

《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：9789867636508

10位ISBN编号：9867636503

出版时间：20050201

出版社：東觀

作者：李欣频

页数：198页

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《十四堂人生创意课》

内容概要

本书是李欣频教授她的学生如何培养自己成为创意源头的生命经验分享。

作者把自己一路走来的种种生活经验，方法，以教导学生的口吻与读者分享(与作者本身的背景有很大关系)。

作者将人生可能遭遇的问题浓缩到十四贴心灵药方中，并以其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”，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。这当中还有更多的是如何重新看待世界、自然和自我的种种人生课题。作者能用一长串的排比、譬喻句型，展现魔幻瑰丽、古典前卫、浪漫写实、辛辣奇巧又明快的文字交融风貌。

作者还在书中提供了许多书单、电影(其中绝大多数偏向哲学类)，值得读者去精挑细选、延伸阅读，增加自己知识的广度与深度。虽然书本名称名为“创意课”，但读后感觉上书本内容谈到创意部分并没有想象中那么多，反而主要是“生活态度”，像是大量阅读，仔细体验生活...值得现代青年学子咀嚼一番。

。

《十四堂人生创意课》

作者简介

《十四堂人生创意课》

精彩短评

- 1、做不到至少可以向往
 - 2、开敞命运之门，我生命的书。
 - 3、里面很多书和电影可以看一下。
 - 4、这本书带给我终生的启示
 - 5、看了令人酣畅淋漓的一本书，很享受，很有启发！
 - 6、挺不错的，就是偶尔繁体字不认识，不影响的
 - 7、豆瓣有问题。。。一本书两个不同版本也在推荐。。。
 - 8、OMG!!!!!!!!!!!!
 - 9、读万卷书行万里路看万部电影。如果没有人能够赏识你赞美你，那么你可以自行完成这个角色扮演。看完之后更大的收获时懂得要好好规划自己，人生只有一次，不论年龄大小，要知道自我养成教育。
 - 10、一个很有魅力的女人。
 - 11、影响过我一点点的书
 - 12、新手入门可以翻翻
 - 13、创意，现在开始不算晚。
 - 14、给我了启发进行自我教育
 - 15、大多数是在秀如何成为李欣频，每天读一本书倒是说的不错
 - 16、姐姐推荐给我，确实是非常不错的书，给我们这些小屁孩一些人生观念上的指导
 - 17、最爱
 - 18、买来可以当镜子照了.....不愧是搞设计的：)
 - 19、其实有点老生常谈
 - 20、没给我留下啥深刻印象，只是记得特别说了她和她很敬仰的一个老师的深厚感情
 - 21、能做到还是不错的
 - 22、喜欢这个女人
 - 23、生活很无趣，世界很精彩，每天看书看电影，喂饱自己的灵魂
 - 24、看到很多与创意貌似无关的东西，但是却非常的有用，很不错的书，值得一读，生活本身就是一个很好的创意，激发起自己的思维吧！
 - 25、要做到真的很难
 - 26、观点简直是可以说一样样的！
 - 27、在江南的时候，从那个看似古旧的图书馆借来看的书，对李欣频这个太晚玩字女子，很是痴迷了一段时间
 - 28、对我改变很大的一本书..
 - 29、一切从自己开始 扩大自己的知觉 纪录自己的感知
 - 30、把大道理说的好听多了。很受鼓舞。
 - 31、李欣频，潇洒的女子，教给你另一种生活方式
 - 32、广告业最吸引人的莫过于创意.
- 你们因为没有绝佳的警觉性,应变力,求生力而等不到求援,那以下我教你再多的创意于文案技巧都没有用,因为你没有命可以用得着.
- 保护并不是最好的教育方法,现实有时候比电影更残酷,自我防卫力很重要,我建议你们尽可能学习防身术.
- 如果某人天生有强烈的好奇心,这就是一种天赋.迷人,是一种天赋.....当你发现自己对某件事情有特别的渴望,能快速学习,完成后自我满意度很高时候,那就是你天赋之所在.
- 人生蓝图:你希望你30岁会变得什么样子?你想成为什么样子的人?如果你要完成你心目中30岁的样子,你现在还有哪些不足的地方?你的职业?经济状况?生活状况?兴趣?休闲活动?一天以及一周的生活是什么样子的?.
- 老师永远都只能教过期的知识,因为时代分秒在变.等你们离开学校后,接下来只剩下自我教育.

