題濃縮到十四帖心靈藥方中，李欣頻以她跨越不同領域的知識、閱歷，和她廣泛的人生興趣、視野，豐富的想像，娓娓敘述於每一帖「藥方」，既是在大學教廣告課程的教學筆記，同時還是她在廣告專業上的全力演出，當然，這當中更多的是如何重新看待世界、自然和自我的種種人生課題。

我在她的這本著作中，看到了生命的魔力、智慧的光芒，以及想像的花苞如何逐漸怒

放，又如何讓自我舒展於陽光、和風之中，不被風雨、陰雲和吵雜的塵世的聲音所摧折、矇蔽、干擾。講堂中的言語，能夠用這種方式表現出來，就是一種創意，這足以啓發我們，嚴肅的、枯燥的、制式的課堂也可以如是活潑、流動、幻化，而又充滿律動與喜悅。過什麼樣的人生？看你用什麼樣的想像。

# 《十四堂人生創意課》序

丁敏（政大中文系教授）

很欣賞那個寫誠品廣告文案的女子，她能用一長串的排比、譬喻句型，展現魔幻瑰麗、古典前衛、浪漫寫實、辛辣奇巧又明快的文字交融風貌。勾勒呈現出誠品提供一個心靈可以漫遊在書的異想世界，充滿後現代風格的空間。她的文字魅力深深吸引我，但我不認識她。

直到一年前，她跑來中文所選修我的課，驚喜的發現：嘿！她不正李欣頻嘛！

惜才與愛才是天下老師的通性，欣頻不但是她高中甘老師心中的寶藏，也是我心中的寶藏。

這本《十四堂人生創意課》是欣頻教授她的學生如何培養自己成為創意源頭的生命經驗

分享。讀了此書我才明白她源源不斷的創意是來自精彩的生命。精彩的生命來自對自我生命脈穴的深掘潛力寶藏，以及明晰的逐步擴建生命版圖。這其中包涵三大要素：一是不斷的吸納經典與新知，這包括持續大量的閱讀、旅行與觀賞電影等。讓自己長出觸角和世界相連，建立自己和世界相連的資料庫與情報系統。另外一部分則是如何把吸納的知識內化為生命的智慧，打造出自己獨特的生命風格，一種別人替代不掉的創意泉源。這是屬於生命視野的轉化與騰躍，需要心靈的修練、想像力的翱翔、與專注持恆的實踐力。用書中的話來說就是「知識是船帆，智慧是船底，要維持協調的比例，否則會翻船。」

此外，我讀到作者對學生真摯誠懇的關愛，書中殷殷叮嚀學子們，要專心作自己和自己競賽，不要預設假想的敵人，因為我們畢竟當不成別人，只能完成自己。因此要相信自己能為這個世界，帶來獨特的生命驚喜。這才是為自己擺設的生命宴饗啊！

這本書的幾篇初稿我曾在課堂上和學生一起閱讀，得到很好的迴響。這本書可以作為年輕學子形塑自身生命風格與培養創意的借鏡。是值得教師參考與學子閱讀的好書。

# 《十四堂人生創意課》再版序

賴建都（政大廣告系教授兼系主任）

身為水瓶座的男生，我非常欣賞才華洋溢、充滿自信的獅子座女生，而這些優點似乎都可以在欣頻的身上找到。認識欣頻已經十幾年了，從她進政大廣告系到現在成為博士生，她所展現的文字才華與創意火花，往往令人驚歎不已。

市面上廣告創意的書不少，但《十四堂人生創意課》從另一個角度探討創意的來源，欣頻以她豐富的歷練，再加上廣泛的旅遊、電影中影像聲光的刺激，甚至是夢的解析與詮釋，從新建構屬於她獨特的創意哲學。如果你是一位創意新手，這本書可以給你有別於一般市面上常看到的「教條式創意方法」，讓你看清楚創意的本質；如果你自認是創意行家，欣頻的創意法寶能让你耳目一新，重新找到創意的回春水。你不一定要從事廣告行業才要閱讀這本書。

