

《人生创意课》

图书基本信息

书名：《人生创意课》

13位ISBN编号：9787121201547

10位ISBN编号：7121201542

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

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

《人生创意课》

内容概要

阅读、观影、旅行、观察、想象，思考……两岸超人气创意作家李欣频以她的生命能量构筑了一个庞大且意味深远的创意人生系统。创意不是工作、不是能力，它是一种人生态度，一种让你从此与众不同的格调！

赶快向平庸的人生宣战，因为生命无法重来，要活就活得最精彩！

《人生创意课》

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。

《人生创意课》

书籍目录

自序

前言

第一堂 如何在意外频仍的时代活下来

——从纽约“9·11”恐怖袭击事件到SARS疫情，谈How to Survive的生存游戏

第二堂 如何开挖自己的生命穴脉

——从电影《偶然与巧合》到《傀儡人生》谈自我潜力的各种繁衍

第三堂 如何画一张自己的生命蓝图

第四堂 如何栽培自己——从五项养成教育开始

第五堂 如何建立独特的自我风格

第六堂 专心就是最大的力量

第七堂 拉大自我格局，漂亮的场面调度

第八堂 不中止的自我要求与评量

第九堂 精通多项技能，与各精英Hyperlink的多孔变频插座

第十堂 如何在25岁前顺利接班

第十一堂 智能与知识的均衡比例

第十二堂 低谷反弹，高处思危，如何愉悦自处人生高低曲线

第十三堂 想象力让你看到不一样的世界

第十四堂 相信自己能为这个世界带来独特的生命惊喜

附录

章节摘录

版权页：以10年一轮来看，假设你现在20岁，如果照自己这样的过法，想一想自己30岁会是什么样子？你希望是这个样子吗？如果不是，你该作怎样的及时改变？你想成为怎样的人？你希望自己的30岁是什么样子？如果你要完成你心目中的30岁，你现在还有什么不足的地方？请写一个很详细的描述单出来，比方职业、生活状态、经济状况、兴趣、休闲活动，一天及一星期的生活会是什么样子？然后画出一张你想象中的生命蓝图。根据这蓝图去思考，你还欠缺什么样的能力，所以还应该补修哪些课程？依照前面两堂课的脉络，这蓝图应该是个放射线图，请写出你各式各样的兴趣，找一两样可以发展成专业能力，而这专业能力是可以让你衣食无忧的；除了这一两样外，你还要培养一些好习惯以作为养分补给线，比方定期上课学习、看书充电、出门旅行……才不会在一出社会、工作如排山倒海而来时，一下子就把能量都消耗光。接着你再回想过去，从你童年到现在，有哪些你曾经怀抱过的理想、梦想未完成的，把它们一条条列出来，然后继续在你刚画的生命蓝图中补充，勾画出主线与支线，并依年龄阶段规划出多层次的人生版图，比方我们可以从趋势与变化中找到自己可以大展身手的施力点；比方有些职业比较适合年轻的时候去试，有的适合在成熟的前中期去做，有的则适合在经验老道的中晚年时完成，所以要想远一点儿，并把社会变迁的变量，考虑进你中长期的人生规划里，免得自己好不容易刚入行，进入的却是一个已经开始走下坡的夕阳产业——除非你对这工作有极大的兴趣，你可以一路执着，随时创新，突破重围，开展新希望，否则时势比人强，越走越近尽头，到时候要转换就很困难了。当你把中长期的板块移动也思考进你的人生规划中，你才可以在后有追兵、前有断崖时，瞬间启动早已准备好的能量，一跃跳进新的版图。在碰触世界之前，先端详自己老天生你，让你与别人的长相不同、生日不同、家庭不同、个性不同……就是要让你与众不同。你必须找出自己的独特之处，一定有什么是只有你才能做，而别人做不来的，就像马库斯·巴金汉、唐纳德·克利夫顿所提到的：“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；有恒心，是一种天赋；有责任感，也是一种天赋……当你发现自己对某件事物有特别的渴望，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。”（引自《现在，发现你的优势》）以前的我不是像你们现在所看到的样子，我以前很怕人、怕说话，对自己没有自信，对环境没有安全感，对世界充满敌意，人缘差到不行，连上厕所、睡觉都得拉着自己的好友或家人陪我，不敢一个人做事，更不要说自己去看电影或是去旅行了。我把自己关在房间与书本里很长一段时间，不晓得外面的世界是什么模样。直到爸妈把我一人丢到美国游学两个月，让我不得不离开笼子，逼得我非得自己出去觅食、自己去选课程。

《人生创意课》

编辑推荐

· 14堂学校学不到的创意人生课程，《人生创意课》对人生可能遇到的种种问题给出一针见血的洞见！· 李欣频口碑之作，两岸疯狂重印45次；卓越、诚品畅销榜单同类书第一名！· 众多创意课指定的必读教材，每一个世代必备的创意经典！· 还等什么？给生命加点创意，成功就会不请自来！· 广告业者、创意达人、知识青年、都市白领、大学生群体必读。

