

TO BE CREATIVE × START WITH FIVE THINGS

想变得有创意，从五件事开始

00:00

离开办公室发现新况味的快乐

如果生命到现在为止瞬间结束，若你还觉得有什么事没做会很遗憾的话，明天请马上去做

- 离开会议
  - 离开策略
  - 离开同事
  - 离开权力
  - 离开网络
  - 离开键盘
  - 离开饭局
- 发现安静的快乐  
发现创意的快乐  
发现和平的快乐  
发现安全的快乐  
发现未知的快乐  
发现书写的快乐  
发现美食的快乐



GUARD YOUR THOUGHTS THEY BECOME WORDS

CREATIVITY

CREATIVITY + AESTHETICS + COPYWRITER

梦想你人生更棒的版本、动心的画面，贴到自己的电脑桌面上，然后想象自己正活在这个场景里，让梦想成真的各种方法与点子，会自动跑到你脑袋里。



想象五个很有趣的身份，分别进入你的身体，过五天不一样的生活，换不同的眼光来看待外面的世界

# 如何画一张自己的生命蓝图

# 人生创意课

# 十四堂

【全三册】

李欣频

著



STUDENT  
11.00



做“方糖”，把对方的茶或咖啡变甜

FOURTEEN

艺术、美学、文学，是灵魂的胎盘素。

创意是阅读积累的果实。

天才重要的是活力，而不是能力。

幽默是一种正面积极的人生观。

有创意的人生，死而无憾！

把握此生，用心雕刻命运、蒸馏你的灵魂，把握创造生命的一切可能。

爱情是你们这个年岁的考验与功课

我们怎么过一天，就怎么过一生。做自己真喜欢做的事情，就能找到人生的目的。生命应该是雀跃的，不该死气沉沉。

爱情不是人生里唯一、不是人生的重心，更不是人生的全部。不要陷在爱情里，为爱情而找借口，因为爱情不可百分之百地填补你生命的空缺。感情，要双方都成熟，否则只是在吵吵闹闹中，互相折磨而已。



LESSONS

不要假装没有喜欢的人。我们往往相信十年后能做的事，却忽略半年内能做的事。

精彩人生的基础，就是你一定要在自己更有兴趣的事情上，达到乐此不疲甚至死后已的状态。这种状态是没有人可以超越的。

十四堂

【全三册】

人生创意课

如何画一张自己的生命蓝图

李欣频

著



北京联合出版公司  
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 ( CIP ) 数据

十四堂人生创意课：全三册 / 李欣频著. —北京：北京联合出版公司，2019.7

ISBN 978-7-5596-3169-5

I . ①十… II . ①李… III . ①人生哲学—通俗读物 IV . ① B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 ( 2019 ) 第 070845 号

十四堂人生创意课：全三册

作 者：李欣频

选题策划：木晷文化

策划编辑：朱 笛

责任编辑：楼淑敏

特约编辑：曹 海

营销编辑：黄思维

封面设计：今亮后声

---

北京联合出版公司出版

( 北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088 )

河北鹏润印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数 426 千字 880 毫米 × 1230 毫米 1/32 21.75 印张

2019 年 7 月第 1 版 2019 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5596-3169-5

定价：119.00 元 ( 全三册 )

---

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

本书若有质量问题，请与本公司图书销售中心联系调换。电话：010-82069336

推荐序一

## 创意不是火花

**赖建都** 台湾政治大学广告系教授 / 系主任

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。

市面上的广告创意书不少，但《十四堂人生创意课 1》从别样的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，创意落实在生活中才有价值，它不单是火花或灵机一动，更重要的是勇

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，我毫不犹豫地推荐欣频，除了她的表现优异足以胜任外，我也希望她从教学中找到新的创意启发。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，相信你也能从本书中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，并且永远以她为荣！