《十四堂人生创意课》

一天看一本书,一年你

33、适合现阶段

34、好早以前读过的,只记得是很不错的一本书,哪天再翻出来读读~

35、“不要做沒有知覺的人。人身難得,請珍惜你所有的可能性,用你的感官走最遠的邊境,看最多的好奇事物,盡可能地擴大你的感知範圍,飽足你的靈魂性命。”

36、生活永远带给我们无尽的惊奇~

37、在没看书之前很先入为主的觉得会很小资很遥远 看完才发现这位可爱的大姑娘是那么懂得感恩又那么乐于分享 很喜欢。

38、重读

39、好书,好书

40、某些对于创意与人生规划的意见还是对人颇有帮助

41、想要的,总觉得就是很好的。

42、特别适合大学生看,养成学习的习惯

43、喜欢李欣频

44、李美女 娓娓道来 对于人生的责任感 阅于结尾 我想这也正是我们要常反思 自问 假使现在临近了人生的终点 那么 这接近尾声的这一生之中 上帝安排我来到人世 我都干过什么? 我的使命是什么? 我完成了吗? 我为这个世界作出来了什么贡献? 我有帮到别人吗? 我的参与感可能会从哪些事情上得以证明? 我的存在感又在何处? 《菜根谭》“风来疏竹,风过而竹不留声,雁照寒潭,雁去而潭不留影,故君子事来而心始现,事去而心随空。”

45、一开始看的时候很喜欢 不过到了第二 第三辑就不是很喜欢了

46、对于生活、对于电影、对于看书、对于旅游,有了一个更深入的体验,生活之中从来不缺少创意,生活之中从来不缺少乐趣!!

