

《李欣频 十四堂人生创意课（全新增订）》

图书基本信息

书名：《李欣频 十四堂人生创意课（全新增订版）》

13位ISBN编号：9789867636935

10位ISBN编号：9867636937

出版时间：2008年10月

出版社：东观

作者：李欣频

页数：276

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

《李欣频 十四堂人生创意课（全新增订）》

作者简介

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

曾任广告公司文案、诚品特约文案，宏基数位艺术中心特约文案创意。

《李欣频 十四堂人生创意课（全新增订）》

精彩短评

- 1、书中推荐了很多有趣的书和电影
- 2、给五星，因为此时此刻对我实在是启发良多。
- 3、图书馆读过1.3，自己又购置了2。
人生创意这门课艰难不易，当中有许多零落的让人惊喜的观点，有机会再读一遍。但是，仅仅这样的话不就应了那句，永远沉在知识的下游吗
- 4、喜欢李欣频老师，这本书，给我的启发也很大
- 5、主旨是创意是生活的积累，多看书，多看电影，纪录片，多旅游。所以我又重新开始看电影啦，这次是认真看。
- 6、从生活去谈创意。特别喜欢这个观点。以及推荐的很多书和电影，书里有一部分的讲解，觉得真是比较有意思的书。反正不是教科书类型的也不是都是鸡汤的书。
- 7、听过她的课，有她的全套书！但是总觉得粉丝有些过于神化她！
- 8、一部电影，文案，书籍大全
- 9、yesterday
- 10、这个四星是因为当时看完心情真的不错。
- 11、任何在艺术上有所突破的人都是善于发现和观察生活的人，李欣频和蔡康永都很喜欢从看电影去体悟另一种人生，李欣频是个很有灵性的女人，书里长长的书单和电影豆列倒是觉得可以追追。
- 12、没有期待中那么好，总结起来就是：读书，写作，电影，旅行等一切文青配置都可以让你成为一个有创意的人。然后推荐了一堆书和电影，类似的书读了太多，实在打不够5星。
- 13、每年都回去重温一下
- 14、。。。
- 15、不错的书。很同意关于一天读一本书的说法
- 16、人生创意无处不在，乐趣无处不在。
- 17、给人鱼不如授人以渔，李欣频给出了切身摸索的方法，但路得靠自己走。
- 18、看这本书时脑海里弹出的一句话是：很多书其实是人生指南。很多书也许读的时候激情澎湃，热血沸腾，但若不立即行动，你所有的激情和热血就会很快被平淡和时间冲走，所以看完后就行动，动起来才是对作者对自己最大的负责。
- 19、一本学会思考的书。对其中的观点很认同。
- 20、推荐了很多电影和书。创意不是能教给人的。创意需要不断的积累，思维的训练。这本书告诉了方法。最重要的是自己要去，去实践，去体验更多的人生。
- 21、关于写作方面很有启发。
- 22、第一本推荐给好友的书
- 23、看了之后爱上诚品书屋，唯有旅游和电影不可替代
- 24、如果你自创一个有趣的游戏规则，而且玩得很漂亮，大家就会厌倦旧的游戏规则陪你玩新的，就像如果你在路边上兴冲冲的抬头看天空，别人也会停下脚步好奇地陪着你看。
- 25、当年在公交车上读的停不下来的，现在还是觉得对我有一定影响。也可用来打鸡血
- 26、可能处于欣频老师有多年的文案经验，这本书的文笔真的很流畅，看着很舒服。看一本书最大的收获就是能get到一些自己不曾有过但看到后又觉得很有用的想法，看欣频老师这本书的时候这种感觉很强烈。看到后面多次想翻到前面回顾一下，但是是用kindle看的，翻书没那么方便，所以就忍住了。总之，我会至少再读一遍的。
- 27、对目前自己状态有调节作用
- 28、蛮好的，我要是大一读到就好了（。
- 29、文案天后，你好
- 30、一直想读的书 从看到诚品书店意识形态的文案
是有读过多少书才能写出这样的文字 多洞察人性才能做出如此多优秀的广告 很佩服她能做到几乎一天一本书的阅读和一部电影的赏析 而我甚至连豆瓣top250都没看完 三十五岁游玩三十五个国家 ...希望在我三十五岁时也能达到如此高度

