

李欣频 著

# 十四堂 人生创意课Ⅱ

——推翻李欣频的创意学

创意 → 创造 → 创世，不退流行的12层终极创意境界

# 十四堂 人生创意课 II

——推翻李欣频的创意学

李欣频 著

广西科学技术出版社

著作权合同登记号：桂图登字：20-2009-108

本书繁体中文版由方智出版社股份有限公司出版发行

推翻李欣频的创意学：创意—创造—创世，不退流行的12层终极创意概念，李欣频著，2007年3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

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

### 图书在版编目(CIP)数据

十四堂人生创意课·Ⅱ，推翻李欣频的创意学/李欣频著. —南宁：广西科学技术出版社，2009. 9

ISBN 978-7-80763-358-7

I. 十… II. 李… III. 广告学 IV. F713.8

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第124006号

SHISI TANG RENSHENG CHUANGYI KE Ⅱ —— TUIFAN LIXINPIN DE CHUANGYIXUE  
十四堂人生创意课Ⅱ——推翻李欣频的创意学

作 者：李欣频

责任编辑：陈恒达 蒋 伟

封面设计：门乃婷设计工作室

责任校对：曾高兴 田 芳

责任审读：梁式明

版式设计：门乃婷设计工作室

责任印制：韦文印

出 版 人：何 醒

社 址：广西南宁市东葛路66号

电 话：010-85893724（北京）

传 真：010-85894367（北京）

网 址：<http://www.gxkjs.com>

出版发行：广西科学技术出版社

邮政编码：530022

0771-5845660（南宁）

0771-5878485（南宁）

在线阅读：<http://www.gxkjs.com>

经 销：全国各地新华书店

印 刷：中国农业出版社印刷厂

地 址：北京市通州区北苑南路16号 邮政编码：101149

开 本：889mm×1194mm 1/32

字 数：150千字 印张：7

版 次：2009年9月第1版

印 次：2009年9月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-80763-358-7/F·9

定 价：25.00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：010-85893724 85893722

团购电话：010-85808860-801 85808860-802

华语世界心灵畅销作家 张德芬 李欣频是绝对的另类创意人，她融合了民灵和创意这两个元素，以生花妙笔把她倾情和读者们分享的创意绝活，一招一招地实战教授出来。书的内容包罗万象，横跨好几个不同的领域，却又生动有趣。她的书太具有诱惑力，让我拿起了就不想放下。

著名作词人 方文山 “乏味的人走管味的路，你不一样。”这句话不仅是我所认识的欣频的真实写照，也是我要送给翻开此书朋友们的真心忠告——没有创意的人生，不值一活。

北京大学新闻与传播学院副院长·博士生导师 陈刚 在北大的课堂上，欣频的课总是座无虚席，她给所有人一个启发——创意对于人生的影响力在于，能把每一天过得独特且精彩。如果要问我，这种创意人生有什么特别之处，那就是让你的人生精彩到与任何人都不想交换。

《城市画报》副主编·iMart 创意市集发起人之一 黎文 在没有准备好足够的创见空间之前，请先将你的常识内存清空，再把麻木旧我删除，推翻李欣频就是学会更新自我的刺激旅程。

台湾包氏国际公司创办人 包益民 如果你决定全身心投入生活，尽情享受人生无止境的惊喜和兴奋，并期待有一天能将些精彩的故事告诉你的子孙们，那这本书你绝不能错过。

## 推荐序一

# 说不完的创意

□ 北京大学新闻与传播学院副院长·博士生导师 陈刚

北京雨后。润润的空气。青色的街道。林立的高楼一如既往地沉默。远山如黛。

让我想起雨后的台北。

台北是一个很精致的城市。精致是一种成熟的表现。在这样的环境中，人的胡思乱想的空间很大，敏感的思绪于是可以肆意地蔓延。这样的土壤最适合创意的生发了。

上个月末，在台北的 101 顶层同欣频吃饭。一开始讨论的是博士论文开题的这样很俗的问题，当菜端上来的时候，欣频马上像孩子一样特别兴奋，嚷嚷着用相机把菜拍下来，并对餐盘、菜式表现出远远超出博士论文的兴趣。

对生活的超出常人的好奇，对细节的探究式的关注，是创意人的共同特点吧。

在创意领域，李欣频是得道之人。能做出令人拍案叫绝的创意，已经很了不起了，而能把创意的不可说之奥秘说出来，让很多人受到影响，更是高手。在我接触的创意人中，能够做到这一点的，确实是很少见的。

