

# 《放自己一年梦想假》

## 图书基本信息

书名：《放自己一年梦想假》

13位ISBN编号：9787508638898

10位ISBN编号：7508638891

出版时间：2014-1

出版社：中信出版社

作者：李欣频

页数：232

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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《放自己一年梦想假》

## 内容概要

我们想要的生活，现在就把它实践出来，而不是停在愿景版上成为退休后的遥远大梦！  
40岁以后的台湾文案天后李欣频，为自己设定“工作一年，旅行一年，工作一年，旅行一年……”的目标，2012年是她最极致奢华的圆梦之年，她以高密度的旅行，攀上自己生命体验的新巅峰。  
本书用文字和图片记录了李欣频的12场奢华极乐之旅。你可以足不出户，借“创意天后”李欣频的眼睛看世界，获得胜读万卷书的高单位创意胎盘素。

# 《放自己一年梦想假》

## 作者简介

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，并在北京中医药大学学习半年。曾于北京大学新闻与传播学院任教《广告策划与创意》课程长达四年。曾任大陆旅游卫视频道《创意生活：土耳其、台湾》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。

曾任诚品书店特约文案、宏碁数字艺术中心特约文案创意。

已经旅行包括东西北欧、希腊、东北非、迪拜、印度、南美（秘鲁、墨西哥）、南极等地45国。

李欣频作品：《诚品副作用》《广告拜物教》《秘密副作用》《爱情觉醒地图》《创意天龙八部(八本)》《马历连梦录》等。

# 《放自己一年梦想假》

## 书籍目录

# 《放自己一年梦想假》

## 精彩短评

- 1、先锋书店一个下午的记忆。给对两人相处正疑惑的我以答案：把你拥有的每一天、每一次相处都当做最奢侈最豪华的时光。
- 2、#梦想清单##100本书#36
- 3、「放自己一年梦想假」人生创意课、心灵修行、音乐疗愈、多角度观影、爱情、美食、旅行。李欣频涉猎的题材很庞大，写书和出书的速度有点惊人，却仍可读性高，保一定质量。好佩服她一辈子也聊不完的资谈和充满另类美感创作力，书架上摆满一排她的书，这本也是爱不释手，读完也是好想要来放一个长假呀。...
- 4、观点新鲜
- 5、看欣频的书，总会被她强劲的热情感染到，定点旅行，与自然的接触，同当地艺术家的交流，旅行中真的巧遇连连，旅行给人的是一种不断翻新旧版自己的感受，与只要稍加留意就泉涌的创意契机。如果说阅读是让灵魂先于身体上路，那么这一本让我昨夜+今日环游了大半个地球。
- 6、我们得分清什么是旅行，什么是旅游。花了大价钱，就要带上全部的感官，去感知，去体验，让心自由，不论远近。本书为作者的所行所感，排版略欠精致。
- 7、旅行类，但是能从中所获的很少，很快就能看完，有些失望。但是书名很吸引人，也确实就是最高理想境界了。
- 8、感觉像是给各个酒店打广告的书+炫耀男友的书，不过对我还是有些许启发的
- 9、奢侈游也是一种态度
- 10、这种生活状态，可不是每个人都能有幸所拥有的，其实作者也并不是一整年都没工作，而是在工作的间隙，见缝插针的安排自己的旅行，而且是和最亲密的人一起去体验生命的盛大之旅，全身心的拥抱生命、欣赏地球上的美丽之处。这种生活方式很多人想拥有，但往往被自己的担心恐惧之观念而阻拦，譬如我，对于想要的生活，总是停留在想的状态，而不敢去实践，总是怕这怕那，最后哪儿也没去成。希望自己能尽量活在当下，不思过去、不惧将来，活出生命的丰盛，享受这趟独一无二的生命旅程。
- 11、这本书一共写了12个地方，正好一年的十二个月。这些地方分别是台北台中日本北京云南（丽江悦榕庄和太阳宫一定很贵）杭州（富春山居之旅有古风）印尼（民丹岛书中图片超级美）雪士达山伯斯尼亚万年金字塔克罗地亚巴厘岛等等，每个地方都是奢华游一点都不犹豫，纯净的享受美景美食及美好的假期！不得不提作者的同伴是她的男友，可以想象每一个地方都可以当作“蜜月之旅”！好羡慕呀！！！这样有闲有钱的日子什么时候来到我的身边！看完这本书最大的刺激就是自己也去这些地方必须努力奋斗赚钱赚钱赚钱.....好了不多说什么了，现在再羡慕也没用，把刺激化为动力才是最好的结果！Mark
- 12、和男友认识七天就一起去泡汤.....文字明显敷衍了
- 13、堕落到读这种书了~
- 14、希望自己40岁之后也能奢华游
- 15、这本书更像是她和男友的交往日记，一些很私人的情绪在里面，没什么名言名句，但生活就是如此，朴实，去实践，梦想并不是遥远的事，首先，必须走出去。
- 16、在李欣频老师的所有书中算很简单的一本，但喜欢她活在当下，及时旅行及时行乐，在旅途中收集创意、能量的态度。
- 17、不得不惊叹狮子座女人的强大气场，要是人生真是无所羁绊、无所顾虑，我真愿意像她一样，处处为家，纵享奢华。
- 18、一般吧，没有太多启发
- 19、在365天的油盐酱醋之间每月穿插一次极致奢华，整个一年乃至整个人生就上了一个大大的台阶。没有比这个更智慧的生活方式了！
- 20、两小时读完的，像泡了一场美好的汤。读它是说学欣频的文子，不如说因为自己也想放一年梦想假，在别人的生活里照照镜子。
- 21、欣频的忠实粉丝，新的这一套旅行书全部读过，感悟颇深！
- 22、说实话，挺失望的。  
“李欣频”名声在外，这是我读的第一本她的书，不知道是我过度敏感了还是别的，真心觉得就是自

