

<<打造创意版自己>>

图书基本信息

书名：<<打造创意版自己>>

13位ISBN编号：9787121201493

10位ISBN编号：7121201496

出版时间：2013-6

出版时间：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，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<打造创意版自己>>

前言

打造创意版的自己：“21天养成创意脑创意人格”的知识探索之旅 此书改写自我在北京大学新闻与传播学院的论文，这个题目是我博士生导师陈刚教授指派给我的。

只记得求学的这四年，日夜埋首在无数书籍与论文之中，奔波在图书馆与复印店之间，一直神经紧绷至拿到毕业证书，最快乐的时光就是全家人都飞到北京来参加我的北大博士毕业典礼。

记得2007年9月初到北京，还没弄懂出租车师傅北京腔调的普通话，连东西南北都搞不清楚，还得适应干燥的空气与口味较重的饮食时，我一边在北京大学上博士生的课，一边教研修班、大学部的文案创意课，这一切让我高速地融入了北京生活，整整四年。

这四年让我有机会缓踱（或疾奔）在四季分明的北大校园里：秋天诗意的树色与湖景，冬天圣洁的雪景与冰湖，春天粉彩的花开与暖阳，夏天酷热的温度与活力。

满是大树林立的奢侈绿意，这个全中国最壮丽的校园，总是大尺度地包容着我的特立独行。

首先谢谢陈刚教授这四年对我的教导与照顾，给我最多学习与贡献所学的机会，让我在校园课堂之外，参与各种学术研讨会、广告奖评委会，让我有机会目睹中国最顶尖的人才。

同时，也谢谢他拨冗为我的几本创意书写序，四年下来，已经为我的《人生创意课》《创意云世纪》《创意问答录》《量子创意课》这四本写了令人回味无穷的序文，这些都是很美的礼物，而在我还不知怎么回报他时，又交给他第五本……要特别谢谢宛如一家人的北大博士班的同学们，特别是于文、珊珊……还有同师门的Michael、沈虹，大家不定期地聚餐，与频繁电邮、短信的问候与关心，让身在异乡的我，有了新家的归属感。

此外，还要谢谢我在教课期间的助教们、学生们、很照顾我的徐勤霞老师、郭嘉学妹，以及Annie姐提供我免费的住宿，让我舒适地把论文写完。

回想这近四年丰富多彩的北京求学与教书生活，以及上千张令旁人羡慕的校园照片，我很感谢此生能在北京大学完成我的最高学位，这亦是我人生的最高峰。

再次谢谢如父之恩的陈刚教授，感谢爸妈耐心地守护我，感谢出版社编辑们的日夜努力，更谢谢你们愿意与我一起分享这趟“创意脑与创意人格”的知识探索之旅，希望将来能看到更多更有创意的人，在不久的将来带给我们无数的创意惊喜！

<<打造创意版自己>>

内容概要

创意因人而异，很难像是工业技术那样平行转移、精确教导，但因人体的基本结构、人的思考与感知方式大同小异，所以启发创意的方法，可以透过参照各领域有创意的人之亲身经验，整理出一套启发个人创意的方法学，让每个人从自身现有的条件为起点，开发出自己的创意生活与工作。

本书借着“创意脑”“创意人格”这两个领域的双向研究，让医学(大脑运作)与心理学(人格方面)向创意方法首度聚焦，并佐以量子物理学脉络下的弦理论，找到创意发展的新源头、新路径、新训练方法。

在这样的架构中，一一标示出“创意的障碍点”与“创意的开创点”，同时举出许多创意人、艺术家、发明家、运动员等实际案例，用21天打造创意版的自己。

<<打造创意版自己>>

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。

<<打造创意版自己>>

书籍目录

总序 推荐序 没有办法教的学生 自序 打造创意版的自己：“创意天人合一”的知识探索之旅 前言 创意究竟是先天的？

还是后天的？

我是怎么走出自己的创意之路的？

创意关乎心理，也关乎大脑与身体！

创意教不来，但可以学：我们真的可以打造自己的创意基因？

打造创意版的自己，为什么至少需要21天？

第一辑打造创意版的自己·大脑篇 第一章你是否有创意，跟你大脑的结构与运作息息相关 第一节大脑的内存：海马回决定你是否处于创意脑状态 不论年纪多大，脑细胞都会继续成长，不断制造出新的大脑神经细胞 如何避免脑力萎缩，增强大脑效能？