《李欣频 十四堂人生创意课（全新增订）》

- 31、创意是一种偶然，更是一种必然。当你允许自己异想天开，形成一种时刻脑洞大开的生活方式，迅速抓住那些灵光一闪的念头刻画出来，自然而然就会有各种奇思妙想。
- 32、尽信书不如无书。创意天龙八部系列我集了大概五六本，感觉对我的影响是让我改变了惯性思维方式。这个系列有很多重复的地方，但能找到对自己触动最大的，能引导自我寻找与以往不同的生活并心安理得，就是好书。
- 33、与我类似于鸡汤+人生哲理+反思促进+书与电影推荐的集合~好好看书，好好思考，好好实践，一切太短暂加油吧~
- 34、开始挺兴奋，听她的访谈后被成功吸引过来读书，读后发现列了很多书单和电影单，依然兴奋一一写下来，看完后收获比较大的也是有了一堆书影单吧，他自己的部分感觉就是这里找点那里拼点外加自己的话改动下句子换汤不换药了，就没啥意思了
- 35、目前在看第一本，感慨自己弄丢了人生中最宝贵的10年时光。内心的强大远不是嘴上说说这么简单，需要我读更多的书，见识更广的世界，才能真的做到！
- 36、十年前就关注她了，这本书买来好多年了，一直没有找到看的理由，突然拿出来看看，觉得对思考方式的转换很有帮助，比如想象已经成为理想中的自己的样子，用这个样子去做事思考，比如不给别人和自己贴标签。书中推荐了很多伴随作者成长的电影和书籍，章节末尾了做了很详尽的罗列，有机会选择一二去看看。
- 37、可以借鉴
- 38、有时候有灵气的女子是天赋而成
- 39、大道理，大方法，我知道你说的很有道理，可是我读不进去.....
- 40、关于自我教育和培养的概念很好
- 41、适合一读再读 尤其是推荐的书籍和电影
- 42、鸡汤文
- 43、李欣频老师应该是我们每个文艺或伪文艺青年想活成的模样。
读万卷书 行万里路 看万张碟 把创意当作一种生活态度 努力开启身上各种感官 培养自己的“一个主专长七个副专长”活成了真正的自己
跟着书中推荐的书单影单取开发发现自我，发现自己的热爱与兴趣，建立一个别人拿不走的身份。
- 44、最爱的一本书之一
- 45、如果你真心想做这件事，你会有一百种方法，如果不想，会找一百个借口。
- 46、梦刚醒乃是人之初。
- 47、读来不想放下的书，第一遍读的时候很惊艳。
- 48、看友邻标记想起我也读过的一本。。。没什么启发以至于标记都不记得了吧
- 49、欣赏她。
- 50、刚入门。第一课。

