

<<李欣频的私房50>>

图书基本信息

书名：<<李欣频的私房50>>

13位ISBN编号：9787508629520

10位ISBN编号：7508629523

出版时间：2011-8-22

出版时间：中信出版社

作者：李欣频

页数：192

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>

<<李欣频的私房50>>

前言

我总是非常珍惜那些让我掉眼泪、感动的故事、音乐、对话，我会去分析这些背后，究竟是什么样的点触动了我，那个点可能是分离、死亡、恨，因而让人恐惧、害怕、激动，但最后让我学会的却是智慧、勇敢、爱。

所以我会把影片、音乐放在工作室里，当我失去感动的力量时，就会放来看或听。

所以你们可以有这些恢复知觉的急救包，不管是影片、书籍、文章、音乐、或某些人，都要留下来。

这几年我陆续出版了一些创意书，虽然这些书上有提到我推荐的书或影片，但许多读者仍希望我能完整地整理出影响我最深远的那一部分精髓，所以才有了这本书的诞生。

为了方便读者阅读，我打散了书、影片、音乐、戏剧艺术的类别，依照影响我的层次来区分框架，这样你们读起来才会比较有层次感。

依序为：旧版本跳进新版本（呼应《14堂人生创意课》1 2：初阶创意 进阶创意）新版本跳进多版本（呼应《14堂人生创意课2》：进阶创意 创造）多版本跳进多次元版本（呼应《14堂人生创意课》2

3：创造 创世、《2012心灵重生》、《谁说这辈子只能这样：李欣频的变局创意学》（以下简称为：变局创意学）、《十堂量子创意课》）宇宙原创者的视角（呼应《十堂量子创意课》）依据这样的层次，各位可以去找相应的创意书继续探究。

这本《私房50》是我的50项私房创意包、我的50样变身变脑法宝，也是我如果不小心漂流到一个荒岛上，最希望这50样可以随着我到新大陆，去创新文明的诺亚方舟。

你们请千万不要照单全收，可以挑一些有兴趣的去找来参考，最重要的是，你必须依据自己的生命蓝图（请参见《14堂人生创意课3》P184：梦想开屏表），来建构出属于你自己的私房50！

也欢迎大家登陆“私房50”博客(<http://blog.sina.com.cn/sifang50>)，将属于你的私房50分享给更多的人，和大家一起交流！

<<李欣频的私房50>>

内容概要

每天朝九晚五的奔劳，你是否已经忘记了思考？

假使有一天，你突然厌倦了都市生活，你会带着什么去私奔？

创意天后李欣频独家私藏作品——《李欣频的私房50》，倾力讲述影响她最深的书、电影、艺术表演……不藏私，一次全公开！

这里运转的不仅是李欣频看待事物的独特创意，更是读者在生活中获得勇气、自信、生命与爱的新能量动力发源地；期望这其中有一样、两样能够吸引你，继续阅读、继续聆听、继续欣赏、继续分享这世界的美好。

《私房50》是我的50项私房创意包、我的50样变身变脑法宝、也是我如果不小心漂流到一个荒岛上，最希望这50样可以随着我到新大陆，去创新文明的诺亚脑方舟。
——李欣频

