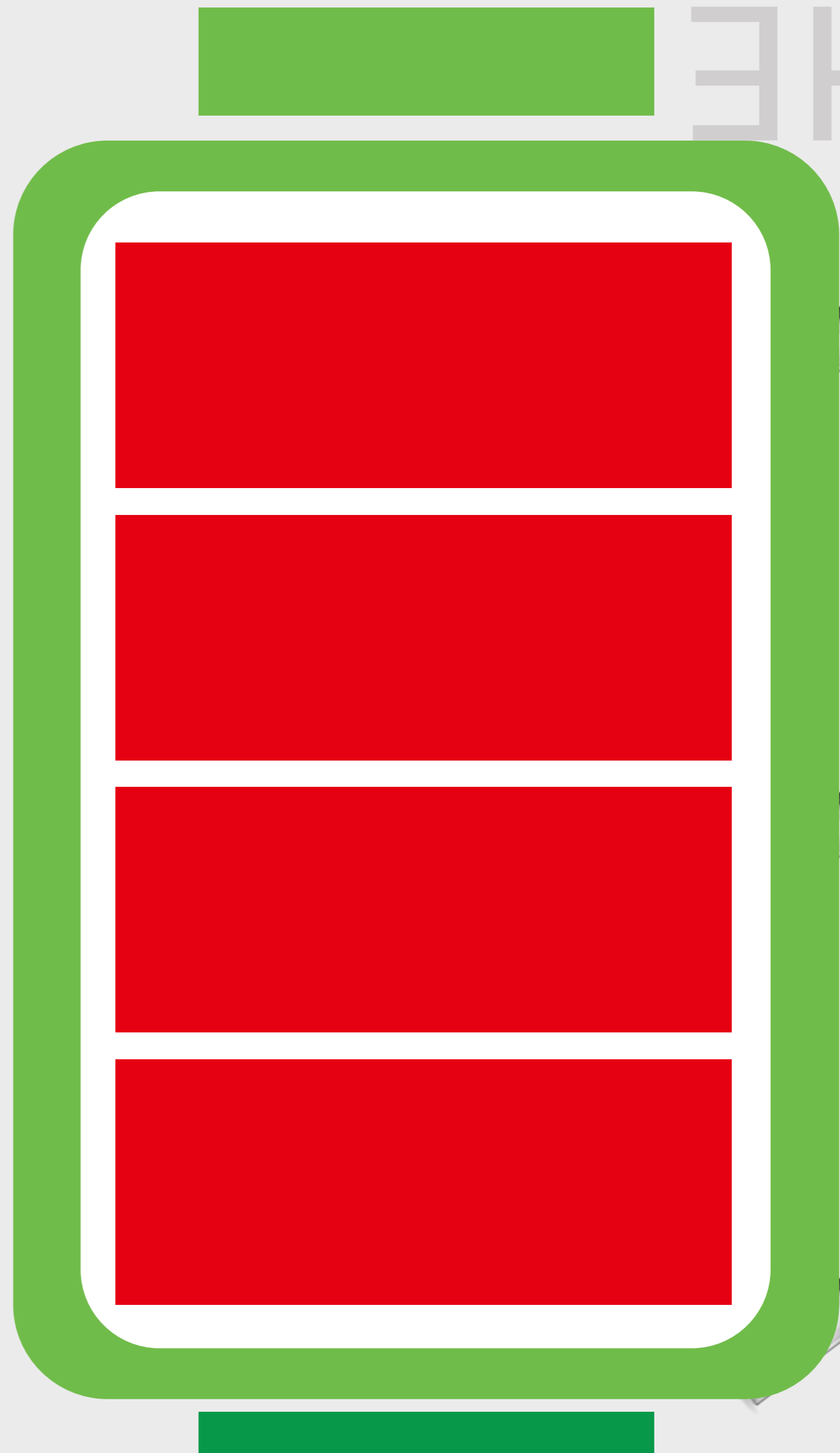


充电

激活十大内驱力
重返活力人生

[美] 布兰登·伯查德 © 著

少年_ME © 读书笔记PPT



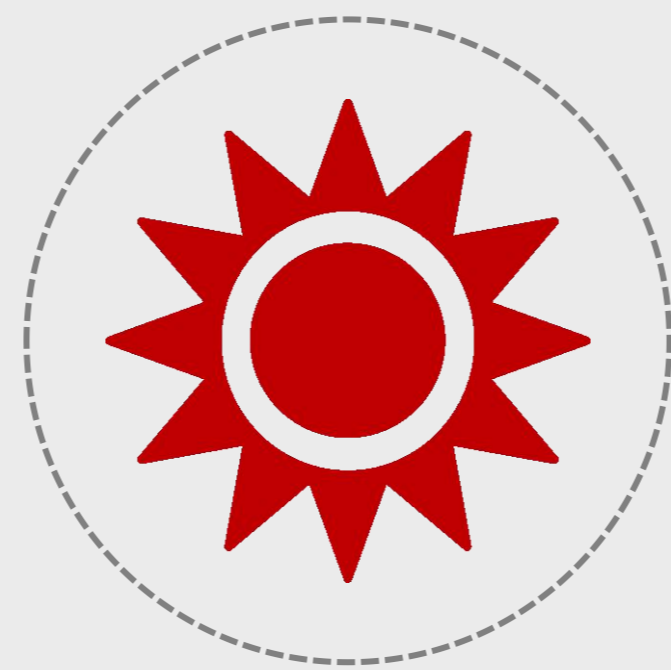
THE
OF
THE
YEAR
G

充电 CHARGE

三种生活,你想过哪种?



