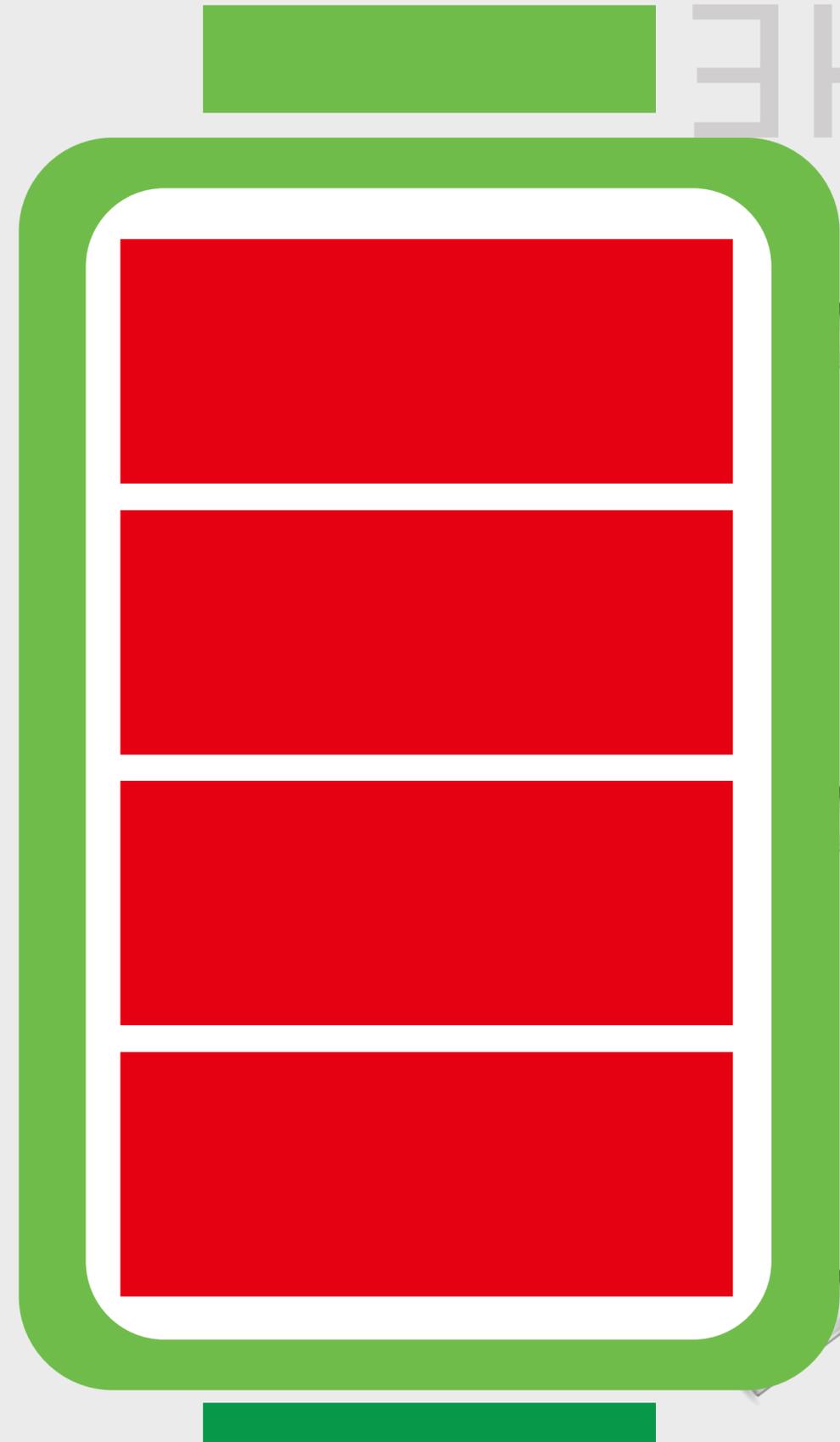


# 充电

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



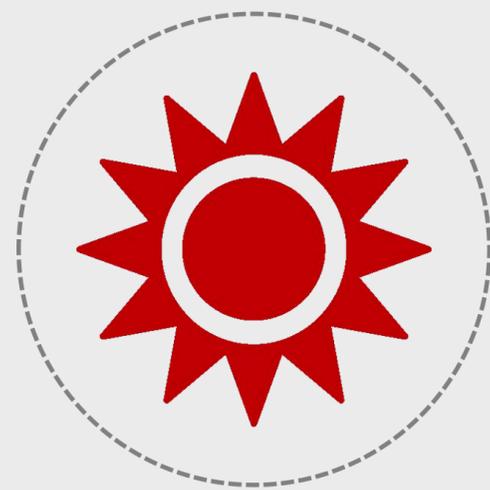
THE  
OF  
THE  
ARR  
G

# 充电 CHARGE

三种生活,你想过哪种?