<<李欣频的私房50>>

作者简介

李欣频：有着作家诗人的孤僻性格+灵修者洞察深处的眼睛+旅行者停不下来的身体+广告人的纤细敏感与美学癖+知识布道家想要世界更好的狂热+教育者舍我其谁的使命感。

台湾政大广告系毕业、政大广告研究所硕士、北京大学新闻与传播学院博士，并在北京中医药大学修习半年。

并于北京大学新闻与传播学院任教《广告策划与创意》课程。

曾任大陆旅游卫视频道<创意生活：土耳其、台湾>特约外景主持人。

曾任广告公司文案、台湾诚品书店特约文案、宏碁数字艺术中心特约文案创意。

出版作品有——《诚品副作用》《广告拜物教》《十四堂人生创意课》等等。

<<李欣频的私房50>>

书籍目录

005 作者前言

第一篇 【旧版本跳进新版本】

第一章 从负面跳到正面

第一节 《秘密》：“吸引力法则”是宇宙定律，当你学会了，你将无所不能！

第二节 《失落的致富经典》：如果我只能带一本书去荒岛，就是这本了！

第三节 《一念之转》：这是我写出《14堂人生创意课2》的重要启蒙书！

第四节 电影《Yes Man》：令人拍案叫绝的“ Yes ”力量！

第二章 看到双面版本

第三章 脱离既定剧本

第一节 《情绪的惊人力量》：情绪就是最准确的指标

第二节 《三个傻瓜》：跳出自己的悲剧，成为别人的贵人！

第四章 换成别人的脑

第一节 《复制贝多芬》：想象这音乐就是自己创造出来，从自己手中指挥出来的！

第二节 《傀儡人生》：实验出多面向、多性格的自我可能

第三节 《灵魂冷冻库》（Cold Souls）：如果灵魂可以像装卸档案一样方便就好了！

第四节 《最后的演讲》：想象自己如果要办一场生命中最后的演讲，你想呈现什么？

第五章 换成别人的身体

第一节 《金氏漂流记》：如果把你丢到荒岛，该怎么以创意活得很好？

第二节 《一辈子做女孩》：如果我们到了人生高点，会让我们崩溃的是什么？

第三节 力克：如果我们没有手、没有脚，我们能像力克一样吗？

第四节 向“太阳剧团”团员学习什么是精准的艺术、专注的态度

第五节 《一路玩到挂》：如果我们只剩一个月可活，我们要怎么过？

第二篇 【新版本跳进多版本】

第一章 《偷天情缘》

第二章 《盗梦空间》

第三篇 【多版本跳进多次元版本】

第一章 时间的改变

第一节 《相约星期二》：这是启动我写《14堂人生创意课》最重要的一本书！

第二节 《最后12天的生命之旅》：把一天当十年活！

第三节 《扭转未来》：当陷于低潮时，请“未来的自己”帮你渡过难关！

<<李欣频的私房50>>

第四节 《时空旅人之妻》：如果时间是幻觉，那么什么才是真实的呢？

第五节 《本杰明·巴顿奇事》：开始倒着过日子，越活越年轻有力！

第六节 《没有青春的青春》：人如果可以倒着活到最初始，我们或许懂得比现在更多！

第二章 时空的多元

第一节 《药命效应》：我的大脑能用到怎样的极致？

第二节 《我们懂个X》：了解平行宇宙概念的初级影片。

第三节 《优雅的宇宙》影集：这是创意学的进阶影片！

第四节 《平行宇宙》：这是创意学的终极教科书！

第五节 《重生之门》：新版的自己，杀了旧版的自己！

第六节 《灵魂永生》：平行宇宙创意学的教科书！

第七节 《灵性炼金术》：你必须全然接纳你目前的实相之后，才能前进到新的！

第八节 《魔境梦游》：每天吃早饭前，要相信六件不可能的事！

第九节 《偷脑》：自体引爆点，同时开启多元视窗的人生版本！

第十节 《无量之网》：网状宇宙创意学的教科书！

第十一节 赖声川《如梦之梦》：许多不相干的人生，最后全串成了一张网！

第十二节 罗伯勒帕吉《众声喧哗》：创世者的众生演出！

第三章 了解与改变生命剧本

第一节 《兜售梦想的先知》：现代人的心灵启示录！

第二节 《钻石途径》：把自己拉到生命的主轴，找到自己生命的本体！

第三节 《从未知中解脱》：串起出生至今发生的大事，推测你当初设定此生想体验、主要学习是什么？

第四节 《一生为何而来》：协助我了解方向与障碍的人生导览手册！

第五节 《让天赋自由》：必须及早发现可以被你视为玩乐的工作是哪一样！

第六节 《奇幻人生》：以剧作家的角度书写自己的人生！

第七节 《与神对话》：更高的视野与智慧，活出大版图的人生！

<<李欣频的私房50>>

第八节 《零极限》：最简单的归零原创大法！

第九节 HBO自制影集《John Adams》：我拿来画人生蓝图的背景音乐！

第四篇 【宇宙原创者的视角】

第一章 《小宇宙2：基因狂想曲》

第二章 《宇宙皇宫》

第三章 《小王子》

第四章 《阿米》系列

第五章 《星球疗愈》

《私房50》后记

<<李欣频的私房50>>

章节摘录

我在《14堂人生创意课2》中提到：如果眼前的工作，让我觉得困难重重，我会先把障碍点一一列出来，然后把这些叙述句，全变成相反义的句子，包括：这工作很麻烦、业主很啰唆、款项很难清、沟通很不顺、商品很无趣……全部转成：这工作很简单、业主很友善、款项很顺畅、沟通无障碍、这商品真好玩……从这个新思考方向，去找很多的证据来证明，并让自己真切地去相信，且以这样的信念去处理这个工作。