精彩书评

1、高学历，高创意，高执行力，高效率，高表达力，高洞察力。5项自我养成：书本，电影，旅行，人际，环境记录梦境，培养创意学会将商业和艺术漂亮的结合起来好的书写能力，要靠平时大量的阅读，以及不中止的书写习惯20岁至30岁的这10年，是人生黄金般的10年定期收看有益的电视节目如果你能力不错，请做一个不恃不求，无条件帮助别人的人一个主专长，七个副专长一定要有固定的阅读习惯，并且不止在书本把平时吸引你的文句，DM，广告，电影对白，歌词.....收集成你的一本私人宝典书单，电影片单，电视节目单都需要自己去找，因为只有你才知道自己适合什么每一个人都应该是作家，不一定是知识的人才写书，而是有体悟的人就应该写书看电影的5个角度：当主角，当对手，当摄影师，当导演，当编剧你的内心已经多少知道你要成为什么样的人世界舞台之大，我不必管别人在做什么，更无需和别人比较，我只要认真专注地做我现在正在做的事全力以赴的人最有力量请在心中放一张自我的完成进度表，自己做得好不好，自己的分数如何，只有自己最清楚，别人都无权替你评量游戏规则是他们定的，如果死命的配合这规则的话，你会死的很难看必须有很强外语能力一两项专业技能，专业到可以随时临危受命而游刃有余多与建筑界，音乐界，绘画界，文学界的人交谈人生可以不止一次黄金工作期，但是如果你没有再35岁开第一次花，这辈子就永远不会开花你一定要在自己最有兴趣的事情上，做到乐此不疲甚至死而后已的状态好情人是你吸引过来的，不用你去找，前提是你有吸引好情人的能力情绪是自己最大的敌人，要练到悲喜不超过3秒钟的功力慈悲是没有敌人的，无欲则刚你已经目中无敌人，眼前只有自己待完成的风格，标准，任务，使命。

2、看了以后很愕然，同事推荐的，说挺好看。不仅不好看，而且到了难看的地步。第一这个人应该回家好好读书看看文字应该怎样运用，第二她提出来的创意太平淡了，如果真是文案方面的专家，不如直接出一本文案写作的书？这本书看下来，感觉很说教。作者的语言，思想都不让人愉快，也不诚恳。总结：uninviting.

3、用了8天看完了李欣频写的“创意天龙八部”的八本书，确实是对我们有很大的启发不管是不是做广告的，因为她所讲述的是一种生活方式，而不是一时的技巧，是让我们受用终身的。《创意天龙八部》这套书收录的是《人生创意课》、《创意云世纪》、《创意问答录》、《创意能源库》、《旅行创意学》、《量子创意课》、《变局创意学》、《打造创意版自己》这8部作品。八本书一步一步地推进，从一个整体的人生规划到的具体的讲述对自己有帮助的书籍、电影、歌曲、旅行等，她从中汲取不竭的创意能量，并不断地充实自己，用自己亲身经历以及独特的见解为我们讲述了她的创意生活，她的人生哲学。《人生创意课》通过14堂课教我们如何画一张精彩的生命蓝图。在还没有看到这本书正文还在看李欣频自己写的序的时候就已经被感动，被她老师给她的爱感动，以及李欣频一直存在的感恩之心感动。讲到给自己一张人生规划单，如何让自己的生活过得没有遗憾。其中说到：“人生有很多歌10年，但如果刚好是18到28岁，那就是一辈子。”这10年正是我们不断充实自己的年龄，在这10年会形成我们的价值观，生活方式，或者说我们会从事职业用什么挣钱养活自己。这10年很重要，正好我们现在就是这个年纪。“我们往往高估10年后能做的事，却忽略一年之内能做的事。”活在当下，着眼于自己的现在，很喜欢很羡慕李欣频老师的生活方式，可以有说干就干的勇气，对自己的渴望会通过各种方式去实现，不是说等10年我有时间了再做，可能那个时候就晚了。我们不是要过10年后的自己是过现在的自己。。看完八本书我觉得第一本是我映像最深刻的一本。《创意云世纪》中看到的一个自己很惊叹的方式是“虚拟死亡”，每天睡前想象自己将在今晚死去，然后回想今日种种，有什么感动？有什么遗憾？如果今天真的死了自己会错过什么？让自己的身心放松再放松，专注于自己的今日，今天的感悟就是明天自己一个生活方式。第二天醒来，不着急去忙一天的行程，想象自己新生的灵魂。这样每天都是一个新的自己，每天都会有新的感悟，不断地让自己变得不墨守成规，创意地生活每一天。如果真的睡着了就死了再也醒不过来了是我们这个年纪还没想过的话题，死亡好像离我们很遥远，等真的到那个时候才知道自己的一生过得可能还有遗憾，每天晚上自己都让自己保持一个新的灵魂，没有遗憾，有什么还要做的就马上动手会让我们的生活变得不一样。这本书分为进阶创意学、创造学、创世学三个部分，是一步一步推进的。上面说到的虚拟死亡只是第一部分的一小部分而已。《创意问答录》这本书是通过问答的方式展示出来的，其中概括了很多我们对创意的疑惑，对生活的疑惑，对李欣频生活方式的疑惑。李欣频老师都一一为我们解答，提出自己的方式感想来启发我们。《创意能源库》、《旅行创意学》这两本书是从自我养成教育的书籍、电影、音乐、戏剧、旅行这些方面来展现她自己的创意能源的，生活中的很多东西都是我们创意的源泉，她的创

