怎样找到内驱力

- 本课将透彻地了解
  - 只在打游戏、看视频、追剧之类事情中能够投入，而对有价值的事的兴趣寥寥，根源上是怎么回事？
    - 在心理驱动系统中，过度依赖负向反馈，或是外部正向反馈，而很少感受到高质量的内在正向反馈，我们称之为"自我内核虚浮"
  - 怎样通过元认知找到真正的内驱力？
    - 调动元认知，如是地观察自己大脑中正在进行的状态
    - 每当珍珠瞬间出现时，及时看到它，抓住它，把它们串联起来（珍珠日记）
    - 当珍珠项链上的珍珠越来越多，我们会越来越清晰地知道，怎样做会通向成功和幸福
- 心理驱动系统
  - 追求正向反馈（顺畅）
    - 做了这件事情我会觉得好，会有好的感受、会有好的结果（得到奖励）、会有好的反馈（得到夸奖）
    - 外部正向反馈
      - 游戏、视频、追剧：频繁的奖励刺激
        - 让自己的注意力成为别人的价值
        - 广告：把一群人的注意力打包卖掉
      - 工作、学习、创作完全依赖外部反馈：容易受外界评价影响（自我驱动体系虚浮飘摇）
    - 外部正向反馈通过内部正向反馈起作用（自我内核思维）
    - 内部正向反馈
      - 自己给自己鼓励，自己给自己好处，自己给自己甜头，让自己真心想做的事情一直做下去
      - 骑手 — 价值感
      - 白马 — 愉悦感
      - 黑马 — 满足感
      - 三者得一，并且比较强，心理状态整体很好就是一个内部正向反馈的瞬间
      - 三者合一，同时出现，无论强弱都是一个高质量的正向反馈瞬间——"珍珠瞬间"
  - 避免负向反馈（损耗）
    - 如果不做这件事情，我会受到惩罚
    - 外部负向反馈
      - 惩罚、攻击、排挤...
    - 外部负向反馈通过内部负向反馈起作用
    - 内部负向反馈
      - 心里不舒适的状态
      - 自我攻击
        - 用语言/思维的针刺自己才能保持动力状态
- 自我内核思维
  - 自我内核稳固
    - 能经常感受到高质量的内部正向反馈
    - 心理特征
      - 不容易因为外界的声音改变目标
      - 不容易因受到挫折而改变目标
        - "我从来都没有失败过，因为我已经知道了上百种材料不适合做灯丝"
      - 知道自己想要什么，怎样让自己幸福
        - 目标稳定清晰
  - 珍珠瞬间
    - 价值感、愉悦感、满足感合一的瞬间
      - 完成了骑手认为对的事，白马觉得快乐，黑马觉得爽
    - 珍珠的存在是一粒一粒的，每个珍珠都存在于一个当下。当我们要求好的状态一直持续的时候，就违反了心理状态运作的规律，容易忽略内心好的状态存在的瞬间。
    - 例子
      - 清晨起床读了喜欢的书
      - 写了一篇令自己满意的专业文章
      - 想清楚了一个棘手的问题
    - 注意
      - 珍珠瞬间完全可以来自外部正向反馈，比如好的成绩、被赞许或感谢。只要不把它当作结果/目标，它是路径，可以通向内部正向反馈
      - 外部正向反馈只是路径，不是目的
- 练习
  - 珍珠日记（串联方法）
    - 找到一个本子、或电子记事本，每天记录下收获的美好心理状态时的事件与感受
    - 内容
      - 日期
      - 我做了什么
      - 我的真实感受是
        - 骑手
        - 白马
        - 黑马

Presented with xmind