準備：

濾鏡

服裝

架子

🔷 直播流程表：（紅字Jason補充內容）

1.開場自我介紹

主持人好、大家好，我是解森，目前任職於半導體產業。

平常喜歡看書、彈樂器、爬山。

2.來賓初步背景介紹（三個問題暖場）

剛加入這堂課程時你的人生目標是什麼？

那時候其實沒有方向，只知道要做點什麼！不論去思索接下來的人生方向、還是多去嘗試其它事情。

我對心理學和大腦相關領域蠻有興趣，因為出社會才知道人生這麼難，不論是跟主管或別人溝通、跟家人或同事的相處，或者去思考人生方向都不是簡單的事。所以我常常需要找方法，後來發現其實只要稍微轉換一下觀念，本來很嚴重的問題好像也變的還好。漸漸的朋友也會來詢問我相關的問題，我才發現原來大家或多或少都有這類的困擾，所以我就開始發表文章。

也在臉書上建立創意大腦實驗室社團，有興趣的朋友也可以加入討論。

你在工作或是生活上有遇到什麼問題，讓你下班後願意花時間來學習呢？（你的契機）

那時候正是我工作的低潮期，生活也不規律。下班之後就賴在沙發滑手機、逛社群平台、打遊戲，生活沒有什麼目標。後來轉折點在轉職，轉職要寫履歷嘛，我發現這段工作能寫在上面的內容真的不多，我才發覺原來我每天這樣上班，實際上卻都沒有成長，更可怕的是，我還這樣做了這麼久…

那時候我才真正意識到「必需要改變」。那時候我就針對各個需要改的面向去尋求解答。那時候的情況就跟我現在整理田地一樣，那個田地因為一段時間沒有管理，雜著都長得半個人高，把雜草拔除。例如：心態啦、跟老闆的溝通啦、學習方面、習慣、理財、還有職涯規畫。

如何知道我跟閱讀變現必修課？

一開始知道巴斯應該是從部落格開始吧！好像是我要把一本書的心得無意間發現的，之後就一直有在注意巴斯的部落格。我會在裡面看他的分享快速知道這本書是不是符合自己，後來就訂閱電子報，這個服務不錯，他會把一本書的菁華節錄，看電子報就等於快速閱讀完一本書，感覺蠻有效率的。（預售直播+巴斯電子報心得）

那時候就有也會參加每個月舉辦的讀書會

3.巴斯轉折說話準備讓Jason開始分享今天的主題

Jason心路歷程，開始演講，自由發揮(約20min)

有信心、講故事、語調活潑

而且常常是一陣一陣的，例如有一陣子很喜歡烘焙，最瘋的時候會一天做三種不同的東西，比如說泡芙、金牛角、檸檬派。健身、羽球、音樂，對於未知的領域非常好奇。也會花時間去摸索。

我有很多學習的經驗，我有更多犯錯得例子。今天想跟大家分享一下我學習的小故事。

故事：

泡泡

錄音器材

你覺得失敗可怕嗎？

做泡芙(失敗是成功的契機)

我個人蠻喜歡吃泡芙的，不知道你們有沒有吃過冰火泡芙，剛烤好的餅皮，等到客人要買的時候再把冰涼的卡士達內餡灌進去，我在日本吃過一次，到現在還念念不忘。某一天，不知道哪根筋被戳到，突然想做泡芙，我就去烘焙房買食材跟工具。對於一個沒有完全沒有焙經驗的我來講，挑東西真的是一開始的一大門壏，再加上我有選擇障礙，我整整挑了有一個多小時吧！那時候印象深刻的是麵粉不知道要選高、中、低，還有什麼玉米粉，還有一個叫水滴可可。開始接觸到一個新的領域，你會對所有東西都很陌生，你不知他的用途。

泡芙有兩個部分，餅皮和內餡，我記得當時我只做餅皮，我就照著流程，裡面有一個很重要的步驟，用刮勺帶一部分的麵糊上來，再讓他滑下去看他的黏稠度，如果呈現完美的三角形，這樣水分剛剛好，泡芙在烤的過程才會脹起來。

但我的泡芙始終是塌的。網路上烤泡芙的縮時攝影，他會由一攤糊變膨，非常療癒，我的則縮攝則跟拍照沒什麼兩樣，從頭到尾高度都沒什麼改變。從一開始期待做出好吃的泡芙到最後不知道這失敗的餅皮要怎麼處理，當中期待和現實落差其實蠻大的。那次之後隔了很久我都沒有烘焙

