

1  **Week 5 解開人生的關卡**

**Getting Unstuck**

江一鴻弟兄

Billy Chiang

2

耶利米書 29:11

耶和華說: 我知道我向你們所懷的意念是賜 平安的意念，  
不是降災禍的意念，要叫你們 末後有指望。

3  **卡住了怎麼辦**

迷思:我卡住了 重擬:我從來不曾卡住，因為我總能產生很多點子

不要碰上第一個點子就貿然投入，多些選擇就能做出更好的決定。

4  **卡住了怎麼辦**

迷思:我一定要找到那唯一正確的點子 重擬:我需要很多點子，  
能幫我的未來探索各種可能性

不要擔心卡住，卡住是設計師的家常便飯，卡住是創意的起點。

5  **發想過程 Ideate This**

- 接受問題
- 卡住
- 想辦法克服障礙，發想 發想 再發想

6  **發想的障礙**

以為只有一條路在前方，很難做決定:

- 我還不確定
- 我不想搞砸
- 我一定得作對
- 只要找到更好/正確/必勝點子，一切都會順利

真相是沒有所謂最美好的人生，統統都很好。

7  人生的真相

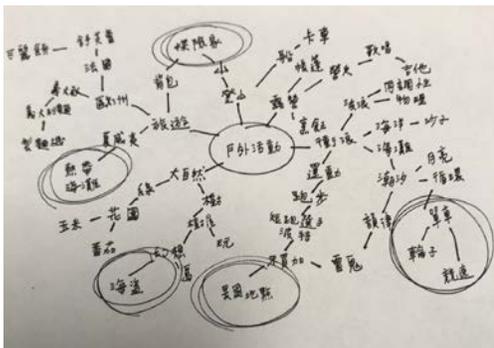
- 我們所有人都擁有不只一種人生
- 一生有多少段值得活的人生?  
平均答案是 3-4 段
- 人生只能活一次，但人生中可以有多種優秀的設計，讓我們可以活出多種幸福快樂又精彩的人生

8  人生發想的二原則

- 有大量好的點子可以選，就能做出更好選擇
  - 任何問題，千萬不要碰到第一個解決方案就選了
- 在人生發想的過程中  
不要批判(Judge) 批判是創意的頭號敵人

9  心智圖三步驟 Mind Mapping

- 選擇一個主題 從好時光日誌選擇一讓你投入的主題
- 畫心智圖  
用 3-5 分鐘時間寫出與主題相關的 5·6 件事，  
圈起，重複做第二層次的連結，至少 3,4 圈
- 把所有點子混和在一起，發想出數個可能性

10  心智圖 Mind Mapping11  練習四 依據好時光日誌畫出三張心智圖，替每

張圖設想 一種有趣的人生

- 心智圖一 投入  
挑出自己感興趣領域或全心投入的活動
- 心智圖二 精力  
挑出讓工作與生活特別有活人事物
- 心智圖三 心流  
挑出某次處與心流的體驗