禁锢的生活



电量十足的生活



安逸的生活

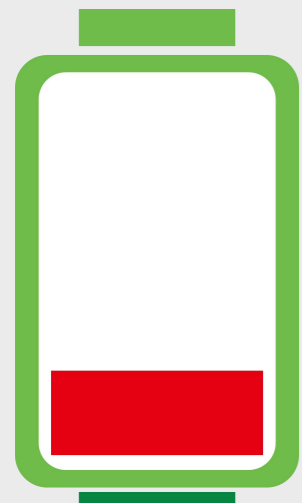
★★★
>>>内驱力<<<
—————

——Activating the 10 Human Drives That Make You Feel Alive



我们在这个世界上找不到安稳，
必须在内心深处创造安稳。

——纳撒尼尔·布兰登



I 控制欲

控制你的想法和性格

做什么样的人

接人待物的方式

内心的目标

掌控生活的新鲜感

90

90天逃离



餐厅之旅



演出比赛



旅行冒险



社交圈子



新技能

掌控工作流程

工作内容

工作方式

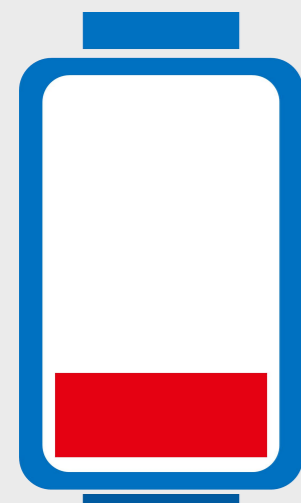
有规划地去控制想法、生活和工作，这样一来，你每天早上睁开眼睛的时候，才会电量十足的生活更进一步。

——Activating the 10 Human Drives That Make You Feel Alive



如果一个人总是自我怀疑，
他就会整天如临大敌，
忐忑不安，充满挫败感。

——亚历山大·大仲马



II 求知欲

设计一个真正的挑战，为走向成功做个计划
然后给自己找个教练

尝试短期挑战

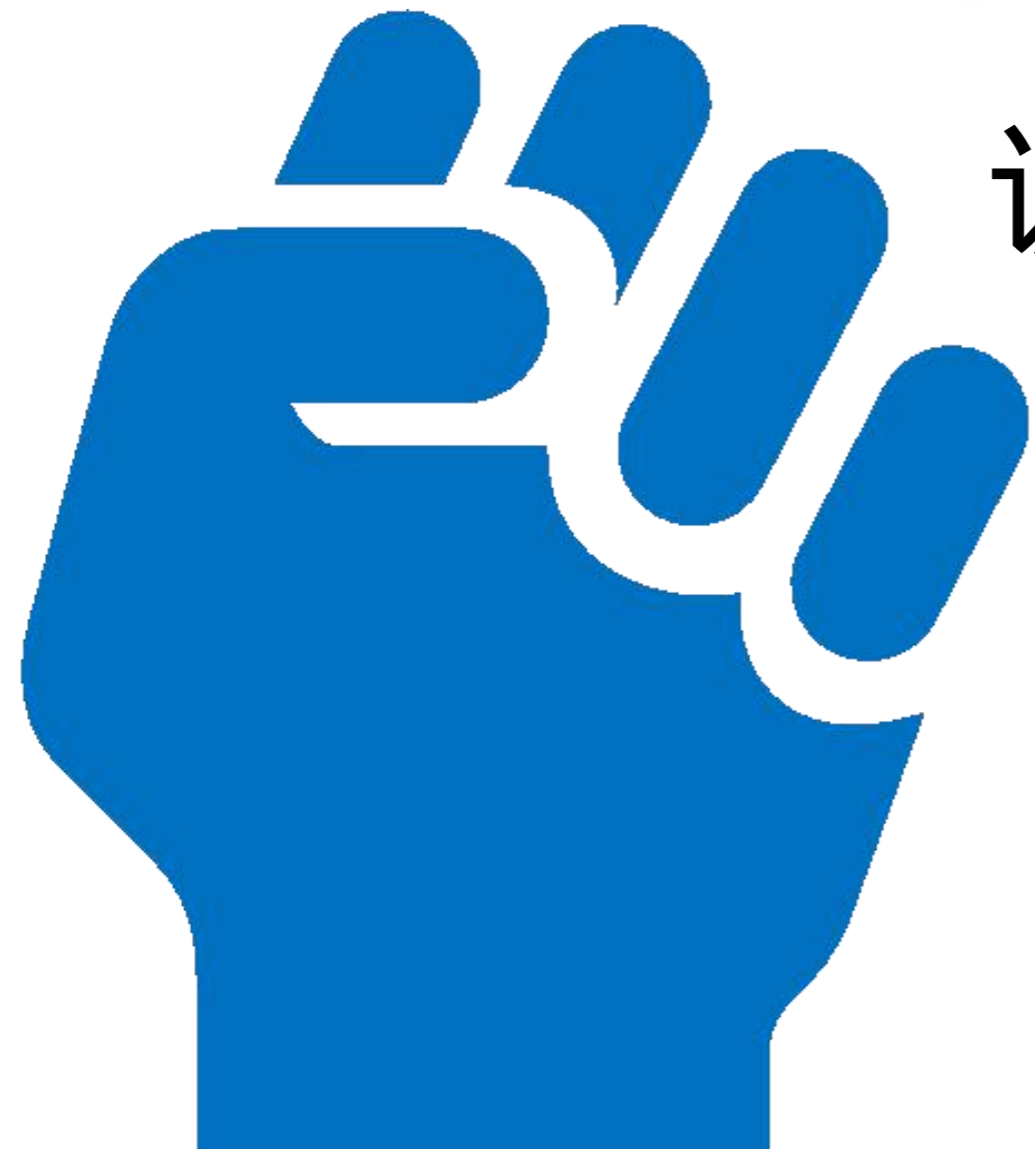


做好充分准备



教练来督促你





认可自己取得的每一点成就

每天日记，记录成果总结



完成目标，好好奖励自己



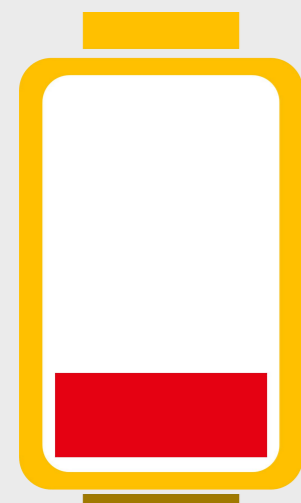
认识到自己是多么善于学习，你就不会觉得自己无能了，也会变得更有活力，更有成就感！

