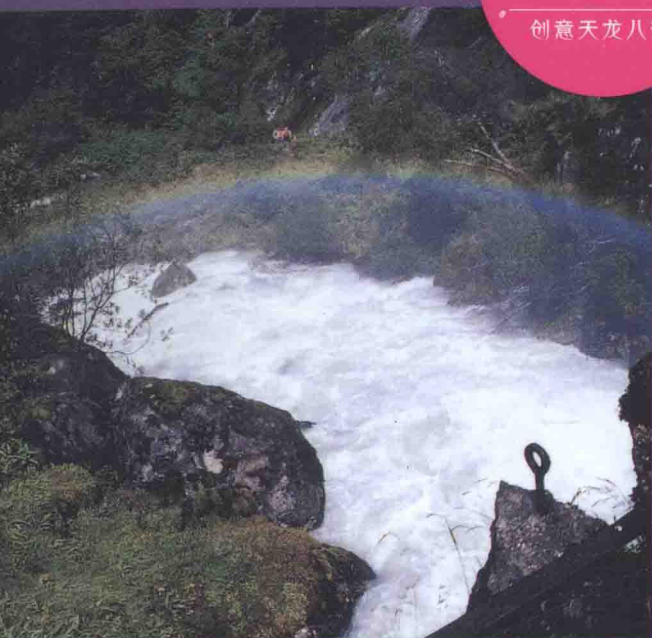




李欣频

创意天龙八部

创意 能源库

Source of
Creativity

50项私房创意包 ·
50样变身变脑法

4

创意天龙八部



创意 能源库

50项私房创意包·
50样变身变脑法

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

创意能源库 / 李欣频著. —北京 : 电子工业出版社, 2013.6
(创意天龙八部)

ISBN 978-7-121-20155-4

I. ①创… 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071100号

出版统筹：李朝晖

责任编辑：潘 炜 文字编辑：刘 挥

责任校对：杜 皎 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：7.5 字数：110千字

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zts@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）

前 言

我总是非常珍惜那些让我掉眼泪、感动的故事、音乐、对话，我会去分析这些背后，究竟是什么样的点触动了我，那个点可能是分离、死亡、恨，因而让人恐惧、害怕、激动，但最后让我学会的却是智慧、勇敢、爱。所以我会把影片、音乐放在工作室里，当我失去感动的力量时，就会放来看或听。所以你们可以有这些恢复知觉的急救包，不管是影片、书籍、文章、音乐，或某些人，都要留下来。

这几年陆续出版了一些创意书。虽然这些书上也提到了我推荐的书或影片，但许多读者仍希望我能完整地整理出影响我最深远的那一部分精髓，所以才有这本书的诞生。

为了方便读者阅读，我打乱了书、影片、音乐、戏剧艺术的类别，依照影响我的层次来建构框架，这样你们读起来才会比较有次序感。依序为：

【从旧版本跳进新版本】

（呼应《人生创意课》→《创意云世纪》：初阶创意→进阶

创意)



【从新版本跳进多版本】

(呼应《创意云世纪》：进阶创意→创造)



【从多版本跳进多次元版本】

(呼应《创意云世纪》→《创意问答录》：创造→创世、《变局创意学》《量子创意课》)



【宇宙原创者的视角】

(呼应《量子创意课》)

依据这样的层次，各位可以去找相应的创意书继续探究。这本《创意能源库》是我的五十项私房创意包、我的五十样变身变脑法宝，也是我如果不小心漂流到一个荒岛上，最希望这五十样可以随着我到新大陆，去创新文明。请你们千万不要照单全收，可以挑一些有兴趣的去找来参考，最重要的是，你必须依据自己的生命蓝图（请参见《创意问答录》：梦想开屏表），来建构出属于你自己的“创意吸星大法”。也欢迎大家上我的新浪、腾讯微博，我会随时将我《创意能源库》里最新的“补给品”分享给大家！

\ 目 录 \

1 | 总 序

3 | 前 言

1 | 第一篇 从旧版本跳进新版本

目
录

1

一、从负面跳到正面

1. 《秘密》：“吸引力法则”是宇宙定律，当你学会了，你将无所不能 / 3
2. 《失落的致富经典》：如果我只能带一本书去荒岛，就是这本了 / 8
3. 《一念之转：四句话改变你的人生》：这是我写出《创意云世纪》的重要启蒙书 / 11
4. 《好好先生》：令人拍案叫绝的“Yes”力量 / 18