禁锢的生活



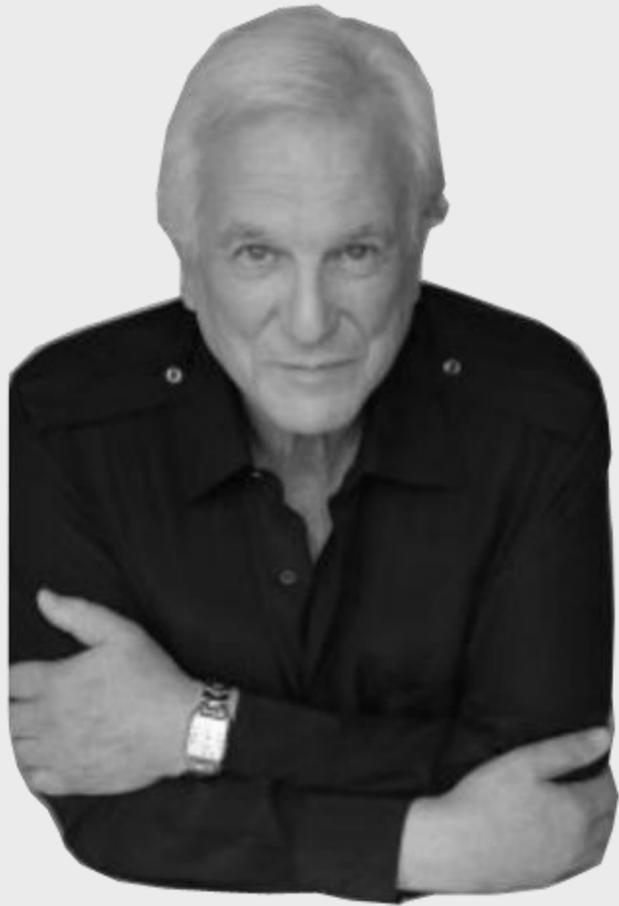
电量十足的生活



安逸的生活

★★★  
>>>内驱力<<<  
[Red ribbon graphic]

