

《打造创意版自己》

图书基本信息

书名：《打造创意版自己》

13位ISBN编号：9787121201493

10位ISBN编号：7121201496

出版时间：2013-6-1

出版社：李欣频 电子工业出版社 (2013-06出版)

作者：李欣频

页数：226

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

《打造创意版自己》

前言

打造创意版的自己：“21天养成创意脑创意人格”的知识探索之旅 此书改写自我在北京大学新闻与传播学院的论文，这个题目是我博士生导师陈刚教授指派给我的。只记得求学的这四年，日夜埋首在无数书籍与论文之中，奔波在图书馆与复印店之间，一直神经紧绷至拿到毕业证书，最快乐的时光就是全家人都飞到北京来参加我的北大博士毕业典礼。记得2007年9月初到北京，还没弄懂出租车师傅北京腔调的普通话，连东西南北都搞不清楚，还得适应干燥的空气与口味较重的饮食时，我一边在北京大学上博士生的课，一边教研修班、大学部的文案创意课，这一切让我高速地融入了北京生活，整整四年。这四年让我有机会缓踱（或疾奔）在四季分明的北大校园里：秋天诗意的树色与湖景，冬天圣洁的雪景与冰湖，春天粉彩的花开与暖阳，夏天酷热的温度与活力。满是大树林立的奢侈绿意，这个全中国最壮丽的校园，总是大尺度地包容着我的特立独行。首先谢谢陈刚教授这四年对我的教导与照顾，给我最多学习与贡献所学的机会，让我在校园课堂之外，参与各种学术研讨会、广告奖评委会，让我有机会目睹中国最顶尖的人才。同时，也谢谢他拨冗为我的几本创意书写序，四年下来，已经为我的《人生创意课》《创意云世纪》《创意问答录》《量子创意课》这四本写了令人回味不已的序文，这些都是很美的礼物，而在我还不知怎么回报他时，又交给他第五本……要特别谢谢宛如一家人的北大博士班的同学们，特别是于文、珊珊……还有同师门的Michael、沈虹，大家不定期地聚餐，与频繁电邮、短信的问候与关心，让身在异乡的我，有了新家的归属感。此外，还要谢谢我在教课期间的助教们、学生们、很照顾我的徐勤霞老师、郭嘉学妹，以及Annie姐提供我免费的住宿，让我舒适地把论文写完。回想这近四年丰富多彩的北京求学与教书生活，以及上千张令旁人羡慕的校园照片，我很感谢此生能在北京大学完成我的最高学位，这亦是我人生的最高峰。再次谢谢如父之恩的陈刚教授，感谢爸妈耐心地守护我，感谢出版社编辑们的日夜努力，更谢谢你们愿意与我一起分享这趟“创意脑与创意人格”的知识探索之旅，希望将来能看到更多更有创意的人，在不久的将来带给我们无数的创意惊喜！

《打造创意版自己》

内容概要

作者李欣频通过对“创意脑”“创意人格”这两个领域的双向探究，让大脑与人格向着创意聚焦，并佐以量子物理学脉络下的弦理论，找到创意发展的新源头、新路径以及新训练方法。在如此架构中，逐一标示出“创意的障碍点”与“创意的开创点”，实现“线性脑”“平面脑”“立体脑”的科学进化，最终养成11种创意人格。

在本书里，李欣频告诉你：在人生的任何阶段，人人都可以重新掌握生命自主权，用21天打造创意版自己，让你从“平凡无趣版”的自己，跃升成“天才创意版”的自己，并活出大自由的梦想命运。作者说，如果她能在18岁就看到这部书，就可以提早拿回自信与自主权，少走20年冤枉路！

本书是作者李欣频睽违四年后的最新力作，得到了北京大学陈刚教授的感动推荐。本书甫一出版，即名列台湾金石堂、博客来畅销榜第1名。

《打造创意版自己》

作者简介

李欣频，华语世界“文案天后”，北大创意讲师，媒体创意话题女王。台湾政大广告研究所硕士、北京大学新闻与传播学院博士，并曾于北京大学新闻与传播学院任教《广告策划与创意》课程长达五年。19岁即成为台湾地区的文化地标——诚品书店的御用文案，李欣频以文字的力量打造了台湾诚品书店独特的文化气质，《诚品副作用》《广告拜物教》两本书开创了她的“字”恋时代。至今已出版28本畅销书，其中多本位居畅销书排行榜前列。

