

提前啟動潛意識，否則每件事都會變成緊急事件

提前啟動潛意識的方法～

一、你只是「做功課」，

而不是「做事」（愈早愈好）

例如：思考是否要考研究所？可以先瀏覽一下參考書目



啟點文化  
Turn-Key Solution 線上學苑

提前啟動潛意識，否則每件事都會變成緊急事件

提前啟動潛意識的方法～

二、經常「回想」關鍵字、關鍵點

效率、拖延、核心是什麼？心理根據、實用



啟點文化

Turn-Key Solution 線上學苑

提前啟動潛意識，否則每件事都會變成緊急事件

提前啟動潛意識的方法～

三、心像練習：在腦中反覆模擬流程

例如：如何錄製？上線的流程？上線後可能的樣子？

你怎樣取得這個訊息？



啟點文化

Turn-Key Solution 線上學苑

提前啟動潛意識，否則每件事都會變成緊急事件

怎麼能夠時而「見樹」，時而「見林」~

專注與發散的循環



啟點文化

Turn-Key Solution 線上學苑

# 專注與發散就跟「呼吸」一樣

你不可能只「呼氣」或只「吸氣」，要有效率，  
你必須「見樹又見林」。

例如：阿基米德先「苦思」，然後去「泡澡」，  
接著裸奔去「解決問題」（專心到衣服都沒穿）



啟點文化

Turn-Key Solution 線上學苑

# 專注與發散就跟「呼吸」一樣

關鍵在於「時機」(Timing)

如何從專注到發散？如何從發散進入專注？什麼時候是「換檔」的時機？

效率來自於完整的「專注」與「發散」功能，還有優異的「換檔」能力