依我的经验，用这样的思维方式去处理工作，会以非常奇迹的方式顺利进展，双方合作愉快。

再把这个“相反词”方法，进一步用在生活上——你可以写下对自己的担忧或不满，比方：觉得自己很丑、很胖、不健康、不被爱、很孤单、没创意、没钱、没才华、没机会、没意义、没用、不快乐……一股脑地全写下来，然后逐一写下相反词，这些句子，就是你为自己重新设定的新生命程式码：我很漂亮、健康、快乐、很有创意、才华、财富、很多机会、人脉、充满了意义与影响力、很多人爱我关心我，然后就带着这组新的程式，去过接下来的每一分每一秒，去面对每一个人、每一件事，你就会发现，整个世界都瞬间改变了，变成了你最想要的版本。

这并非自我欺骗，而是强迫自己看到：惯性视点以外的其他可能，因为我们只看到自己想看到的。

例如，100颗棋子之中，有99颗白棋，一颗黑棋，大部分的人会说他看到了一颗黑棋，却没注意到另外99颗白棋。

用“相反词”方法，是让老是看到黑棋的人，逼着他去找是否真有白棋的事实。

这也是让褊狭的视点，强迫拉广、拉高的方法。

的确，只要视点往高层拉，站在全景的水平线上，就会发现什么都有。

当我看到了拜伦·凯蒂的《一念之转：四句话改变你的人生》（The Work），非常惊艳，原来我拿来突破写文案瓶颈的方法，其实也是个实用的心灵修行法。

她以四句话打破了我们习以为常的悲剧性格。

“那是真的吗？”

“你确定那是真的吗？”

“当你有这样的想法时，你会怎么反应？”

“如果没有这样的想法，你会是个怎样的人？”

如果说《秘密》（The Secret）是正向人生的理论版，那么拜伦·凯蒂的《一念之转：四句话改变你的人生》就是实践版。

拜伦·凯蒂转念作业的“反向思考练习”，提供机会让你对一向信以为真的事物，采取相反的视点。

把所以为的加以反转，就会产出其他你未注意到的可能，而这些新发现的可能，有助你很快找到这件事一直在重蹈覆辙的关键理由，也会带给你一针见血的启发。

“反向思考练习”：每一种说法，都可以反转成针对你自己；针对别人的部分，也可以转成相反的说法：以“尼克待我不公平”为例 反转成针对别人：“我待尼克不公平” 反转成针对自己：“我待自己不公平” 反转成相反的陈述：“尼克待我公平” 反转成针对“我的想法”：“我的这种想法是不公平的，特别是针对尼克” 然后在生活中，替以上四段的反转句，各找出至少三个实例，来证明是否为真。

我自己平常会利用这种方法，列出我最讨厌的人的特质，反思自己身上隐藏的这种特质，然后彻底破除——以后就不会再遇到这类型的人；就算遇到，我也会看到他另一面可爱的部分，对他完全改观，一旦我对他的态度改变，两人的磁场也同步转变，彼此对抗的对手戏就瞬间中止，他就不会在我面前，呈现出那样的人格特质，于是，我就过关了。

现在有很多人追逐虚幻的外在，名牌、社会、地位、金钱，好像这些就能够代表他的价值，然而却没有看到这些追逐背后的问题。

你很需要名牌包包，这是真的吗？

你喝酒是在表达自己的叛逆，这是真的吗？

<<李欣频的私房50>>

你无时无刻离不开手机，这是真的吗？

当你开始不断地问自己，这是真的吗？

你就会一层一层剥开那些虚假的东西，直达自己内心深处，赤裸裸的看到“真的自己”。

问“这是真的吗？

”需要一个很大的勇气，用手指着自己说，我刚才说的那句话是真的吗？

那是一种勇敢，那种勇敢的品质是非常可贵的，如此才能大破大立。

这是一个非常好用的办法，把人生从下坡瞬间逆转成上坡的切换器，也是绝处逢生的万灵丹！

P014-016

<<李欣频的私房50>>

编辑推荐

《李欣频的私房50》——影响她最深的书、电影、音乐、艺术表演……不藏私，一次全公开！

图文并茂，全四色胶版印刷；专业设计，采用内外封包装。

捆绑赠送经典图书《失落的致富经典》！

集合李欣频《14堂人生创意课》等畅销书提及所有私藏推荐！

<<李欣频的私房50>>

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>