总序 推荐序 没有办法教的学生 自序 打造创意版的自己：“创意天人合一”的知识探索之旅 前言 创意究竟是先天的？还是后天的？我是怎么走出自己的创意之路的？创意关乎心理，也关乎大脑与身体！创意教不来，但可以学：我们真的可以打造自己的创意基因？打造创意版的自己，为什么至少需要21天？

第一辑 打造创意版的自己·大脑篇 第一章 你是否有创意，跟你大脑的结构与运作息息相关 第一节 大脑的内存：海马回决定你是否处于创意脑状态 不论年纪多大，脑细胞都会继续成长，不断制造出新的大脑神经细胞 如何避免脑力萎缩，增强大脑效能？在创造新的脑神经元的同时，该如何消减旧的脑神经元功能？如何刺激大海马回长出新神经元细胞，打造出我们的新版创意脑？ 第二节 没有“感动”，大脑就没有创造力的动能源 大脑前额叶是以“欲望热情”为基准，来整理并活用信息 “感动”是大脑进化很重要的动力 禅坐增加感觉的敏锐度，有益活化大脑前额叶 第三节 乐观，才能让大脑皮质下的边缘系统产生作用 “乐观的脑”与“悲观的脑”是不一样的 “乐观”影响着我们大脑的边缘系统，对世界感觉更丰富 第四节 意志力强弱，与大脑的前扣带皮质、前额叶皮质有关 没有意志力，再好的创意也只是空想空谈 冥想使前扣带皮质以及前额叶皮质产生生理变化，可增强意志力 如何让目标与热情保持一致：聪明的爱迪生法与真空孵蛋法 第五节 “心灵漫游”与脑部的关系 想象力会激活大脑额叶、顶叶、颞叶区 第六节 “报偿”会刺激大脑自制类吗啡的多巴胺，活化神经元 大脑有专门对“有报偿”做出反应的神经元 多巴胺、脑内啡会引起“情绪亢奋”，让你想重复此行为 第七节 你的醒与睡，会影响到大脑的状态 生理时钟与大脑的关系 午睡90~100分钟，能让下午的脑力、体力恢复到高峰状态 第二章 大脑发生了什么情况，创意就会受到阻挠 第一节 大脑边缘系统和脑干神经回路形成的创意制约 惯性难消，是因为在早期重要时刻获得奖赏，与神经细胞紧密结合 洗净不适当的制约，发出创造性的响应 第二节 大脑杏仁体与恐惧的关系 杏仁体放大恐惧还是加强快乐，就看感觉是正面还是负面 偶尔压力有助创意，长期压力则会毁了大脑 如何随时减压，保护大脑？ 第三章 活化大脑功能的方法 智力不是由脑的大小来决定，而是由神经元联结的数目多寡而定 每半年就去学一样新技能 第一节 让大脑迟钝的不良生活与饮食习惯 第二节 打造健康大脑的方法 大脑要动也要静 补脑的饮食法 益脑的生活习惯 如何形塑创意脑？