《李欣频 十四堂人生创意课（全新增订）》

意源泉在这两本书中具体地表现出来了，内容很丰富，让自己知道创意来自生活以及创意地过自己的生活，这样自己的创意才会源源不断。《量子创意课》这可能是我最不能理解到或者是匪夷所思的一本，虽然内容我们都能懂，但是有些理论“平行空间”“前世今生的自己”“吸引力法则”或者说叫做自我意识唯心主义的一些东西，因为不是具具体体、实实在在的所以会让我们发现是很奇特的，其实这些东西在每本书中都有涉及，不是说只在这一本里面，但这本书里面的“量子物理学”还是自己需要慢慢理解的东西。《变局创意学》10个关键词教我们逆袭命运，玩转百变人生。这本书通过10个关键词让我们在万变的生活不断发现，不断改变，让自己变得与众不同，不一样的思想不一样的生活方式。我们很多人都希望能有稳定的生活，但是这不是一成不变地生活。在有计划的生活中找到不一样的生活方式，不断改变，改变才有创意。最后是《打造创意版自己》通过大脑篇、人格篇、创意脑与创意人格同步更新三个部分来呈现。从自己的每日生活中让自己的大脑随时保持良好状态；从人格方面不断充实自己，迸发不一样的想法；生活与创意相结合不断更新自己的知识库。才能让自己一直活在有创意的生活当中。读完8本书对自己的整个以后的生活是非常有帮助的，想要像李欣频这样生活也是很多人羡慕却又不能够的。可以用写文案挣钱，然后去旅行看电影去各个国家感受不同的风情，又能通过旅行电影给自己的大脑充电，让自己写的文案更有创意。良性循环这样去生活，我们要学习的还很多。

