

<<十四堂人生创意课>>

图书基本信息

书名：<<十四堂人生创意课>>

13位ISBN编号：9787121056208

10位ISBN编号：7121056208

出版时间：2008-1

出版时间：电子工业出版社

作者：李欣频

页数：209

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<十四堂人生创意课>>

前言

十四贴心灵药方 台湾著名诗人 向阳 《十四堂人生创意课》把人生可能遭遇的问题浓缩到十四贴心灵药方中，李欣频以她跨越不同领域的知识、阅历和她广泛的人生兴趣、视野，丰繁的想象，娓娓叙述于每一贴“药方”，既是她在大学教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怒放，又如何让自我舒展于阳光和风之中，不被风雨、阴云和嘈杂的尘世的声音所摧折、蒙蔽、干扰。

讲堂中的言语，能够用这种方式表现出来，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是活泼、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。

<<十四堂人生创意课>>

内容概要

《十四堂人生创意课》脱胎于李欣频在教授广告创意课时的笔记，在授课时，李欣频认为不需事先准备具体的教程，因为世事变化太快，每周都会有新的生命教材在发生，还来不及写进教科书里。于是她在每周的广告文案课里，以当周世界上发生的重大事件为每次上课的开头，依自己的体会和心得，开始了她的生命教学，这样14堂课下来，以电影、旅行、观察、阅读、情报、演练、想像、梦、自信、生命与危机意识，架构出一部：横跨书写、影像、广告、设计，丰盛且庞大的个人创意系统。

在《恋物百科全书》的自序中，李欣频说，“我体内有一座博物馆的需要”，所以在旅行时，常常以Shopping掳掠所有一见钟情的对象，以扩充自己的恋物版图。

你们呢？

是不是也有许多一看到就会中蛊冲动非买不可的东西？

是不是总有一些宝贝无论走到哪里都会带着？

是不是家里堆满了不少奇怪却用不上的物品但每次搬家依然执拗的留在身边？

..... 4月15日，在李欣频的换享活动中，苹果派们带来了旅行中掳掠的异乡饰品、各地明信片、手工布艺、铁漆存钱罐、二手图书.....一物一世界。

以大开眼界的亮相，构筑出独一无二的风景线。

在这里，李欣频与大家一起成立一个恋物博物馆，收纳各种不分贵贱的收藏品、收纳来路不名的情绪和故事，收纳每个人心里那些小小的信仰。

即可加入李欣频和苹果派的“恋物博物馆”！

馆长李欣频将会为大家的物品做归整，并安排发布到其博客栏目中集体亮相，你还有机会加今后不定期举办的换享活动！

旅游仍在继续，收藏尚未停止，这里的博物馆依然索求无度.....

<<十四堂人生创意课>>

作者简介

李欣频，台湾政大广告系毕业、政大广告研究所硕士、北京大学新闻与传播学院博士。并于北京大学新闻与传播学院任教《广告策划与创意》课程。

曾任大陆旅游卫视频道特约外景主持人。

有作家诗人的孤僻性格+灵修者洞察深处的眼睛+旅行者停不下来的身体+广告人的纤细敏感与美学癖+知识布道家想要世界更好的狂热+教育者舍我其谁的使命感。

曾任广告公司文案、台湾诚品书店特约文案、宏棋数位艺术中心特约文案创意。

<<十四堂人生创意课>>

书籍目录

写在十四堂课之前——纪念影响我一辈子的甘训宾老师，以及我给学生们的课后总复习第一堂课：如何在意外频传的时代活下来第二堂课：如何开挖自己的生命穴脉第三堂课：如何画一张自己的生命蓝图第四堂课：如何栽培自己——从5项养成教育开始第五堂课：如何建立独特的自我风格第六堂课：专心就是最大的力量第七堂课：拉大自我格局，漂亮的场面调度第八堂课：不中止的自我要求与评量第九堂课：多项技能无所不能，与各精英Hyperlink的多孔变频插座第十堂课：如何在25岁前顺利接班第十一堂课：智能与知识的均衡比例第十二堂课：低谷反弹、高处思危，如何愉悦自处人生高低曲线第十三堂课：想象力让你看到不一样的世界第十四堂课：相信自己能为这个世界，带来独特的生命惊喜附录A 跨世纪的人类影像百科全书——记台北电影节《第一人称》附录B 请现在开始思考：科技生命学——从Mark Pesce的The Playful World谈到斯皮尔伯格的《人工智能》附录C 《小宇宙2：基因狂想曲》：给厌世者80分钟的生命温习。附录D 春夏秋冬，成住坏空，人生最震撼的四部曲——记金基德《春去春又来》