書，創意要落實在生活中才會價值，創意不單是火花或靈機一動，而是要勇敢的實踐它。

當初中原大學商業設計系的樊主任要我推薦一位廣告文案的老師，當時我毫不猶豫的推薦欣頻，除了她的表現優異足以勝任外，另一方面我也希望她從教學中找到另一個創作的啓發，沒想到她那麼快就有成果產出，而且是超乎我預期的好，這也印證了她創意的能量比常人多很多，從本書中相信你也能感受到這股創意的淺能在你心中蓄勢待發。

這是一本值得年輕學子們閱讀的好書，我很高興為欣頻的書再版寫序，任何教過欣頻的老師都會覺得她是一塊寶，而且永遠以她為榮！

## 自序

我是老師心中的寶藏。

李欣頻

我去教書是意外，這本書的誕生也是意外。因為我以前從沒想過會去教書，我那時的刻板印象是，教書只是重複自己已經知道的，一點建設性也沒有。

人生果然充滿機遇與巧合，當年因為不想成為老師，所以聯考志願卡上沒填任何一所師範學校，但十年後居然回到學校教書，果然是命。在政大廣告所賴建都老師的引介下，我到中原大學商業設計系兼一堂廣告文案課，開啓了我教書的生活。一開始，我把教書視為苦差事，覺得台北到中壢的漫漫路程真是疲憊極了，後來慢慢地發現其中的樂趣：我在講課，其

實是在同步建設自我——我在台上幾乎變成了另一個人。變成一個光明健康的我，變得特別多話，變得超乎尋常的耐心，變成一個很嘮叨的人（我以前的文字一向精簡，我也一向寡言），但我每次教完課都會很開心地離開教室，因為與學生互動不錯時，我自己的收穫也很多。所以課前幾天我都會失眠，因為我腦中排山倒海地跑出一堆：這星期想跟學生說的話，我只好在床邊留個紙筆，像在記錄別人說話般地速記腦中想的事，然後站到台上還會即興說出一些：我自己也沒想過的想法；而且我說話的速度極快，因為要急急追著我飛馳的思緒，所以我對學生很抱歉，因為他們一開始實在跟不上我講話的速度，但他們後來也就習慣了。

原本只是一學期的課，本來只是期末答應寫給學生的一封信，後來變成了一篇文章，越寫話越多，結果兩天無法停筆，一口氣寫了兩萬字的初稿，最後就變成了五萬多字的書，中斷了我原本已排定的寫作計畫。

自從我出版《誠品副作用》、《繼續字戀》、《廣告敗物教》等廣告文案的書之後，我常常被問到如何培養創意。我個人覺得創意是可以後天培養的，但創意不是一種可被教授的技



巧，而是一種無法言傳的生活態度。所以我在教〈廣告文案〉課時，沒有制式的教科書，當週我的新發現與心靈感動，就是那一週的教材。

這本書除了整理自己上課前手寫的講課大綱、在校演講的講稿外，還有一些是看學生們的上課筆記、與課後心得勾起的記憶。現在獨自一人在書房，看著過去所說的話，宛如還身在教室裡，感覺當時像是一股未知的力量，在借我的口說出這些特別激勵向上的話，除了說給學生聽之外，有時我也會聽聽自己在說什麼，學生在問什麼，即使在課程已結束很久的此時，說者和聽者仍然在我腦中繼續進行，思想的會面如此迷人，總之，是一種很特別的精神分裂狀態。

到後來，我利用每週一至三小時的課堂，把一週從電影、從書本、從生活……自己所累積的能量都給了學生，課後雖然疲憊虛脫，卻仍然精神奕奕地在下課後繼續回答學生的疑惑。這段時間，正是我在博士班上課壓力最大的時刻，還好以這兩、三小時，我孤獨思索的靈魂找到與他人交會的點，我開始享受與學生一起共修人生智慧的樂趣，給了我重建信