——Activating the 10 Human Drives That Make You Feel Alive



不要向他人妥协。
你是你拥有的一切。

——詹尼斯·乔普林



III 求同欲

给自己设定新标准

三个词
描述自己的性格特征



当下

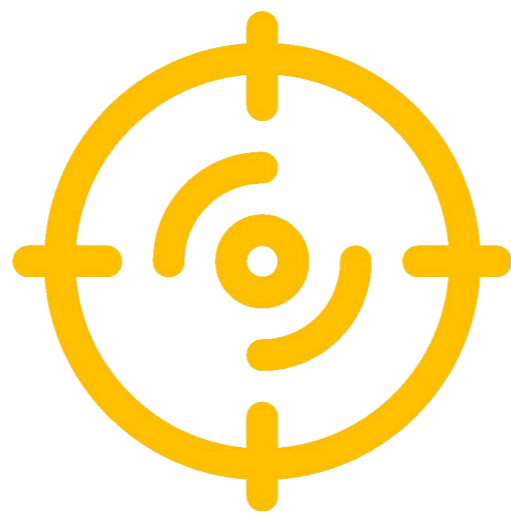


热情



冒险

三个词
描述自己的交往方式



专注



关爱



启迪

制作情绪测量表



言必信，行必果

做自己承诺过的事情

做自己该去做的事情

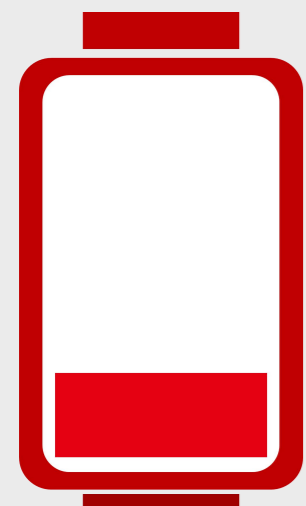
你可以用自己的坚定、友善和奉献精神去激励别人，也可以用每天做些好事来激励自己。

——Activating the 10 Human Drives That Make You Feel Alive



我的生命只有一次。所以，如果我能向别人表达善意，或者能做点好事，我都会立马去做，不会拖延，不会逃避，因为我不会再从这里走过，失去的时光永不复返！

——威廉姆·潘恩



IV 关爱欲

学会关心自己



适当冥想



多加锻炼



充足睡眠



保证饮水

允许别人关心自己

不用时刻装作坚强

学会寻找别人的帮助

允许别人走进你的内心

拿出勇气，大胆一点，敞开心扉



更多地关注当下、在意别人、关心别人

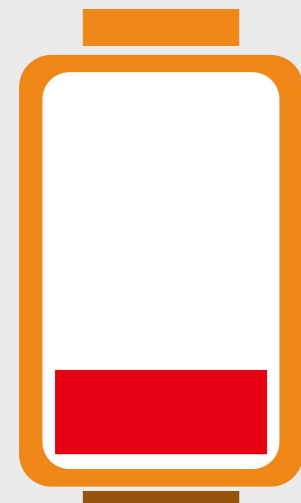
人生在世就是要不断地付出和接受关心，正是因为他们带着这种观念生活，当然就会收获充满爱意的生活！

——Activating the 10 Human Drives That Make You Feel Alive



要记住，
全宇宙的居民毫无例外都是由
无数个“别人”组成的。

——小约翰·安德鲁·霍姆斯



V 社交欲

3H1
C
E
A
R
G

定义并设计你理想的关系



寻找并培养“成长的朋友”



不是甩掉朋友



而是提升朋友圈的质量



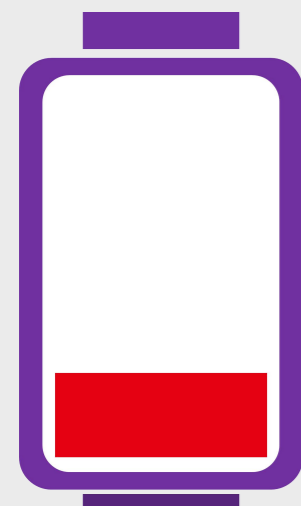
只要集中注意力，持之以恒地做出努力，我们最终就能拥有自己渴望的东西。请相信自己，你能和周围的人建立起深厚、美妙的关系！