<<十四堂人生创意课>>

章节摘录

如何在意义频传的时代活下来——从9·11到SARS，谈如何存活9·11恐怖攻击事件，标示着一个意外巨变的时代来临，你该有怎样的生存应变力？

还记得我们的第一堂课吗？

我没告诉你们这堂广告文案课将要教会你们什么伟大的创意理论，或是如何写好广告文案的技巧，我只告诉你们，“如何平安地活下来”是你们最先要学会的事。

因为我在上第一堂课的时候，恰好是我九月十日刚从纽约回来，然后9·11恐怖攻击事件紧接着发生的时刻，那是我生平第一次去纽约，第一次在世贸双子星顶楼俯瞰整个曼哈顿，从黄昏待到夜晚，惊艳的记忆犹新，却被比电影情节还夸张的惊吓瞬间毁去——整个曼哈顿风云变色，和平盛世的景象不复存在，如末日毁城般地，数千条人命就这样从电视画面中——跳下、烧毁……两架载满数百个珍贵生命的飞机撞向世贸的那片刻，回放再回放。

整整两年，从不可置信的震撼到现在，才慢慢接受它已经不在的事实——我身处的高楼崩毁消失，只剩一张长型的双子星大楼门票，成了永远的纪念。

本来我打算9·11当天晚上才回来，要不是因为旅伴有事必须回台，还真难逃过这个世纪死劫。

回到台湾不到一星期，就又遇上百年一见、宛如是恐怖分子入侵的“怪台”纳莉……这一切都已经超乎一年看两百多部电影的我的想象力，现实切身的连续震撼，比银幕中的夸张剧情还残酷而不可思议，吓得我连飞机远门都不敢再出，安分地留在家都还不知道会不会有事。

意外太多，一切都变得光怪陆离，人们只好去找之前的预言来说服自己：世界其实还是有逻辑，只是自己没留心这些警讯；上天还是有好生之德，不会平白无故杀人。

但我们不能老活在事事占卜、每小时看预言的宿命之中，比较积极的人生观，应该是随时准备接受无常、面对死亡。

更重要的是，要有绝佳的求生能力，天要亡你，你总能在千钧一刻找到缝隙，杀出一条生路来。

我当时沉重地跟你们说，天灾人祸的时代已经来了，我将开始与你们一起面对恐惧、一起学习应变危机——以前没遇过的地震、水灾、战争、SARS疫情、失业潮、大楼集体瓦斯中毒事件……现在可以大规模，且接连残酷地发生在现实世界上：SARS让我们每分每秒担心受怕、对人防备不信任，有人临阵脱逃但也有人赴汤蹈火地到第一线救援……以前只有在电影里才看得到的灾难情节，现在打开国际新闻、社会新闻比比皆是，甚至比电影还夸张。

我将与你们一起面对这个意外频传的时代，学会居安思危，演练危机处理，就像前纽约市长朱利亚尼说的，在他刚当上纽约市长时，他花了一年半的时间了解纽约市务，发现纽约并没有应付例如生化或炸弹攻击之类重大危机的能力，所以他马上建立了一个紧急应变部门，反复演练与修正，没想到后来事情真的发生了，而纽约仍可以保持相当的秩序与镇定。

如果不是朱利亚尼事前杞人忧天式的万全准备，恐个白灾情不只如此。

所以应变力非常重要。

未来我在课堂上教的，绝对不足以应付你们现在及未来的变化，所以你们平时就要锻造出绝佳的“预演未来力”“环境应变力”“绝处逢生力”“自救自生力”……如果在未来任何一场意外中，你们因为没有绝佳的警觉性、应变力、求生力而等不到救援，那以下我教你再多的创意与文案技巧都没用，因为你没有命可以用得着。

这部分，你们可以到我博客上，参看《你知道吗》的短片，能帮助你未来有一个全新的看法。

“如何存活”系列书为你描绘出可能的意外与灾难，以及如何脱困的方法图解。

我这次从纽约带回来的“如何存活”系列书很有趣，除了你想得到的：怎样防被骗，如何在飞机失事、暴动、绑架、抢劫、深山迷失、海啸大浪、山崩、雪崩、酷寒水里、火灾、风尘暴等灾难下安全存活；以及你想不到的：收到炸弹邮包怎么办，如何控制一匹发疯的骆驼或是野马，如何停住一部煞车失灵的车，如何紧急迫降一架失控的飞机到水面上，如何尾随刚偷完你东西的小偷，如何摆脱人或山熊的跟踪，如何从这栋高楼屋顶跳到另一个屋顶上逃生，如何从快车行进中安全跃出，如何从挂在悬崖边缘的车里爬出来，如何从后行李厢中逃脱，如何在被外星人绑架的现场找机会与器材对外求救，如何在高速坠落的电梯中自保，如何在火车碾过来的千钧一刻之际躲到轨道中央求生，如何从