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

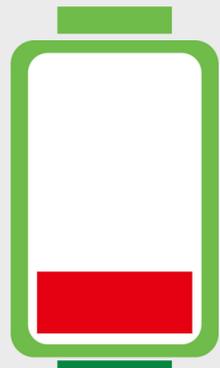


---

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

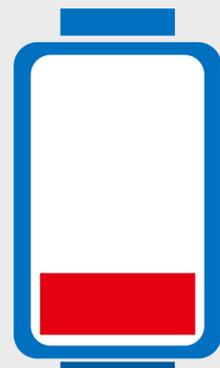


---

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

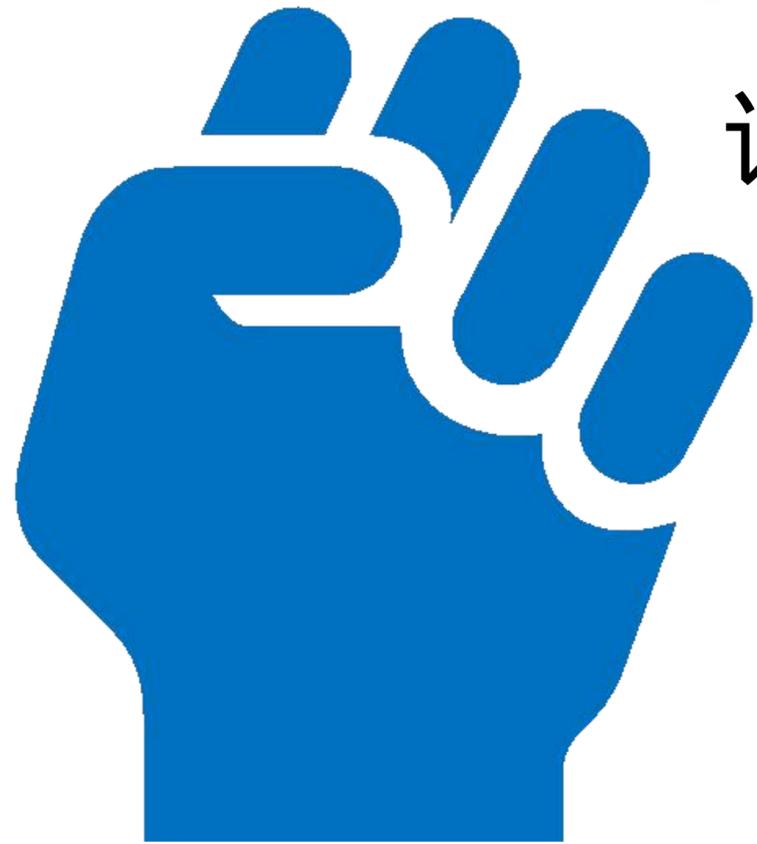


做好充分准备



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