## 《放自己一年梦想假》

我书籍推销和景点软文结合体。。。

23、这本略好，也没看完。。。[再见]

24、人也是分两种，有一种人比较没有安全感，让自己在公司体制内上班，觉得照工作时数上班老板就会给你钱，没工作就觉得自己会饿死；另一种是相信自己的能力，以价值而非时间来换取自己的生活费，他的才能完全不受限于老板规定的工作时数，因为外面真的有无限量的资源，就看你信不信。

25、看过创意天龙八部，很多内容值得学习，不过再好的方法都得适合自己才是真的好。这本说介绍了作者一年中到过的地方，感觉可以作为旅游清单，哈哈，不过得有钱啊钱啊

26、将一个精心设计的享乐型旅行项目当做礼物，穿插在平凡琐碎的日子里，送给自己和家人。

27、有饕餮，有心灵激荡，有感恩，有享受，还有爱情的陪伴。挺喜欢这本。即便我删除了他所有的联系方式，仍止不住哭泣，想念，以及想和他有未来的冲动。里面多少地方都想和他一起。一定要有坚实的人生基础才行，这样，在30岁的时候，他未娶我未嫁，我们还在一个频道，这些才会成为可能。

28、一分付出、十分回报，先要学会款待自己！

29、挺好的，知道了玛雅历

30、旅行价值观,千金散尽还复来

31、一如既往的标题党。

32、不错的，在此书中再盗次感受到李欣频的旅行智慧，好好学习天天向上！

33、希望和李老师一起旅游

34、标题党

35、就是还好的评价，没有惊艳。“电影是静态的旅行，旅行是动态的电影。”

36、台北北投加贺屋，哦也

37、作为有着相同能量场的人看完立刻激动了突然知道自己接下来该干嘛叻

38、《放自己一年梦想假》这是欣频的奢华极乐之旅，不看价钱，不看时间，让自己完全完全处在度假状态。我最喜欢里面3月份的日本灵性之旅，透过欣频的分享，让我懂得了如何与大自然做连接。