47、都是一群热爱生活的人。

48、希望自己能安下心来多遍

49、t

50、深受启发,从她这本书开始,决定开始看好多书、看好多电影、并开始制定旅行计划。

精彩书评

- 1、觉得真的是一般，不过把一些生活的点滴串起来，其实和那些台湾的成功学并无不同唯一觉得兴奋的是，李欣频还是有对于知识嗷嗷待哺的态度，这点上觉得非常的认同
- 2、一直以为，与他人讲述人生如同向别人推荐本书，是件主观又私人的事情，当李欣频把她的人生当成范本来剖析，曾让我有种下意识的抗拒。十四堂课，推荐了不少好的电影、读物、话题...以李欣频式的体验串联，让好学生们感受到她倾尽所能的多姿多彩，虽然对于一本书的理解可以见人见智，但是，我想说，如果你幻想在一本书后也能衍射出如出一辙的创意人生，那就有些荒谬，这只是一本自传式的成功，不是你的人生课本。她的人生不是你的人生！
- 3、李才女娓娓道来 对于人生的责任感 阅于结尾 我想这也正是我们要常反思 自问 假使现在临近了人生的终点 那么 这接近尾声的这一生之中 上帝安排我来到人世 我都干过什么？我的使命是什么？我完成了吗？我为这个世界作出来了什么贡献？我有帮到别人吗？我的参与感可能会从哪些事情上得以证明？我的存在感又在何处？《菜根谭》有记 “风来疏竹，风过而竹不留声，雁照寒潭，雁去而潭不留影，故君子事来而心始现，事去而心随空。”
- 4、因为自己没有丰富的人生经历，所以会去选择读有着很多阅历的她的书。35岁走过35个国家，因此她的书绝对不会那么简单。一直在想，我为什么要上豆瓣，为什么每天没有人关注我我还要来看一看，终于当我在豆瓣上看到那么多好书，并且一本本去看的时候，我明白自己上豆瓣的原因。我想要在这里了解更多更多的好书，也想在这里面看到更多更多的闪光点。每一个人的每一句话都可以是很可爱的。李欣频的书里面糅合了很多很多人生经历，因此我喜欢读，纯粹、简单。
- 5、第十五堂人生创意课基本要讲的就是忽悠，大陆版的书质感极差，印刷也颇为有问题，我们可以不在乎其表，但其内在也不见得如何高深莫测。只奇怪为什么在机场的图书柜里见不到这本书，此书就应该属于成功学书籍，文字肯定而激情，后面附加的读书内容也有培训之意。可爱的欣频姐，聪明就聪明在最后的抛砖引玉，自暴别相信我，却更显诚意之作。炒作一流，文字二流，内容不入流的成功学。
- 6、来自叫板2008年2月阅读推荐叫板|www.jiaoban.org 第一次读完《十四堂人生创意课》之后，我竟有了一丝庆幸。感谢上帝让我在纸质媒介接触李欣频的第一次选择了《十四堂人生创意课》，而不是知名度远大于她的《诚品副作用》或是《广告拜物教》，虽然最初只是出于前者价格较低的原因。那十四堂课扫清了我在广告学这个专业中必须面对的诸多不确定，近200页文字所赋予我的笃定，使得我拥有了一种明确的安定感。那是那些铺成了无数关联知识之后说出诉求点的诚品文案所无法替代的。《诚品副作用》，更多是在阅读消费文案的同时，一边补全那些让我们不知所措的知识漏洞，一边对文字背后作者广博的知识、强大的想象力与文字驾驭能力产生钦佩。而《十四堂人生创意课》，作者的文字则将我们带领到一个更为宏观的角度，审视规划自己的现在与未来，抛弃对他人文字创意模板的生硬模仿，创造出属于自己独特版本的人生。第一课：如何在意外频传的时代活下来在911事件爆发的前两天，作者刚刚登上纽约世贸大厦，俯瞰了曼哈顿城的美景。在两天之后，身在台北的她通过媒体目睹了突发的一切，现实与记忆形成的巨大反差，促使了作者把“如何在意外频传的时代活下来”当作自己在中原大学第一堂广告文案课的教学主题。如何运用创意使自己在真实的突发事件与为人处事当中存活下来，获得成功，成为了学生们“第一堂要学，而且要花上一辈子才能学得好的功课。”第二课：如何开挖自己的生命脉穴每个人的人生都是随机不确定的集合。如何在偶然与巧合之中，认识自主力量的极大值与极小值，充分挖掘自身的潜力，从而“不受限地演化自己的灵魂物种，以自己的力量活出多种精彩的风光”是在这个时代存活下来之后，对于自己做出的最为清醒必要的认识。第三课：如何画一张自己的生命蓝图作者从端详自己的过往出发，告诉读者应当花更多的时间去了解自己、开发自己，从各种书籍、电影、电视节目中去锻炼自身的感官敏感度。通过梦的记录，了解自己的潜意识与潜能，绘制属于自己的生命蓝图。这样的放射线图将完整地描绘出人生的目标与期望，注入不懈向前的生活动力。这样的规划将“协助读者从彷徨与昏沉中，醒来去做梦；然后通过仔细的凝视与落实，抵达希望之境。”第四课：如何栽培自己——从五项养成教育开始。（1）书本。因为书”都是过去数万人以生命、以创痛、以惊喜所留下来的灵魂记录，在我们眼前的问题，都可以在其中找到线索与灵感。因为书可以带着你的心灵、超越时空，走最远的旅行。（2）电影。通过五种观影的角度，让你透过电影学习角色扮演，体会不同人生。（3）旅行。学做当地人，运用不同的角度体验不同的文化与生活。（4）人际。不同领域的朋友帮助你延伸有限的接触区域。（5）环境。增强对于