在创造新的脑神经元的同时，该如何消减旧的脑神经元功能？

如何刺激大海马回长出新神经元细胞，打造出我们的新版创意脑？

第二节没有“感动”，大脑就没有创造力的动能源 大脑前额叶是以“欲望热情”为基准，来整理并活用信息“感动”是大脑进化很重要的动力 禅坐增加感觉的敏锐度，有益活化大脑前额叶 第三节乐观，才能让大脑皮质下的边缘系统产生作用“乐观的脑”与“悲观的脑”是不一样的“乐观”影响着

我们大脑的边缘系统，对世界感觉更丰富 第四节意志力强弱，与大脑的前扣带皮质、前额叶皮质有关 没有意志力，再好的创意也只是空想空谈 冥想使前扣带皮质以及前额叶皮质产生生理变化，可增强意志力 如何让目标与热情保持一致：聪明的爱迪生法与真空孵蛋法 第五节“心灵漫游”与脑部的关系 想象力会激活大脑额叶、顶叶、颞叶区 第六节“报偿”会刺激大脑自制类吗啡的多巴胺，活化神经元 大脑有专门对“有报偿”做出反应的神经元 多巴胺、脑内啡会引起“情绪亢奋”，让你想重复此行为 第七节你的醒与睡，会影响到大脑的状态 生理时钟与大脑的关系 午睡90~100分钟，能让下午的脑力、体力恢复到高峰状态 第二章大脑发生了什么情况，创意就会受到阻挠 第一节大脑边缘系统和脑干神经回路形成的创意制约 惯性难消，是因为在早期重要时刻获得奖赏，与神经细胞紧密结合 洗净不适当的制约，发出创造性的响应 第二节大脑杏仁体与恐惧的关系 杏仁体放大恐惧还是加强快乐，就看感觉是正面还是负面 偶尔压力有助创意，长期压力则会毁了大脑 如何随时减压，保护大脑？

第三章活化大脑功能的方法 智力不是由脑的大小来决定，而是由神经元联结的数目多寡而定 每半年就去学一样新技能 第一节让大脑迟钝的不良生活与饮食习惯 第二节打造健康大脑的方法 大脑要动也要静 补脑的饮食法 益脑的生活习惯 如何形塑创意脑？

第二辑打造创意版的自己·人格篇 不同领域的创作者，是否有共同的“创意人格特质”？

什么是“创意人格”？

创意人格的11个特征 第一章创意人格之一：不遵循既有的分类系统，不带偏见 第二章创意人格之二：不恐惧，勇敢 第三章创意人格之三：敏锐的感官，能细微地分别差异“仿佛初次”的新鲜感，就是创意的原生态 深度观察并描述眼前的人、事、物 第四章创意人格之四：好奇心、玩乐的心情与态度、打破逻辑的跳跃性思考 好奇心、玩乐心是创意的动能 广涉各领域，在既有事物之间发觉新的关联 第五章创意人格之五：乐观、正面思考与情绪 创意与快乐之间的生理关联非常密切 幸运人士的四个特征 接纳你目前的实相之后才能前进到新的 第六章创意人格之六：极大的热情与专注 一万个小时的练习，是成为专家最起码的要求 为自己的热情意志设一个安全保护罩 第七章创意人格之七：放松，让灵感乍现 创意经常发生在放松放空的时刻 把理性脑转换成创意艺术脑 第八章创意人格之八：擅做白日梦、清楚的预感知力 超感官能力，包括预视力、预听力、预嗅力，预味力、预触力 想得越逼真，作品就越能栩栩如生“影像串流”来刺激右脑 音乐与气味可以触发白日梦 站在创作源头的转换态上，练习切换创作接口 弦理论的观点：一个念头或想法，就是一种带有振动频率的能量 虚拟创世：回到创作的源头 第九章创意人格之九：像开水龙头一样地启动创意、创作之流 创作之流让作品完成自己 作家必须消失，不要挡住作品的路 画笔会自行决定下一个笔触，镜头的灵感是天外一种未知的力量“不动中动”的音乐创世纪 科学家与赛车手的创作之流 让自己成为艺术的工具 第十章创意人