第二辑 打造创意版的自己·人格篇 不同领域的创作者，是否有共同的“创意人格特质”？什么是“创意人格”？创意人格的11个特征 第一章 创意人格之一：不遵循既有的分类系统，不带偏见 第二章 创意人格之二：不恐惧，勇敢 第三章 创意人格之三：敏锐的感官，能细微地分别差异 “仿佛初次”的新鲜感，就是创意的原生态 深度观察并描述眼前的人、事、物 第四章 创意人格之四：好奇心、玩乐的心情与态度、打破逻辑的跳跃性思考 好奇心、玩乐心是创意的动能 广涉各领域，在既有事物之间发觉新的关联 第五章 创意人格之五：乐观、正面思考与情绪 创意与快乐之间的生理关联非常密切 幸运人士的四个特征 接纳你目前的实相之后才能前进到新的 第六章 创意人格之六：极大的热情与专注 一万个小时的练习，是成为专家最起码的要求 为自己的热情意志设一个安全保护罩 第七章 创意人格之七：放松，让灵感乍现 创意经常发生在放松放空的时刻 把理性脑转换成创意艺术脑 第八章 创意人格之八：擅做白日梦、清楚的预感知力 超感官能力，包括预视力、预听力、预嗅力，预味觉、预触力 想得越逼真，作品就越能栩栩如生 “影像串流”来刺激右脑 音乐与气味可以触发白日梦 站在创作源头的转换态上，练习切换创作接口 弦理论的观点：一个念头或想法，就是一种带有振动频率的能量 虚拟创世：回到创作的源头 第九章 创意人格之九：像开水龙头一样地启动创意、创作之流 创作之流让作品完成自己 作家必须消失，不要挡住作品的路 画笔会自行决定下一个笔触，镜头的灵感是天外一种未知的力量 “不动中动”的音乐创世纪 科学家与赛车手的创作之流 让自己成为艺术的工具 第十章 创意人格之十：比放松更高境界—无我、空性、零点、涅槃 “无招胜有招”的“创意禅” 零点创造法 全净空的量子场 第十一章 创意人格之十一：平行宇宙般的万花筒思维 多重世界诠释的创意版图 在无限可能的点上，决定最好的可能 创意界的虫洞概念

第三辑 创意脑与创意人格的同步更新 第一章 创意脑与创意人格的关系 创意人格之一不遵循既有的分类系统，不带偏见 创意人格之二不恐惧，勇敢 创意人格之三敏锐的感官，能细微地分别差异 创意人格之四好奇心、玩乐的心情与态度、打破逻辑的跳跃性思考 创意人格之五乐观、正面思考与情绪 创意人格之六极大的热情与专注 创意人格之七放松、让灵感乍现 创意人格之八擅做白日梦、清楚的预感知力 创意人格之九像开水龙头一样启动创意、创作之流 创意人格之十比放松更高境界—无我、空性、零点、涅槃 创意人格之十一平行宇宙般的万花筒思维 第二章 如何培养创意脑与创意人格 第一节 大脑结构 新生神经元 减弱或移除旧的神经突触 第二节 生活习惯 睡眠 饮食 运动与吸收充足

《打造创意版自己》

氧气 脑部刺激 身心调节 第三章如何打造“创意版”的自己？附录

《打造创意版自己》

章节摘录

版权页：插图：其实就“创意”来说，并不是只有“无惧、快乐”才会促进创意动力，有时刚好相反，对某些人来说，“恐惧”反而是促成“创意”的最大动力，例如非提案成功不可的生存压力，或是明天DEADLINE2前必须交稿的压力，这些压力对有些人而言，反而能激起战斗力与求生力，就像运动员比赛时的爆发力。各种情绪，尤其是恐惧与焦虑，都是杏仁体的责任；杏仁体的位置比耳朵高一些，它能引发“战或逃”（fight orflight）的反应，让动物挺身应战或是逃离危险。也就是说，无论是战或逃，那只是方向不同而已，但那股“要脱离现状”的动力，就是创意创造的最佳动力。成人后，因为经历过多负面事件所引发的恐惧，让脑开始产生变化；当脑呈现完全否定消极的状态，或是整个脑被不安占据，出现想要脱离现实的状态，这些恰巧和没有安全感的小孩的脑非常相似，而这种“想要脱离现实”的状态也是想象力发挥的最佳时刻。许多电影提过类似的例子，例如：荣获奥斯卡奖的意大利导演罗伯托·贝尼尼（Roberto Benigni），在《美丽人生》（Life is Beautzfu/）中把极悲惨的犹太人集中营想象成逗孩子开心的游乐园；在世界各大影展获奖的韩国导演金基德作品《空房间》讲述一个困在牢室里、被严密监视的女人，能在最小的空间中发挥出她最大的自由。这些都是物极必反的最佳实例——在最消极封闭的环境中，反而能创造出最狂想自由的状态。因为刺激性的神经传递物质肾上腺素（norepinephrine）会使记忆“黏结”，并有助于维持积极快乐的情绪，这样的亢奋就是创意创造的强大引爆力。短期承受微量的压力是有益健康的，它能够轻度地激励人，所释放的正肾上腺素会把短期记忆移到长期记忆区去储存起来，因为当人完全没有压力时，很快就会觉得无聊，而无聊本身就会引起有害健康的压力；但肾上腺素会被长期的压力消耗光，且长期处于压力下，对脑部、身体、心理都会造成伤害，例如当承受过大压力时就会释放可体松，可体松过量就会干扰大脑神经传导物质，也会干扰脑细胞的新陈代谢，造成过量的钙产生自由基杀死脑细胞。所以我们不能长期靠“压力所产生的亢奋感”来激发创意，因为长期的压力对大脑是毁灭性的破坏。

