# 读《十四堂人生创意课》有感

来源：网络 作者：空山新雨 更新时间：2024-12-01

*第一篇：读《十四堂人生创意课》有感读李欣频《人生十四堂创意课》有感这本书,和李欣频一贯的风格不同,没什么花哨的文字,都是极平淡实用的东西.虽名为人生创意课的讲义,可她讲的,却全不涉及具体的操作,而是如何修炼内功以及将内功外化.《十四堂人生...*

**第一篇：读《十四堂人生创意课》有感**

读李欣频《人生十四堂创意课》有感

这本书,和李欣频一贯的风格不同,没什么花哨的文字,都是极平淡实用的东西.虽名为人生创意课的讲义,可她讲的,却全不涉及具体的操作,而是如何修炼内功以及将内功外化.《十四堂人生创意课》把人生可能遭遇的问题浓缩到十四贴心灵药方中，以她跨越不同领域的知识、阅历和她广泛的人生兴趣、视野，丰富的想象，娓娓叙述于每一贴“药方”。

比如书中间有一句话:在人生二十岁时把自己当三十岁,三十岁时把自己当二十多岁,对此,我深有体会.在人生二十岁的时候一定要把自己当成三十岁,才能有三十岁人比较长远的眼光、智慧、稳重的架势与危机意识——三十岁的视野与景深，会让你珍惜二十岁很容易忽略的价值与质地。等到你们三十岁时，就要把自己当成二十岁，开始丢包袱，把自己当成新人重新学习，因为十年后你学的东西`你的经验已经不合时宜，要重来，当有把自己当新人这样的心态时，你会很谦虚，然后珍惜每次机会，认真地做好每件事。就像知名数字艺术家郑淑丽，她是一个非常自由`没有性别设限的人，极有活力，永远把自己当成小孩子，我从她永远好奇兴奋得语言中，根本猜不出她的年龄。她永远保持最新最巨大的爆发力，她永远有着刚出道不久般的冲劲，跑在这个世界的最前面。之后，你就可以练就一身随时加减年龄的本事——有时可以负重练脚力，有时可以丢开包袱练轻功。就是因为这句话，让我从彷徨于昏沉中，醒来去做梦，然后透过

仔细的凝视与落实，抵达自己想望之境——这十年将是人生中最重要的，但可能也是挫折连连的十年，所以请给自己打不死的勇气，不要半路阵亡，有志者就能事竟成。

我在她的这本著作中，看到了生命的魔力、智慧的光芒，以及想象的花苞如何让自我舒展在阳光和风之中，不被风雨阴云和嘈杂的尘世的声音催折、干扰，她的这种创意，足以启发我们：严肃的枯燥的，制式的课堂也可以如活泼流动，而又充满律动和喜悦。

过什么样的人生？看你用什么样的想象与努力。

**第二篇：十四堂人生创意课**

其实在我还不是很知道李欣频的时候

我大概听说过这本书

朋友很早就推荐过

只是一直没有时间看

不久前，丫头、小詹的日志上齐齐出现本书的读后感

很是悸动、只因手头上暂无此书

在等一个看的机会而已

托邹琪童鞋的福，书已在手，在阅中

决定把这本书作为我【2024﹒书单】开局

很多时候，我是一个有目标不去做的人

就比如之前想看这本书，而一直没去看

很感慨“20岁的时候把自己当30岁，30岁时把自己当20岁”，十四堂人生创意课，读后感《十四堂人生创意课》。

可惜我已回不到20岁，但是庆幸的是可以把自己的30岁当成20岁来过，还不晚

好吧，先告诉自己用30岁的思维，20岁的心态

去看看不厌的风景去说说不完的创意人生

读后感待补

2024.1.4中午

**第三篇：人生的十四堂创意课**

全书的个人笔记：

大多数人至死不曾发挥自己的能力，他们生时带来万贯财富，却一贫如洗地过完一生。—— 欧拉治

——本质

如果你能力不错，请做一个不恃不求、无条件帮助别人、对周遭有贡献的人——这个社会已经死伤无数，我们不需要多一个善战的勇士，我希望你们将来都是有能力让这个世界更好更和平的人。

