

# 《量子创意课》

## 图书基本信息

书名：《量子创意课》

13位ISBN编号：9787121201615

10位ISBN编号：7121201615

出版时间：2013-6

出版社：李欣频 电子工业出版社 (2013-06出版)

作者：李欣频

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)

# 《量子创意课》

## 内容概要

命运究竟是注定还是随机？李欣频提炼北大超人气“量子创意课”精髓，为我们揭示了10个可以突破的创意点，让你进入量子转换状态，找到自己的受限点，对话“未来的自己”，以量子物理思维方式开启不设限的人生。你的收获将不仅来自于书中让人目不暇接的概念与创意，更来自于掩卷后内心深处的思索和启示！

# 《量子创意课》

## 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。

## 书籍目录

总序

自序

第一堂 不论断，不贴标签，没有成见，以事物的原貌待之

贴标签，等于把广大的世界框进很小的视野里，以管窥天

进入量子转换状态，你才可能进到全新的点上

第二堂 找出自己的受限点，你的解答就藏在你的问题里

设定梦想前，要先问自己最根本的问题

找出自己的受限点，你的症结就暴露在你的问题里

打破砂锅问到底，找出你真正要什么

旧思考永远到不了新的点，这就是为何很多人无法完成梦想的真正原因

拨开受限点，找到你热情无止境的天命

你怎么看自己也百分百地决定你会成为怎样的人

第三堂 以联集取代单选，开展放射型的平行人生

不要以选择题、比较题的方式，把你的人生当考卷来写

挖出自己的天赋之泉，演化跨界的生命流域

借用“已完成的自己”的经验，或是向“未来的自己”求救

打开虫洞，平行开展放射型的人生

以想象力汇集眼前的一切可能，取代单一选择题

你有的是主动选择权，而不是被动的选择题

创意水源的良性循环

第四堂 不做意见或是现成答案的乞讨者，请做知识的上游

不该让任何别人的看法，阻挡在你与巴黎之间

不要习惯性地跟人要现成的答案、座右铭

做知识的上游

站在创作的源头

站在创作源头的转换态上，练习切换创作接口

第五堂 用量子物理学的创意思维，人生可以重来

用最好的版本，覆盖掉本来要开始恶化的版本

回到生命重大的抉择点，把当初放弃的那一条路再拉回来

文理科双修，左右脑兼具

第六堂 接受现状后，才能往新的实相走

把现状过好到都不想离开，那就是最接近新版的点，你才能跃进未来

接受命运，才能改变命运

以“创意”量子跳跃你的梦想人生

把注意力放在可以改变的事情上面

你怎么过一天，就怎么过一生

第七堂 从“未来”往“现在”投射新路径

从你现在的点，到不了你想去的点

没有“完成日”的梦想，是永远也完成不了的

从结尾往开头阅读，练习自己的源头推想力

让未来的你，来帮助现在的你脱困

从“未来的自己”看“现在的自己”，找到你现在没看到的机会点

眼前一定是一条“独一无二”的路径

第八堂 每分每秒活在“未来现在式”里

思考与情绪所产生的能量弦，可变成具象的物质

你眼前的墙，也是你想象出来的

Being比Doing更快捷、更有效

## 《量子创意课》

有勇气承担未知，走在宇宙之前  
我们只是设计场景与氛围的造梦者，让梦完成它自己  
第九堂 你今天吸引了什么？这就是你所选定的版本  
今天你遇到哪些人事物，就说明你在哪一层  
学会解读生活上的隐喻  
情绪就是最好的指标  
如果你正在你的梦想之途，现在就会有征兆告诉你  
第十堂 地球今天因为有你而截然不同  
向大自然学会千变万化  
活出自己的生命真理，活出自己的最高意愿  
帮助别人成为他自己命运的创造者  
地球今天因为有你而截然不同  
附录