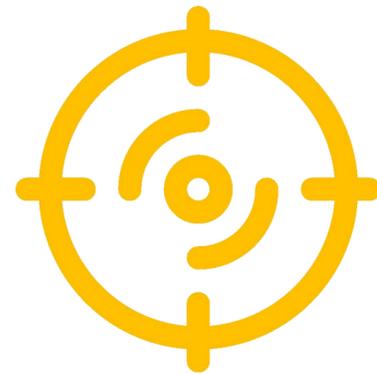


热情



冒险

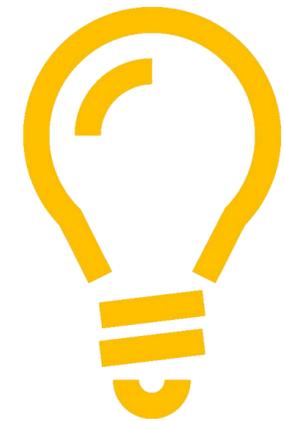
三个词  
描述自己的交往方式



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

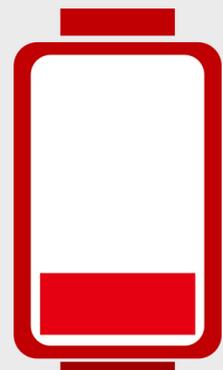


---

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

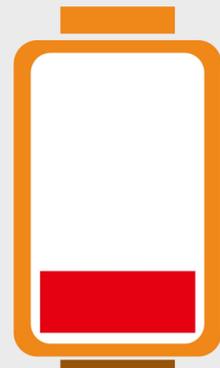


---

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

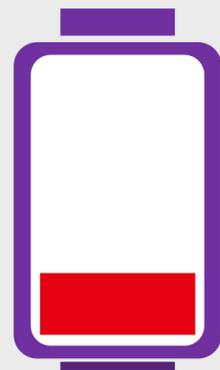


