

李欣频

创意天龙八部

# 变局 创意学

Creativity for  
Changing

10个关键词教你  
逆袭命运，  
玩转百变人生

# 7



创意天龙八部



# 变局 创意学

10个关键词教你  
逆袭命运，  
玩转百变人生

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

变局创意学 / 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 - 20152 - 3

I. ①变… 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 071272 号

出版统筹: 李朝晖

责任编辑: 潘 炜      文字编辑: 刘 挥

责任校对: 翟 琳      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: 7.25 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 [zltz@phei.com.cn](mailto:zltz@phei.com.cn), 盗版侵权举报请发邮件至 [dbqq@phei.com.cn](mailto: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，可以视之为再三强调的重点，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）

## 把人意外地丢出旧原点！

台湾知名营销创意人 邱文仁

2009年12月，我经历了意想不到的职场变化。我被为其工作十一年的前东家告知：因为我在外设计T恤并网拍，以此理由要求我离职！

回想在该公司的前面九年，我曾历经的三位直属主管，都不约而同地多次问我：“如果你哪天结婚了，你手上扛的那么多工作谁做？”也是因为这个原因，长期以来，我对于原工作一直有“深深被需要”与“舍我其谁”的心情。就算金融海啸时感到工作上的瓶颈与压力，因此有了以发挥设计兴趣以抒解心中烦闷，但绝对没料想到这会是我离职的理由！

其实“离职”不是天大的事，但对我来说，以这种方法跟深深投入十几年的工作说再见，仍是我职业生涯上意想不到的大震撼。

离职后，我得到了许多人的关注与打气，许多人也大方地

分享自身经验给我。这时我才发现，这几年，几乎每个人都遇到过人生重大的转折点，几乎无一幸免。

李欣频的作品，一向有前瞻性与启发性，即使在我的意外事件中也启发了我。她说：“把人意外地丢出旧原点”的事越来越频繁，如果你够聪明，就不难推理上天正在做怎样的调整！

现在的我，正面临上天在帮我做的强力调整。虽然意外得让我措手不及，虽然表象上是残酷与伤感情，但我也已经开始体认自己的弹性与未来各种可能性！

李欣频说：大多数人都还会在原地安土重迁，因此永远也不知道自己的未来还有多大的弹性与可能性。

从这种观点看来，我发生的事并不是一件坏事，而是一个转变！并不是一种残酷，而是一种喜悦！而我现在也的确在验证这个过程！从欣频的书中，我得到了更多的力量。

## 2012 之后世界持续变法， 我依然百日维新！

不需要改变自己，不需要改变任何人，不需要改变世界，你只要知道每一样东西都已经正在改变，然后在改变中漂浮，在改变中放松……一个准备失去的人将会得到，而一个抓住的人将会失去每一样东西。——《奥秘之书》

2009年5月，我在北京“798”演讲主题为变局创意学，当时还没发生台湾八八水灾、还没发生海地大地震，当时才开始流行H1N1。同年7月出版了合著作品《2012 重生预言》，一周之后就发生了“八八水灾”，没多久伊斯坦布尔大水、迪拜金融风暴，2010年一开始发生死亡人数超过30万人的海地大地震，世界各地紧接着纷纷传来水灾、雪灾、旱灾，新疆暴雪150万人受灾，大陆西南十省大旱灾造成1188万人饮水困难，再加上欧元危机，智利8.8级大地震与海啸，南台湾百年大震，欧洲强烈暴风雨……虽然我已经有世界巨变的心理准备，但在不到一年的时间真实发生这么多事，而且至今都还是不平静，已经不敢想象未来会如何。

本来打算在2009上半年开始书写的变局创意学，但因自己



也正逢动荡之中，所以延到2010年1月，以零碎的时间：候机、飞机上、下飞机等车、北京零下十五度、地震摇晃中，以及帮忙照顾弟弟的两岁、四岁、六岁三个幼儿的忙乱过年中写完，我一边写，一边练习自己书上提到的应变方法，自己算是第一个实验对象。

我在整个书写的过程脱了很多层皮，到后来仿佛在写一本没有作者、没有读者的书，因为我已经搞不清楚自己到底是读者还是作者、我是观察者还是被观察者、我是记录者还是被记录者……因为已经融成一体，我找不到自己在哪，整本书是一个流，一层又一层地盖过之前厘清的地表、淹没、再浮出新的地表、再淹没……所以这篇自序是最难产的，因为写序者已经脱胎换骨了好几回。