### 章节摘录

版权页：但提出这样问题的人，已经多到无可数计，似乎大家都把我当成了活的搜寻引擎，包括：“我下周要去印度了，你能推荐我去哪些地方吗？请问我应该搭哪家航空公司？我该住在哪里？”诸如此类的，我只觉得很奇怪，现在网络信息这么发达，怎么不自己上网好好查找、好好比较呢？如果你把找资料的过程也当成是旅程的一部分，而不是连旅程细节都要听别人的意见，那你的旅程就跟我的没两样。创意是一种态度，一种对生命的主动、积极、自主的态度，而不是某类行业、某项职业或是某种环境，不要做一个“老跟别人要现成答案”的人，这样就像“老吃成药却不自己想办法改善体质”，久了自己都失去自愈力。我自己就是个不爱跟人要现成答案的人，因为自己的问题只有自己解决，所有的解答都藏在问题里。我当然也希望读者、学生都是自己探索答案的主动者，如果我轻易地给了答案，就剥夺了他们探索的乐趣——这包括跟我要现成书单（有的还问我这本书跟那本书有什么差别）、要我在书上签一句座右铭的读者，如果当场时间允许，我都会苦口婆心跟他们说：“自己的书单得自己找，因为只有你自己最清楚你的主专长是什么、你的兴趣是什么，你得自己去从第一本有兴趣的书开始读起，然后从这本书再去延伸阅读下一本书……你得有自己的图书馆分类系统，就像你无法搬一堆不适合你家风格的家具往家里放，就像是你得清楚知道你自己的体质为自己点菜，而不是照本宣科吃别人推荐的东西。”同理，自小到大，我从未跟任何人要过签名，也没向人要过励志语，倒是一直丢掉学校或父母强加于我的座右铭，因为座右铭应该是给自己指向未来的重要方向，只有你自己才清楚现在该怎么聚焦未来。所以你得停下来，先问自己真正要什么，要往哪里走，不问别人想要我做什么，不必去符合世间价值。当你清楚了，你的座右铭就会自然浮现，只有你自己亲身实践出来的真理，才是你自己的真理，因为答案是通过你的行动，才知道是真是假、有用没用。美国著名的创作人朱莉亚·卡梅隆（Julia Cameron），写小说、剧本，也写歌词。她在《创作是怎么搞的》这本书中，虚拟和年轻创作者的书信对谈，分享她在创作领域的经验和心得。她说：“创意人就是呼应这变动不居的世界……没有人拥有解答，只有世界才知道答案——你显然明白，我在此将你的生活责任直截了当地还给你了。”前面已谈过“不要被别人下了种子、做别人价值观的奴隶而不自知”——拒绝被惯性喂养进别人现成的价值观（包括成功的案例，因为那是别人的路，不一定适用于自己），自己采食，自己决定，自主负责，自己养自己，最重要的是把知识决定权还给自己，不做意见或是现成答案的乞讨者。你可以带着你有兴趣的课题收集信息，但不是收集意见或是现成的答案。如此你才能走出自己独特的路（而非观光指南的统一路径），不会被别人的答案掌控了你的未来。

# 《量子创意课》

## 编辑推荐

· 李欣频北大五年教学中观察、激荡、思索，淬炼10项突破限定命运的创意法。· 天下没有“怀才不遇”这件事，加点创意就能在最短时间内跳进最好的生命版本！· 进入量子转换状态，你将轻松发现生命的受限点，展开无限可能的人生！· 北京大学研修班创意课指定教材。· 两岸多位创意、文化巨擘鼎力推荐！· 李欣频经由《量子创意课》教会你：创意不是华美的辞藻，不是复杂的瞬间感知，而是一种独特的人生风格、一种让你实现跳跃的生活方式！

# 《量子创意课》

## 名人推荐

精彩的生命来自对自我生命脉穴的深掘潜力宝藏，以及明晰的逐步扩建生命版图。——丁敏（政大中文系教授）  
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）



