

一、不了解大腦，怎麼提高效率？

一般人對效率的迷思

大腦的兩種模式

效率來自於「切換模式」的能力



啟點文化

Turn-Key Solution 線上學苑

一般人對效率的迷思 ~ 什麼叫做「有效率」？

1. 行事曆排滿叫做「有效率」
2. 愈快完成「待辦事項」愈有效率
3. 效率差是因為意志力不夠
4. 休息是浪費時間
5. 放空是偷懶的行為



啟點文化

Turn-Key Solution 線上學苑

一般人對效率的迷思～什麼叫做「有效率」？

1. 行事曆排滿叫做「有效率」

每年一開始的新年計劃，和學生時代的暑期作業計畫，什麼時候有真正完成過？

面對排滿的行程，你多半是興奮？還是沮喪？還是興奮一下子後，迎接很長的沮喪？

就算你能應付排滿的行程，你有沒有時間思考？什麼事情應該費心？什麼事情可以放下？

你將學到～正確使用時間與行事曆的方法



啟點文化

Turn-Key Solution 線上學苑

一般人對效率的迷思～什麼叫做「有效率」？

2.愈快完成「待辦事項」愈有效率

你有沒有很快完成考卷，卻錯誤一大堆的經驗？

或是自以為完成了任務，事後花更多時間彌補錯誤？

你是為了做而做？還是知道為什麼要做之後，用心的去做？

就好像是不去學習記帳軟體，堅持花時間手工計算帳務

你將學到～避免「拖延」與「瞎忙」的心智模式



一般人對效率的迷思～什麼叫做「有效率」？

3.效率差是因為意志力不夠

你的意志力有可能不夠，但更有可能你用錯了意志力

意志力使用錯誤，才是拖延的真正原因

你不是軟弱，你只是在累了一天之後，還要強迫自己控制飲食

你將學到～有效培養與使用「意志力」的方法



啟點文化

Turn-Key Solution 線上學苑

一般人對效率的迷思～什麼叫做「有效率」？

4. 休息是浪費時間

一直在休息當然是浪費時間，然而一直不休息會浪費更多時間

大腦的演化目的是「適應」而不是「正確」

當休息不足時，你只能靠習慣工作，於是會浪費更多時間在「改正不正確」

你將學到～透過「休息」讓潛意識幫你思考工作的方法



啟點文化

Turn-Key Solution 線上學苑

一般人對效率的迷思～什麼叫做「有效率」？

5.放空是偷懶的行為

阿基米德怎麼發現浮力原理的？

別忽略他在泡澡前的苦思，也別忘記苦思後的泡澡

不放空不休息，不只會健忘、還會變笨！（海馬迴長期記憶與透過睡眠清除大腦毒素）

你將學到～激發創意的放空方法



啟點文化

Turn-Key Solution 線上學苑

大腦的兩種模式 ~ 開車不換檔，怎麼到目的地？

「專注模式」(focused mode) 和 「發散模式」(diffuse mode)

專注模式：跟大腦前額葉的專注能力有關

發散模式：跟「大方向」有關，可以使我們在百思不得其解的時候靈光乍現



啟點文化

Turn-Key Solution 線上學苑

大腦的兩種模式 ~ 專注模式

專注模式會帶給你 ~

- ✓ 行為能力與認知傾向的熟練
- ✓ 穩定的表現與結果
- ✓ 定勢效應 ~ 預設立場



啟點文化

Turn-Key Solution 線上學苑

大腦的兩種模式 ~ 發散模式

發散模式會帶給你 ~

- ✓ 綜觀全局的視野
- ✓ 不同元素的連結組合
- ✓ 缺乏具體結果的一路發散下去



啟點文化

Turn-Key Solution 線上學苑

有時候你需要顯微鏡

有時候你需要望遠鏡

有時候你只需要用眼睛就好

知道什麼「時候」需要什麼，就是「切換模式」



啟點文化

Turn-Key Solution 線上學苑

效率來自於「切換模式」的能力

這門課將教會你：

- ✓ 何時需要專注？
- ✓ 何時需要發散？
- ✓ 需要持續多久？
- ✓ 如何知道該切換了？



啟點文化

Turn-Key Solution 線上學苑

效率來自於「切換模式」的能力

傳統教育讓我們追求「正確答案」，
然而真實人生卻需要「看對問題」
切換模式會帶給你的除了效率之外，
更會讓你得到**彈性與自由**。



啟點文化

Turn-Key Solution 線上學苑