《打造创意版自己》

媒体关注与评论

李欣频写作的效率与精准度，以及出书的量与质，在我看来已不宜冠上“作家”的名号，应该说是“李欣频学校”了！方文山（知名作词才子）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！邱文仁（著名营销人）（在《打造创意版自己》中）欣频试图结合脑科学研究中的一些原理和数据，结合自己的经验，对创意发生进行更系统和直观的解释，从而增强研究者对创意的理解，而且使得创意尽可能可以具体操作。陈刚（北京大学新闻与传播学院副院长）

《打造创意版自己》

编辑推荐

创意天后李欣频，最新力作！李欣频公开她激情不灭、灵感回春的每日创意养成之道。这本书是引燃你体内创意核爆的关键触媒！台湾金石堂、博客来畅销榜TOP1。北大创意讲师李欣频，连高中都差点毕不了业，现在却已是北京大学博士，并在北大任教。她没有天才的基因，也没有富二代的背景，但她靠自己的每日锻炼，打造出自己的创意脑与创意人格。每一个人都能从“平凡无趣版”的自己，跃升成“天才创意版”的自己。

《打造创意版自己》

名人推荐

李欣频写作的效率与精准度，以及出书的量与质，在我看来已不宜冠上“作家”的名号，应该说是“李欣频学校”了！方文山（知名作词才子）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！邱文仁（著名行销人）（在《打造创意版自己》中）欣频试图结合脑科学研究中的一些原理和数据，结合自己的经验，对创意发生进行更系统和直观的解释，从而增强研究者对创意的理解，而且使得创意尽可能可以具体操作。陈刚（北京大学新闻与传播学院副院长）