## 精彩短评

- 1、有人竟然评论不太好，我不太理解，也许隐忍而异吧，嘿嘿，我很喜欢，很启发。书，无论怎么样，只要有一句话，哪怕一个词触动你都是无价的宝书喽！文化无价
- 2、北大版《人生创意课》
- 3、2014.1.15.读完
- 4、忽，很赞的书，想天龙八部都搜齐。。
- 5、对我来说比人生创意课更有触动，跟创意关系不大，而是一种思考方式的提醒和转变。比如不评判不贴标签，比如找到限制思想的点，比如用生产者 and 原创者的角度。字数不多，而且李欣频书多有重复，但是这本会再好好看，会做笔记并且实践。
- 6、这本书在《李欣频的天龙八部》里排号第6，确实好，由这本书，我学到的最为重要的一个态度就是在这本书开篇里所说的，放弃贴标签的思维方式，接触一种新的知识，不要先去想它是属于唯心还是唯物，这种归类方式往往挡住了很多可能。
- 7、很不错的作品
- 8、依然很爱李欣频
- 9、说改变命运有点夸张，但确实比心灵鸡汤或者鸡血实用的多。与其说学习创意，不如说学会做自我。做一个世界上唯一的我。这个唯一的我，不论断，不贴任何标签，接受现实，每分每秒活在：“未来现在式”里。
- 10、真的挺创意
- 11、很喜欢！打开脑洞
- 12、女神
- 13、依然是李欣频的风格 认真和书对话能对人生帮助很多
  
- 14、内容不长，可以一读。理论这东西，太过追求一种理论就会变成神经质。
- 15、很赞的一本书，去除自己思维定势有助于突破固有思维
- 16、我觉得每个女生都可以看看李欣频写的东西~
- 17、尝试读了一下一些观念依旧是吸引人的。虽然就内容来说，依然是引述比原创更具吸引力。这里头视角的切换 观念的调整与生活方式的梳理都是重要的。此外呢 大概是依靠想象力去丰富自己的感受力 扩展自己创作能力的边界 获取改变当下的力量 还是有启发的。当然 相比二三手知识 提及的原著作品一手资料要多关注一下。
- 18、永远要记得童年梦想，千万不要因为长大就放弃了。好多时候与其被动抱怨，浪费时间原地不动甚至倒退，还不如去看你可以改变的地方，就现状去创造你想要的生命乐趣与价值。从未来的自己看现在的自己，就会找到现在没看到的机会点。
- 19、你怎么过一天，就怎么过一生
- 20、提醒了很多原先不曾想到的idea
- 21、一个人在迈出一大步之前必须要有个支点，要不然很容易摔死。要善用旁观者理论。
- 22、算是李欣频的书里面干货比较多的一本吧，最喜欢的就是第99页的人生跳跃蓝图，自己在读书的过程中，也跟着粗略做了一份。会帮助自己更好地理清自己的发展规划。在阅读的同时可以针对一些内容进行延伸思考，价值会更大于书上的内容本身。而自己这次在读的过程中，发现已经开始有一些自己的观点出来，或者说能够用自己的经验和体验，从自己的专业角度来阐述相类似的观点。也是蛮开心的一件事。但这本也和其他书一样，重复了很多她过去的观点，以及不断地塞入他人的论证。
- 23、这本书承接欣频老师以往书籍，理念上升到到了灵修的境界，通过看这本书可以了解到老师的知识涵盖之广，大道至简，听欣频老师给我们讲人生，每一个篇章都是欣频老师经历过的人生，从价值观到人生观都可以结合具体的事例，可以结合自己目前的情景，有目的的吸收转化。
- 24、20150105第二次读
- 25、其实李欣频的创意学理论挺好的，里面很多方法都值得大家去用，但不是每个人都可以，她能很好的去使用甚至说游刃有余我觉得跟她天性的某些东西是有关的，当然大家如果能用的话也是很有帮助的，这八本书现在已经看了六本，我认为想阐述的东西都是一样的，只不过又用不同的方向具体的讲了下，很多都是重复的，而且会比较大量的引用原话（比一般的书要多），领悟能力强的我觉得看