慈悲是没有敌人的，无欲则刚。

——人生

奥修《隐藏的和谐》中有一个观念“身体每隔7年会改变一次⋯⋯每隔7年，身体会来到一个以旧换新的过渡时期，这个时期，一切都处在流体的状态中，如果你希望某些新的层面能够进入生命中，这正是最佳时期。”

史蒂芬 金：当你发现自己有某方面才华时，你可能会为此联系到指头流血，眼睛脱窗，还是乐此不疲。当你找到可以付出狂热的兴趣，确认自己独到的风格方向后，接下来就要抱着“无墙壁精神”，严酷地自我要求，以及自我训练。

20岁时把自己当成30岁，有30岁的长远眼光、智慧、稳重的架势与危机意识。

30岁时把自己当成20岁，丢包袱，把自己当成新人重新学习，因为你的知识经验已经不合时宜，要重来。谦虚，珍惜每次机会，认真做好每件事，跑在这个世界的最前面。

——乐趣

把兴趣变成专业，专业变成资源，发展更多副业。在喜欢的事情上游刃有余，生活丰足。

遇到自己不喜欢但非做不可的事，就为自己找到好玩的理由、诱因点，让自己自得其乐，如此才能把事情做好。何不以游戏的心情找到爱不释手的工作乐趣？ ——创作

首先需要让自己与那个你要创作的东西发生关系，找到那个感动的触点，然后想办法把自己的体悟，透过这个触电让别人也能感同身受，如此你做出来的东西才会有生命风格与特色。

然后给自己自由，有自由才有迷人的风格。

世界舞台之大，我不必管别人在做什么，更无需和别人比较，我只要认真专注地做我现在正在做的事，要非常专心，非常精确地完成，如此就能辗转成漂亮的生命风景——全力以赴的人最有力量。人生的大架构已定，眼前就是自己可变的视野，只有你自己知道，你这次的演出完不完美。

——创意

要大胆地突破旧的思考模式，不理界限地发挥想象力与创意，就不能担心别人地眼光与评价，也不能害怕一连串的重创与伤害。因为你未来承受的风险，比安全待在原地的人还高很多，你得加强冒险和好奇心，以及不怕痛、有加速复原的能力，才称得上一个创意人刀枪不入的体质。

自由是心灵上的自由，有创意的人可以在监狱里写小说。

创意之路从五件事开始 之四

想象五个很有趣的身份，分别进入你的身体，过五天不一样的生活，换不同的眼光来看待外部世界。你会选择什么呢？

——智慧

智慧至少要达到知识七成以上。

——爱情

不如自问：已经把自己打点好了吗？你没有爱情可以自立自处吗？可以不怕寂寞吗？

爱情心理学的推荐爱在大脑深处恋人的心：一个心理学家眼中的爱

a psychologist looks at love – theodor reik他与她的情感世界：一个心理学家的两性观察

the emotional differences of the sexes – theodor reik爱情笔记、爱上浪漫、亲吻与诉说

essays in love: a novel

the romantic movement: sex, shopping, and the novel

kiss and tell

——旅行

旅行是后天混血的过程，每一次旅行就混一次异国的血。

沙普说：休假的意义在于改变视野，而不只是移动视线。

阿兰 德波顿《旅行的艺术》：在西奈的沙漠想到上帝的存在并不奇怪，这里的高山、谷地让人一看就明白，这不是人类的双手得以打造出来的，这是一股巨大无比的力量，早在人类现身之前就早已生成，并将延续到我们灭绝之后。

当你有一个旅行家的灵魂与心灵时，你就算待在房间里，都感觉自己像是路易十六的皇宫里。

世间最残酷的现实就是镜子和时钟，每天做一件让自己害怕的事情。Enjoy your body 偶尔可以跳跳舞，要常旅行⋯⋯记得丢掉你的账本，留下你的情书⋯⋯人生有

输有赢，反正终点就只剩你自己。——《征服钱海》(the big kahuna – john swanbeck)