精彩短评

- 1、蛮不错的一本书，支持一下！
- 2、其实看欣频的收获就是，不用再看她。分数打低不是因为不好，而是因为我已经ON THE ROAD，不用再参考她。
- 3、有种黔驴技穷的感觉，看到一半实在看不下去。略无趣。
- 4、想给三星半来着 毕竟博士论文 怪不容易的一些方法实践起来会有帮助的
- 5、她的书越来越水了。其实她的创意书，讲来讲去，核心就那点东西，前几本人生课还可以，看了那些以后的真不用再看了，而且定价也不便宜，省省吧~
- 6、这个感觉一般
- 7、你好，优质大脑
- 8、她的书随时拿出来翻一下便有收获
- 9、很多观点重复了，特别第二章，用不同的架构重述前面几本的内容
- 10、部分内容有启发，待整理。
- 11、这本书让我惊艳的是文案天后除了顺眼字词堆砌外的理性思维。洗脑归零，第三章是前两章的概括，非常有逻辑的博士论文！
- 12、一般情况，创意有时候就是来源于灵感，做自己想做的事，让创意不期而至最好，不要总是强调大脑的构造之类的
- 13、创意脑与创意人格
- 14、这本书可以学到很多让自己更智慧的休息的妙招，如何用脑，如何让自己有效率地去学习。很好的一本方法论。
- 15、用一本书把人脑和人格这两个东西理清楚其实不是件容易的事情，说实话很多部分读起来像是科普读物，但是可以刷新自己的知识面。欣频老师的主要观点也反复在这本书里提到。
- 16、给姐姐买的，自己没看，听说还可以。快递很给力，喜欢亚马孙。
- 17、无法判断，暂不评星
- 18、好书，我觉得这本书改变了我对创意的认知并为我接下来的#人生.生活创意之旅#打开了一条“缝隙”，让我有了一个开始，创意之旅，让我从这本书出发，就像我当年阅读的《创意，是笔与灵魂的交易》那样，改变我的生活！
- 19、我对李欣频粉转黑了
- 20、部分章节很精彩，很有启发
- 21、20160308-0315这是李欣频在北大的博士论文改编的，我好方。从第二辑开始正式细读不下去，所以后面都只能称得上是“浏览”。【中大图书馆】
- 22、写的创意很好，一直和你喜欢！
- 23、在看旅行创意学，还没看到这本书，先好评了，以后再来追加评论，买书都是在亚马孙，很好的服务
- 24、居然是根据论文改编的.....
- 25、终于加了一点新东西，一半讲大脑构造，一半讲成功人士必备的几个素质。
- 26、怎么说呢，我觉得李欣频的书可以在心情不好没有斗志的时候，当成“打鸡血”的书来读，但是实际操作起来，其实就只一句话：看书看电影看各种展旅行开放思路
- 27、本来要找14人生创意课的，没找到，就找了这本书来看。从创意脑和创意人格两方面来阐述，前半部分过于理论化，就是吃好睡好，精神好。后半部分创意人格有些意思，和灵修相关。有一个概念就是每天晚上睡觉的时候就当做自己死了，早上醒来再让灵魂进入身体。这个概念很有意思。昨日种种，譬如昨日死；今日种种，譬如今日生。会再看她的其他书。
- 28、《打造创意版自己》把现在的自己活成最好的版本，活出大自由的梦想版本。
- 29、朋友推荐的书，还没怎么看
- 30、李欣频的创意书之间确实重复很多，不过也有价值
- 31、用自己的博士毕业论文来写书！她应该是第一人！
- 32、对于她的书迷来说，许多观点都是老生常谈
- 33、最后一本是最最看不下去的一本，重复的东西实在是太多了，乱七八糟不知所云，是为了凑字数

《打造创意版自己》

吗？最后还来了个总结，这个总结基本上就不需要前面将近200页的内容了，不知道李欣频是怎么想的

34、学会有养脑袋的意识

35、没有风险的事，不值得做。如果你想改变这个世界，你必须先改变你自己看世界的高度。创意人格：

- 1) 不遵循既有的分类系统，不带偏见
- 2) 不恐惧，勇敢
- 3) 敏锐的感官，能细微地分别茶艺
- 4) 好奇心、玩乐的心情与态度、打破逻辑的跳跃性思考
- 5) 乐观、正面思考与情绪
- 6) 极大的热情与专注
- 7) 放松、让灵光乍现
- 8) 擅做白日梦、清楚的预感知力
- 9) 像水龙头一样启动创意创造之流
- 10) 比放松更高境界——无我、空性、零点、涅槃
- 11) 平行宇宙般的万花筒思维

36、一周时间鸡血般的把李老师的天龙八部看完了，由于前几本重复内容较多，读起来神快，这本加入了好多新概念，放慢了速度，受益匪浅。

这八本下来，整个人好像换了一遍血，通体顺畅，好多事情变清晰心里顿时敞亮了。我妈过去老说我遇事不能老想到好的一面，不停提醒我要谨慎。其实，乐观积极是广义的正面思考，并不是不去思考负面的东西，而无论正负，都能看到光明的那一面才是我啊~

37、有一些idea还不错

38、每一种爱好都可以有方法论。

39、整体看，前半部分还行有启发性和建设意义，尤其关于大脑的部分，但重复部分较多；后半分那个11个创意人格是个什么鬼，太像市面上那些成功励志学了，而且关键还是有与之前书有重复的部分。