## 《量子创意课》

创意云世纪就够了，其它的没事翻翻，总的来说还是很欣赏她的，属于比较活出自我的人

26、2016.01.29——《量子创意课》，看完没觉得有序言里各种推荐里说的那么牛，确实有点言过其实了！不过，在读难懂的书中间穿插着读读，也算换换思路的不错选择。推荐的电影和书倒是可以找来看看！

27、不太明白，或许我该找本量子物理的书看一看

28、感觉一直在重复“多读书”、“多看戏”、“多去旅行”。

29、内容与前几本重复很多

30、延续了十四堂创意课，教你打造富有创意的生活。

零零碎碎地，从中还是能一窥到李欣频生活的哲学，但若是想以此来找出并建立起完整的生活观念，好像还差那么一点。

只能从中寻找零落的灵感火花。

31、开始觉得强加于人的意识太强烈，但到后来，果然还是很佩服她。从不同领域切入创意。

32、应该说是重温阅读。创意是一辈子的生活态度。

33、学习学习！

34、李欣频，女，1970年8月生于中国台湾，著名广告人，女作家，毕业于台湾国立政治大学广告系，广告研究所硕士，现在在北京大学广告学系攻读博士，北京大学新闻与传播学院客座讲师。两个晚上把这本书看完，也是第二次看。这本书以教学的方式，分为十堂课。最近看了几本有关量子方面的书籍，经常看的一脸懵逼。但是欣频老师的这本书，是联系到生活一起结合起来说，让人更有代入感。倒计时10天，就要去参加2017梦想蓝图课了，这几天也在加紧时间把欣频老师布置的功课完成。

35、No.35 160409 对于书，只想吸取对自己有益的东西，无益的无关紧要的都会忘记，不愿再花时间去评论什么了。

36、每读一次李欣频的书，思想就像接受一次阳光普照，能量满满。这是一本可以改变人生态度的书，是《创意云世纪》的延伸。

37、改变命运的方法，行动随心动。

38、心情低落时，李欣频的书真是打鸡血的良药。/书里重复的东西比较多，看多了，还是会糊涂，不知道按照怎样的完整体系去做。

39、创意是一种生活态度

40、1.通过进入量子转换状态提高整个能量层级。

2.人生不是单选题，锻造创意之泉，就可以实现各种跨界。

3.先接受眼前的命运，然后在这个命运里创意地看到出口。在既有命运里实现自己的梦想，才是命运的主人。

4.站在旧版块中离新版块最近的点才比较好跳过去。真正创意的高度在天际线上，地面上的人是不可能绑得住你的。

5.移动未来要到的点，在那个点的高空看现在的自己，所有路径就都出来了。

6.直接切到未来的你的“弦”振动频率，没有成为作家前，把自己当成作家，像作家一样去签字，去观察世界，去与人交流。

7.走在宇宙之年，宇宙就跟随你。

8.梦想不是未来的某个定点，而是现在就有沿途闪灯的征兆。

41、虽说是创意课，更像是人生课。除了电影和书的引述过多让人跳戏，很多观念值得每隔一段时间再读一次，一定会有新体会和新进步。是一本能越读越厚的书。对于书里提到的接受现实和巧合创意学很感兴趣，并觉得在自己身上有隐约的表现。

