

《打造創意版的自己：創意腦與創意人》

图书基本信息

书名：《打造創意版的自己：創意腦與創意人格培養手冊》

13位ISBN编号：9789868921538

作者：李欣頻

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

《打造創意版的自己：創意腦與創意人》

內容概要

內容簡介

創意天龍8部之8：「工作3年 / 讀研究所」最終修煉成

激情不滅、靈感回春，創意每日養成之道，這是引燃你體內創意核爆的關鍵觸媒。

李欣頻改寫自她的北京大學博士論文，搜研4年，2013最新創意學力作！

兩岸知名創意人李欣頻本來連高中都差點畢不了業，現在已經拿到北京大學博士並在北大裡教書。她說自己沒有天才的基因，也沒有富二代的背景，但她靠自己的每日鍛練，打造自己的創意腦與創意人格。

每一個人都能從「平凡無趣版」的自己，躍升成「天才創意版」的自己。這本就是李欣頻公開她激情不滅、靈感回春，創意每日養成之道，也是引燃你體內創意核爆的關鍵觸媒！

創意是否有辦法靠後天練習達到？

創意是突發奇想，還是儲備的？

創意教不來，但可以學：我們真的可以打造自己的創意基因。

創意因人而異，很難像是工業技術那樣平行轉移、精確教導，但因人體的基本結構、人的思考與感知方式大同小異，所以啟發創意的方法，可以透過參照各領域有創意的人之親身經驗，整理出一套啟發個人創意的方法學，讓每個人從自身現有的條件為起點，開發出自己的創意生活與工作 - - 這就是此書想藉著「創意腦」、「創意人格」這兩個領域的雙向研究，讓醫學（大腦運作）與心理學（人格面向）向創意方法首度聚焦，並佐以量子物理學脈絡下的弦理論，找到創意發展的新源頭、新路徑、新訓練方法，並在這樣的架構中，一一標示出「創意的障礙點」與「創意的開創點」，同時舉出許多創意人、藝術家、發明家、運動員等實際案例，用二十一天打造創意版的自己。

創意人李欣頻深入研究這門既神秘有趣、又科學深奧的領域，試圖解決「大多數人失去獨特性與創意」問題：

1. 關於創意腦：在人腦的結構中，創意是怎麼運作的？創意是怎麼受阻的？如何在腦中排除創意受阻的因素，建立新的創意路徑？

2. 關於創意人格：在人格的哪幾個面向，決定了這個人是否有創意？這些形成創意人格的關鍵因素，一般人應該透過什麼方式培養？

本書特色

不用擔心自己沒有創意，創意基因可以學習、自我打造鍛練，李欣頻公開她對「創意腦和創意人格」的最新研究。

這是每個學生必備的人生創意多腦盒

《打造創意版的自己：創意腦與創意人》

作者簡介

李欣頻

政大廣告系畢業、政大廣告研究所碩士、北京大學新聞與傳播學院博士，並在北京中醫藥大學修習半年。並於北京大學新聞與傳播學院任教《廣告策劃與創意》課程。曾任大陸旅遊衛視頻道《創意生活：土耳其、臺灣》特約外景主持人。

有著作家詩人的孤僻性格 + 靈修者洞察深處的眼睛 + 旅行者停不下來的身體 + 廣告人的纖細敏感與美學癖 + 知識佈道家想要世界更好的狂熱 + 教育者捨我其誰的使命感。曾任廣告公司文案、誠品書店特約文案、宏 數位藝術中心特約文案創意。

台灣廣告作品包括：誠品書店、誠品商場、中興百貨、遠東百貨、宏 數字藝術中心、富邦藝術基金會、台新銀行玫瑰卡、台北藝術節、鶯歌陶瓷博物館、加利利旅行社、台北市都市發展局、統一企業集團形象廣告 + 飲冰室茶集、雅虎奇摩網路劇、台灣大哥大簡訊文學獎、公共電視形象廣告案……等。

大陸廣告作品包括：現代傳播集團《周末畫報》、《優家》、《iweekly》形象廣告案，西安音樂廳、汕頭大學圖書館、CA BRIDA等。

曾為香港號外雜誌、北京晚報、中國圖書商報、城市畫報、嘉人雜誌、時尚健康、優家、職場等專欄作家。

兩岸講學資歷：曾為台灣科技大學、中原大學、台北大學、成功大學、學學文創、誠品信義講堂、北京大學新聞與傳播學院……關於廣告、創意、創作、出版課程之講師。亦曾為台灣《康健》雜誌、南山人壽、SOGO百貨、新光三越、NOVA、誠品書店、台灣大哥大等……企業內部創意訓練講師。