<<十四堂人生创意课>>

瀑布、深井、冰河洞里爬出，如何在沙漠干涸之地找水，如何在雪地里挖避寒洞穴，如何在丛林里做猎兽陷阱觅食，万一被毒蜘蛛或蝎子咬了该怎么办，如何安全通过有食人鱼的河，如何保存断肢新鲜直到送至手术室接回去……这些都以清楚的图解、步骤一步骤二地将解围的方法仔细说明，真是实用又好看——这群作者们都有丰富的被害经验，或许我们一生中不一定会遇得到，但当你一遇上，因为你已经排练过了，所以也就能临危不乱。

这些临场反应与机制，都需要你个人的创意能力作为后盾。

我开玩笑说，“如何存活”系列书如果还继续出，可以出“本·拉登版”的，因为本·拉登很有创意，他不需动用太多人力、太多财力，只要几个人劫机、几封含有炭疽病毒的信，就能把有精锐情报、攻击、防卫系统的美国搞得天翻地覆，全美数十万大军还抓不到他一人，可以称得上是小成本大制作的创意杰作。

此外，旅行亦是训练危机处理、应变意外的最好方式，这部分我留到第四堂课的时候再细述。

p14-18

<<十四堂人生创意课>>

媒体关注与评论

推荐序一创意的秘密 ——北大新闻传播学院副院长陈刚 在中文中，有的词本身就很有气质。

创意这个词就是很有气质的词，这两个字里面就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，也只是因为创意了。

绝大部分人喜欢广告，主要是因为创意。

而绝大部分人希望进入广告圈，吸引力也主要是创意。

创意的魅力迷倒了无数红男绿女。

许多创意人也会介绍创意自己的经验和技巧，甚至可以讲到在创意的过程中，如何因为一些生活的细节突发奇想，然后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，马上会象以往一样茫然一片马上会象以往一样茫然一片。

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？

这种差距是无法解释似乎也无法通过学习来填平的。

创意的悲剧性和珍贵，就在于创意的技巧是没有办法复制的。

从这个角度讲，创意是无法学习的。

如果创意是无法学习的，那么创意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。

创意不是一种技巧，创意的功夫，在创意之外。

创意是人生资源的积累和能量的开发。

所以如何创作出优秀的创意，首先要学习如何创造性的生活。

只有掌握生活的技巧，不断丰富和深化人生的质量，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，同时也是学习别人对生活的表达的一种方式。

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。

但在没有说出来之前，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，书中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》一书的秘密。

这本书的秘密就是说出了创意的真正秘密。

推荐序二没有圆滑，就不可能有真诚的创意人生 ——著名传媒人梁冬 只看李欣频的广告文案，必然以为她不谙世事，大抵一个在文字与自我上过于沉迷的人，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》，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。

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。

<<十四堂人生创意课>>

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，也才是她真正想说的。

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，已然是充满创意与奇迹，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，也正是提供了些线索，助你扫除种种路障，进而回归人生的创意本体。

推荐序三十四贴心灵药方 ——台湾著名诗人向阳 《十四堂人生创意课》把人生可能遭遇的问题浓缩到十四贴心灵药方中，李欣频以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，娓娓叙述于每一贴“药方”，既是她在大学教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，以及想象想象的花苞如何逐渐怒放，又如何让自我舒展于阳光和风之中，不被风雨、阴云和嘈杂的尘世的声音所摧折、蒙蔽、干扰。

讲堂中的言语，能够用这种方式表现出来，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是活泼、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。

自序我是老师心中的宝藏 ——李欣频 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，所以联考志愿卡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。

在政大广告所赖建都老师的引介下，我到台湾中原大学商业设计系兼一堂广告文案课，开启了教书的生活。

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，后来慢慢地发现其中的乐趣：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，另一个光明健康的我，变得特别多话，变得超乎寻常地耐心，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）；我每次教完课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，我只好在床边留上纸笔，像在记录别人说话般地速记脑中想的事，然后站到台上时，还会即兴说出一些我自己也没想过的想法；而且我说话的速度极快，因为要急急迫着自己飞驰的思绪，所以我对学生很抱歉，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，本来只是期末答应写给学生的的一封信，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，最后就变成了五万多字的书，中断了我原本已排定的写作计划。

自从我出版《诚品副作用》《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讲说大纲、在他校演讲的讲稿外，还有一些是看学生们的上课笔记与课后心得勾起的记忆。

现在独自一人在书房，看着过去所说的话，宛如还身在教室里，感觉当时像是有一股未知的力量，在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，说着和听着仍然在我脑中继续进行，思想的会面如此迷人，总之，是一种很特别的精神分裂状态。