创意是说不完的。十四堂创意课当然是不够的。而且欣频近年仍在经常闭关修炼，实在是有更丰富的心得要倾诉。

创意不是可操作的技术。创意是可学又不可学的。创意对个体

而言，既需要自身的资质，又需要外部的环境。所谓学创意，是指当水到渠成的时候，一句点拨，便能立地成佛。这种点拨的效果，应该是欣频的书所具有的功力。

多次到台北。但这次在台北虽然匆匆数天，心里却总是经常有一缕隐隐的忧伤挥之不去。台北，这个美丽的城市，多想把它印刻在心上。

充满活力的适宜创意的环境，在大陆的一些地方，正在迅速形成。大陆正在进入一个创意的时代。这也是欣频的创意书在大陆火爆的内在原因吧。

创意不仅局限于广告。创意是一种生活方式。好的创意来源于生活，同时，创意又能改变生活的色彩。当把创意思维延伸到生活的各个方面，并把各种生活和想法记叙表达出来时，李欣频就成为作家了。

李欣频名片上的名衔只有两个字：作家。

## 推荐序二

# 创意从心开始

□ 台湾地区知名文化评论人 南方朔

“创意”是当代的新观念、新语汇和新课程。但正因它是一种“创”，一种从无到有，从一样变成不一样的过程，也就难免羚羊挂角，踪迹难寻。谈论创意，本身就是个创意。

然而，尽管创意难以言说，它却有一些基本的逻辑和氛围，那就是要有一种创造者的心灵，这种心灵由自由、想象、豁达、才性等组成，当然还必须靠博识与执着来垫底。

在这里先来讲一个曾上过美国版《商业周刊》封面的故事：前几年，当今最大的家庭用品公司宝洁公司做了一个重大改变，把该公司的创意研发部门大幅裁缩，除了极少例行工作外，其他皆外包。理由是，在公司庞大的体制和体制文化下，原有的创意研发部门已被不知不觉地体制化了，要有真创意，必须打破体制。

宝洁公司的例子虽然很具体，很低阶，但却很有延伸讨论的意义。近代著名人类学家玛丽·道格拉斯（Mary Douglas）乃是“体制理论”的开创人物，她在名著《体制如何思考》中指出，体制本身即是个生命有机体，它会进行分类、甄别，会造成记忆和认同，最后则是把一切不合体制的全部窒息淹没。书中有一段话：

“体制的构造有如信息复杂性的形式，过往的经验全被体制的规则包装成胶囊，作为未来的准绳。体制的加码能力愈强，则它管控不确定性的本领也就愈大，未来的行为也将更符合它的规定，当这些配套完成，无序和混沌即告消失。体制是个熵的极小化装置，

它最先笨手笨脚照规章办事，但到最后却可储存所有它要的信息。当一切都被体制化，历史和其他储存之设计就再也不需要了，体制成了全部。”

因此，创意的对手即体制，体制不容许意外，不容许比它高的事物。体制靠着不自由来运作自己，创意心灵要做的，就是跳出体制，比它走得更远更高更久。

而这本《十四堂人生创意课 II——推翻李欣频的创意学》，从低阶的“创意”始，到高阶的“创世”终，天马行空，意兴勃勃，其实所谈的就是那最终极的创意心灵和创意人生。

集画家、诗人、神秘主义者、政论家于一身的威廉·布莱克（William Blake, 1757—1827年）在《天堂和地狱的婚配》里写过：“打扫干净知觉的门扉。则万事万物将会以它无限的面目向人们现身；人们过去总是关闭自己，直到从洞窟的裂缝间看到万事万物的微影。”在这个创意的时代，对自由常保悬念，能经常清扫知觉的门扉，让胸中藏有丘壑，或许就可像惊奇魔法师般，把令人倦怠的一样变成灿烂的不同，这或许就是创意由心开始的真谛！



## 自序

# 这本书是未来的我，写给现在的自己！

□ 李欣频

我的第一本创意励志书《十四堂人生创意课》在两岸出版后，已经重印了40多次。而我本人也因由此书，感受到了许多内地读者的热情。对这些喜爱与支持，我受宠若惊，并怀有深深的感恩之心。

在过去的两年中，我的人生开始有了巨幅的转变。应接不暇的媒体通告、演讲邀约，如雪片般纷至沓来的读者来信……还有一年上百场演讲与教课，让我变得异常忙碌。这两年大多数时间中，我都是在飞机、火车、出租车上度过的。我眼前的风景线不断拉长，从一个人得书房拉到了百人演讲厅，从自己对自己说话，变成了自己对众人说话。

与此同时，我的生命也经历了好几次峰回路转，有了新的省思与启示，浮出了许多与当年《十四堂人生创意课》非常不同的观点。我深深感到，生命的智慧是开挖不尽的宝藏，而值得庆幸的是，我一直没有失去追求心灵成长的勇气，感谢周围许许多多人的帮助。