42、就内容来说，草草看完再复习一遍目录就行了。对我来说出现的时间刚刚好，但是本书的内容织体是基于长篇幅的论述后形成的，书写得薄了。

43、抛开那些看似故弄玄虚的概念，其实从头到尾想说的是：与其墨守成规地作茧自缚，不如天马行空地放手一搏，唯有释放无限创意，才能收获无限可能。

44、无法判断，暂不评星

1、非常棒的一本书，看完量子论后再看这本书，是一本很好的应用指导手册，应该可以改变你的人生。对我的启示包括：思维：1) 一出多元，多元归一。看问题、选行动路径皆如是。2) 要有利他的大愿景，才能实现大格局。2) 深入问为什么，突破自己的思维定式和受限点。3) 以造物主、过去的自己、未来的自己和他人的身份思考。4) 学会解读生活中那些偶然事件的隐喻，指导自己的反应：负面的事件说明要调整自己的情绪，情绪频率调整对了好的场域就会来；当走新路径时，各种机会、资源的出现说明你走在正确的路上，反之则说明走错了路。行动：1) 发现真正的自己，成为真正想要成为的人。2) 心想事成，设定SMART目标，意识和情绪促成愿景。3) 自己创造行动路径。

2、【第一堂】1. 不论断 别人 2. 不贴标签 不给自己贴，限定任何可能性 不给别人贴目的：这样才能不带成见的去看待整个事物，整件事情【第二堂】1. 千百次的问自己：我到底想要什么？我想成为什么样的人？2. 找到自己的受限点，突破它“阻碍我们前进的砖墙，不会无缘无故挡在我们前面。这砖墙的存在目的，不是为了把我们排除在外，而是要让我们有机会证明自己多么想要一件东西。”3. 找到你的天命——喜欢的事情+擅长的事情”天命就是找到自己愿意为它付出一辈子生命旅程的事，并不怀疑它，就是成功了也不会停下来。“4. 你怎么看待自己也百分百的决定你会成为怎么样的人（也就是心有多大，舞台就有多大）【第三堂】1. 人生不是选择题或者比较题，这会让你进入越来越窄的胡同，你要做的是加法题。（可以参见何峰峰哥的日志：做不了第一，就做唯一

）<http://www.douban.com/note/314764778/2>。找出自己的天赋，开展放射型的人生——每一段新演化，都是以好奇开始。“你要在眼前不喜欢的事上找出乐趣，先接受你眼前的命运，然后从这个命运中有创意的看到出口……”“找到三五个兴趣，把其中的一项或者几项变成专长，发展成可以带来收入的生活系统，让自己可以在喜欢的事情上游刃有余，而且生活丰足……想象力才是让人类远远超过其他生物的特质……”【第四堂】1. 不要习惯性的跟人要现成的答案，做知识的上游“当你被某一样人事物吸引时，你要让自己跳开来，看自己究竟哪个部分被触动，究竟被挑起了什么感动，什么情绪，要进一步探索触动背后的原因……”“如果你真的想做这件事，你一定会找到一百万种方法；如果你不想做这件事，你一定会找到一百万种借口。然后从你无法完成梦想的理由中，找到非要不可，非做不可的方法，自己用点创意吧。”2. 练习切换创作切口。（方法见书P84-85）【第五堂】1. 回到生命重大的抉择点，把当初放弃的那一条路再拉回来【第六堂】1. 接受命运，才能改变命运“我们被困在现状，我们不要再继续入戏地只演着自己的角色，烦恼着眼前的人和事物，而是必须马上跳脱出来想象，如果我们自己与身边所有人的全观编剧者，我们会写出怎样的剧本，里面会有哪些关键的情节，你可以用什么方法让最多的人可以享受到最多爱，学到最多的智慧？”【第七堂】1. 从“未来的自己”往“现在的自己”聚焦，找到你现在没看到的机会点【第八堂】1. 你眼前的墙，也许是你想象出来的2. 有勇气承担未知【第九堂】1. 如果你正在你的梦想之途，现在就会有征兆告诉你。【第十堂】1. 当你创造出有趣的游戏规则，全世界都会陪你玩。《加州红杉》：它们不需要花太多能量独自往下扎根，不仅可以各自发挥最大的潜能，还可以借着团聚的力量扎稳于大地。这就是合作。