——Activating the 10 Human Drives That Make You Feel Alive



经历改变后，
你就会有所成长。

——布鲁斯·巴顿



VI 改变欲

CHAPTER 5

人内心的恐惧缘于预期

害怕

改变会控制你的人生，夺走你喜欢、珍惜的东西。

对失去的预期

害怕

改变的过程中要学习新的技能，还要付出很多努力。

对痛苦过程的预期

害怕

改变不一定成功，未知的结果让你失去前进的动力。

对痛苦结果的预期

做出真正的选择



认真思考



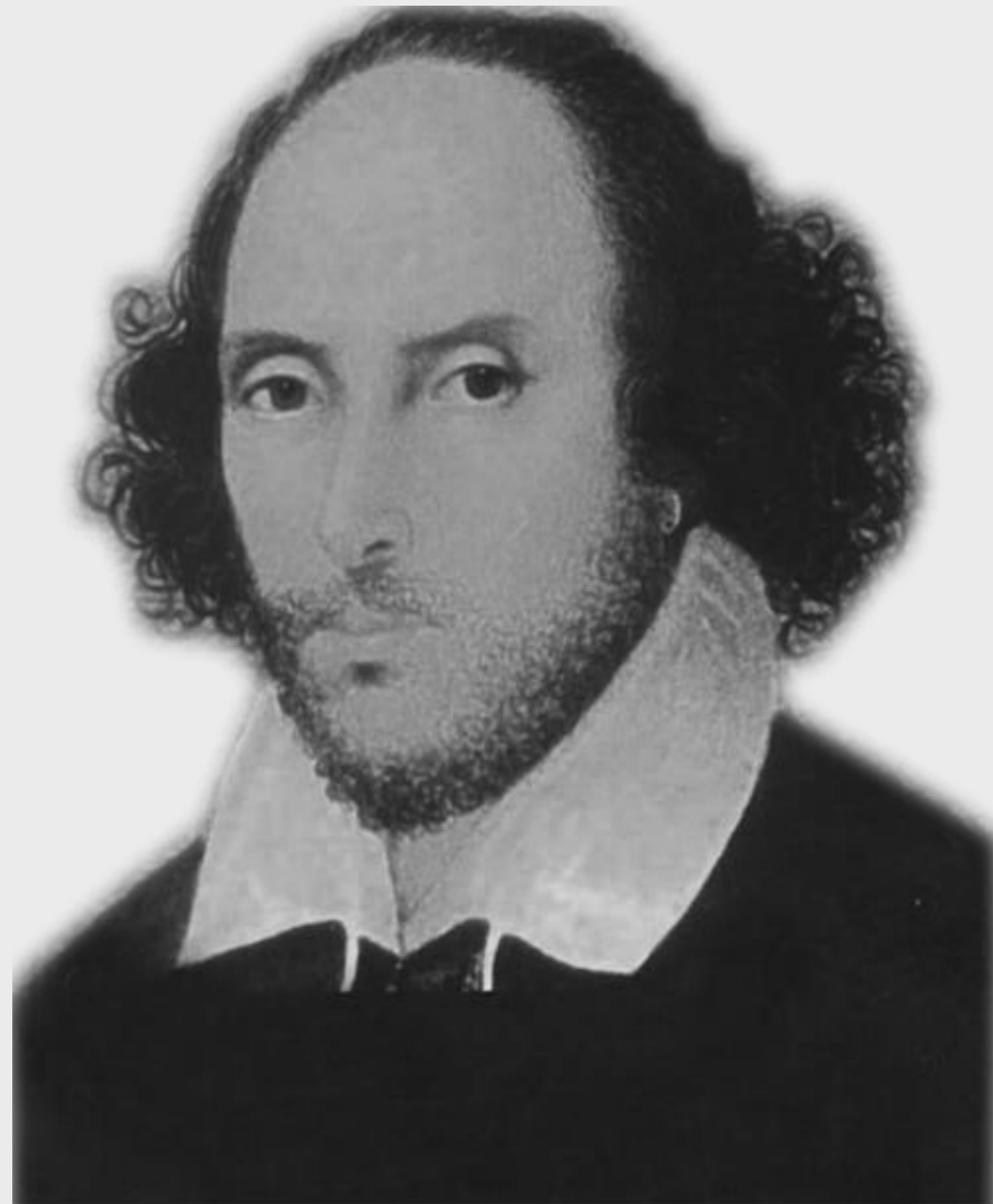
停止无关



习惯链接

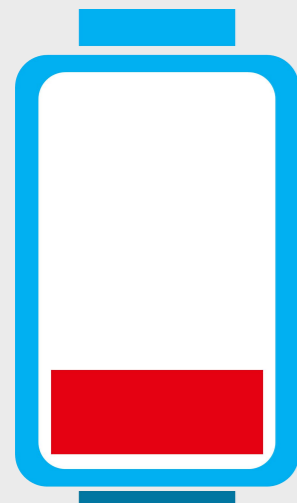
同样的准则会带来同样的结果，新的准则会带来新的结果。

——Activating the 10 Human Drives That Make You Feel Alive



懦夫在死前已经死过很多次，
而勇士一生只死一次。

——威廉姆·莎士比亚

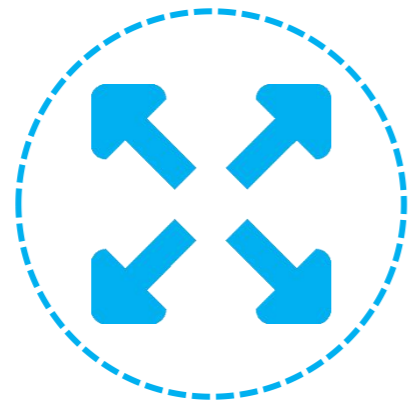


VII 挑战欲

选择能带来成就感的挑战



专注 挑战需要异于寻常的专注。比如绘画、设计网页、构思文章。



拓展 伟大的挑战能拓展你的能力和技巧。比如演讲、竞技。