章节试读

1、《李欣频 十四堂人生创意课（全新增订版）》的笔记-第1页

<http://www.douban.com/note/252298753/>

2、《李欣频 十四堂人生创意课（全新增订版）》的笔记-第64页

唯有后天混血，才能保留最好的基因优势，在高速汰换起伏的人生中，乐观不败

3、《李欣频 十四堂人生创意课（全新增订版）》的笔记-第111页

十四堂人生创意课

没有圆滑，就不可能有真诚的创意人生。

只看XX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。

一是大视野，二是韧性。

世间的道理，大多已经被说出，然而往往是知易行难，如果一个人从小没有培养起这些读书，看影..习

惯，成人以后，如想好好进补，非得有极强的意志扭转不可。即使先天的灵气，基础不错，在如今这个

纷繁的世界里，要想坚持终身的自我教育，也非得有大韧性不可。

她追求的不过是一种平衡--一种巧妙地结合文艺和时尚的平衡。

我说话的速度极快，因为要急急追着自己飞驰的思绪。

有太多事情比学会广告文案还重要的多，而且不管专业上学的是文案，还是设计，如果对周围的环境没

有特殊的感悟力，没有想象力，没有自己消化，然后产生独到风格的能力，学再多技能都是没用的。充

其量只是别人好用的工具而已，很快就会被取代。

“请告诉我们一些关于学习的事。他说”因为你问，所以我回答，但是要记住，我一方面在回答，同

时我也跟你一样在听。 --纪伯伦《先知》

《李欣频 十四堂人生创意课（全新增订）》

渊博的知识，过人的智慧，配上矫健的行动力，你就可以上山下海无处不能去，可以看的比别人更多，

更高远，更深入--好体力可以让你经历更长时间的生命历程，目击更多发生在这世界每处角落的精彩生

活。

不要放弃“有无限可能”的生命资本

如果你能力不错，请做一个不恃不求，无条件帮助别人，对周遭有贡献的人。如果你不是一个能力很强的人，那你至少要是个很容易取得别人信任与喜爱的人。做综合体；学易经的“谦”卦--外水内山，外柔内刚，本性很好，又有耐心，别人对你放心，没有防备，把你当盟友而非敌人，也才可能吧资

