

蓝老师 - 选题卡片 (V2.0 业务版)

选题卡片：知识是障碍

- **话题词:**
 - #认知觉醒, #心脑分离, #知识焦虑, #潜意识清理
 - **选题:**
 - 别再被大脑骗了！知识有时不是力量，是障碍。
 - **一句话Brief:**
 - 指出大脑囤积知识是为了逃避感受，反而阻碍了真心，主张卸载潜意识负担，回归真实体验。
 - **开头前5s抓人点 (Hook):**
 - 从小老师就告诉你“知识就是力量”，但我今天要泼盆冷水：有时候，知识是你最大的障碍。
 - **人设落脚点:**
 - 树立“反主流认知”的专家形象，引导用户从单纯的脑力学习转向“穿越思维烦恼”的身心成长。
 - **结尾钩子 (Call to Action):**
 - 想知道怎么给大脑“清理内存”吗？关注我，教你“潜意识卸载法”。
 - **文案结构:**
 - 04 (金句佐证模型)
 - **目标受众编号:**
 - 知识付费用户、焦虑的中产阶级
 - **属性:**
 - 维度 (可多选) 流量 [x] 人设 [x] 转化
 - 流量类型 (单选) 泛流量 [x] 垂直流量
-
-

选题卡片：求存不是生活

- **话题词:**

- #生存vs生活, #生命维度, #自我实现, #人生意义

- **选题:**

- 哪怕身价过亿, 你也可能只是在“求存”, 没活过一天。

- **一句话Brief:**

- 区分“肉体求存”与“生命成长”两个维度, 指出赚钱只是为了生存, 真正的生活在于向内探索与突破。

- **开头前5s抓人点 (Hook):**

- 我敢说, 90%的人, 哪怕赚了再多的钱, 其实都只活在“求存”的范畴里, 根本没活出“生命”。

- **人设落脚点:**

- 展现IP超越物质层面的高维视角, 吸引追求高阶生命价值的用户。

- **结尾钩子 (Call to Action):**

- 除了赚钱, 你还想在生命里留下点什么?

- **文案结构:**

- 07 (感性观点分享格式)

- **目标受众编号:**

- 企业家、高净值人群、迷茫者

- **属性:**

- 维度 (可多选) 流量 [x] 人设 [] 转化
 - 流量类型 (单选) 泛流量 [] 垂直流量
-
-

选题卡片：觉醒靠自己

- **话题词:**

- #自我觉醒, #自我负责, #成人思维, #成长路径

- **选题:**

- 别指望大师能救你, 人的觉醒, 只能靠自己。

- **一句话Brief:**

- 打破“等靠要”的巨婴心态, 强调觉醒的本质是自我负责和自我训练, 无人能替代。

- **开头前5s抓人点 (Hook):**

- 还在到处拜师求觉醒？别做梦了。我告诉你一个残酷的真相：人的觉醒，靠别人是绝对靠不住的。

- **人设落脚点：**

- 建立“严师+教练”形象，不贩卖廉价希望，只提供硬核的“自我训练”方法论。

- **结尾钩子 (Call to Action)：**

- 从今天起，你敢不敢做自己的“人生教练”？

- **文案结构：**

- 00 (通用类)

- **目标受众编号：**

- 个人成长追求者、依赖心理重的人群

- **属性：**

- 维度 (可多选) 流量 [x] 人设 [x] 转化
 - 流量类型 (单选) 泛流量 [x] 垂直流量

选题卡片：集体潜意识：燕国人的仇恨

- **话题词：**

- #集体潜意识，#历史心理学，#地域性格，#荆轲刺秦

- **选题：**

- 从“荆轲刺秦王”到“河北人打架狠”，揭秘你不知道的“集体潜意识”。

- **一句话Brief：**

- 通过解读燕国历史与现代地域性格的关联，科普“集体潜意识”概念，解释历史创伤的代际传递。

- **开头前5s抓人点 (Hook)：**

- 你看河北人为什么打架那么狠？这背后的原因，可能要追溯到两千多年前的“荆轲刺秦王”。

- **人设落脚点：**

- 展示IP博古通今、能从宏大历史视角解读微观心理现象的独特魅力，增强内容的趣味性和深度。

- **结尾钩子 (Call to Action)：**

- 你觉得你的性格里，藏着祖先的影子吗？

- **文案结构：**

- 08 (经典的知识分享4段结构)
 - 目标受众编号:
 - 历史爱好者、心理学爱好者、泛大众
 - 属性:
 - 维度 (可多选) 流量 [] 人设 [] 转化
 - 流量类型 (单选) 泛流量 [] 垂直流量
-
-