---

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

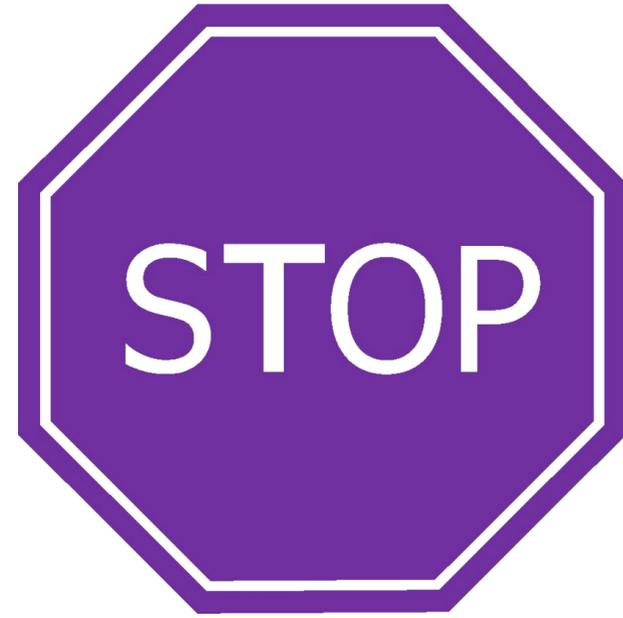
改变不一定成功，未知的结果让你失去前进的动力。

对痛苦结果的预期

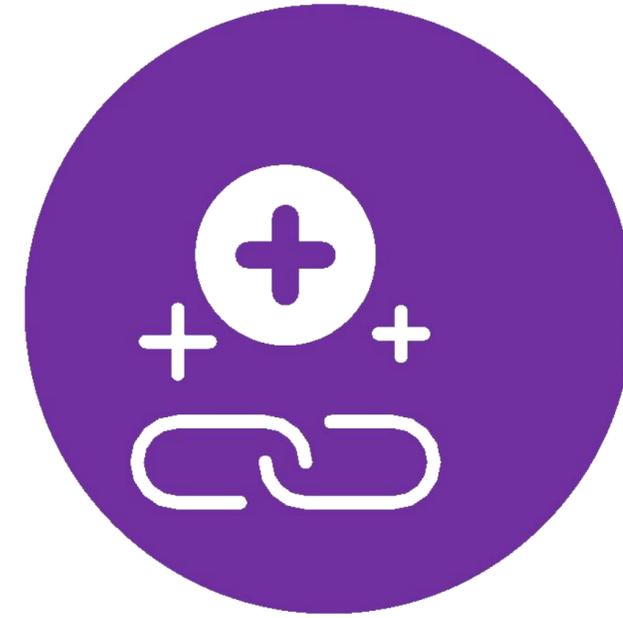
# 做出真正的选择



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

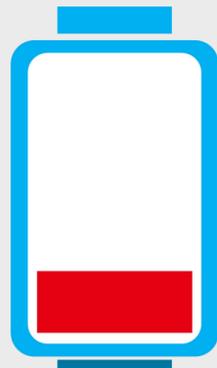


---

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

---