源共享给你，不会在你一转身就扯你后腿或放暗箭。

我仍欣赏这类人的慈悲和智慧，能想到去改变游戏规则，企图让大家都能活下去。

不同的灵魂个性进入同一个身份身体里，会展现出截然不同的人生成果，不断演化自己的灵魂五种，一个人绝对可以活出很多种精彩的风光，请相信自己的力量。

引领自己去思考自己的各种可能性，懂得看清各种机遇的初征兆与后续变化，懂得东西因果的景深，知

道自己能做到什么程度，能改变和决定的幅度有多大，要有随时抽离自己，旁观看清自己的能力，只有

自己随时提示自己，才能清晰地面对如此高速变化，充满不可思议与意外的人生。

要在一开始注意自己的心念。

自己永远是自己最重要的贵人，但同时也是自己最大的敌人。帮自己建一个别人拿不走的身份；而不是社会价值下的职位。

高学历+高创意+高执行力+高效率+高表达力+高洞察力

更多的人生转弯，直到养成坚毅而独立的自己为止。

不要做没有知觉的人。人生难得，请珍惜你所有的可能性，用你的感官走最远的边境，看最多的好奇事

物，尽可能地扩大你的感知范围，饱足你的灵魂性命。通过梦的记录，更了解自己的潜意识与潜能。

《李欣频 十四堂人生创意课（全新增订）》

当我弄懂了梦要传递给我的警示或启示后，感觉像是身边有个贴心的知己，贴身的护卫，每晚提醒我，
保护我，改善我--当我了解梦，梦就是我最好的朋友。

这个时代是”智慧资本“和”文化产业“流行的时代，而能在这个时代崛起的人，就是那些可以吧创

意和情感转化为产品的人--他们这些高学历的人一脚踏在创意的波西米亚世界，另一只脚在野心和追求

商业上成功的布尔乔亚领域当中。

成败取决于他们的聪明才智，而不是血统。

要有好的表达能力，你必须负责展现你自己的能力，做自己的经纪人，发言人。

生命中有某些片刻是改变会发生的时刻。身体每隔七年会改变一次，而且这个改变会每隔七年地持续下

去。。每隔七年，身体会来到以旧换新的过渡时期，在这段过渡的时期，一切都处在流体的状态中，如

果你希望某些新的层面能够进入生命中，这正是最佳的时刻。

我们怎能住在人类文明巅峰的宝山之中，还哭穷喊寂寞呢？

我的身上可以找到不同的年龄。

就像一个西藏转世灵通，有着很老很稳重的千年灵魂，却可能有着外国籍男童的身体。

我们旅行的目的地，从来不是个地理名词，而是为了要习得一个看事情的新角度。

很多时候，出国旅行的人带了太多不该带的东西--过多的期待和刻板印象。” 休假用意应重于改变视野，而不只是移动视线。

他们虽然不属于任何地方，但却拥有全世界。

乏味的人走乏味的路，你不一样。只有勇敢自由的人，才能推翻乏味，疲惫的世界；只有才情绝艳的人，才能点破完成梦想的秘密，。

台北是一个很精致的城市。精致是一种成熟的表现。

消费者愿不愿意把你的品牌，刺青在他的身上。

在限制之上搭一个高水平的舞台，不会抵触限制，但也不会失去创作的自由度，这才是最高杆的创意。

《李欣频 十四堂人生创意课（全新增订）》

写作，是心智综合能力的展现，它至少牵动三项能力：包括观察感受力，想象创造力以及逻辑思维

考力，所以写作能活化大脑，促进神经回路高度联结，尤其逻辑思考力，更是作文训练脑力的关键。

聪明是一杯咖啡里变化出数种花样，高明是一盏清水中感觉出单纯的甘甜；聪明的人可以折服别人，高明的人却能摆平自己。

XF

4、《李欣频 十四堂人生创意课（全新增订版）》的笔记-第9页

很好

5、《李欣频 十四堂人生创意课（全新增订版）》的笔记-第48页

自由，是在需要说“是”的时候，能够说“是”；需要说“不”的时候，能够说“不”……从他处得来的自由并非真正的自由，去做任何你想做的事也不算是真正的自由，自由的定义应该是：成为自己！--印度奥修

把时间花在挖掘自己身上

我醒来不是又老了一天，而是又发现了一个新生的自己，一个与昨天又很不一样的自己，所以我一点也不担心老，因为每过一天，我多了一天的生命质地，我越来越喜欢与自己相处。

记得，自己跟自己比，自己跟自己挑战，请保持绝对的专注，千万不要分心，专心致志才能”至“----每一个生命阶段，就会让你发现新的人生穴脉，你会发现自己的宝藏其实很多，只是你得尽快打造出开启各宝库的钥匙，用好奇的心----去挖掘。

年轻的缺点就是：我们一直以为自己还有很多时间，等到五年、十年过去了，一无所感、一事无成，么有什么特别留下来的，白白浪费了最宝贵的青春身体。所以，把每一天当成人生的最后一天来感受、来看、来听、来生活，到了晚上睡觉前，心怀感恩地向这个世界、向所有人、向上天说晚安道别，那么这一天的结束，就会充满了幸福。

所以每晚可以在满足中睡着，在期待中醒来。

所以要建立自己的风格与专业，把自己当作一项事业，当成个人品牌在经营，创造自己名字的价值，帮自己建一个别人拿不走的身份，而不是社会价值下的职位。

梦想如果没有拿梯子一步一步登上去，就永远只是可望而不可即的空中楼阁，一点意义也没有。

在我们眼前的问题，都可以在其中找到线索与灵感，我们怎能住在人类文明巅峰的宝山之中，还哭穷喊寂寞呢？

每天看一本书，一年别人与你就是365本书的差距。

对我来说，阅读是一个很棒的感受，如同召唤另外一个灵魂来跟你对话，

《李欣频 十四堂人生创意课（全新增订）》

我一年平均看两百部电影。一部电影有很多人的一生，也等于我一年过了好几百次的人生。

旅行是后天混血的过程，每一次旅行就混一次异国的血。

大树阴影下的花，没办法开得漂亮。就像波西格所说的：“大部分人望着灵性的高峰，但是一生从来不曾攀上，只是光听别人的经验就很满足，而自己不愿意费任何心血。有一些人则是靠着有经验的向导，他们知道最安全的路，因而能够很平稳地到达他们的目的地。但是还有另外一批人，不但没有经验，而且不太相信别人的经验，想要走出自己的路。其中很少人成功，但是总是有一些靠自己意志、运气还有恩典而做到了。那些成功的人要比别人更明白，其实登山并没有唯一或是固定的路线，有多少这样的人物，就有多少条路……”