《十四堂人生创意课》

环境的解读与适应能力，聆听注意新闻的启示。第五课：如何建立独特的自我风格不要设立偶像或是假想敌，运用自己的生命蓝图、独特感触世界的的能力、挖掘自身的矿脉，活出自己特别的版本，才是创意。第六课：专心就是最大的力量观看太阳马戏团的表演，学习在最大的限制当中获得最大的自由，用绝对专心一致的力量，绝对的坚持与勇气去演绎自己的完美人生。第七课：拉大自我格局，漂亮的场面调度在完成上述的自我训练基本功之后，延展自己的眼界，向国际级大导演学习大视野的人生观。第八课：不中止的自我要求与评量勿将同他人竞争获得的成败作为自己的标准，完成自己不是完成别人，努力提升自己，创建属于自己的游戏规则才是真正的成功。“今天只要比昨天更有知识一点点、更有智慧一点点、更有勇气一点点，积少成多，点滴就能成江河。”第九课：多项技能无所不能，与各精英hype link的多孔变频插座打造多重资深身份，培养多重技能，“你就能在一个等高线上迅速扩展你的见解与视野，近距离地见识到某个高度以上的强者”，相互激荡，共同进步。第十课：如何在二十五岁前顺利接班伊丽莎白二十五岁运用过人勇气接下大英帝国旗帜，你如何在毕业之前做好接班准备？第十一课：智慧与知识的均衡比例知识是帆船，智慧是船底，要维持协调比例，才能不翻船。（1）认识爱情，这个年纪最大的考验与功课。（2）学习面对死亡与无常，你才有活着的勇气。（3）第一天做事，最后一天做人。第十二课：低谷反弹、高处思危，如何愉悦自处人生高低曲线人生有高低，难免起伏。在低谷时抓紧补量，盯住机会。在高位时，居安思危。有高有低，能量才能流动，高低乃常态，泰然处之才是好的因应之道。第十三课：想象力让你看到不一样的世界通过电影《天使艾米丽》，看想象力成为俯瞰世界的翅膀。让幽默、幻想、不怕失败的创意成为想象力的最好诠释。第十四课：相信自己能为这个世界，带来独特的生命惊喜了解自己的生命使命，把握自由意志与行动所能完成的一切可能，相信自己能为这个世界，带来独特的生命惊喜。感谢《诚品副作用》，让我们认识了李欣频。感谢《十四堂人生创意课》，让我们通过李欣频的文字认识了自己。她用文字让我们以多重身份看待同一事物，看到了不同的角度，不同的风景；她用文字教会我们运用多样的专长描绘属于自己的人身版图，获得了坚定的自信；她用文字给了我们细微敏感的关怀，让我们活出了自己的创意版本；她用十四堂课纪念、传承了她的恩师甘训宾，她用十四堂课讲解了人生，这个大创意。

7、第一次知道李欣频是在中兴百货的广告文案里，细腻的文字，淡淡的情绪，不太像其他意识形态的作品。后来知道了24小时营业的台湾诚品书店，知道了《诚品好读》，知道了《成品副作用》。在淘宝的一家店里意外地淘到了台湾原版的《诚品副作用》和《十四堂人生的创意课》。不知道大陆的出版社为什么总也不发行很多港台的好书。我在第三极书局的港澳台书店找了很久都没有李欣频的书，最后还是在淘宝淘到了。如果说《诚品副作用》将一个知性女子对于书籍的热爱以一种前所未有的温柔的风暴表达出来，《十四堂人生创意课》则以她做广告文案讲师的经历，为初涉世事的学生讲述了关于创意、关于人生、关于自我修养的十四堂精彩课程。以至于我这个已经毕业两年多的人，在看过这本书后，开始深深自省——我耽搁了如此多的时间去做无谓的事，而我本该更加努力的。李欣频在书中讲述了三种自我修养的课程——读书、看电影、旅行。都给我深深启发，她看的书，看的电影，经过的地方都能以一种独特的视角去看。大陆还没有出版此书，因此我迫不及待地想和朋友分享。以下是书中的一些句子：想要创造出感动别人的作品，首先必须让自己与那个你要创作的东西发生关系，找到那个感动的触点，然后想办法把自己的体悟，透过这个观点，让别人也能感同身受你的震撼幅度，如此，你做出来的东西才会有生命、风格、与特色。如果作品没有魂神，再美的形式都不会与人产生共鸣。女人不要被自己的性别，缠住了冒险的向前的脚步。导演有着异于常人的宏观视野，才能开展出如此气势壮阔的场面调度——他可以在放肆无拘的自由尺度下，完成这么统计精确的艺术美感。……