39、看完让人有旅行的冲动，那先美丽的风景，想有一天能自己亲身体验

40、真会享受

41、断断续续的地铁时间读了有半个月，意外的好看，恋爱让李老师醒过来了，温和了柔软了，喜欢现在的她，也喜欢她现在的生活节奏，人生啊，慢慢走慢慢找，总会有惊喜等着你，每个人都有自己的时间。近期李老师的书最喜欢的就是这一本了~

42、嗯~一年的梦想假~真是太奢侈了~

43、#书单#325《放自己一年梦想假》旅行一直是我喜欢的事儿，这个星期也终于舍得添置了件复古风格的地球仪，买下了和家人一起去旅行的机票，办理各种证件。我在很认真的练习，年轻时为喜欢的物品和事情不计成本的投入。旅行和过精简生活没有冲突，投资自己的愉悦不应该拖延，旅行的收获，远超成本百倍。

44、用火车上从成都到德阳的一个小时看完的。

45、跟着这本书去放松旅行了两小时。顿时觉得生活更加美好了一些。嗯。

46、我们想要的生活 现在就把它实践出来 而不是贴在愿板上成为退休后的遥远大梦

47、其实就是在秀优越的好嘛 差评啊

48、其实看最多旅游书都是为了找一个给自己出发的理由。

49、肚子痛的下午抱着这本书三个多小时读完 被李欣频的热情和勇气所吸引 哪怕是到不惑之年 口袋中有充裕的资金 也没有几个人能像她一样奢侈地给自己一个空白年吧 可是李欣频说 你在旅行中获得的内在价值可能会比旅费多几十倍 有时候人忙碌麻木了 一直埋头往前冲了好久 会真的忘记应该停下来等一等灵魂吧 我希望 也是我跟自己定下的一个目标 十年后 我也能有这样的心态和实力 去给自己一个空白年 等一等灵魂 好好享受一次 奢华极乐之旅