评估 挑战能量化，并可进行评估，这样才有可能持续下去。



成就 好挑战完成后能带来巨大的成就感。比如马拉松。



分享 挑战中分享很重要，不仅能愉悦自己更能激励他人。



专注过程，别害怕被拒绝

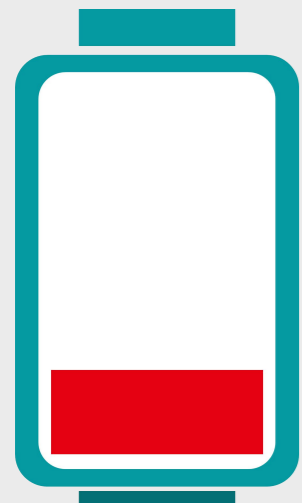
如果你想要拥有更好的生活，最好的方法就是不断挑战自我，成为社会上的积极分子。

——Activating the 10 Human Drives That Make You Feel Alive



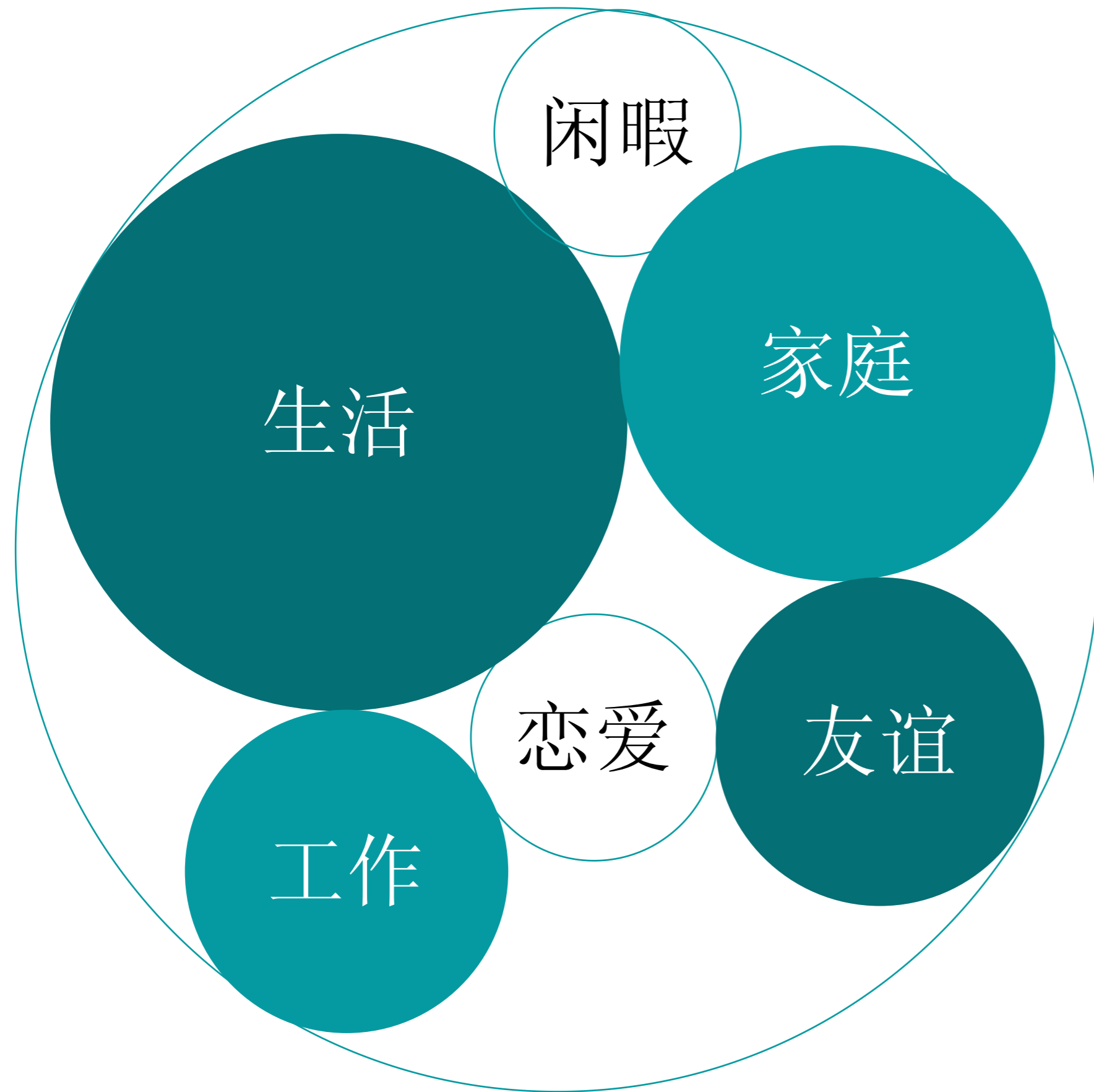
世界上有一种活力，一种能力，一种生命力，通过你变成了行动。因为世界上只有一个你，这种力量的表达是独一无二的。如果你压制了它，它不会用通过其他媒介存在，只会消失不见。

——玛莎·葛兰姆



VIII 创意表达欲

在生活的各个领域增加创意表达



分数越高
打分者就越幸福！

45分

生活中少了你自己！
你必须在生活中一些重要方面表现独特个性！

学会观察，关注设计



不要把所有创意都藏在心里。事实上，激活创造欲的最佳方式就是分享，和别人分享你的作品，寻求反馈。

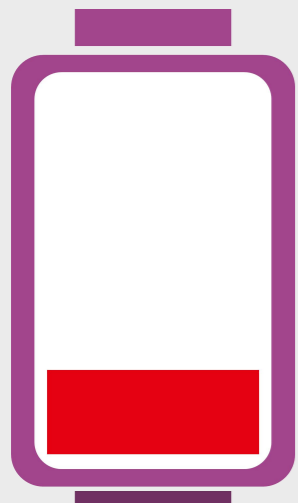
——Activating the 10 Human Drives That Make You Feel Alive



