



Lesson 3: 第三節撮要

1. Philosophy of Kinesthology–貶身哲學

身體被貶抑，因為：

- a. 主觀性 – 感覺是主觀的，其實身體同時能是主體與客體
- b. 獨特性 – 客觀與語言才是人類的獨特，其實身體樣貌更是
- c. 軟弱性 – 違背道德源自身體，其實人需要身體來依從道德
- d. 自由性 – 思維才可以自由，其實身體自由驅動思維自由
- e. 多維性 – 身體局限思維觀點，其實身體能製造更多觀點

2. 無意識內感 遠大於 有意識內感

3. 體感學 2.0 基本：

內感 → 察覺情緒 → 管理情緒 → 心智健康

內感 / 邏輯 → 內感 + 邏輯 (完整思維頻譜)

內感 → Meta-Cognition → Meta

Label + Aware → Meta-Cognition

4. 提昇內感：

Energy Level

Body / Mind (1-10 / 圖片)

詞彙 (Parts/Feel)

溫度

分部份 A/B

分前後

分物料

Keith To 智訊 MeWe 專頁: www.mewe.com/p/excelcentre