之所以说峰回路转，是因为期间我经历了几场身心低谷。尽管在人们眼里，我一直是个有天生反骨却又无比幸运的女子。然而，一帆风顺的背后却是一段又一段艰辛的心路历程，让我真真实实地明白，心智的力量如此重要。

好转的契机是我开始接触心灵成长课程，那时除了上课、静

坐，我还在浩瀚书海中疯狂地汲取智者圣人的宝贵智慧，我仿佛不经意打开了心灵哲学——这扇让人神迷好奇的大门。

阅读心灵书籍是“迷人的思想会面”，我开始慢慢地发生着转变，情绪变得沉稳，得到了平静的力量，以前那个高速的李欣频不见了，取而代之的是一个磁场充满力量、内心宁静、勇敢的李欣频。我从其中顿悟的“忧郁创意学”“梦境创意学”“巧合创意学”“迪拜创意学”，让我的创作灵感喷涌而出，生活和工作都变得无比富足、精彩。

正逢拜恩所著的《秘密》来到了台湾，而我的学生谢明宪恰好担任翻译工作。他在翻译完全书后，曾问我：“老师，我觉得心想事成的秘密，应该不止书上所说的那么简单，应该还有秘密背后的秘密。”此时的我，已经从浩繁卷帙和心灵修复的实践中，得到了很多亲身的感受和体悟。我告诉他，其实《秘密》只能算是一本初级教材，背后还有一大块必须深入“耕心”后才能收获的力量。希望能学到更多的人，可以去看看一些心灵大师如欧林、赛斯的书，更深入地阅读有关“正面思考”的著作。

在写这本书的当时，并没有那么完整的架构，隐约只有：创意→创造→创世三个层次，后来在进行书写时，那个写作之流启动了，当我在写创意第一层时，心中还不知道第二层会是什么，等到第一层完成了，第二层才清楚浮现；等到第二层写完了，第三层才清楚浮现……就这样，边写边向未知探险，眼前永远只有一百公尺清楚的视线，最终会到哪，我完全没有概念，就像是层层闯关的冒险游乐园，也像是进行一场没有地图、没有路标的旅程。

这本《十四堂人生创意课Ⅱ》是《十四堂人生创意课》的心灵成长版，也是我在人生智慧的探索路上的一个新起点。书写过程

中，意外看到了电影《笔下求生》（Stranger than Fiction）以及《吸引力法则》等相关书籍，让我从“第九层人生创世”之后进展神速，启动更澎湃的书写之流，仿佛自己只是个倾听者、记录者，只负责打字与加标点符号，像是在帮别人整理书稿似的毫不费力。就这样，一连闯到第十二关，直达终点。

这段书写期间正值过年，除了与家人吃一次除夕年夜饭外，其它时间几乎一天 18 小时，埋首于书稿与满地堆积如山的数据之中，从一气呵成的三万字初稿，逐渐修改成近八万字的规模，可说是我从事写作以来最巨大的工程之一。

这段时间陪我的，就是全心支持我的好友 LY，正是他偶尔带来的台湾温德德式烘焙坊的各式巧克力蛋糕、Mister Do nut 的豆香波堤、Starbucks 的热可可……让我有足够的体力与毅力，继续挑灯夜战。陪我的还有电影《蚂蚁的尖叫》（Scream of the Ants）唯美清幽的配乐，把我锁进那源源不绝的写作之流中，欲罢不能。

我还记得在完成三万字、十二个人生终极创意层的初稿时，我在家里足足尖叫了五分钟之久，就像登山几天几夜终于到达顶峰看到日出时，只能尖叫才能发泄“攻顶后小天下”的兴奋之情。

十二层（创意→创造→创世），就像天空中的十二个星座、一年的十二个月份、时钟上的十二个数字、圆桌上的十二位武士，我透过这十二层阶梯，从有限的已知，一路探索进浩瀚的未知，在越来越喜出望外的书写旅程中，遇见了更高、更大的自己——之前写《十四堂人生创意课》的我，已经被淹没在无边的海潮巨流之中。这就是把这本书取名为《十四堂人生创意课 II——推翻李欣频的创意学》之故。

我很高兴，在写完《十四堂人生创意课》之后，全新、更勇敢、更有力量的自己，有能力把旧的我，无畏无惧地推翻掉了。如果说《十四堂人生创意课》是过去的自己写给学生的，那么这本《十四堂人生创意课Ⅱ——推翻李欣频的创意学》，就是未来的我，写给现在的自己看的书。