是不是環境很重要？

天生一對(別在錯的時間)、

國中時期我對數學相當著迷，對其它科目就沒什麼興趣。我甚至有想過一個問題，如果能用其它科目的60分，換取數學再加5分，我會願意嗎？

有一次數學課老師在課堂上播天生一對，那時候lindsay rohan還是個童星。看影片通常會把窗簾拉上，這樣比較有氣氛。大家都開心的欣賞電影，猜猜我在幹麻，解數學題目，解方程式。在這這昏暗的環境算數學題，到現在回想起來還是覺得蠻不可思議的，當然效率也就很差。

就好比一個減肥的人，平常飲食也沒見在克控，朋友聚會大家準備開吃大點特點，這時才說：啊我在節食，這樣有點難達到你的目標。

我覺得比較有效率的方式是順勢而為。

覺察真的很重要，他幫助你了解現在的自身狀況還有情緒，影響到學習效率

這個觀念就好比

打羽球(剛剛好的挑戰)

你有打羽球嗎？你知道羽球遇到誰對打來回次數很少，太強或太弱。跟太強的人就好像越級打怪，一下子就被打趴了。剛開始初學的時候打雙打時回球都特別近網，然後球又高，我的partner都會覺得我好像在做球給對方殺，我真的很無奈，我還要一直跟他道歉，因為球都殺在他身上。最近我會跟我姪女打球，他才三歲多，大部分時間我都是在幫忙撿球。我覺得學習應該選擇剛剛好的挑戰，太簡單的問題沒辦法在你腦中產生新的刺激，太難的你可能直接投降，什麼也沒學到。

如果大腦成長很抽象，可以直接想成訓練肌肉，

你最近在學什麼

你覺得自己一輩子可以學幾種語言？其實這個問題一直很困擾，原因就是我學英文都學了有20年了吧！都還講不好。看到超速學習這本書的作者卻可以在一年內學會四種語言，就燃起我的鬥志，來挑戰其它語言-西班牙語。

這次我學新語言的策略上有所調整，我覺在youtube找到蠻不錯的教材，每天也規定不得超過30分鐘，至少十分鐘。儘量每天累積，也不要給自己太大壓力。到現在學西班牙語應該快四個月了。

另一個是鋼琴，我完全是新手，我開始學鋼琴的理由很奇葩，我沒有預設自己要學到什麼程度，也沒有想說我要彈那首歌。我原先只是想透過鋼琴刺激大腦。這個想法來自於加拿大一位腦神經醫生，我們身體的感覺和動作都對與到大腦的特定區域，他那時候常需要處理癲癇患區移除，這個手術最怕切除了不該切的區域，因為他會導致知覺喪失或者癱瘓，那時候還沒有fMRI儀器，他就用非常土法煉鋼的方式，移除腦蓋，在患者半清醒的狀態，用微小電流刺激患者大腦，去辨識患者動作和感覺的區域大小。經過許多樣本累積，他發現控制手掌的大腦區域，不論是感覺或運動，都占了1/4以上的面積，而依照各部位在腦部占的面積所繪製而成的人形，就成了有名的皮質小人。

而手指用最兇的就是鋼琴啦！所以我就把塵封已久的琴給搬出來。我發現一件有趣的事，當我練無聊的爬琴格到一定程度，就會想開始有挑戰的慾望，所以就開始找一些歌來練。

4.分享完畢巴斯心得補充再分享三個升級大腦的方法

分享腦力全開的三個策略

5.來賓分享加入課程的心得回饋（4個問題收場）

是什麼原因讓你加入這堂課程？（加速學習）

我個人閱讀速度很慢，所以一直想改善這個問題，一直以來都有閱讀他的文章和電子報，知道他推出有關於提升閱讀速度這方面的課程，應該是當天吧！當天就購買了。

加入這堂課程的心得為何？（正面心得回饋，更了解自己要的是什麼）

我的課程目前幫助你最大的一點是什麼？（加快閱讀速度）

加快閱讀速度吧！其實我剛開始我沒有很相信速讀法，但我是那種會親自去實驗的人，就好比我也不太相信超速學習作者一年學會四種語言，但我還是會想去驗証看看。

你目前有得到哪些收穫？（之前就有網站，先前找我聊聊學到blog SEO，日後也期待更多課程的更新）

其實一開始我不知道參加課程巴斯會跟每位學員一對一訪談，問一些目前遇到的困難啊，什麼的，那時候我剛好在經營blog上有遇到一些問題，然後他會給你一些建議。

6.巴斯工商時間

優惠碼：BUZZIG，現折超過五千塊台幣，下次開賣就是課程完成製作完畢了，屆時課程售價也不會是這個價錢，心動的人還是早買早享受！

7.QA時間（對直播內容與課程有問題都可以提問）

8.總結結論（巴斯），祝福大家新年快樂！

社團整理/路徑