<<打造创意版自己>>

格之十：比放松更高境界—无我、空性、零点、涅槃 “无招胜有招”的“创意禅” 零点创造法 全净空的量子场 第十一章创意人格之十一：平行宇宙般的万花筒思维 多重世界诠释的创意版图 在无限可能的点上，决定最好的可能 创意界的虫洞概念 第三辑创意脑与创意人格的同步更新 第一章创意脑与创意人格的关系 创意人格之一不遵循既有的分类系统，不带偏见 创意人格之二不恐惧，勇敢 创意人格之三敏锐的感官，能细微地分别差异 创意人格之四好奇心、玩乐的心情与态度、打破逻辑的跳跃性思考 创意人格之五乐观、正面思考与情绪 创意人格之六极大的热情与专注 创意人格之七放松、让灵感乍现 创意人格之八擅做白日梦、清楚的预感知力 创意人格之九像开水龙头一样启动创意、创作之流 创意人格之十比放松更高境界—无我、空性、零点、涅槃 创意人格之十一平行宇宙般的万花筒思维 第二章如何培养创意脑与创意人格 第一节大脑结构 新生神经元 减弱或移除旧的神经突触 第二节生活习惯 睡眠 饮食 运动与吸收充足氧气 脑部刺激 身心调节 第三章如何打造“创意版”的自己？ 附录

<<打造创意版自己>>

章节摘录

版权页：插图：其实就“创意”来说，并不是只有“无惧、快乐”才会促进创意动力，有时刚好相反，对某些人来说，“恐惧”反而是促成“创意”的最大动力，例如非提案成功不可的生存压力，或是明天DEADLINE前必须交稿的压力，这些压力对有些人而言，反而能激起战斗力与求生力，就像运动员比赛时的爆发力。

各种情绪，尤其是恐惧与焦虑，都是杏仁体的责任；杏仁体的位置比耳朵高一些，它能引发“战或逃”（fight or flight）的反应，让动物挺身应战或是逃离危险。

也就是说，无论是战或逃，那只是方向不同而已，但那股“要脱离现状”的动力，就是创意创造的最佳动力。

成人后，因为经历过多负面事件所引发的恐惧，让脑开始产生变化；当脑呈现完全否定消极的状态，或是整个脑被不安占据，出现想要脱离现实的状态，这些恰巧和没有安全感的小孩的脑非常相似，而这种“想要脱离现实”的状态也是想象力发挥的最佳时刻。

许多电影提过类似的例子，例如：荣获奥斯卡奖的意大利导演罗伯托·贝尼尼（Roberto Benigni），在《美丽人生》（Life is Beautiful）中把极悲惨的犹太人集中营想象成逗孩子开心的游乐园；在世界各大影展获奖的韩国导演金基德作品《空房间》讲述一个困在牢室里、被严密监视的女人，能在最小的空间中发挥出她最大的自由。

这些都是物极必反的最佳实例——在最消极封闭的环境中，反而能创造出最狂想自由的状态。

因为刺激性的神经传递物质肾上腺素（norepinephrine）会使记忆“黏结”，并有助于维持积极快乐的情绪，这样的亢奋就是创意创造的强大引爆力。

短期承受微量的压力是有益健康的，它能够轻度地激励人，所释放的正肾上腺素会把短期记忆移到长期记忆区去储存起来，因为当人完全没有压力时，很快就会觉得无聊，而无聊本身就会引起有害健康的压力；但肾上腺素会被长期的压力消耗光，且长期处于压力下，对脑部、身体、心理都会造成伤害，例如当承受过大压力时就会释放可体松，可体松过量就会干扰大脑神经传导物质，也会干扰脑细胞的新陈代谢，造成过量的钙产生自由基杀死脑细胞。

所以我们不能长期靠“压力所产生的亢奋感”来激发创意，因为长期的压力对大脑是毁灭性的破坏。

<<打造创意版自己>>

媒体关注与评论

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（著名行销人）（在《打造创意版自己》中）欣频试图结合脑科学研究中的一些原理和数据，结合自己的经验，对创意发生进行更系统和直观的解释，从而增强研究者对创意的理解，而且使得创意尽可能可以具体操作。

陈刚（北京大学新闻与传播学院副院长）

<<打造创意版自己>>

编辑推荐

创意天后李欣频，最新力作！

李欣频公开她激情不灭、灵感回春的每日创意养成之道。

这本书是引燃你体内创意核爆的关键触媒！

台湾金石堂、博客来畅销榜TOP1。

北大创意讲师李欣频，连高中都差点毕不了业，现在却已是北京大学博士，并在北大任教。

她没有天才的基因，也没有富二代的背景，但她靠自己的每日锻炼，打造出自己的创意脑与创意人格

。每一个人都能从“平凡无趣版”的自己，跃升成“天才创意版”的自己。

<<打造创意版自己>>

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）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）（在《打造创意版自己》中）欣频试图结合脑科学研究中的一些原理和数据，结合自己的经验，对创意发生进行更系统和直观的解释，从而增强研究者对创意的理解，而且使得创意尽可能可以具体操作。

陈刚（北京大学新闻与传播学院副院长）

<<打造创意版自己>>

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:<http://www.tushu007.com>