40、打造创意版的自己，开发自身潜能，跟随李欣频的创意头脑，走进创意人生，哈哈。

41、每章之后的那个小结有点坑爹了吧。

42、看了半年的书还是有些启发让自己更聪明一些

43、新频的书，都喜欢，嘻嘻，快递很给力，前天下单，第二天就能收到，可能是因为货到付款吧！

44、虚拟死亡，虚拟重生。/ 遗传差异会影响个人的最终成就，最关键的遗传差异不是智力，而是性情，这就是一般人少有的热情动力。

45、内容上有几个点给了我不错的几个idea~给自己整理了一份创意清单！好好玩啊！

46、重复之前说过的一些话题，再加一些补充。就成就了这本书。虽然一些清单建议还是蛮值得学习的。

47、只能感叹作者看了好多好多的书。很同意作者的每半年就应该去学习一项新的技能。

48、前半本还行，拼凑意味较浓

49、是她在北大的博士论文，用科学的方法论述如何变得有创意。真的很科学，可读性还是可以的。

50、从此爱上李欣频，慢慢接受吸引力法则。

51、倒不是因为提出了多么深刻、不同的见解。我现在感受到有些人是能在精神上“养”你这回事。The very foundation is genuine

52、“创意脑”部分很有实用意义，终于为我的熬夜恐惧症找到理由了！创意由大脑生成，我要保护好我们唯一的大脑！

53、读到后面只看小标题和快速浏览，因为又回到了王婆卖瓜的祥林嫂模式。给三星是因为书里提出的创意脑和创意人格的概念。试图通过神经学和心理学的领域来阐述创意的打造是一个蛮有意思的idea，但是感觉还是欠缺专业（毕竟是为了普及以及抛出自己的观点），有些阐述也只是大量引用了别人的观点。不过给自己的启发是，如果是我，如何通过心理学或者占星学的知识，对创意进行阐述？这或许是我在积累知识的过程中可以去思考和整合的。

54、浏览。看完觉得可以列一长串的书单和影单了。

《打造创意版自己》

55、语言读来很顺畅，希望读了书可以变得更有创意。

56、个人觉得，有读书习惯的男女都让人觉得很“好看”。就如三毛说的：书读多了容颜自然改变。长期在文学的海洋中荡漾，就会慢慢被赋予一种气质。是一种通过长期不间断所养成的习惯所慢慢获得的。有很多人都会说对曾经读过的书没什么印象了，但它们都不是白读，都是组成现在这个你的过程中的无数不可缺少的养分。

57、现在平淡乏味的自己必然还有个有创意的版本，既然不想就这样“随便”的活着，就必须亲自打造那个创意版的自己~

58、这个作者人生这么好玩，怎么写的书这么烂。通篇都是引用，也是我见过的最会凑字数的作者了。为什么不干脆说是读书笔记。第一部分大多都是我小学时候在家庭报上看过的，原创的就是提一些完全没有实践意义的建议。。内容的质量基本上还不如我妈发给我的朋友圈分享。。

59、不接地气...

1、一天看了他的三本书,到这一本,已经是精疲力尽了,有点进入不了的感觉,字里行间已经知道她要表达什么,少实际经验,大量引用经典字句,但看起来有点玄乎,好像是创意的科普版,解释什么是创意,从大量科学的角度去说,创意的产生过程,养成过程,维持过程,对文案工作者来说,是不是少了些实际的借鉴意义呢