到后来，我利用每周2到3小时的课堂，把一周从电影、书本、生活……所累积的能量都给了学生

<<十四堂人生创意课>>

，课后虽然疲惫虚脱，却仍然精神奕奕地在下课后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，还好以这两三小时，我孤独思索的灵魂找到与他人交会的点，我开始享受与学生一起共修人生智慧的乐趣，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，真的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，也已经塞满了笔记与讲义。

加上很多其他老师的鼓励，决定把这些在课堂上零散的思绪做个系统性的整理。

在2003年过年期间，因为家人都出国，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，希望赶在我中原与科大学生毕业时出版，以留一整本供给他们离开校园后可以回忆点滴的书稿。

我教书经验非常短，而且并非完全做到我所说的，自我的完成度还不到及格的程度，我只是提出一个蓝图，目前自己仍在实践中，边做边修正。

我知道出这本《十四堂人生创意课》本身是危险的，出书是单向发声，毕竟不像上课，有疑问可以当场讨论、修正，况且白纸黑字更难有改正的空间。

但我发现很多学生从高中毕业进了大学，四年期间还不清楚自己能做什么，沉沉浮浮、孤独摸索，而我自己当年亦是彷徨无助，所以我把“找自己”的十年成败经验，很诚恳地、毫无隐瞒地告诉我的学生，希望他们从现在开始思考自己、正视自己、发现自己、开挖自己，希望他们因平凡的我，而联想到自己更多、更精彩的可能未来。

其实有资格写书出书的老师比比皆是，写这本书时我异常惶恐，因为自己人生阅历还不足，看得也不够深厚，之所以斗胆写下自己教书的经验，只是希望将来能看到越来越多的老师，把他们一个个精彩的人生体悟与心得分享出来，因为生命教学，每一个老师都是一个开开挖不尽的宝藏，而我们很少有机会与管道，与其他老师交流，出书只是想抛砖引玉——我相信教育可贵之处在于经验的传承，像点灯但不是路径指引，不是技术的交棒，而是学生自我与未来力的激养，老师只能陪伴一时。

关于教育，我自己在联考与学校不当体制下深受其害，也正因为有好老师，以爱心与耐心帮我在人生的歧途中急转弯，到了安全的彼岸，救了当时可能会因抑郁跳楼的一条年轻生命。

现在看到报上层出不穷的青少年自杀事件，心里也很焦急，不知道自己能帮点什么忙，所以自己透过课堂亲身实验生命教学的理念，我想，米奇·阿尔博姆写的《相约星期二》，是这本书很重要的楔子。

很遗憾没听到过去教过我的老师们，一个个精彩的生命灵魂，我会在有生之年尽可能地去找他/她们挖宝续课，我也不吝把自己的所见所闻都给我的学生，那怕是我跌倒的痛或挫败的伤，都是很好的经验教材。

当每个老师们都这样自我整理时，也可以从各式各样学生的反应与回馈中，看到很可贵的教学相长的奇迹。

我期许自己是一个不轻易对学生做好坏评断的老师，打分数是我非常不愿意做的，因为好坏标准都在他们自己身上，没有人有资格去告诉他什么是对，什么是错，什么是好，什么是坏，所有的价值都随着时空而变、因人而异，我常常提醒自己，不要用自己的价值观去影响他们，虽然讲课本来就很难避免主观，但我希望有一天，如果我还会再教书，我会让学生自己设计这一学期的课程，自己设定教学目标与评核标准，自己在环境中找学习教材，自己打分数，做老师的只是咨询者，没有权力，没有权威，只能给建议而已。

第二个期许是，即使我被丢到一个完全没有书本的荒岛，我希望自己的应变力与联想力，可以立即在陌生的环境中，适应良好，而且可以马上找到环境的脉络与资源，与学生一起探索，并合力建构一套新的生活知识体系。

最后，将这本书献给精神上永远给我勇气、视我为她心中宝藏的甘训宾老师。

献给在我漫漫人生中包容我的叛逆、耐心，并教导过我的老师们。

献给与我一起参与现在与未来的学生们。

献给催生这本《十四堂人生创意课》大陆版的高铭文化的所有工作人员。

献给每个正在看我实验生命过程中的你。

<<十四堂人生创意课>>

编辑推荐

《十四堂人生创意课》是台湾“文案天后”李欣频，首次公开的“创意自我训练14招”，这也是她所有的书迷，等候多年的第一手创意教战手册。

2007年底，全书最新增修八万字。

领先港台，首次在大陆上市！

附赠李欣频北大创意课视频精选。

学者陈刚、传媒人梁冬、诗人向阳等隆重推荐，来自台湾的创意生活家。

无法事先规划具体的课程，因为世事变化太快，每周都有新的生命教材在发生，还来不及写进教科书里，于是我在每周的广告文案课程，以当周世界上发生的重大事件为每次上课的开关，以自己的体会与心得，开始了我的生命教学：《十四堂人生创意课》

<<十四堂人生创意课>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>