感谢广西科学技术出版社的编辑一路协助、支持这本书在内地出版，也感谢台湾加利利旅行社的彭老板，全力协助、支持我在迪拜的采写工作，感谢LY、德芬姐、《秘密》的翻译谢明宪提供的宝贵数据与巨大的支持力量，感谢在台湾学学文创上过我灵魂创意学与出版创意学课程的学生们，感谢曾看过我的书以及这本书的所有读者，感谢所有聆听过我演讲的听众、媒体记者（你们的专注，是我启动灵感泉源的关键动力），感谢默默在我身后支持我的家人与好友们，感谢自己完成了这项艰巨，但美好到无法言说的书写工程……最后，感谢来自上天的灵感与书写之流，让我深深地臣服在这股伟大的创造力量之下，感动不已。

## 目 录

推荐序一 说不完的创意

推荐序二 创意从心开始

自 序 这本书是未来的我，写给现在的自己！

### 第一篇

[人生创意学] 站在原点看新的可能

第一层 > **删光所有人，只留下自己**

人生创意

delete 现在的自己，reset 新版的自己

全然新生的自己、周围没有半个人

无害但有效的虚拟死亡，是起死回生的关键动能

晚上大死一次，清晨重新出生

每天的安静期，每周的安静日

第二层 > **抽丝剥茧找出自己的模式，彻底更换惯性思维**

人生创意

惯性是最大的杀手，先填表找出自己的思维惯性

用反义词造句法，逆解人生惯性

给出你所缺乏的，让自己从匮乏到富足

见微知著·一叶知秋 把今天放大一百万倍，

会是什么结局？

**第三层 > 拥有每日新生的感官，欢迎各种灵魂附身**

人生创意

重新诞生，每日启用一套新的感官配备  
欢迎不同的灵魂进来附身，或是虚拟附身生出创意

**第四层 > 开启自体运转世界的动能，进入心想事成的  
圆满新纪元**

人生创意

做生产者，不做消费者  
喜悦地身历其境，就是心想事成的关键  
自给自足，是让自己瞬间拥有终极最强版本的  
秘诀

**第二篇**

**[人生创造学] 站在新的点上，看人生的无限可能**

**第五层 > 全面培养自己的超能力，进阶到新版的感官系统**

人生创造

在低潮困境中虚拟问答，启用最高直觉导航系统  
全面升级内在超感官，换套配备体验新世界  
梦境创意学：梦，是为你特别设置的私人创意库

**第六层 > 不再是直线计划的逐步前进，而是放射性爆  
开的光速扩张**

人生创造

摒弃“短中长”线性人生计划，开创“一主七副”  
风火轮式人生计划  
自原点向外爆开，创造出各版本、各方位独立运  
作的星系视野

**第七层 > 高峰生命的激荡串连，强者越强的星际之旅**  
人生创造

25 岁前登上山头，开启第一层的高峰串连  
自体星系诞生，与他人星系串连的星际之旅

**第八层 > 开启多元的生命窗口，自体星系无限扩充**  
人生创造

大胆梦想是富足的生活态度，取之不尽，用之不竭  
点燃梦想，引爆开启多元窗口的人生版本  
多次元联集，加乘的人生版本  
放大自己·资源无尽  
无条件的分享：一分能量散播出去，将有百万倍  
能量回馈

### 第三篇

**[人生创世学] 在无限可能的点上，看最好的可能**

**第九层 > 以全新视野，创造集体合演新局面的剧本**  
人生创世

创意→创造→创世，就是原我→变我→全我的  
过程  
以一个人巨大的创造力，启动创世的舞台  
没有人记得第二个登上月球的人——迪拜如何以  
弹丸之地，做世界大梦？  
孟加拉经济学家穆罕默德·尤纳斯，以己之力转  
变全球

## 第十层 > 拉高视点，绘制巨幅生命蓝图

人生创世

以巧拼出生命巨图，把自己拉到最高视点  
巧合创意学，一个让人生从匮乏走向丰富的方法学

## 第十一层 > 全观视野，跳换剧本

人生创世

自我生命万花筒 VS 全观宇宙万花筒  
从“演员剧本”转成“编剧者的剧本”——电影  
《笔下人生》的“心悦诚服”，是切换剧本的关键  
臣服是最高智慧，也是最大的力量

## 第十二层 > 事成比心想还快，不必计划未来，在当下 这一秒完成一切

人生创世

想得更多，做得更少，无所为而为的境界  
Say yes to everything, say thanks to everyone!

附录一 恋物者的忏悔仪式：《51种物恋》

附录二 身体最近，灵魂最远的旅行——记太阳马戏剧团的  
SALTIMBANCO

附录三 会飞的人，不会受伤——记太阳马戏剧团《太阳风  
暴》90分钟的星际之旅

送给你们的一段话



# 第一篇

站在原点看新的可能

人生创世学

在无限可能的点  
看最好的可能

人生创造学

站在新的点上，看人生的无  
限可能