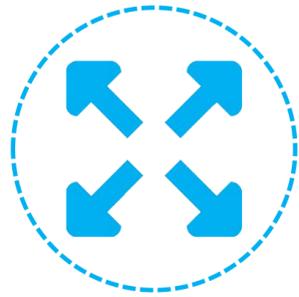


VII 挑战欲

# 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

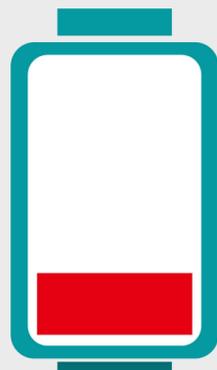


---

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。

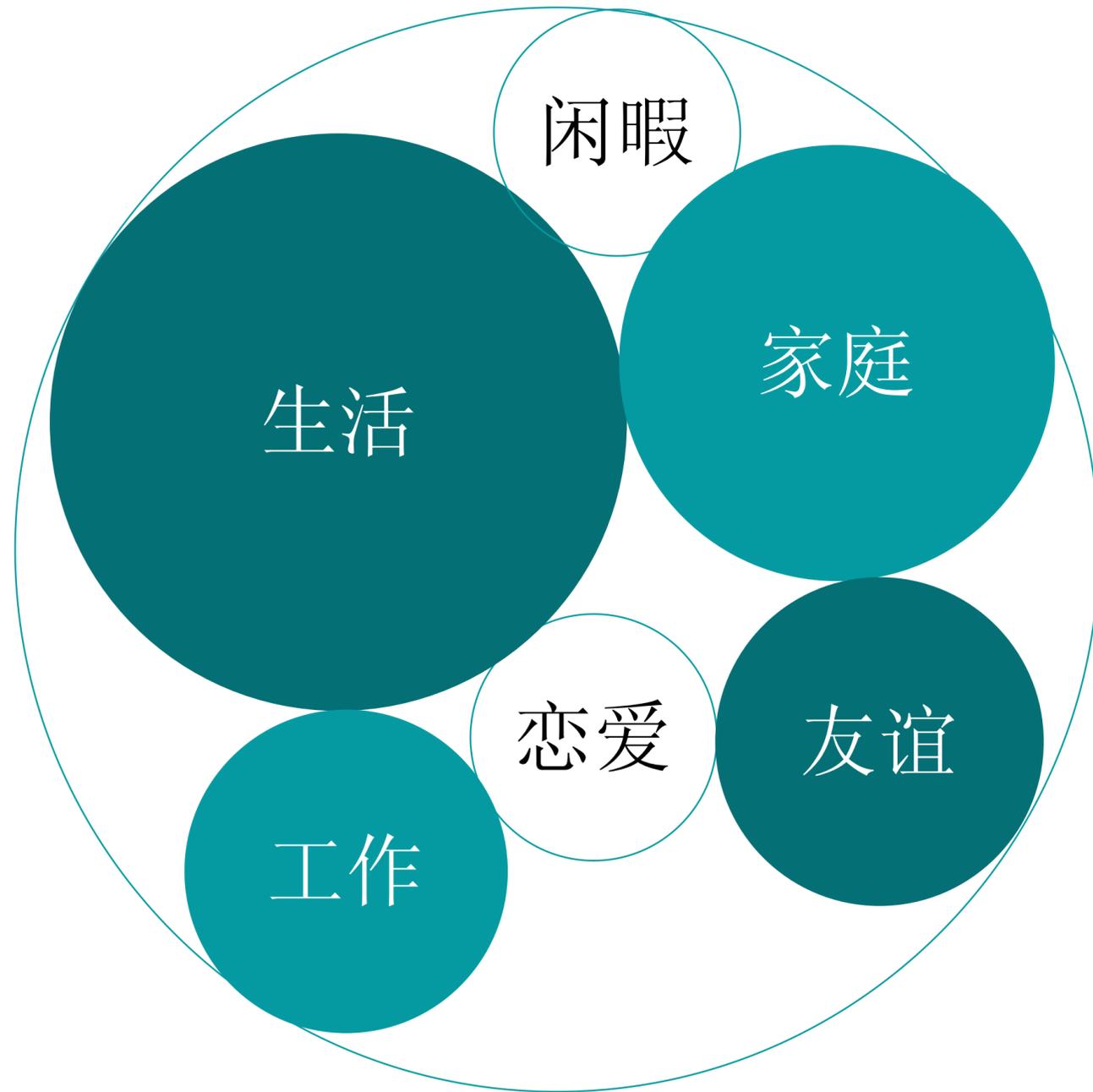
---

——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

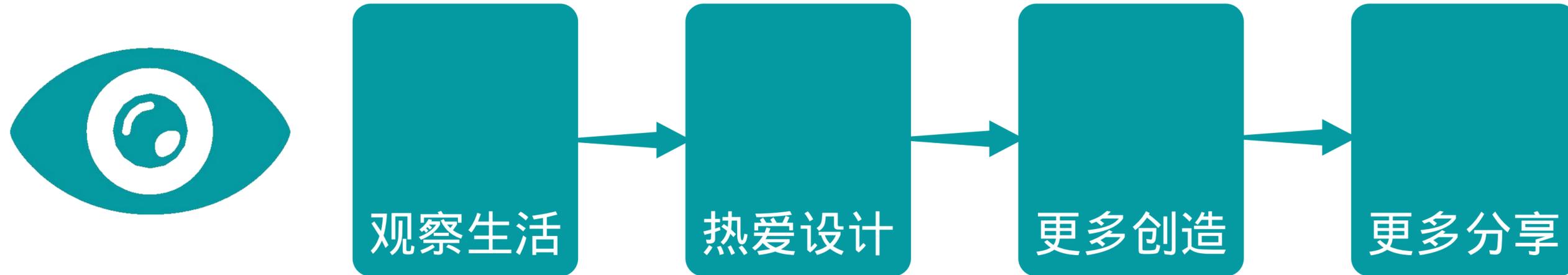


分数越高  
打分者就越幸福！

