

# 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 ☒ 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 ☒ 人设 ☒ 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 ☒ 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:
  - 06 (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

---

## 选题卡片：潜意识卸载

---

- 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 ☒ 转化
- 流量类型 (单选) ☒ 泛流量 ☐ 垂直流量