推荐序二

## 十四帖心灵药方

向阳 台湾著名诗人

《十四堂人生创意课1》把人生可能遭遇的问题浓缩到十四帖心灵药方中。李欣频将她跨越不同领域的知识、阅历，和她广泛的人生兴趣、视野，丰富的想象，娓娓叙述于每一帖“药方”。这些既是她在大学教授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、阴云和嘈杂的尘世声音摧折、蒙蔽、干扰。课堂上的言语，能够用这种方式呈现出来，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

## 创意来自精彩的生命

**丁敏** 台湾政治大学中文系教授

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，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，把诚品勾勒呈现成一个可以任心灵漫游书中的异想世界，一个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《十四堂人生创意课1》是欣频将如何培养自己成为创意源



头的生命经验分享给学生的创意宝典。读过此书我才明白她源源不断的创意来自精彩的生命。精彩的生命来自对自我生命潜力的深掘，以及对生命版图的逐步扩建。这其中包含两大要素：一是不断吸纳经典与新知，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，建立自己与世界关联的数据库与情报系统。二是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源泉。这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，我读到欣频对学生真挚诚恳的关爱。书中殷殷叮咛他们，要专心做自己，和自己竞赛，不要预设假想敌，因为我们毕竟做不成别人，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塑造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

**陈刚** 北京大学新闻与传播学院副院长 / 博士生导师

在汉语中，有的词本身就很有气质。“创意”这个词就很有气质，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，也正是因为创意了。绝大部分人喜欢广告，主要因为创意。而绝大部分人希望进入广告圈，吸引力也主要源于创意。

创意的魅力迷倒了无数红男绿女。

许多创意人会介绍自己创意的经验和技巧，甚至讲到在创意的过程中，如何因为一些生活的细节突发奇想，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，

马上就会像以往一样茫然。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？这种差距似乎无法解释，也无法通过学习来追赶。

创意的悲剧性和珍贵，就在于它的技巧没有办法复制。从这个角度讲，创意是无法学习的。

如果创意是无法学习的，那么它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。它不是一种技巧，创意的功夫，在创意之外。它是人生资源的积累和能量的开发。所以要想构思出优秀的创意，就要学习创造性地生活。只有掌握生活的技巧，让人生不断丰富和深化，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，也是学习别人对生活表达的一种方式。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 1》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

梁冬 著名传媒人

只看李欣频的广告文案，必然以为她不谙世事，大抵是一个在文字与自我中过于沉迷的人，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1》，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。她不愿意给学生讲那些教条、经验，因为都是陈腐烂肉，不过浪费年轻人的时间与生命而已（正如她曾经经历并痛恨过的）。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，正提供了些线索，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，所以高考志愿单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，我到中原大学商业设计系兼一堂广告文案课，开启了教书的生涯。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，后来渐渐发现其中的乐趣：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，另一个阳光健康的我，变得话特别多，变得超乎寻常的有耐心，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）；每次教完课我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，我只好床边留下纸笔，像在记录别人说话般速记脑中想的事，然后站到台上时，还会即兴说出一些之前没想过的想法；而且我的语速极快，急急追着自己飞驰的思绪，所以对学生我很抱歉，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，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，最后就变成了近十万字的书，中断了我原本已排定的写作计划。

自从我出版《广告副作用》（原《诚品副作用》）和《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教学大纲、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。现在我独自一人在书房，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，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，说和听仍然在我脑中继续进行，思想的会面如此迷人。总之，那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，把这周从电影、书本、生活……中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，还好有这两三个小时，我孤独思索的灵魂找到与他人交会的点，我开始享受与学生共修人生智慧的乐趣，它给了我重建信心、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活，真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，已经塞满了笔记与讲义。加上很多老师的鼓励，我决定把这些在课堂上零散的思绪做个系统性的整理。在过年期间，因为家人都出游，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，希望赶在我中原大学的学生毕业时出版，以留一整本供他们离开校园后可以回忆点滴的书稿。

我教书经验不足，而且并不能完全做到我所说的，自我的完成