虽然在2011年所写的这本书，是针对即将到来的2012年，当时在书上跟大家说：2012不是指某一个特定的日期，而是“变动的代名词”，让我们有机会借着大环境的变动，将我们的人生重新校准。在2012年一整年的确不大平静，北京霾害、纽约洪灾的画面宛如电影《2012》《明天过后》《后天》或是《浩劫奇迹》……即使“2012-12-21”顺利过去了，但变动并没有因此停下来，2013年1月的北京空气污染的大雾霾、2013年4月的禽流感疫情、2013年4月15日的美国波士顿马拉松大爆炸、2013年4月20日的7.0级雅安大地震……也是史上未见的大灾难，未来会令我们瞠目结舌的事还会继续发生，考验着我

们的应变与改善行动力。

至于为何要在这本书中列出这么多相关的书单与电影，我的动机是：有很多好书因卖不好而快速绝版，我惊讶的是去年才出版的书，怎么不到一年就买不到了？文明消失的速度比雨林的消失还快，除了停下来心惊之外，我一直问自己：我能做什么？

另一个动机是：所有的道理都在这些好书、好电影之中，在心灵与环境动荡期间，是颠簸旅程中陪我们同行的最佳伙伴，而这些好作品平均单价大约在二十元上下，可是还是有人舍便宜的书、电影不看，跑去参加很贵很贵、动辄数千、数万元的心灵成长课程，上完了还是回到痛苦的原点，效果不彰；最令我匪夷所思的是，绝大部分心灵课程所教的，书里早就有了啊，重点是要回到生活中实践，但还是有不少人耗尽家财地上课，永无止境——所以我决定花时间整理相关信息，作为大家阅读或观影的参考，让好书与好电影有市场，才会继续引进新的好书与电影。

我是一个悲观主义的乐观行动者。当我发现宇宙是个伟大的设计师，而因为我们都正在进化，所以我们都还有成长变化的空间，让这个设计继续进行。在《无边无际》书中提到：“每当一个毁灭的年代接近，就会有许多灵魂达到内在层面发展的最后阶段，这样的灵魂只需推一把，只要推一把，他们就可以跳……当死亡的感觉越来越远的时候，他会开始想到关于超越死亡的东西；当整个时代濒临死亡的情况时，就会有成千上亿

的人开始向内思索彼岸是什么”。这个“推一把”，就是《无量之网》说的：“他推了一把，他们飞起来”，这个“他”，可以是书单里任何一本书的任何的一句话、任何一部电影的任何一段对白，或是你在做日常记录时突来的觉察与顿悟。

就在摊开上百本书与数百部电影的这个月，我发现了许多第一次看时忽略的精华观念，让我忍不住停下笔来思考良久。在整理与书写之旅中我自己受益最多，这些科学与灵性的讯息在脑袋里交锋，让我的脑海平面上升了不少，让我明了：未来科技进展的动力与方向，将来自人类灵性与想象力的进化。我还因延伸阅读，在短短的一个月之内又买了上千元的书，像是在抢救文献般的着急——如果你们看过电影《艾利之书》，就知道一本经典的智慧被流传、被实践的重要性，那是跨越文明转换期的关键途径。

这是我读书与自我激励的地球笔记，也是写给未来自己的校准手册，没有学分，得靠新闻信息与生活中不断反省、思考、行动来演练自己所学，指导老师就是自己的良心与良知，如同电影《波西杰克逊：神火之盗》里传达的：我比我所想象的还要伟大，所以相信自己、追随自己清明直觉（而不是追随因恐惧而生的贪婪欲望）、不怕冒险、面对压力，我们每个人的身上都有让世界蜕变跳跃的巨大动力能源。

我喜欢《宝瓶同谋》里的这两段比喻：“古印度经提过，因陀罗的天里有一面珍珠网，你只要看其中一颗珍珠，就会看到

其他每一颗都反映在这颗珍珠上面……如果我们意识到了可能没有明天，那么在今天改变的人，就得到了蜕变的机会”。只要我们大家同时改变，那么我们将有一个截然不同的未来。

如果把每一年都当成人生最黄金巅峰的一年，把每一天都当成人生蜕变最关键的一天，那么书末这份黄金倒数 365 天记事表格，就是你人生至今的“史无前历”！

最后跟大家分享迈克学摇滚（Michael Learns to Rock）乐团的《*It's Gonna Make Sense*》歌词（摘录如下）——如果你现在正面临变动考验期，那么这首歌将可以陪伴你度过接下来的动荡之旅：