选题卡片：家族创伤的传承

- 话题词:
 - #家族业力, #原生家庭, #心理创伤, #代际传递
- 选题:
 - 你对金钱的恐惧，可能不是你的，而是你祖先的。
- 一句话Brief:
 - 以“家族饿死过人导致后代恐惧饥饿”为例，阐述家族创伤如何一代代传递，并号召成为家族的“觉醒者”阻断轮回。
- 开头前5s抓人点 (Hook):
 - 你明明不缺吃穿，为什么总有深深的不安全感？这可能不是你的问题，而是你家族的“记忆”。
- 人设落脚点:
 - 体现IP作为疗愈师的温情与深度，帮助用户从更大的系统视角理解自己的痛苦，引导进行深层疗愈。
- 结尾钩子 (Call to Action):
 - 你想做那个切断家族负面循环的“觉醒者”吗？
- 文案结构:
 - 07 (感性观点分享格式)
- 目标受众编号:
 - 原生家庭受害者、心理疗愈人群
- 属性:
 - 维度 (可多选) 流量 [x] 人设 [x] 转化
 - 流量类型 (单选) 泛流量 [] 垂直流量

选题卡片：被情绪裹挟

- **话题词:**

- #情绪管理, #心理学, #冲动是魔鬼, #觉察力

- **选题:**

- 发火的时候，那个“你”其实不是你，而是情绪的奴隶。

- **一句话Brief:**

- 解析情绪作为一种能量如何裹挟人的注意力，指出在情绪中做出的行为都是“被操控”的，强调觉察的重要性。

- **开头前5s抓人点 (Hook):**

- 当你气得想摔东西的时候，别以为那是你在发泄。真相是：那一刻，你已经被情绪“绑架”了。

- **人设落脚点:**

- 树立专业的心理导师形象，提供科学的情绪认知视角，为“情绪释放”课程做铺垫。

- **结尾钩子 (Call to Action):**

- 想摆脱情绪的操控吗？私信我“情绪自由”。

- **文案结构:**

- 00 (通用类)

- **目标受众编号:**

- 情绪易失控者、职场人士

- **属性:**

- 维度 (可多选) 流量 [] 人设 [x] 转化
 - 流量类型 (单选) 泛流量 [] 垂直流量
-

选题卡片：自我训练闭环

- **话题词:**

- #自我提升, #刻意练习, #成长方法论, #自律

- **选题:**

- 想变强？建立这套“自我训练闭环”，比上什么课都管用。

- **一句话Brief:**

- 给出具体的实操方案：自我觉察->自我教练->自我迁善->自我反省，打造个人成长的自动化系统。

- **开头前5s抓人点 (Hook):**

- 为什么你学了那么多道理，还是过不好这一生？因为你缺一套能每天自动运转的“自我训练系统”。

- **人设落脚点:**

- 展现IP不仅有道（认知），还有术（方法），是实战派的成长导师。

- **结尾钩子 (Call to Action):**

- 关注我，带你每天进行一次“自我教练”。

- **文案结构:**

- ⑥ (利益传递模型)

- **目标受众编号:**

- 终身学习者、行动力差的人群

- **属性:**

- **维度 (可多选)** 流量 [x] 人设 [x] 转化
 - **流量类型 (单选)** 泛流量 [x] 垂直流量
-

选题卡片：情绪抽离法

- **话题词:**

- #情绪急救，#心理技巧，#内观，#正念

- **选题:**

- 只需一句话，瞬间从愤怒中解脱出来。

- **一句话Brief:**

- 传授“命名情绪”的技巧—当你说出“我发现我很愤怒”时，你就已经跳出了情绪的漩涡。

- **开头前5s抓人点 (Hook):**

- 正在气头上怎么办？教你一招，只需对自己说一句话，立马就能冷静下来。

- **人设落脚点:**

- 提供小而美的实用心理技巧，增加用户获得感和信任感，展示课程的实操性。
- **结尾钩子 (Call to Action):**
 - 这个方法，建议收藏起来，关键时刻能救命。
- **文案结构:**
 - 00 (通用类 - 极简版)
- **目标受众编号:**
 - 大众人群、情绪困扰者
- **属性:**
 - 维度 (可多选) 流量 [] 人设 [] 转化
 - 流量类型 (单选) 泛流量 [] 垂直流量

- **话题词:**
 - #潜意识清理, #心理排毒, #负能量, #轻装上阵
- **选题:**
 - 你的潜意识“内存”满了，该清理垃圾了。
- **一句话Brief:**
 - 将人的身心比作电脑，潜意识里的情绪、信念是占据内存的垃圾，提出定期“卸载”以恢复生命活力的概念。
- **开头前5s抓人点 (Hook):**
 - 你每天都会清理手机内存，但你有没有想过，你的“大脑内存”可能已经塞满了垃圾？
- **人设落脚点:**
 - 用通俗易懂的比喻解释深奥心理学概念，展现IP化繁为简的沟通能力。
- **结尾钩子 (Call to Action):**
 - 想知道怎么清理潜意识垃圾吗？点个关注，下期细说。
- **文案结构:**
 - 01 (现象危害模型)
- **目标受众编号:**

- 感觉生活沉重的人、亚健康人群

- 属性:

- 维度 (可多选) 流量 [] 人设 [x] 转化
- 流量类型 (单选) 泛流量 [] 垂直流量