**第四篇：《十四堂人生创意课》读后感**

《十四堂人生创意课》读后感

她是一名台湾女作家；她也是一位人生导师；她是一位让所有传媒公司都垂涎的广告人；更是一个懂得生活的传奇女子。

一个不算偶然的机会读到了《十四堂人生创意课》，才发现，原来人生可以这样精彩。

如果可以早几年看到这本书，我想我的青春应该更容易找到方向。不得不说，这是迄今为止最能颠覆我整个思维，震撼我个人思想观念的书之

一。它给予了我无限的启发与动力，像是源源不断地给我的心上大了一剂又一剂的兴奋剂。李欣频是继白岩松之后，又一个能给予我无限心灵慰籍的人，不，应该说她还帮助我找到了人生的目标与所要奋斗的方向。在忙碌而又空虚的求学生涯中，这本书给我的影响非同小可。我相信，它将是带领我走向我生命另一个世界的钥匙。

以前，我不断地问自己——“我要成为什么样的人？”但结果都无疾而终。不过我庆幸的是，通过这本书，我知道当下我要做的是什么，未来的我要成为什么样的人。或许以后我不会成为一个杰出的广告人，但是我知道我的天赋与我的乐趣在哪里——传媒。这是令我乐此不疲的。

每个人都是独立的个体，要成为独一无二，就必须要在思想层面上下功夫。外表都可以大同小异，但只有个人思想智慧是任何人都无法复制的。只有自己具备了独一无二的只会与他人无法替代的创意，才能在自己所属的领域闯出自己的天地。

无论何时何地，我做了何种决定，只要我认为自己是对的，我都相信，有你会一直站在我这边，永远支持着我。这本书，不但告诉你如何读书，还告诉你如何看电影，如何思考人生，如何做好走向社会的准备。希望还在大学的我们，能够拿起这本书。花上一个周六，细细的读一下。然后谋划一下你的将来。

这是给学生上的课。其中许多的道理或许放到许多已经步入社会的人来说不适应或者显得浅显。不过对学生还是很有用的。尤其是大学生。很多学生虚度

荒废了自己的大学生活，是因为没有人告诉他们要作什么样的人生规划，要有什么样的习惯，怎样创造个人的价值，怎么去对待身边的资讯，怎么去寻求灵感。这本书将创意与人生完美的结合到了一起，不仅告诉我了我们什么是生活，为什么生活，怎样生活。还教会了我如何选择就业，面对挫折，对待成功的态度。告诉我们最好的教育不是文字教育，而是自我教育。

这是一本教你如何去做的书，而不是讲道理的书。说句心里话：如果早几年看到这本书，我想我会少那么一些头破血流。

——12文化事业管理：许宏运

**第五篇：《十四堂人生创意课》读书笔记**

《十四堂人生创意课》读书笔记

用了两天，抽时间看完了这本书。有一些些成就感。终于，又恢复了往常的读书速度。我虽做不到像李欣频那样，一天看一本书，但若一个礼拜看一本，基本上还是可以实现的。今天做了一些摘录。

记下这些语句，以勉励，借鉴学习之。

请多看探索频道、国家地理频道、旅游探险频道。。。我都会在月初，利用网络把这个月的节目表打印出来，勾选出自己有兴趣的议题，准时收看，这已经成了我的固定功课。不要做没有知觉的人。人生难得，请珍惜你所有的可能性，用你的感官走最远的边境，看最多的好奇事物，尽可能地扩大你的感知范围，饱足你的灵魂性命。

假设你现在二十岁，如果照自己这样的过法，想一想自己三十岁会是什么样子？你希望是这个样子吗？如果不是，你该做怎样的及时改变？你想成为怎样的人？你希望自己的三十岁是什么样子？如果你要完成你心目中的三十岁，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本，根据这蓝本去思考，你还欠缺什么样的能力，所以还应该补修哪些课程？这个蓝本应该是个放射线图，请画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虞的；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、出门旅游。。才不会在一出社会、工作如排山倒海而来时，一下就把能量都消耗光。