獲邀至馬來西亞華人書展、新加坡、香港等地演講，中國書刊發行業協會主辦的書業觀察論壇、上海書城、上海圖書館、北京大學國際時尚管理高級研修班、北京聯合大學、北京民族大學、美國協和大學MBA中國中心、以及第二屆中國國際文化創意產業博覽會、北京798之AH創意沙龍、廈門32 SHOW創意院落、上海十樂、廣州城市畫報主辦之創意講堂、深圳人民大會堂……等大陸各地官方講堂或創意產業園區中演講，並為中國第一娛樂互動門戶：貓撲網、招商銀行、淘寶網、中國電信、藍光……進行企業培訓。

北京青年週報換享創意競賽評審、2008廣州日報杯華文報紙優秀廣告獎的決賽評審、全球最大學生創意競賽金犢獎決選評審、2009臺北電影獎媒體推薦獎評審、連續五屆臺灣廣告流行語金句獎評審、2009年臺北電影節媒體推薦獎評審、誠品文案獎評審、南瀛獎動畫類評審、董氏基金會大學築夢計畫決選評審、中國時報文彩青年版指導作家、TWNIC第五屆網頁設計大賽決選、FRF「時尚拒絕皮草」藝術設計大獎決選評審。

2004年數位時代雜誌選為台灣百大創意人之一。天下遠見文化事業群之《30雜誌》2006年9月號，選為創意達人之一。入選搜狐2009年度時尚人物創意家。

散文作品被收錄於《中華現代文學大系》散文卷。文案作品被選入《台灣當代女性文選》。2009年台灣金石堂「2012書展」選為不可錯過的八位作家之一。2010年統一企業主辦網路票選年輕人心目中最喜歡的十大作家之一。

曾廣告代言：SKII、香奈兒彩妝、PUMA旅行箱、Levis牛仔褲、NIKE、Aesop馬拉喀什香水、OLAY等。並與《南京！南京！》導演陸川、大陸知名歌手郝菲爾共同獲選為2008年度Intel迅馳風尚大使。

已經旅行包括東西北歐、希臘、東北非、杜拜、印度、南美（秘魯、墨西哥）……等40餘國。

李欣頻作品：

《廣告副作用》（藝文篇 + 商業篇）、《夢、前世、靈魂之旅》、《2012重生預言》（合著）、《2012馬雅每日能量預言書》（合著）、《為何心想事成：秘密裡還有十個你不知道的秘密》、《愛情覺醒地圖：讓你受苦的是你對愛情的信念》、《李欣頻的創意天龍8部》等。