二、看到双面版本

5. 《心灵印记》：你怎么看待你原来的生活，你就会怎么看待你要去的地方 / 21

三、脱离既定剧本

6. 《情绪的惊人力量》：情绪就是最准确的指标 / 27
7. 《三傻大闹宝莱坞》：跳出自己的悲剧，成为别人的贵人 / 33

四、换成别人的脑

8. 《复制贝多芬》：想象这音乐就是自己创造出来，从自己手中指挥出来 / 37
9. 《傀儡人生》：实验出多面向、多性格的自我可能 / 42
10. 《冷冻灵魂》：如果灵魂可以像装卸档案一样方便就好了 / 46
11. 《最后的演讲》：想象自己如果要办一场生命中最后的演讲，你想呈现什么 / 49

五、换成别人的身体

12. 《荒岛·爱》：如果你被丢到荒岛，该怎么利用创意活得很好 / 55
13. 《一辈子做女孩》：如果我们到了人生高点，会让我们崩溃的是什么 / 59
14. 力克·胡哲：如果我们没有手、没有脚，我们能像力克一样吗 / 64
15. 太阳剧团：向太阳剧团学习什么是精准的艺术、专注的态度 / 68
16. 《遗愿清单》：如果我们只剩下一个月可活，我们要怎么过 / 73

第二篇

从新版本跳进多版本

- 17. 《偷天情缘》：你怎么过一天，就怎么过一生 / 81
- 18. 《盗梦空间》：我写《量子创意课》最重要的启蒙电影 / 86

第三篇

从多版本跳进多次元版本

一、时间的改变

- 19. 《相约星期二》：这是启动我写《人生创意课》最重要的一本书 / 95
- 20. 《奥斯卡和罗斯夫人》：把一天当十年活 / 98
- 21. 《扭转未来》：当陷于低潮时，请“未来的自己”帮你渡过难关 / 101
- 22. 《时空旅人之妻》：如果时间是幻觉，那么什么才是真实的呢 / 104
- 23. 《返老还童》：开始倒着过日子，越活越年轻有力 / 108
- 24. 《没有青春的青春》：人如果可以倒着活到最初始，我们或许懂得比现在更多 / 112

二、时空的多元

- 25. 《优雅的宇宙》影集：这是创意学的进阶影片 / 117
- 26. 《永无止境》：我的大脑能用到怎样的极致 / 122

- 27.《我们懂个×》：了解平行宇宙概念的初级影片 / 125
- 28.《平行宇宙》：这是创意学的终极教科书 / 129
- 29.《重生之门》：新版的自己，杀了旧版的自己 / 134
- 30.《灵魂永生》：平行宇宙创意学的教科书 / 139
- 31.《灵性炼金术》：你必须全然接纳你目前的实相之后，才能前进到新的 / 143
- 32.《爱丽丝梦游仙境》：每天吃早饭前，要相信六件不可能的事 / 147
- 33.《灵魂啊！你在何方？》：自体引爆点，同时开启多元窗口的人生版本 / 151
- 34.《无量之网》：网状宇宙创意学的教科书 / 154
- 35.《如梦之梦》：许多不相干的人生，最后全串成了一张网 / 158
- 36.《众声喧哗》：创世者的众生演出 / 160

三、了解与改变生命剧本

- 37.《让天赋自由》：必须及早发现可以被你视为玩乐的工作是哪一样 / 163
- 38.《兜售梦想的先知》：现代人的心灵启示录 / 166
- 39.《钻石途径》：把自己拉到生命的主轴，找到自己生命的本体 / 171
- 40.《从未知中解脱》：串起出生至今发生的大事，推测你当初设定此生想体验、学习的主要是什么 / 174
- 41.《这一生为何而来》：协助我了解方向与障碍的人生导览手册 / 177
- 42.《奇幻人生》：以剧作家的角度书写自己的人生 / 180
- 43.《与神对话》：更高的视野与智慧，活出大版图的人生 / 188