要建立自己的风格与专业，把自己当做一项事业，当成个人品牌在经营，创造自己名字的价值，帮自己建一个别人拿不走的身份，而不是社会价值下的职位。

好的书写能力，要靠平时大量的阅读，以及不中止的书写习惯。

李恕权的故事：他为了要完成在五年后有一张受欢迎的唱片在市场上发行，所以倒推进度，应该是——第四年一定要跟唱片公司签约，第三年要有一个完整的作品，第二年要有很棒的作品开始录音，第一年就要把准备录音的作品编好曲，第六个月要把没完成的作品修饰好，第一个月就是要把目前几首曲子完工，第一周就要排出哪些曲子要修改的清单。你们不要小看一天一本书的影响力，一年之后，你与不读书的人就差了365本书的知识与智慧，十年后就差更多了。

我的建议是：假设一个月读三十本书，你们可以安排一半是最新信息或是未来趋势的书，一半是老的、经典的书籍——往上往外跳跃，往下往里深耕，让你从立足点起，往最老以及最新的两端延长自己的智慧，然后自体合成一股创新纪元的力量——到图书馆找读经典，可以让你从知识的源头转换出属于自己的原创想法。

最重要的是，你得选建立自己的知识架构，有了这个架构，新的东西进来就可以各归其位，或是让你扩增、改建原有的知识架构。

“天才”共同特征：强烈的好奇心，疯狂的决心，很笃定自己想要做什么，非常专心努力地在自己的志业上付出心血，并且有能力获取各式各样的素养。

乔布斯说，你们的时间有限，所以不要浪费时间活在别人的生活里，不要被教条所局限。从《BoBos布波族》中延伸新世代的生存法则:高学历+高创意+高执行力+高效率+高表达力+高洞察力

现在大学学历已经很普遍，学历已经贬值，如果可能，你们可以往上深造，至少到硕士的学历，而这个硕士是有助于扩展你目前大学所学领域之不足，也可以是你的第二专长，让自己扎扎实实地成为信息时代真才实学的博闻者，而不是只拿到表面的学历而已。

要保持滔滔不绝而且言之有物，平时就得存妥很多思考的粮能，了解别人的语言与想法，并随时练习系统性地表达自己的概念，熟练如何与三教九流沟通无碍。

不在“既有”之中做第一，而是要“无中生有”出自己的唯一。

专心就是最大的力量

绝对专心一致的力量，绝对的坚持与勇气。

全力以赴的人最有力量

Trust Me, I Can Make It!

赶紧拉高自己的水平，拉大自己的格局。

从这些导演的片子中，可以感受到他们的视野是在天上俯瞰着滚滚尘世，不与贩夫走卒在一般的地平线，所以我们只能仰望，向这些国际级的大导演们，学习更高广的人生视点。

她的作品没有自怜，只有力量。

在很短的时间内找到自己、培养自己有着很独特的专业能力与表达风格——把一两项技能练到很专业，就像丹麦人的设计特重质感与原创性，所以能营销全世界。这一两项专业技能，必须建立在多重知识养分的维生管线之上，稳固而且独到，专业到可以随时临危受命且游刃有余，专业到如果别人提及你这个领域，你会是在专业前五名的优先名单内。

如果自己不能照料好自己、自己不能爱自己、自己不能独立成长上进，这样与别人在一起时就很容易出问题，因为你放弃了自我，成了依附在对方生命上的不完整个体，久了，对方会觉得是沉重的负担，两人的感情会开始渐生不满与冲突，到时候不是一起溺毙窒息，就是对方害怕逃开。

想办法加强自己的实力，大幅凸显自己的特殊性，要与在台面上这些人有很大的差异，大到你在外层空间也能看到自己与众不同的独特处。

把能量用在精进自己，而不是拿来批评别人。

静下来检视自己、分析自己，找出一个最有力的突破点，把自己的光芒照出去，把握每个被看到的机会，全力加大加高你的能见度，一定有办法闯出一条路。

从现在开始，善待身边的人，化敌为友，尽可能地结善缘。

慈悲是没有敌人的，无欲则刚。等你已经不在科输赢时，心胸坦荡，走路也自在，因为你眼中并没有敌人，眼前只有自己待完成的风格、标准、任务、使命。

把创意转换成生活上实际可行的态度，就是：做自己喜欢的事。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！