1、李老师的书写得实在又好又妙！下午才刚到的书，我已经迫不及待地看完了，实在抓人得停不下来。因为她书中描绘的大多数场景竟然是我经历过、亲身感受过的！我太激动了，因此我也不得不对她提到的许多观点拍手叫绝。但首先还是要说说观念的差异。她说：“旅行是这个世界上少数几件你花越多钱，赚越多快乐的事。”可在我这个年龄我却有着不同的解读。“丰俭随君”是我所信奉的旅行原则。你可以选择像李老师那样，住很奢华的酒店，吃很丰盛的佳肴，前提是你有了如她那般充分的物质保障。但也可以选择当一个像我这样的背包客，住简朴的民宿，吃当地人常去的寻常餐馆。这不意味着就是“亏待”自己。我已经给了自己在这个年龄和阶段所能给自己创造的最佳，所以我一点也不觉得遗憾或嫉妒他人。相反地，我为这些不同于我往日里的经历更觉得有趣味，也更感恩生活给予我的安定与富足。另一方面，简朴的食宿并不表示身心不能得到很好的放松和休息。我们同样可以从不同的角度和方式得到奢华与放松并且还是低成本的享受。为了节约预算，五星级酒店暂时不住，但五星级酒店的下午茶一样可以去品尝。例如，清迈东方文华酒店和加勒安缙酒店都给了我异常高贵且浪漫的下午茶体验。而那样一个与众不同的下午仅仅只需要100人民币的支出。还有什么样的高贵生活可以贩卖得如此低廉吗？我相信没有了。当然我的观点与李老师的“等比例花钱自动入账法”十分的违背。我想还是因为年龄和阅历的原因。因此我也希望有朝一日可以如她一般，把一切资源的运用发挥到极致，体验到她笔下的奢华极乐之旅。再来说说书中很能引起我共鸣的内容。全书以12个月做编排，一个月便是一次奢华之旅。看到她在屋久岛与森林对话，并从自然汲取力量的那一篇，我脑海中浮现的是在霍顿平原徒步时看到的那一大片未经开发的原野。徒步很辛苦，而且一路走来风吹日晒一会儿冷一会儿热，但事实证明一切都是值得。从弥漫着鸟叫的森林里穿出，爬上山中最高的顶点：世界尽头的悬崖边，望着不远处另一个山头后面等不到的慢悠悠的云雾，人潮的喧嚣好象是隐形的。再走到开阔的平原，我感觉那里的一山一水一草一木一鸟一果都十分的有灵性。在森林里你无法看到两棵长得完全一样的树。而不同树种之间的相互盘结和缠绕则反馈出了大自然和谐共生的原景。书中有一句有趣又震惊的话：“There is no wifi in the forest, but I promise you will find a better connection.”在最原始粗糙的风景里，人类反而可以悟到支撑世界生生不息运转的原理。那时还有个笑话，买门票时一位阿姨无意中说：听说手机在世界尽头没有信号，她旁边的叔叔回她：在世界尽头你还想打给谁呢？是啊，站在那纵情一跳就能离开人世的深渊边缘的数十分钟，你会觉得许多人事许多事都变得不重要了。如果有天堂，那一刻你只想与今生只与你有过短暂缘分如今却身在天堂中的先人们沟通。再到她躺在床上就能看到的玉龙雪山以及她与灵魂伴侣牵着手在星空下漫步的一篇，想到我曾经也有过这样绝美的体验。我多么幸运，以至于我从这一次的旅行中回来后，就跟身边的人说：如果我的生命在这一刻停止，我也一点都不觉得遗憾和可惜。我已经经历了许多自己很想做的事，去了一些很想去的的地方，甚至见了几个此生该见的人，我还有什么遗憾呢。或许是因为我无牵挂才会这么说。可人生的本质不就该如此吗？自己与他物，自己与他人，都该处于洒脱的状态中。书中还有一个与我现在的想法十分契合的观点。李老师每一年的生日都会选在一个特殊的地方过，是为了老去后可以回溯每一年的生日，记忆起每一年的那一天中的美好时光。并且“每过完一次生日，不仅不担心自己老了一岁，反而多了一个圆梦成功的记录”。看到这一段我简直爆发了！天哪！！现在的我就是这么想的呀！吸引力法则也太可怕了吧！这正证明了：旅人所见略同。我也想送自己一份生日大礼。一切都在筹划之中，虽然最终未必能如愿，可我一直一直在努力中。谈到我的旅途与李老师旅途的不同之处就在于她对于当地的山水都充满了感恩之情，并许下许多美好的心愿，最后也如愿了。这一切源于她的内心已经跟自然以及这个宇宙建立了非常好的对话通道。只要她一念头一转，就会有许多力量推动愿望的实现。下一次，我一定也要尝试与当地的花草天空山峦甚至是建筑做心灵的沟通，但大前提是我的心还需要再修修再炼炼。最后一点，是李老师没说到但我一直在思考的，就是我希望通过摄影，看待这个世界的角度可以有所改变。现在的我也说不出来究竟该变成什么样才对。我只知道，在按下快门的那一瞬，我的精神是宁静且忘我的。当然这件事不一定非得等到在路上时才做。平时就可以多练习把自己当成是一个建筑师，一个厨子，甚至是一个老农，想象身份的不同可以给自己的作品带来怎样的改变。这是一个十分有收获的夜晚。诚心地感谢李老师把这么好的旅行体验化为文字向她的读者们娓娓道来。她的这些体验甚至可以勉励和刺激更多的人活在当下，把每一天都当成是世界末日来生活！又要再一次说，在茫茫书海中能邂逅这一本与自己心灵完全契合的书，我真的太幸运！

2、推荐理由：看完这本书，我默许：有3个地方激荡起俺的浓烈兴趣。1.加州瑞士达山2.日本屋久岛3.

