白馬對應著「猴子大腦」（情緒生成各種情緒）恐懼、逃離、興奮

前額葉---鍛鍊騎手，即刻，行動！

騎手「理性大腦」（理智），腦細胞活躍—養分最慢到改善成長1、賦予重大意義

2、改變是漸進3、至少養成一個好習慣4、梳理流程5社交

黑馬，對應著「鱷魚大腦」（直覺）Fight！（戰鬥 ）Flee！（逃跑 ）Fuck(播種) **Feed！（吃掉）Free忽視**  
  
原文網址：<https://kknews.cc/career/nvzoyx5.html>

Brain提高執行力的大腦秘密——一架馬車(騎士黑馬白馬)的故事(力量與反應排序黑馬白馬騎手)