2、很羡慕,可以这样写博士论文。先把内容放在一旁不说,还好她是个名人,要是我等芸芸众生这样写博士论文的话,八成一下就被毙了。不过我觉得博士论文就应当是这个样子,应当满纸都是自己的观点,而并非满纸都是脚注;应当在完成了之后,是一本令人感兴趣的,大众喜欢读,或者专业人士喜欢读;读完之后,从中获得了什么,而不是一头雾水,难以卒读。如果花了几年的宝贵光阴,捧出来的是一本谁都不愿开卷的东西,那这几年的价值究竟在哪里?博士这个头衔,不要也罢。这本书从十一个方面论述了创意人格的养成,没有晦涩的东西。感动、欲望、热情是创造力的源头,创造性人格以冒险性、好奇心、想象性、挑战性等为特征。书的写法,字句,仍然带着浓重的欣频色彩。李欣频的书,如果刚刚接触,单拿出一两本来看,会觉得十分佩服,豁然开朗,但如果本本都拿来看,就会觉得重复率实在太高,特征太明显。一个句子拿过来,啊,这只能是李欣频说的话嘛!反而觉得她的思路、她的视野,她的观点,就局限在这里面了,反有一种狭窄的感觉,这大概就是高产作家的悲哀吧。这套创意天龙八部我买了,只有这一本是新作,前七本虽然名字变了,但完全是之前作品的换汤不换药,有一点无语。当然,这事全怪我自己,怎么可能这么快写出八本来呢?我个人倒希望欣频,写得稍微慢一点吧!

3、主要讲如何培养创意人格,很大一部分篇幅介绍如何使用和保养自己的大脑,其他有感触的内容:放松、空无、平行宇宙。放松,学习打坐和冥想,对于发挥大脑潜能很有帮助。从生理学的角度看,就是说要平衡,不仅要利用交感神经,也要利用副交感神经。空无,是比放松更高一级的境界。用作者的话说,学会放松,你能成为专家,学会空无,你会成为大师。这是禅的境界。这是对我很有吸引力的一点。过去一年,已经掌握了放松的技巧,进入了追求空无的阶段,比如进行断舍离,追求平衡的生活。《零极限》:你可以通过两种方式生活,记忆或者灵感。记忆只是循规蹈矩,而灵感会将你带往真正的归宿。这个理念太棒了!这本书帮助我看到更高的目标和境界,那就是禅!想到这里,我的格局终于从码字赚钱的自动化模式中抽离出来了。印象比较深刻的,作者的放空期比较长。每天半小时打坐冥想,每周一天全天打坐,每年大半个月的放空期,对白领来说目前比较困难。平行宇宙,对这个概念有了更深层的理解。当下的每一种选择,都在创造不同的未来。最大的感触:量子跳跃的时候,一定要果断坚定。另外还有弦理论,这个物理学理论验证了吸引力法则。证实了信念的力量。例证是一个高僧,想象自己被两座山夹在中间,双手被绳索困住,结果好几个学生也无法移动他。虫洞理论,理解也得到增强了。例子是物理学家在遇到困难时拉小提琴,得到启发。拥有一个跨界的爱好是很好的事情。拥有不同的学科背景也是很好的事情。有时候可以让人瞬间穿越障碍,而不必拘泥在原来的小圈子里。一万小时理论。李欣频也是认同这个理论的,我也比较认同。书中还认为,人与人之间的差别不是在智商,而是在于神经元的联结。练习能够增加神经元的联结,从而让头脑更加聪明。这一点我很认同。通过学习法律,我真的觉得自己的大脑更加好用了,不再是原来死记硬背的机械脑,而是灵活全面思考的智慧脑。还要更加善待自己的大脑,培养创意人格,充分发挥它的潜力。比如每半年学习一样新的技能,比如做一些没有那么循规蹈矩的事情。给自己的目标注入灵性的成分,比如开咖啡馆,能不能将咖啡馆与塔罗占星的服务结合起来,这是一个很好的切入点。臣服,是今天给我启示较多的概念。李欣频的书中提到了, give up不是放弃,而是交托。嗯。

4、欣频的新书,了解她的同学对此书的观点一定不会很陌生。更多是思想体系的延伸,并萌发出一些新的点子。里面有句很棒的话“创意人活两次,一次参与生活,一次则作为客观的观察者。”生理钟与大脑的关系(生活习惯的重要性)每半年就去学一样新技能(一年?)【观察的方法】——关掉外来意见,把事物当成一个小宇宙,纳入自身的总脉络【梦想圆梦术】——把未来的梦想视为当下的现实,以此为模板存在着。【看书是在找答案】——自由穿梭在平行宇宙般的万花筒思维。包括做笔记、连续构思、辨识模型、视觉构想思维、探索未知的路【创意的虫洞】——或者称为跨界思考,大部分作者都能够同时创作多个作品,相互激荡出新的可能。