44.《零极限》：最简单的归零原创大法 / 192

45. HBO自制影集《约翰·亚当斯》：我拿来画人生蓝图的背景音乐 / 198

第四篇

宇宙原创者的视角

46.《小宇宙2：基因狂想曲》：回到地球原生态，看生命怎么创造无止境的惊喜与奇迹 / 203

47.《宇宙皇宫》：以全观创造者的大尺度，来看万事万物 / 208

48.《小王子》：从浩瀚无尽的宇宙往地球看自己 / 212

49.“阿米”系列：全人类最好的版本：和平、互助、爱、创造 / 215

50.《星球疗愈》：让整个宇宙来疗愈我们 / 218

第一篇

从旧版本跳进新版本

对应阅读

《人生创意课》→《创意云世纪》：初阶创意→进阶创意

一、从负面跳到正面

《秘密》（*The Secret*）

朗达·拜恩（Rhonda Byrne）著

《失落的致富经典》（*The Science of Getting Rich*）

华莱士·沃特尔斯（Wallace D. Wattles）著

《一念之转：四句话改变你的人生》（*Loving What Is*）

拜伦·凯蒂（Byron Katie）、斯蒂芬·米切尔（Stephen Mitchell）著

《好好先生》（*Yes Man*）

佩顿·里德（Peyton Reed）导演

1. 《秘密》：

“吸引力法则”是宇宙定律，当你学会了，你将无所不能

还记得在大学之前的我非常不快乐，对于一连串的考试非常不适应，在升学高压之下，我无法自由地做我喜欢的事、看我想看的书。等到上了大学终于自由了，我却不知道怎么让自己快乐，忧郁已经变成了我的习惯，就像一个长期在黑暗中的人，不知道什么是光明。我花了非常久的时间，通过旅行、看心灵书，让自己慢慢走出来，开始学会乐观地与身边的人事物相处、积极地面对世界与未来。

当我在网络上看到影片《秘密》时，非常惊喜，因为这部影片把我过去独自奋斗的心境与体悟，通过一个又一个的案例现身说法——原本我以为“心想事成”只是乐观的自我暗示，却没想到这看似简单的愿望，竟来自于一个高深的专有名词“吸引力法则”（The Law of Attraction）。

我深感这是一本每人必读的好书（如果我早一点看到这本书，我就少了十年白白痛苦的时间了），于是努力促成我的学生谢明宪翻译这本书，并在台湾地区首发中文版，我还带着影片在台湾各地演讲了五十多场，宣扬吸引力法则的创造力量。

这本书给我最大的启示是：“你想要吸引什么，就让自己变成什么——如果你想要未来的伴侣是富有的，请先让自己富有；如果你将来希望有一个很爱你的伴侣，先让自己处在很爱自己、很爱别人、充满爱的状态……当自己身处在那样的圆满之流，每分每秒享受那种状态时，那样的真实就会被创造出来！”

“吸引力法则”绝不只是“乐观的正面思考”那么简单，背后的理论基础是物理学的弦理论，这部分我们留到《优雅宇宙》部分再细谈！

 编者整理的情报库

《秘密》（*The Secret*）

[澳] 朗达·拜恩（Rhonda Byrne）著，谢明宪译，中国城市出版社。

内容简介

朗达·拜恩是一名电视制片人和作家。有一年，拜恩突然发现自己跌入了人生的低谷：父亲突然去世、工作停滞不前，与同事和亲人之间的相处关系越来越糟……就在这时，拜恩竟意外发现了隐藏在百年古书中的秘密。令人难以置信的是，过去知道这个秘密的，竟然都是历史上那些最伟大的人物，比如莎士比亚、牛顿、贝多芬、林肯、爱迪生、爱因斯坦等。拜恩不断地问自己：“为什么不是每个人都知道呢？”最终，她决定组织一个团队，向大众披露这个原本只有少数人才知道的秘密。

事实上，几个世纪以来，“秘密”都零星地隐藏于各种口述历史、文学、宗教与哲学中，更藏在人与世界的各个互动层面。如果你掌握了这个秘密，你就能够做到你想做的事，并且收获幸福、快乐、健康、金钱。