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



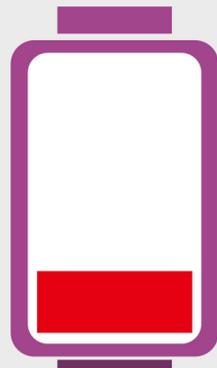
---

获取是生存的手段，  
给予是生活的源泉。

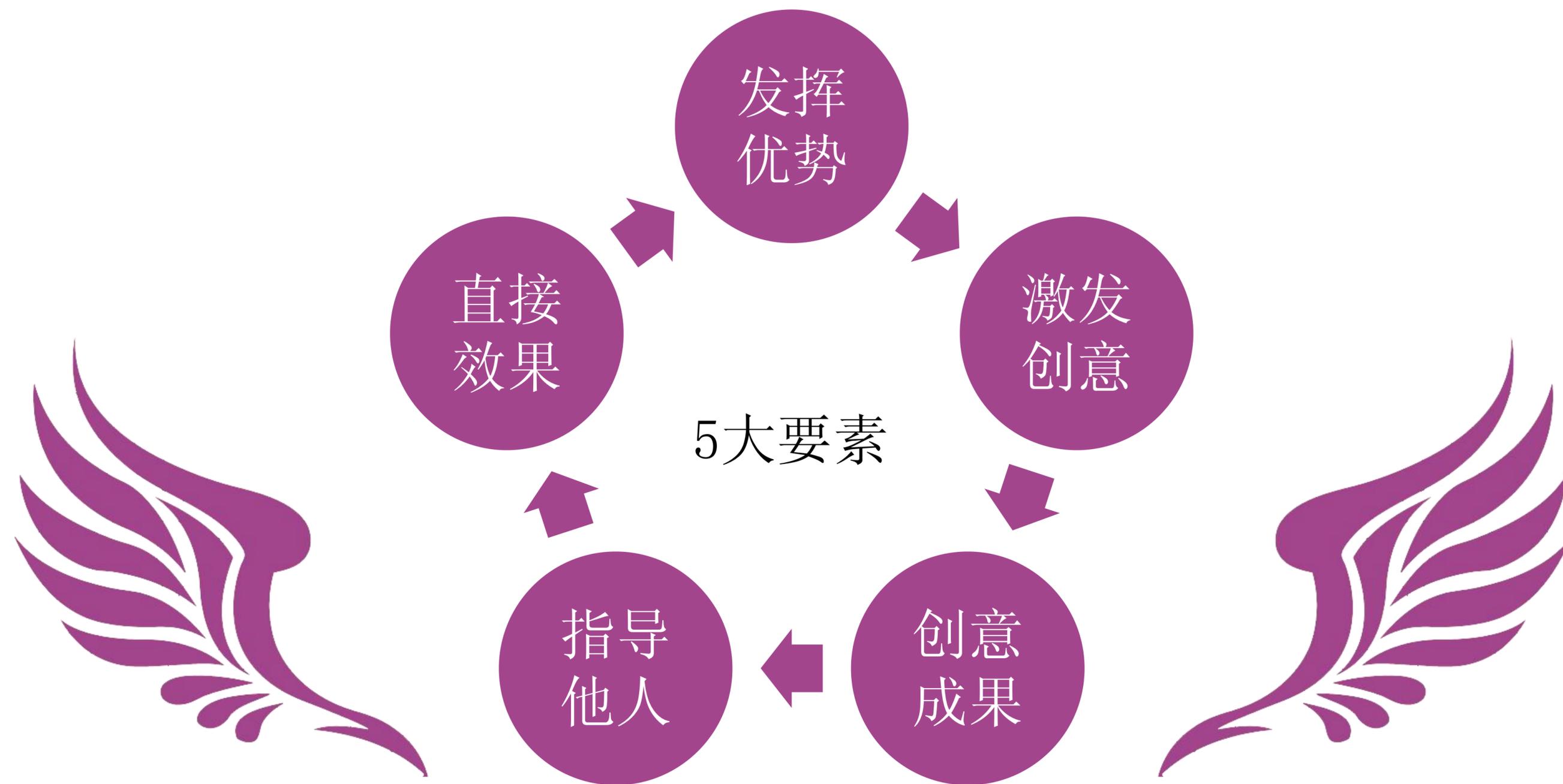
——温斯顿·丘吉尔

---

IX 贡献欲



# 奉献，为有重要意义的事业作出贡献

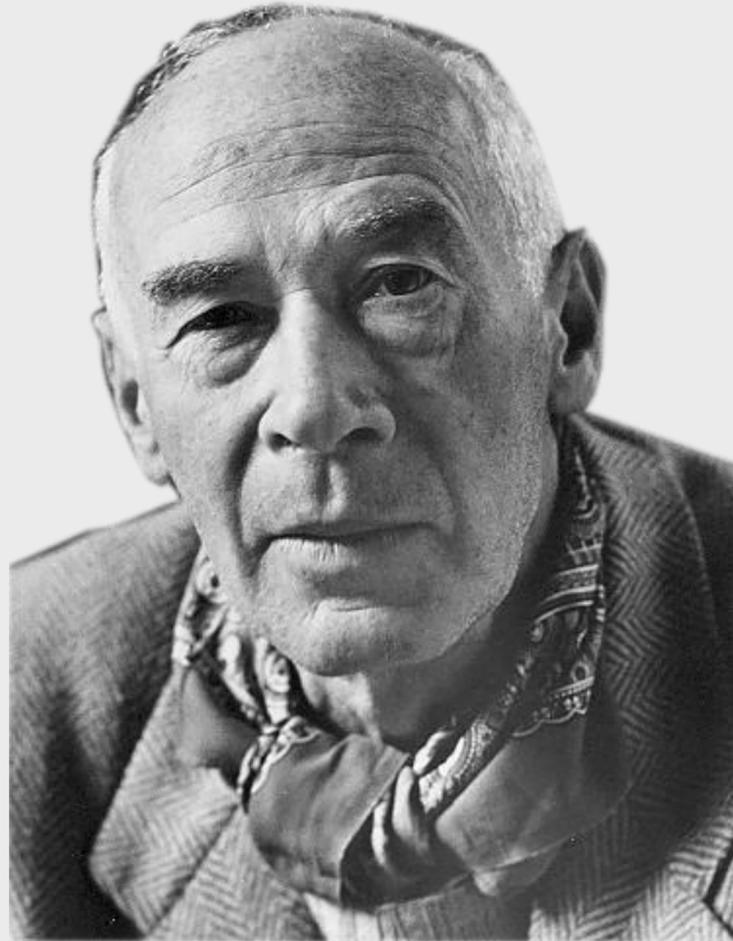


# 指导，指导，指导



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

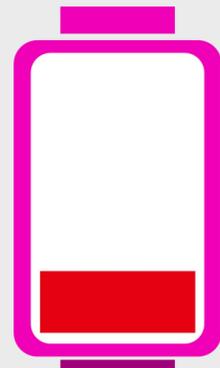


---

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