《人生创意课》

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）如果你是一位创意新手，这本书（《人生创意课》）可以给你有别于一般市面上常看到的“教条式创意方法”，让你看清楚创意的本质；如果你自认是创意行家，欣频的创意法宝能让你耳目一新，重新找到创意的回春水。

——赖建都（政大广告系教授）把人生可能遭遇的问题浓缩到14帖心灵

药方中。

——向阳（著名诗人）精彩的生命来自对自我生命脉穴的深挖潜力宝藏，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、如果我还在校园时阅读这本书一定会觉得如获至宝，完全的指路明灯，因为它跟我在大学时代读的那些过来人、所谓的在某个领域较有说服力的成功人士给对未来充满无限憧憬并渴望成功且涉世未深的青年写的人生规划、心灵鸡汤并无二至。当我知道不是每个人满腔热血去热爱你的热爱，它就一定是适合你的热爱，也不是每个人都可以把阅读、电影、旅行等热爱执着的融入生命。现在逐渐明白当热爱和生命相遇且能成为持久的热爱时，更多的是一种天赋和因缘际会，所以每个生命的个体才会有不同的人生轨迹。近来阅读的几本书，大多是别人的人生，是我现阶段不追求但曾向往过的人生。以前会因为看不见背后的付出而一味的艳羡不已，现在知道自己可以承受的和可触及的那些才是你生命真实的组成，所以只期待会有这样的因缘，不再强求跟盲目向往了
- 2、第一天做事，最后一天做人
- 3、发散读书法。
- 4、对于列计划有帮助，其他东西都很虚。
- 5、书是不错，只是更适合二十出头的年轻人。
- 6、老生常谈
- 7、李欣频的名字很早就已经听说。那个走过32个国家，每天坚持读一本书，看一部电影的“创意天后”，做文案的人必备。打开心灵，让创意飞翔，本书通俗易懂，看似好像只是在说他是怎样获得灵感的，实际上却是教授你寻求创意的方法，简单却很难做到。10天中利用工作之余的零散时间慢慢读完了这本书，不仅仅收获了各种方法，还收获了一大批书单以及电影单，愿我能早日读完这些书吧！
- 8、总结性言论，但作者推荐了大量电影和图书。都存起来，慢慢看完电影再来看作者的言论。一个主专长，7个副专场理论很好，我已经做了图标，会试着以此为发展方向
- 9、偶然在书城看到李欣频的书觉得一下子就被吸引住了回来以后就不不断的搜索最后还是觉得在亚马逊上购买真心觉得不错值得一看
- 10、嗯怎么说呢鸡汤味有点浓但是确实学到很多特别是作者讲述关于如何让自己通过读书看电影旅行交友以及环境等方式让自己的生活更有创意还是蛮有启发的
- 11、内容值得推荐，质量也很好哇！
- 12、作为大学觉得这本书值得一看。当初看很多人也推荐了这本书，于是在图书馆里借了。书中也说了很多我很认同的观点，特别是颠覆了我对旅行作用的认知，里面还附了书单和电影名单。打算买一本放在书架上时时翻一翻。
- 13、触动1，待整理。
- 14、更多的在于自我管理，和作者作为一个过来人的淳淳指引，适合文字类工作入门者阅读，书单和电影单可以择类浏览。
- 15、把生活过得充实且精彩才对得起这仅有的一次生命
- 16、很不错，太多值得思考的问题了。存了一堆书单和电影单。
- 17、就衝著LIFE MAP的這個梗，如何都要給4星。看完太久了，所以只能點個贊。
- 18、这本书影响我很深刻，曾经就像我的圣经一样，是我读书史上最重要的书之一，也是我成长史中最重要的书之一。这本书开启了我很多方面的感知，是一本能让人脑洞大开的书。我从大二开始看，今天又重看了一遍，依然觉得有很多精华。这本书算是初阶人生创意，下一本书里的进阶和高阶创意更精彩。这本书的缺点是李欣频往往是站在自己的角度在看问题，某些观点有局限性和片面性，而且是站在“云端”思考的，不太懂得“民间疾苦”。不过总的来说对我还是很适用，怒赞！
- 19、李欣频的人生指导书大部分是经个人经验而来的方法论的集成，文字上更像是口头演讲的复刻，对开阅读者视野有帮助，但不一定照搬。更期待她的真正原创的书写作品。
- 20、电影资源很好
- 21、如果用上创意力，人生大不同，即使身处一个陋室，也能获得天堂般的感受和体验。书、电影、旅行，保持觉知力、保持创造力，拉高格局，提升视野！
- 22、如果能在大学看到这本书就好了，那我就有时间，把书里介绍的电影书籍通通看完！不过也让我想起曾经大学时让我别花时间做兼职看电影的人，后来虽然也看了不少，但并没有目的去感受同身理解电影，只是一味的当作消遣而已。