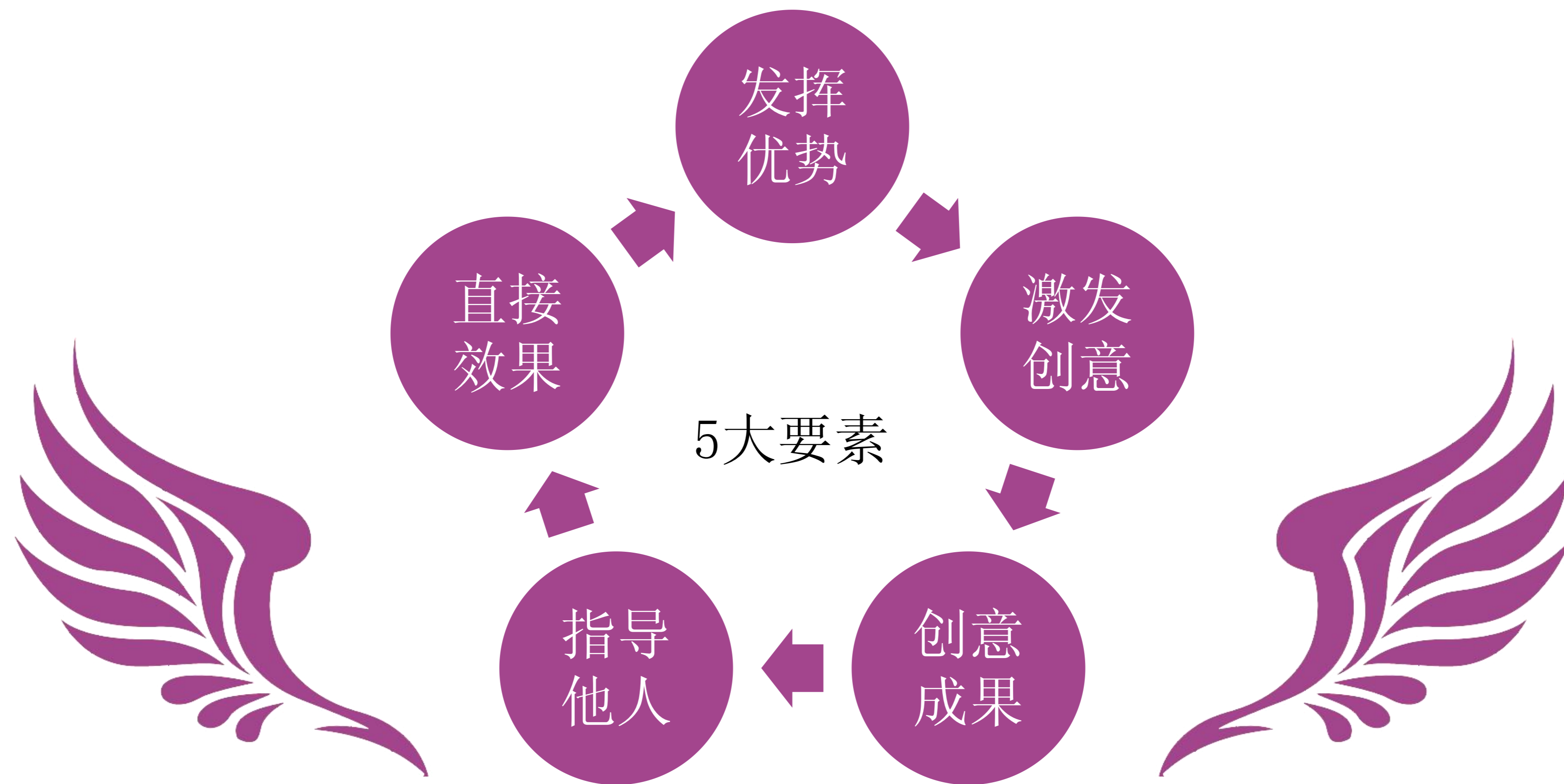
获取是生存的手段，
给予是生活的源泉。

——温斯顿·丘吉尔

IX 贡献欲



奉献，为有重要意义的事业作出贡献

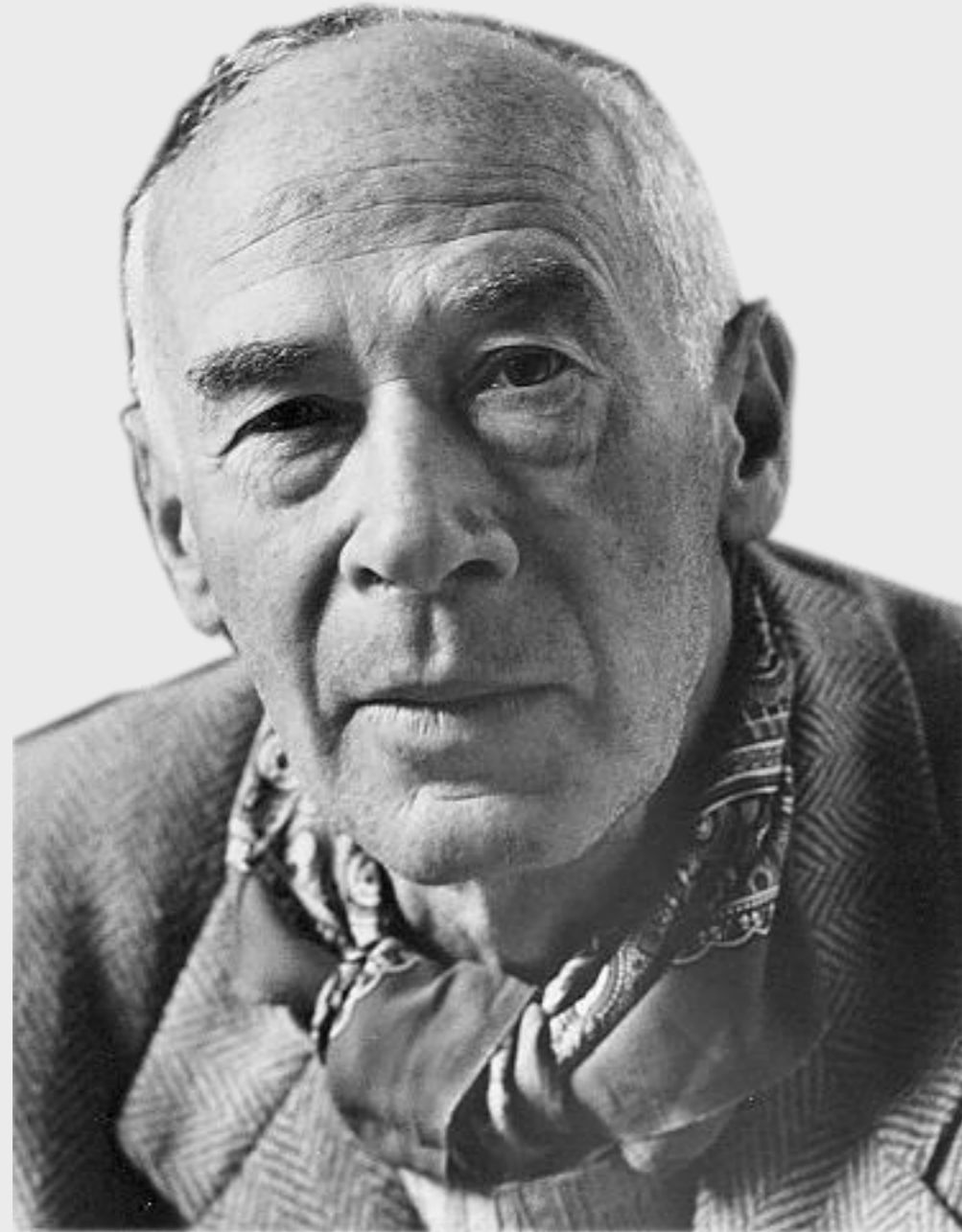


指导，指导，指导



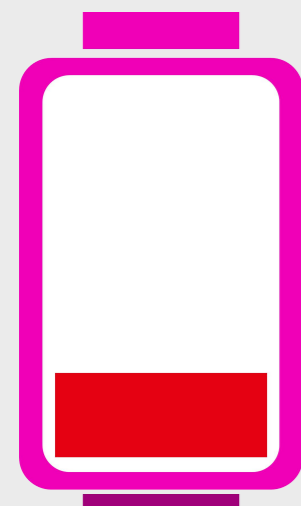
人生最重要的就是弄清生活的意义。生活的意义最重要就体现在自己作出的贡献。

——Activating the 10 Human Drives That Make You Feel Alive



生活的目标就是活着，而活着意味着知觉，在快乐的时候，在醉酒的时候，在平静的时候，都保持知觉。

——亨利·米勒

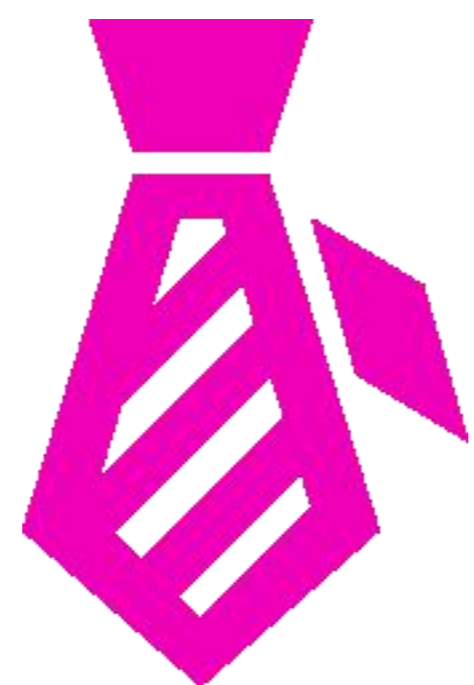


X 认知欲

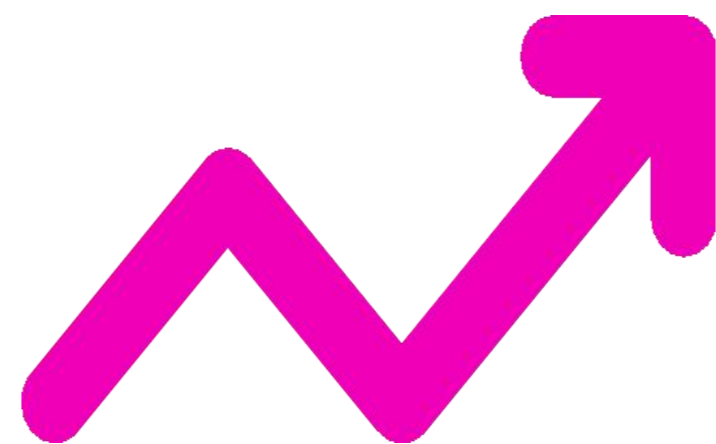