---

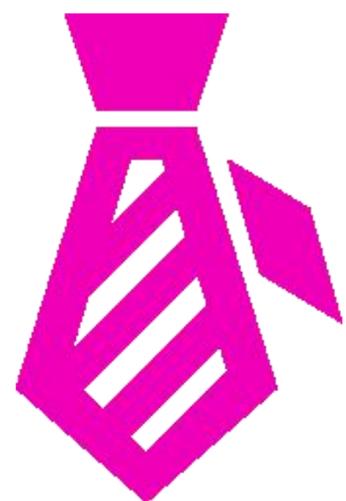


X 认知欲

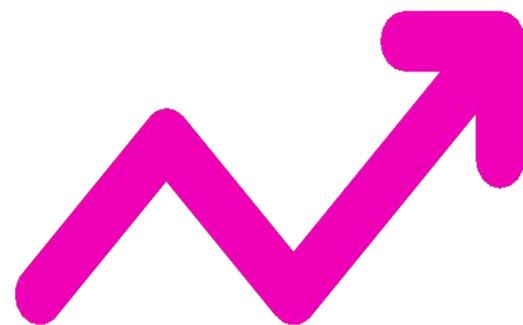
# 关注你的意识



你的想法



你的行为



你的进步



你的情绪



你的身体

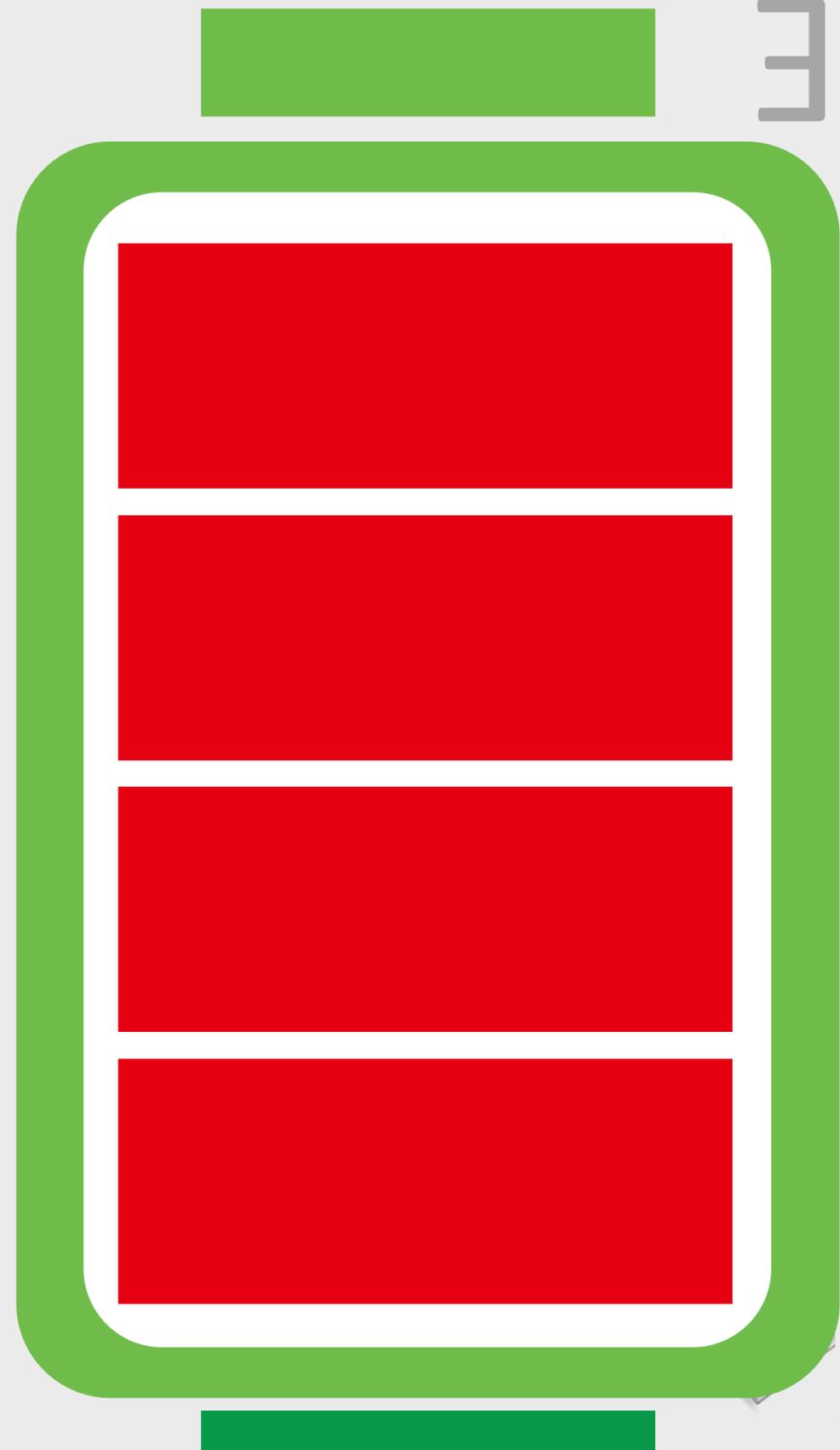


# 活出奇迹

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

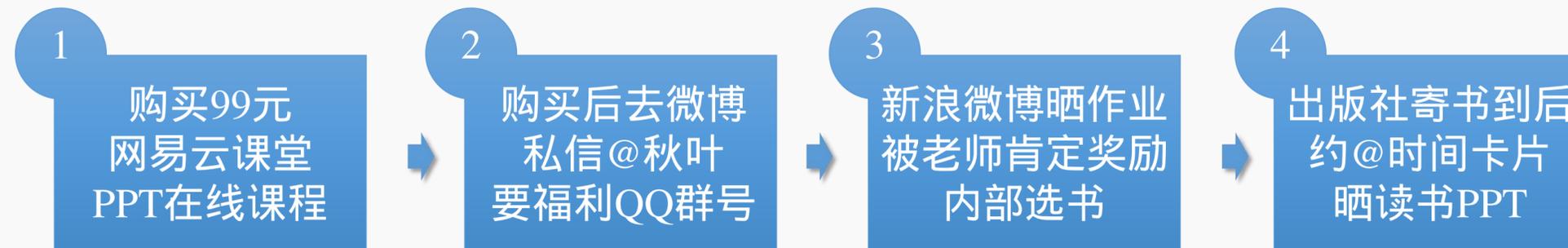
掌控生活的新鲜感

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