Life comes at many shapes  
You think you know what you've got  
until it changes  
and life will take you high and low  
You gonna learn how to walk  
and learn which way to go

Every choice you make  
when you're lost  
Every step you take  
has its cause

After you clear your eyes  
you see the light  
somewhere in the darkness  
After the rain has gone  
you feel the sun comes  
And though it seems your sorrow never ends  
Someday it's gonna make sense  
Someday you are gonna find the answers

Tears you shared all the same  
When you left you cry  
or broken down in pain  
All the yearn words you have spent in the past  
Worrying about a thing that didn't last

Every thing you saw  
played a part  
and every thing you are  
in your heart

2013 年之后世界持续在变法，你已在百日维新，  
Have a Nice Trip!

# 目录

## 1 | 总 序

## 3 | 推荐序

## 5 | 自 序

### 1 | 第一个关键词：全球视野→宇宙视野 从《倒带人生》到《阿凡达》的瞬间提升

每一个人都需要全球视野 / 3

如何从“在地视野”变成“全球视野” / 5

如何从“全球视野”变成“宇宙视野” / 12

“今天就可以”练习 / 17

### 23 | 第二个关键词：重估风险→风险共存 从求生存的平民到野战部队的身心锻炼

以目前全球有史以来最极端的灾变，再往上加至少10%来重估风险 / 25

“保险”与“医疗”体系崩解，正是我们自救自疗的机会训练 / 29

虚心研究天文星象历法与天灾地变的关系 / 30

超出经验的风险越多，越要马上学会与风险和平共存 / 31

扩大对“家”的概念，每分每秒都去挑战安全界限 / 32

“今天就可以”练习 / 35

41 | 第三个关键词：适应极端→乐在极端  
考场、剧场、游乐场 VS 赢家、演员、玩家

无论是工作、伴侣、健康、关系……每个人都会遇到意外的大崩解或重组 / 43

应考极端→接受极端→享受极端，考场→剧场→游乐场 / 46

变局下，我们不做赢家，而要做玩家 / 51

“今天就可以”练习 / 54

61 | 第四个关键词：接受变动→享受变动  
苏菲旋转舞者·轻装攻顶者·乐在目不暇接的  
剧团团员

地球加速，动态静心 / 63

在变局中存活，随时注意念头与呼吸两件事就好 / 66

俄罗斯平衡杆的动能，剧团团员玩出目不暇接的惊喜 / 66

轻装攻顶，享受变动 / 67

“今天就可以”练习 / 71

75 | 第五个关键词：随时放下→归零重来  
向贫民学最低生存·在量子物理场中归零·在  
《金刚经》中涅槃

向贫民学习孑然一身的最低生存需求 / 77

准备失去的人将会得到，抓住的人将会失去 / 81

现在是“打回原形的真相揭发年”，这段时间会把假面戳破的，  
不是自己，就是别人 / 81

Give “Up”，不是放弃，是交托 / 83

向量子物理学探索“绝对零点”，在《金刚经》中体验“无余涅槃” / 84

收起你的时钟：“无时间”，是稳定面对高速高压最好的方法 / 88

“今天就可以”练习 / 91

## 95 | 第六个关键词：练习无常→穿越生死 从增加心灵弹性，到自由游走生死之界

以电玩与前世回溯，练习无常视野 / 97

穿越生死幻象，让灵魂有可变的自由形式 / 101

“今天就可以”练习 / 103

## 109 | 第七个关键词：高速起灭→静观一元 死前快转带·业力清单·老子《道德经》

每晚播一次死前快转带，观照“高速起灭”下生命的重点 / 111

先找对立参考点，再往上寻“一元中道” / 114

“今天就可以”练习 / 118

## 121 | 第八个关键词：环球之旅→师古文明 从心愿旅行者到古文明接班人

从今年起开始启动你的旅行心愿单 / 123

人类文明的交接期，所有古文明全部复苏 / 124

“今天就可以”练习 / 127



129 | 第九个关键词：多元技能→练超异能  
多技能布局·灵性天线·超异能部队

进入新文明之前，帮工作换上灵性体质 / 131

帮灵魂开启超异能配备 / 134

“今天就可以”练习 / 141

149 | 第十个关键词：把握当下→自定未来  
量子跳跃点·美的能量通道·直接跳进你要的版本

从“当下”找起跳点 / 151

每一次决定，就是一次量子跳跃 / 152

“美”不是你锁定的目的地，而是一种能量通道 / 154

“今天就可以”练习 / 156

159 | 附 录