Facebook粉絲專頁www.facebook.com/leewriter0811

新浪微博、騰訊微博@李欣頻（已超過四百萬粉絲）

媒體採訪與相關合作事宜請洽羅小姐leewriter0811@gmail.com

書籍目錄

目錄

推薦序：沒有辦法教的學生 / 陳剛（北京大學新聞與傳播學院副院長、博士生導師）

自序：打造創意版的自己：「創意腦與創意人格」的知識探索之旅！

前言

創意究竟是先天的？還是後天的？

我是怎麼走出自己的創意之路？

創意關於心理，也關於大腦與身體！

創意教不來，但可以學：我們真的可以打造自己的創意基因？

打造創意版的自己，為什麼至少需要二十一天？

第一篇 打造創意版的自己：大腦篇

第一章 你是否有創意，跟你大腦的結構與運作息息相關！

第一節 大腦的記憶體：海馬迴，決定了你是否處於創意腦狀態

不論年紀多大，腦細胞會繼續成長，不斷製造出新的大腦神經細胞

如何避免腦力萎縮，增強大腦效能

在創造新的腦神經元的同時，該如何消滅舊的腦神經元功能

如何刺激大腦中的海馬迴長出新的神經元細胞，打造出我們的新版創意腦

第二節 沒有「感動」，大腦就沒有創造力的動能源！

大腦前額葉是以「欲望熱情」為基準，來整理並活用資訊

「感動」是大腦進化很重要的動力

禪坐增加感覺的敏銳度，有益活化大腦前額葉

第三節 樂觀，才能讓大腦皮質下的邊緣系統產生作用

「樂觀的腦」與「悲觀的腦」是不一樣的

「樂觀」影響著我們大腦的邊緣系統，對世界感覺更豐富

第四節 意志力強弱，與大腦的前扣帶皮質、前額葉皮質有關

沒有意志力，再好的創意也只是空想空談

冥想使前扣帶皮質以及前額葉皮質產生生理變化，可增強意志力

如何讓目標與熱情保持一致：聰明的愛迪生法與真空孵蛋法

第五節 「心靈漫遊」與腦部的關係

想像力會激活大腦額葉、頂葉、顳葉區

第六節 「報償」會刺激大腦自製類嗎啡的多巴胺，活化神經元

大腦有專門對「有報償」做出反應的神經元

多巴胺、腦內嗎啡會引起「情緒亢奮」，讓你想重複此行為

第七節 你的醒與睡，會影響到大腦的狀態

生理時鐘與大腦的關係

午睡九十到一百分鐘，能讓下午的腦力體力恢復到高峰狀態

第二章 當大腦發生了什麼情形，創意就會受到阻撓？

第一節 大腦邊緣系統和腦幹神經回路形成的創意制約

慣性難消，是因為在早期重要時刻獲得獎賞，與神經細胞緊密結合

洗淨不適當的制約，發出創造性的回應

第二節 大腦杏仁體與恐懼的關係

杏仁體放大恐懼還是加強快樂，就看感覺是正面的還是負面

偶爾壓力有助創意，長期壓力則會毀了大腦

如何隨時減壓，保護大腦？

第三章 活化大腦功能的方法

智力不是由腦大小來決定，而是由神經元連結的數目多寡而定

每半年就去學一樣新技能

第一節 讓大腦遲鈍的不良生活與飲食習慣

《打造創意版的自己：創意腦與創意人》

第二節 打造健康大腦的方法

大腦要動也要靜

補腦的飲食法

益腦的生活習慣

如何形塑創意腦

第二篇 打造創意版的自己：人格篇

不同領域的創作者，是否有共同的「創意人格特質」？

什麼是「創意人格」？

創意人格的11個特徵

第一章 創意人格之一：不遵循既有的分類系統、不帶偏見

第二章 創意人格之二：不恐懼、勇敢

第三章 創意人格之三：敏銳的感官，能細微地分別差異

「彷彿初次」的新鮮感，就是創意的原生態

深度觀察描述眼前的人事物

第四章 創意人格之四：好奇心、玩樂的心情態度、打破邏輯的跳躍性思考

好奇心、玩樂心是創意的動能

廣涉各領域，在既有事物之間發覺新的關連

第五章 創意人格之五：樂觀、正面思考與情緒

創意與快樂之間的生理關連非常密切

第六章 創意人格之六：極大的熱情與專注

一萬個小時的練習，是成為專家最起碼的要求

為自己的熱情意志設一個安全保護罩

第七章 創意人格之七：放鬆、讓靈感乍現

創意經常發生在放鬆放空的時刻

把理性腦轉換成創意藝術腦

第八章 創意人格之八：擅做白日夢、清楚的預感知力

超感官能力，包括：預視力、預聽力、預嗅力，預味力、預觸力

想得越逼真，作品就越能栩栩如生

「影像串流」來刺激右腦

站在創作源頭的轉換態上，練習切換創作介面

弦理論的觀點：一個念頭或想法，就是一種帶有振動頻率的能量

虛擬創世：回到創作的源頭點

第九章 創意人格之九：像開水龍頭一樣地啟動創意、創作之流

創作之流讓作品完成它自己

作家必須消失，不要擋住作品的路

畫筆會自行決定下一個筆觸，鏡頭的靈感是天外一種未知的力量

「不動中動」的音樂創世紀

科學家與賽車手的創作之流

讓自己成為藝術的工具

第十章 創意人格之十：比放鬆更高境界：無我、空性、零點、涅槃

「無招勝有招」的「創意禪」

零點創造法

全淨空的量子場

第十一章 創意人格之十一：平行宇宙般的萬花筒思維

多重世界詮釋的創意版圖

在無限可能的點上，決定最好的可能

創意界的蟲洞概念

第三篇 如何打造創意基因：創意腦與創意人格的同步更新

第一章 創意腦與創意人格的關係

《打造創意版的自己：創意腦與創意人》

11項創意人格與相對應腦部位如下：

- 第一節 創意人格之一：不遵循既有的分類系統、不帶偏見
- 第二節 創意人格之二：不恐懼、勇敢
- 第三節 創意人格之三：敏銳的感官，能細微地分別差異
- 第四節 創意人格之四：好奇心、玩樂的心情態度、打破邏輯的跳躍性思考
- 第五節 創意人格之五：樂觀、正面思考與情緒
- 第六節 創意人格之六：極大的熱情與專注
- 第七節 創意人格之七：放鬆、讓靈感乍現
- 第八節 創意人格之八：擅做白日夢、清楚的預感知力
- 第九節 創意人格之九：像開水龍頭一樣地啟動創意、創作之流
- 第十節 創意人格之十：比放鬆更高境界：無我、空性、零點、涅槃
- 第十一節 創意人格之十一：平行宇宙般的萬花筒思維

第二章 如何培養創意腦與創意人格

第一節 大腦結構

(一) 新生神經元

(二) 減弱或移除舊的神經突觸

第二節 生活習慣

1. 睡眠

2. 早晨是改變積習最重要的時刻

3. 飲食

4. 運動與吸收充足氧氣

5. 腦部刺激

6. 身心調節

第三章 如何打造「創意版」的自己？

參考書目

《打造創意版的自己：創意腦與創意人》

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