5、李欣频这个名字在创意界算得上赫赫威名,从十四堂人生创意课,到量子创意课,她出版的20余本书籍中,冠以“创意”的就占了三分之一还多,这本《打造创意版自己》,是她“创意天龙八部”的

《打造创意版自己》

最后一本，副标题名之为“21天养成创意脑与创意人格”。21天习惯养成靠不靠谱且不去说她，但对于循规蹈矩的小公务员来说，创意这个词几乎和我相去甚远，之所以通读这本书的原因，最重要的是让自己的大脑有所创意。而对我帮助最大的，就是书中提到的聪明爱迪生目标分解方法了！凡是知道目标管理的人都很清楚SMART法则。这是管理学大师德鲁克在1954年提出的管理概念，SMART就是由五个单词的第一个字母组成，分别是明确的（Specific）、可以衡量的（Measurable）、可以达到的（Attainable）、和其他目标具有相关性（Relevant）、具有明确的截止期限（Time-based），这五个字母连在一起，构成了英语smart（聪明的）一词。但爱迪生，并非发明大王爱迪生的什么秘方，而是EDISON，是六个单词的缩写：E：动之以情（Emotional），强调在表述目标的时候要重视自己的情感因素，以便投入全身心的热情在其中。的确，善于把自己的情感激情寄托在目标上的人，往往会更加忘情投入，从而也更加容易实现目标。D：坚决果断（Decisive），避免“但愿或希望目标能实现”的态度。即下定“破釜沉舟”的决心。蒲松龄故居上有楹联“有志者、事竟成，破釜沉舟，百二秦关终属楚；苦心人、天不负，卧薪尝胆，三千越甲可吞吴。”正是说的这种果决的精神。I：整体性（Integrated），目标管理的原则就是让自己做对的事情，所以，做任何事情，什么规划，都要联想一下，自己当下要做的和在做的的工作，和自己的目标是否一致，自己当前的目标，和自己的人生价值观是否一致。表里一致，自然不会南辕北辙。S：切身感受（Sensory），想象一下自己已经实现这个目标的感受和滋味如何，可以让自己更加充满斗志和动力。这就难怪很多制定目标的人，会把自己的目标写下来或把自己想要实现的目标画在墙上。O：积极乐观（Optimistic），积极的态度是良好的开端，我们制定目标是为了实现它，而不是自我预言它必将失败，更不是为了培养自己习得性无助而提供机会的。因此必须保持积极乐观的情绪，真诚的对待自己的目标，用心开始行动。N：立刻展开（Now），目标管理帮我们制定各种保证和我们的愿景相一致的目标，但想要实现就必须依靠行动，所以千里之行始于足下，所谓不积圭步，无以至千里，都是强调just to do的力量。除此之外，书中也整理出很多很棒有益于训练大脑和塑造人格的清单，值得参考学习，比如大脑训练方法：星期一：正餐吃海鱼，骑自行车或步行上班。星期二：从字典里挑出陌生的字词在与他人交谈时使用。星期三：练瑜伽普拉提或参加一堂冥想课，和陌生人聊天。星期四：上班时，走不同的路线搜索脑筋急转弯。星期五：不喝咖啡不喝酒。星期六：用平时不常用的手刷牙闭着眼睛洗澡。星期日：做猜谜游戏，到户外走走。这种方法不仅补脑，而且练脑健脑，值得我们学习行动。而作者提出的十一项创意人格也非常具有参考价值：不遵循既有的分类系统，不带偏见不恐惧要勇敢敏锐的感观，能细微分别差异好奇心，玩乐心情与态度、打破逻辑的跳跃性思考乐观、正面思考与情绪热情与专注放松，灵感乍现善于想象，有预感能力创意无限无我、空性、零点、涅槃万花筒思维有了具体的方法和形象的目标清单，了解Smart Edison目标原则，下一步就是just to do！

《打造创意版自己》

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