3、这本书是创意8部里的比较注重说创意的，但其实并不是广告创意，更多的是教你如果创造出自己的创意人生，很棒的书。以下是自己喜欢的书摘。1，我们得自己亲眼看到了，感受到了，听到了，思考过了，自己说了算，而不是以讹传讹，三人成虎。2，不论断，不贴标签，没有成见，以实物的原貌待之。3，是否轻易妄下断语，决定你是创意人，还是乌合之众。4，当我们在批评论断别人之前，我们必须停下来先问自己一件事：如果我是他，我真的会做得比他更好么？现在的我，比我想要批评的人更好么？5，我对自己的期许是，绝不轻易批评别人或者别人的作品，因为我的视野有局限，所以我几乎不会轻易说出来我不喜欢哪个作品，吊诡的是，等到你真的能做得比对方好的时候，你也没必要批评别人，因为大家自然而然会选择好的东西，不好的自然就会被淘汰，况且对方也有机会因为看到你的示范，而去努力修正变得更好，却不是因为被批评互起骂战，这就是好的循环。6，我们也可以进一步思考：如果你抱怨生活的种种，你就坐在那里抱怨十年，二十年也许都不会改善，你唯一要改变的方式，就是改变自己行动起来，这就是“起而行动”代替“坐着抱怨”，这也是与其诅咒黑暗，不如自己点亮一盏灯的道理。7，广义的正面思考，并不是不去思考负面的东西，而是无论正负都能看到光明的那一面。你怎么看，怎么诠释，就等于你决定了哪一个版本的世界。8，当我们清楚了悟生命是有终点的时候，我们就不会浪费宝贵时间在所谓的限制上面，会想尽方法跳跃、飞翔，利用有限的生命创造出最大的无限。9，《让天赋自由》开宗名义说：“天命”，是指喜欢做的事与



## 《量子创意课》

擅长做的事能够互相结合的境界。10, Be all you can be, 量子物理学一个观点, 观察就是一种创造, 而意识执行了创造的行为。11, 最珍贵的不是影音资料, 而是找资料沿途发现的新素材, 新观点和新路径。12, 《灵性炼金术》: 我们所谓的改变过去, 指的并不是你改变了任何物理事实, 而是你用一种不同的解释或观点来覆盖他们, 取代了最初自己的反应和看法。13, 要如何才能到新的点呢? 我经常请学生写下“昨天二十四小时的时间分配”, 要列得越清楚越好, 然后再写下“自己未来理想的一天, 会怎么分配时间”。假如你对未来的生活方式有一个想象, 那就可以具体到几点起床, 每天怎么安排时间, 会想什么, 做什么, 与什么人见面, 越详细越好。然后再对照你昨天一天的生活流程, 你的所思所见所行, 与你未来一天的差距在哪里, 这就是你从“未来“投射到你”现在“的途径, 也是你可以瞬间或者逐渐调整的部分。14, 没有设定”完成日”梦想, 是永远也完成不了的。15, 让未来的你, 来帮助现在的你脱困: 如果现在遇到问题, 不要第一时间就去问身边的人, 因为你目前身边的人都是旧的你所吸引过来的, 他们的意见很难帮助你跳到新的点上去看旧问题。所以你得假想一个已经轻松解决好问题的你, 从那个你回头看, 并回答你现在的的问题, 透过未来的眼睛看自己, 你会发现答案很快就跑出来。16, 《情绪的惊人力量》, 情绪会告诉你, 你当下的想法与其发出的频率是否与自己的本源频率相符合, 二者频率不一致的时候, 你的感觉就会变差。17, 检查每天生命中与梦想相应的征兆和巧合点, 这些点就是你所埋下梦想种子的新萌枝芽。18, 人生最大的创意: 把自己活成一个造物主, 从无到有, 无所不能, 心想事成, 活出自己最好的版本, 好到不想跟别人交换自己的人生。

## 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)