8、上一次看励志书籍大概是初中的时候，刘墉系列，他给儿女的书信对我们同样受用。成长阶段看这种书绝对有益，它会为迷茫的青春期拨乱反正，找到目标。此次看《十四堂人生创意课》，虽然李欣频没有把它定位为励志作品，但只要它起到了让人重新规划人生的作用，而且是积极有效的，那便属励志。初识李欣频，是《女友》上的“爱情教练场”专栏，她教的花招全带女权主义，一度让我以为她是一个被深度伤害的苦命怨妇，在走过情海风波之后，投身写作事业，开导正在被爱情煎熬的广大少女少妇。事实证明，我眼水太浅。李欣频，诚品特约文案、创意达人，广告人必学人物，著书涉及广告、摄影、建筑、美食、网络、爱情等各个领域，共达三十余本。说爱情，只是她的一小小部分，不过也是一个很精深的部分。《十四堂人生创意课》，我觉得是她最广为人知的一本书，因为在所有书中，之前我只听过这一本，细读之后，真称得上人生必读。在天灾频发、世事难料的世界里，我们的人生不知道会有多长，有时候生命也幽默得如同缘分，不可预料的成份太大，所以我们应该如

何规划生命的蓝图。李欣频把人生用七年来划分，每个七年都会有一次跳跃性的变化，但如果三十五岁还没实现第一闪跳跃，那么这辈子跳起来的可能性也就不大了。话很残酷，也不绝对，但肯定会给你重重的提一个醒：你已经不再年轻，是时候奋起了。而这种奋起，不能盲目，关键是要建立一个别人拿不走的身份，而不是社会价值下的一个职位。每个人都有自己的天赋，找到这种天赋并将其发挥到极至，这才是正确的道路。如何发掘自己，李欣频的答案是：当你发现自己对某件事物特别的渴望，能快速学习、完成后自我满意度很高时，那就是你天赋之所在。此书也提到爱情，因为那也是人生的必修课，在二十多岁里，爱情会是最大的考验与功课，但爱情要随缘，可以被期待却不能被规划，而大家需要坚持的是，要寻找良质爱情，“成熟健康的爱情，应该是两个同向圆，是两座山头，各有各的风景，各有各的呼吸空间，互望成风景，风在其间吹出默契。”除此之外，李欣频还教给我们一些人生态度和细节行为，比如二十岁时把自己当三十岁，三十岁时把自己当二十岁；自我教育的方法——书本、电影、旅行、人际、环境这五种都不可少；幽默是未来最受欢迎、叫好又叫座的表现形式。。。。最刺痛我的一句是：要把想象力放在对的地方，而不是去传八卦！汗如今李欣频仍在不断吸收新知，并不断地创作，让自己成了一道看不厌的风景，而她，也是我近期会不断欣赏的风景，希望有更大的收获。