关注你的意识



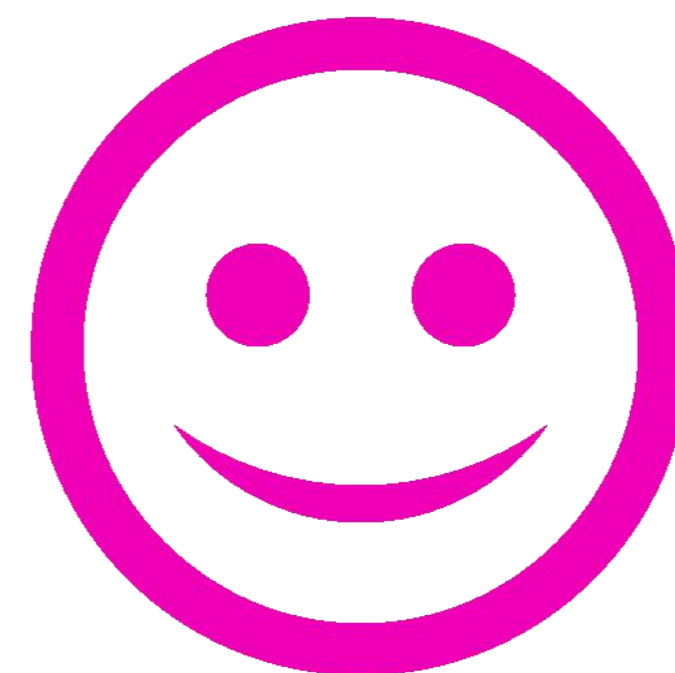
你的想法



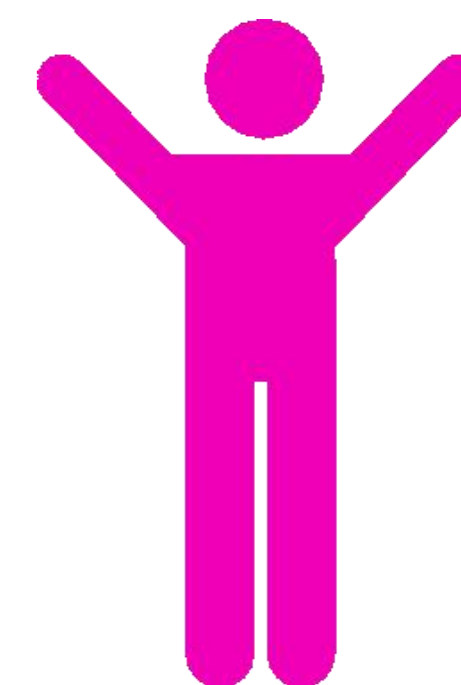
你的行为



你的进步



你的情绪



你的身体

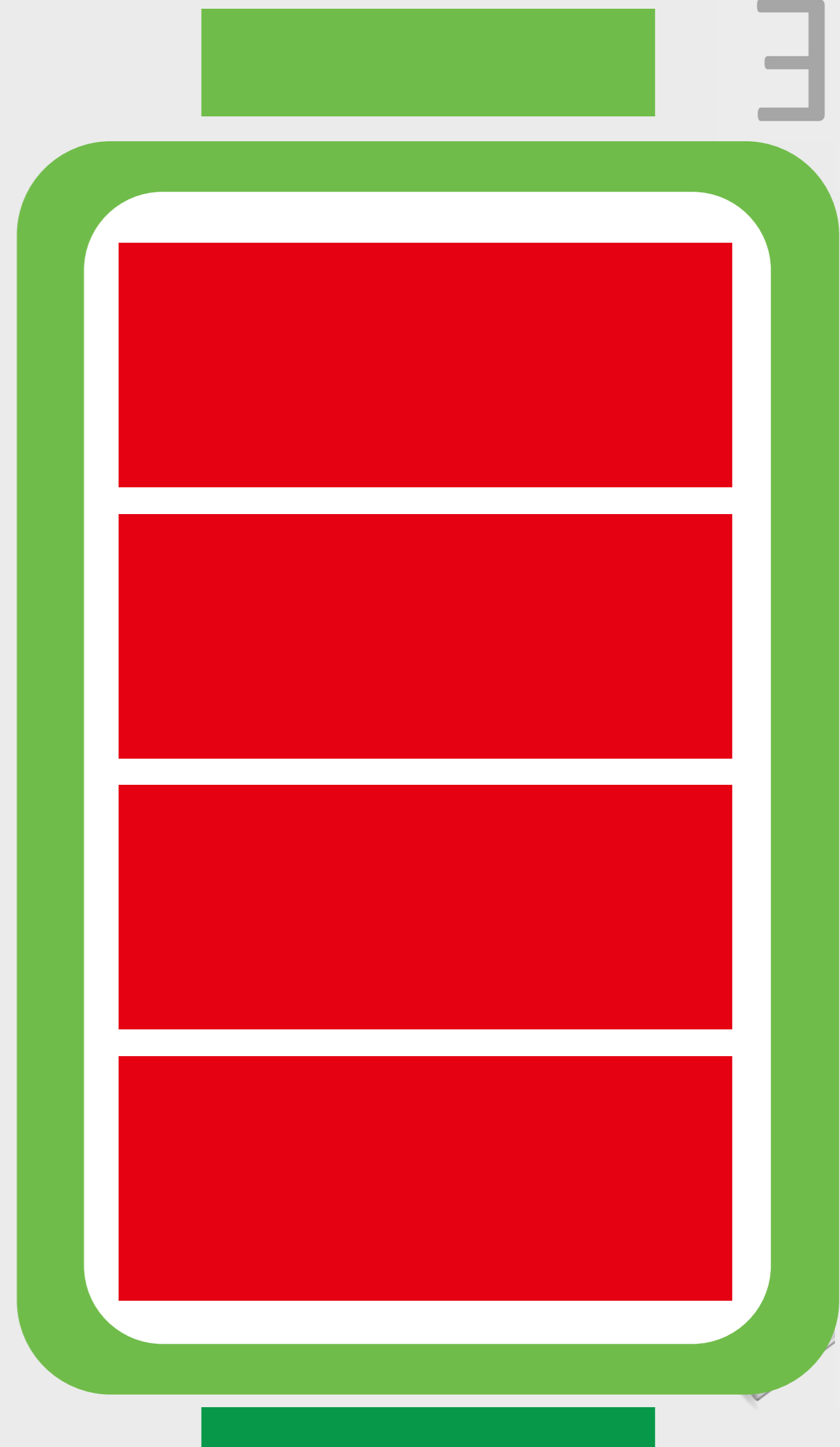


活出奇迹

如果想拥有电量十足的生活，你就应该促使自己超越平常的思维方式，通过控制意识的仪表盘，给自己的生活换挡！

行动
才有机会
激活魅力人生

感谢@水暮的指导



THE
CHARGE



THE CHARGE
三种生活,你想过哪种?



禁锢的生活 电量十足的生活 安逸的生活

电量十足的生活哪里来
——内驱力——

THE CHARGE
三种生活,你想过哪种?



禁锢的生活 电量十足的生活 安逸的生活

>>>内驱力<<<

控制你的想法和性格

- 做什么样的人
- 接人待物的方式
- 内心的目标

掌控生活的新鲜感

90 餐厅之旅 演出比赛 旅行冒险 社交圈子 新技能

控制你的想法和性格

- 做什么样的人
- 接人待物的方式
- 内心的目标

掌控生活的新鲜感

90 餐厅之旅 演出比赛 旅行冒险 社交圈子 新技能

修改前

修改后

你也想免费得到出版社赠书做PPT读书笔记？



友情提示：马上去新浪微博


- 1、关注@时间卡片，可以看到其它学员读书PPT制作约定
- 2、关注@读书笔记PPT，可以看到其它学员已经提交的读书PPT
- 3、搜#和秋叶一起学PPT#标签，可以看到其它学员已经提交的作业PPT
- 4、国内主流出版社都已经和@秋叶老师合作，有本事，不花钱好书随时让你选！

#和秋叶一起学PPT#

学员暑假读书笔记165号

你也想做？请马上@时间卡片 约定
我们免费指导你做出好读书笔记PPT！

网易云课堂最受欢迎的付费职场课



搜 和 秋叶 一起学PPT

网易云课堂 秋叶