《人生创意课》

23、收获的不只是金句，还有一堆书单和电影

24、读完她的第一本书感觉作者就好像一个数据库一般，这是一个非常聪明的姑娘，与众不同，她所讲的那些东西被很多人忽略掉，比如生存哲学，增加自己的生存技能，这个是真的生存，是无论遇到怎样的状况都能让自己伙呷苦并很好生活的技能，这个年代已经很少人想过这个问题，遇到灾难只会庆幸自己还活着，而真正去看怎么逃生的人非常少，大多数也只是略看一下。其次她的方式很独特，无论看电影还是看书，她都同时打开了多个视角，去观察去思考，大多数人只会随波逐流，顺着导演或者作者的思想走下去，如果一个人能够多视角做事，好奇和专注，那无论做什么，他都会有所成就。这本书还有一个特色在于大篇幅的推荐，有些评分并不高，但是能从里面学到些什么也是一种能力

25、凑单的书(´_`~)~~

26、欣频姐姐的书，大力支持！大三时在图书馆阅读时就深受感动。毕业后也开始做文案，做策划，还时常从她的一些文集里汲取养分。

27、48

28、第三和第四堂课很值得去看，如果早十年能看到这样的提醒多好呢！

29、书很好，一直想买的一本书

30、内容确实是属于人生的课题，没有华丽的句子，有的只是一个老师想要告诉你怎样丰富自己人生的方法。

31、不仅仅是收获了我的书单和电影单，更是大开脑洞，一些小小的想象力和改变希望之后能在生活中应用。这是看的第一本李欣频的书，接下来会继续追着看其他的书籍

32、不错的一本书，亚马逊很给力。。。

33、如何规划你的人生，这本书能给你带来很多灵感。笔者说25岁应该已经站在人生的山头而我还在山脚，还要继续努力！为自己的目标奋斗！

34、多视角观察思考，人生不设限，竟可以活的这般潇洒！

35、还可以，比纯鸡汤多了点方法论，槽点也有，每天读一本书当然得看是什么书，这本能做到，教材能消化么

36、内容很棒~但是书没有塑封有点失望...

37、如果是学生，那么推荐李欣频的书，如果已毕业，没有动力，对未来和人生很迷茫，那么也推荐李欣频的书

38、全书最好看的是附录！

39、和余点那本书一起看的，用于拓宽思路的书，内容展开不够深邃。但无妨，对发展的宽度的树型结构有很多idea。挺全面

40、描绘了一个很全面的人生规划和自我修养图，书中列举不少推荐阅读的书和电影。可惜的是，文中内容略显空洞

41、人生导师之一

42、里面有许多书籍和电影的推荐，都记在本子上了~里面很多道理都懂，但是做起来就不容易了，慢慢来

43、大量书单和电影

44、有种相见恨晚的感觉...从前总以为不过是个炒作出来的美女而已...

45、懒呼呼 不喜欢定计划 读完这本决定试试看

46、有的想法我看起来稍带有功利色彩 其他还不错 尤其是对身边并没有能给出指引与点拨的人来说

47、每次读李欣频的作品收获都很大，关键是换一个视野看到不同的东西，启发很大。

48、看李欣频的书，总会有种神婆式的鸡血。这本书是《十四堂人生创意课》的修订版，总结就是：“催眠自己，一定是每天死而复生的造物主！”当你被催眠（或者你自信了），你看待这个世界必然不一样，你的所有创造一定也不一样。

哦，对了，其实这本书的立意已经高于创意了，而是宇宙。

虽然我读完还是很神婆.....

49、《创意天龙八部》回到了原点《人生创意课》，这本书现在读起来味道很不一样。以前看的时候充满了鸡血感，因为感觉找到了实践方法论，但和她思想的链接比较浅。现在再读，有一种很强烈地感觉是李欣频老师是用生命在传达她的创意理念，可以感受到她“重生”的过程。用这本书承接我研究“项目管理”，感觉正正好，因为里面谈了很多如何打造自己的“一主七副”的人生版图。

《人生创意课》

- 50、简言之一句话：多读书，多观影...
- 51、每天读一本书，一年和别人就有365本书的差距
- 52、第三次读还是有特别多的感悟，真的可以一读再读。
- 53、李欣频老师的书总是会激发出很多内在的东西，让被束缚久的人变成脱缰的自由马。
- 54、20160425知识累积型的书呢，可建框架速读，领悟标题思想，按需翻阅知识。
- 55、十九岁的时候读应该不算晚，如果真的能做到如作者所说一般，人生应该会大有不同。

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