9、第三堂课：如何画一张自己的生命蓝图在碰触世界之前，先端详自己。找到自己的独特处。自己是谁、我能做什么？推荐书：《生命数字全书、生命密码、荣格与占星学、人类梦史、梦的智慧、爱与意志、自由与命运、燥郁之心、通往哲学的后楼梯、聪明人的哲学指南、重新认识你自己、大脑的秘密档案、禅与脑》花时间了解自己、开发自己。每天醒来发现一个新生的自己。借着广角镜头延伸你的感官，带你上山下海预览世界各地自然与人文奇景。多看探索频道、国家地理频道、旅游探险频道等。关于旅行、生态、文化、医学、心理、建筑、科技的节目。梦的记录，更了解自己的潜意识与潜能。推荐书：《你是做梦大师》美-盖儿 戴兰妮开始绘制自己的生命蓝图：以十年一轮来看，描绘十年后自己的样子：职业、生活状态、竞技状态、兴趣、休闲活动、一天及一星期的生活是什么样子的。看看欠缺什么能力，需要修补什么课程。帮自己建一个别人拿不走的身份。《BoBos布波族：一个社会新阶层的崛起》生存法则：高学历+高创意+高执行力+高效率+高表达力+高洞察力。好的阅读与书写能力。文学书，有深度厚度的作品，艺术电影、纪录片。可以练习：小说的剧本交给你拍电影，应该是什么样子的，场景、人物长相等等。书写能力：大量阅读和不中止的书写习惯。推荐书：《史蒂芬金谈写作》《文字生涯》《一间自己的房间》。另外看些特殊的书：《盲人的星球》《潜水钟与蝴蝶》《女教皇》，电影《鹅毛笔》。做短、中、长期的人生规划。一个月、一年、三年。弹性。把握人生每个七年改变的关键时刻。第四堂课：如何栽培自己长出触角与世界连接，建立自己的情报系统。有固定的阅读习惯，书本、网络、电影、生活对话等。只做自己的个人秘笈，把平时吸引你的问句、DM、广告、电影对白、歌词等收集成一本你的私人宝典。依你的分类方式主页补充，甚至加入自己的灵感奇想。自我养成教育之一：书本。每天看一本书，一年就能与别人有365本书的差距。选书：从自己有兴趣的开始读起，然后延伸阅读，读出年度的阅读数网。最好搭配规划的人生蓝图设计书单，让自己在专业领域尽可能丰足。此外要顾及你的延伸兴趣和次专长，非专业领域的书。每周去书店看看。阅读的书：《读书的艺术——如何阅读和阅读什么》《我生命中的书》《阅读地图》《文字生涯》《一生的学习》《学习与知识》。一半经典、一半新知的书单调配。注意知识与智慧的比例，至少四分之一去读智慧的书。克里希那穆提、奥修以及一些修行或心理学的书。自我养成教育之二：电影五种观影的角度：当主角、对手、摄影师、导演、编剧。自我养成教育之三：旅行现在开始规划十年内的旅行计划。‘我们旅行的目的地，从来不是个地理明细，而是为了要习得一个看事情的新角度’（《旅行，重新打造自己》）旅行时，把自己当成当地人。下辈子投胎到此，如何生活？旅行前的资料准备：计划将去的国家的新闻简报、网络信息、旅游书、游记等。看到相关数据，就放上去。不一定要看，先存起来。如果要去了，再找出资料来看，来计划。博物馆、美术馆、节庆都是旅行到当地不能错过的。趁年轻有体力，走到最远最高的世界边境，帮自己建旅行目录文件。先走西欧，现代文明和艺术。然后是日本、美国等商业国，然后是古老历史的东欧，热情的南欧，冷静的北欧，神秘的北非。三十岁后是文明与心灵之旅：西藏、吴哥窟、印度、埃及、土耳其，然后是中南非和中南美。三十岁就去三十个国家。用相机、摄影机、纸笔、电脑灯记录下珍贵的生命旅行。同行的人很重要。跟素质一致的团：建筑师团、艺术家团等。旅行后的态度：不在观赏异地风光，而在以观赏异地风光般的心情重新看待自己的国家。自我养成教育之四：人际。需要各式各样、各领域专业杰出的朋友。自我养成教育之五：环境拯救贫穷大作战：日本电视节目，对周围的一家店做各种预想训练。学

《十四堂人生创意课》

会聆听，注意新闻的启示。

10、什么是创意：就是动脑子，简单的说就是动脑子来生活，在任何时候脑子要在前面。如何获得创意：学习学习的条件：安全健康地活着，了解自己的秉性特点，知道自己的目的地，自己培育自己学习的内容：（1）书本。（2）电影。（3）旅行。（4）人际。（5）环境。学习态度：（1）建立风格（2）专心（3）坚持与持续（4）培养多重技能（5）作什么事情都要提前（6）视野要宽阔（7）低谷反弹、高处思危（8）富有想象力这样读来，这本书其实很简单。除了那些特别结构的句式，但是我觉得最重要的是视觉：从什么样子的视觉去思考和看待问题。只有角度不一样，我们才能获得创造力。为什么我们的创造力会慢慢的消磨呢因为我们接触的媒介，书，电影，音乐包括别人的经验种种，都是别人思考的结果。而这些思考和总结，总是基于某些特别的环境和条件，并且要知道，条条大路通罗马，解决问题的手段和方法也不一样。因此最重要的是，我们要获得自己独立思考的能力和看问题的不同视觉，获得智慧，而不仅仅是知识。如何获得视觉，这也是学习的问题，学习别人是如何看问题的视觉。就像这句话，如果你是编剧，你该如何编排，如果你是导演，你会如何演绎。如果你是自己的老师，该如何栽培自己呢？

《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：www.tushu000.com