天才重要的是活力，而不是能力。

大多数人至死不曾发挥自己的才能，他们生时带来万贯财富，却一贫如洗地过完一生。

全力以赴的人最有力量----人生的大架构已定，眼前就是自己可变的视野，只有你自己知道，你这次的演出完不完美。

在规划自己的未来时，不要把感情规划进去，因为感情要随缘，可以被期待但不能被规划，应先问自己：已经把自己打点好了吗？

唯有把自己提升，你才可能遇到同一水平的人。

与你在一起如沐春风、没有压力。成熟健康的爱情，应该是两个同向圆，应该是两座山头，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----良质的爱情，会让自己看到另一个精彩生命的内部，进而双方一起修习成熟，共度生命的每一个阶段，而不是让自己只重视美貌身材，只在一起享乐，却不能一起分享心事，一起成长。

好情人是被吸引过来的，不用你去寻找，前提是你有吸引好情人的能力。你应该像一块方糖，放到咖啡里，咖啡就甜了；放到茶里，茶就甜了，所以无论咖啡有多苦，无论茶有多涩，只要你是糖，是甜的，就有办法让你选择的关系变成甜的。

要练到悲喜不超过三秒钟的功力，把情绪以三秒胶的方式瞬间定住，训练自己像是个开关一样，马上切换新的心境，专注于当下事物，不影响你后续的心情。

慈悲是没有敌人的，无欲则刚。

一个人的成功，不在于他打败了多少人，而是他征服了多少风雨挫折。

不要把宝贵的生命能量，拿来关心或散布别人的八卦上，如果这坏习惯不马上解除，不到几年你就发现自己全无长进，而且面目可憎。各位将来都会是很有表达力的人，所以要重视自己笔下以及口中的力量。不要乱用自己的表达力去嚼舌根，乱用自己的想象力去传别人的是非，因为你正在做一件深深影响人心的事。

想变得有创意，从5件事开始

- 1.如果生命到现在为止结束，你如果觉得什么事不做会很遗憾的，明天请马上去做。
- 2.现在就想好你想去的5个国家，马上安排进未来两年的人生计划里。
- 3.把你人生梦想的最棒的版本、你最动心的画面，贴到自己的电脑桌面上，然后想象自己在这个场景里，让梦想成真的各种方法与点子，自动跑到你脑袋里。

《李欣频 十四堂人生创意课（全新增订）》

如果知道自己的生命重心不是为名利，而是要去做有影响力、对社会人群有益的人，你就会抓对生命走向，不因善小而不为，不因恶小而为之。方向对了，小善连着大机会，天地间的能量、资源、回馈就会顺向而来，刺激你长出新的东西，协助你完成更大的使命，这就是越转越大的善能量；但如果方向错了，把才能资源用在满足一己，小恶连着大麻烦，你就会发现很多阻碍在前，怎么努力都不遂你愿。

即使以后名利双收，也要提醒自己，那只是老天要给你更大的能量去影响更多人，而且往后一定会有更大、更艰难的任务与挑战在等着你。你唯有更小心谨慎地珍惜手边资源，对眼前的荣辱心如止水，如此才可能稳健地向前行进。

世间最残酷的现实就是镜子和时钟，每天做一件让自己害怕的事。

人生有输有赢，反正终点就只剩你自己。

最低层次的学生把老师当偶像，好一点的是把老师当对手，层次再高一点的是把老师当朋友，最高境界的是有能力做老师的老师。

太多时候我们被环境被生活拖着走，忙碌而不自知，追求和欲望被放大往往忘记了真实的自我的存在，游离世间盲目跟从，来回反复，等待觉醒。

思维导图

6、《李欣频 十四堂人生创意课（全新增订版）》的笔记-第212页

在生存下来，相信自己是有天赋的，并且可以活得很多面，不一样前提下，

多阅读+广角镜头基础，

做好短，中，长计划，把握七年关键，以三十岁的心态，专心，不被女性觉得束缚，不抱怨，不八卦，

成为一个高学历+高创意+高执行力+高效率+高表达力+高洞察力的新时代人才，并且建立一个别人拿不走的身份，自己名字的价值，建立自己的独特风格，前五的专业能力。

最后在二十五岁有能力接班

《李欣频 十四堂人生创意课（全新增订）》

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