## 《放自己一年梦想假》

台北滨江鱼市可以让自己远离尘嚣，更加亲近大自然，有灵性的地方，是我向往的下一站。“静心走得越深，灵魂就越自由”与此同时，我也要计划我的梦想假期。不能等！主题旅行：欧洲看展览；灵性、贴近自然每个月至少给自己两天梦想奢侈假，作为“梦想操练日”我们想要的生活，现在就把它实践出来，而不是贴在愿景板上成为退休后的遥远梦想。怎末画人生蓝图？就是以自己为例，预想自己未来理想的一天是什么样子，然后对照自己现在的一天，看看有什么差别，这落差就是自己当下要调整的地方，繁衍的方向。——我要践行，让我好好体验一下我想要的日子，有这样的感觉，并且转化为我的日常状态。加州瑞士达山！！参观水晶钵展示中心飞机飞到旧金山雷丁小镇台北滨江鱼市的尝鲜之旅——这里是我下次去台北必去的！新鲜、市场、海鲜都是我喜欢的词汇。台中“日出大地”糕饼店-玫瑰白酒奶酪蛋糕巴厘岛-玛雅乌布酒店人与神和平共处，每一条路都被深深地祝福过。巴厘岛最南端的乌鲁瓦图寺拍夕阳，看祭神舞，坐在沙滩上现吃先点海鲜。巴杜尔火山看日出——这里当地人视为圣山，清晨4点出发。乌布-按摩很便宜，是eat pray love的拍摄地。白天可以找当地巫医诊病算命。日本-屋久岛藏有很多当地艺术家，人杰地灵-其中灵性画家工作室-上田雅信先飞到鹿儿岛，再转机到屋久岛看到瀑布，逆方向寻找他的创意源头，再从这个源头找出寻得泉源的方法，这样自己就有用之不竭的创意功能，可以使用一辈子。日本-冲绳那国岛飞到冲绳的那霸机场，再转非那国岛北京-安缦酒店住进颐和园里，体验清宫生活北京-三里屯“瑜舍”雅痞中国风，像一种东方贵族世家的血统，只能继承，无法模仿。台湾五老锅克罗地亚-普利特维采的十六湖公园想要目睹天堂美景，就要到克罗地亚的杜布罗夫尼克。（爱尔兰作家萧伯纳说的）最后，有几句，特别有感触，很感谢看到这样的概括：人也是分两种，有一种人比较没有安全感，让自己在公司体制内上班，觉得照工作时数上班老板就会给你钱，没工作就觉得自己会饿死；另一种是相信自己的能力，以价值而非时间来换取自己的生活费，他的才能完全不受限于老板规定的工作时数，因为外面真的有无限量的资源，就看你信不信。现在的自己与过去在公司里上班的自己差别在于——我信任自己，信任未来，信任资源无限。——欣频是第二种，而目前的我是第一种，而且我骨子里希望我可以成为后者。无论旅行费多贵，只要能变回自己的内在资产，往往可以生产出比旅费高十倍，甚至数百、数千、数万倍的价值回来，就看你能否在旅行中看到别人忽略的特别之处。这些对联给我的文案写作灵感，我用十年都没问题。——我特别欣赏这样的状态，也更加鼓舞我去旅行！事实上，只有想尽办法把今年过到最好，过到两人认识以来的巅峰。人都是喜欢快乐的，当你们到了巅峰，自然就想延续这种快乐感觉到明年，这是自然而然的事情，完全不必海誓山盟，比起婚约和誓盟都更牢固，于是这一年就是可以回味与记忆一辈子的永恒时光。——活在当下及时行乐，说易行难。但是我特别认同这个价值观，你现在都不好好过，都要以后以后，那没有以后呢？当我们自给自足不需要任何人给我们任何东西（包括爱、金钱）时，爱、金钱反而会流向我们自有的“富裕之海”，也就是当我们离人造问题越远，离本源的答案就越近。



# 《放自己一年梦想假》

## 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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)