



Nature



Money



Object

驱使人类行动强有力的能量

MOTIVATION

动机10.0

[韩] 安垠贞 张大鍊 著

沈哲 金文姬 译



Origin



Temptation



Image



Incentive



Target



Approach & avoidance



Values

什么是人类最根本的行为动机？

—— 本书通过洞察人类行为动机的阶段性涵义，
探寻人类实现梦想的有效途径。

江苏凤凰文艺出版社
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND
ART PUBLISHING, LTD



Nature



Money



Object



Origin

驱使人类行动强有力的能量

MOTIVATION

动机10.0



Temptation



Image



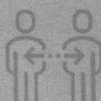
Incentive

[韩] 安垠贞 张大鍊 著

沈 哲 金文姬 译



Target



Approach & avoidance



Values



江苏凤凰文艺出版社
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND
ART PUBLISHING, LTD

图书在版编目(CIP)数据

动机 10.0 / (韩)安垠贞, 张大鍊著; 沈哲, 金文姬译. — 南京: 江苏凤凰文艺出版社, 2019.4

ISBN 978-7-5594-3570-5

I. ①动… II. ①安… ②张… ③沈… ④金… III. ①消费者行为论—研究 IV. F713.55

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2019)第 064962 号

动机 10.0

安垠贞 张大鍊 著 沈 哲 金文姬 译

责任编辑 刘洲原

特约编辑 封 潇 张雅静

出版发行 江苏凤凰文艺出版社

南京市中央路 165 号, 邮编: 210009

网 址 <http://www.jswenyi.com>

印 刷 浙江全能工艺美术印刷有限公司

开 本 880×1230 毫米 1/32

印 张 8.125

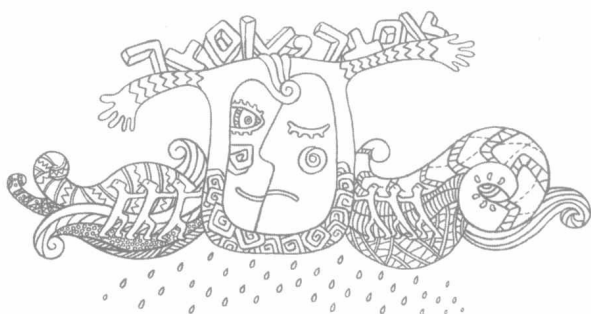
字 数 170 千字

版 次 2019 年 4 月第 1 版 2019 年 4 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5594 - 3570 - 5

定 价 68.00 元

目录



第一篇 来自外部环境的诱人的能量

第一章

说什么也只不过金钱?

(Money)

- 归根结底还是金钱吗? 21
- 钱是好东西 23
- 金钱与动机 25
- 金钱与陷阱 28
- 领悟 33

第二章

想拥有的珍爱之物

(Object)

- 爱不释手的物品 41
- 物品与社会自我 43
- 领悟 46

第三章

难以摆脱的诱惑

(Temptation)

- 诱惑与动机 55
- 领悟 58

第四章

来自外部环境的钩手与酱

(Incentive)

- 诱因的双面孔 67
- 褒奖背后隐藏的代价 69
- 领悟 72



第二篇 依靠关系而形成的融合能量

	—一种状况对多种解析	82
第五章	-开拓性思维模式	86
一加一大于二的含义 (Values)	-改变人生的心智模式(价值观) ...	88
	-领悟	96
	-即什么,离什么?	106
第六章	-成就导向的进取动机,预防导向 的回避动机	108
即与离 (Approach & Avoidance)	-日常生活中的进取与回避	113
	-领悟	115
	-成就导向目标	123
	-为了和谐而不和谐	127
第七章	-有效制定目标方法	129
目标化是格力 (Target)	-执行目标? 熟练目标?	137
	-领悟	140

第三篇 由内涌现的强烈能量

	-我心中的“我”有哪些	149
	-我心中的四种面孔	151
	-假面还是加面	154
	-引起好感的形象	158
	-为塑造引起好感的形象第一个 A	
	真诚—Authenticity	160
	-为塑造引起好感的形象第二个 A	
	利他主义—Altruism	163
	-为塑造引起好感的形象第三个 A	
	魅力—Attraction	166
	-为塑造引起好感的形象第四个 A	
	先进性—Advancement	169
	-领悟	172
	-在痛苦面前要有胆有识	181
	-痛苦的两面性	183
	-快乐哲学	187
	-热情与冷静	189
	-提高能力的四种层次 F-F4	191
	-提高能力的第一个 F	
	最优挑战—Full optimization Challenge	
	192
第八章		
自评与他评		
(Image)		
第九章		
至高无上的唯一存在		
(Origin)		



-提高能力的第二个 F	
心流经验—Flow Experience	197
-提高能力的第三个 F	
反馈—Feed back	200
-提高能力的第四个 F	
失败韧性—Failure Tolerance	204
-领悟	206

-对自由的渴望	213
-选择的讥讽	215
-自律性支持对自律性控制	220
-为自律性支持的努力	224
-自律性与创造性的关系	230
-自由与自然	234
-领悟	238

第十章

自然界的顺理成章 (Nature)

结语	241
----------	-----

Money · Object · Temptation · Incentive · Values · Approach & avoidance · Target · Image · Origin · Nature



启动人们行为的强能

MOTIVATION

动机

10.0

[韩] 安垠贞 张大鍊 著
沈 哲 金文姬 译

“什么驱动我的行为呢？”



启动人们行为的强能
MOTIVATION

动机 10.0



“什么驱动我的行为呢？”

前 言

什么驱使我持续不断地行动？

有个年轻人死后见了天神，天神很温和地问年轻人的夙愿，年轻人说自己一直希望得到生前未曾拥有过的豪华住宅和跑车。天神欣然恩赐了年轻人一个带游泳池的豪宅和一辆最新款式的跑车，并告诉年轻人，有任何需要尽管来找他。欣喜若狂的年轻人从此开着跑车在豪宅过起奢侈的生活。

过了一段时间，年轻人觉得无聊就找到天神，提出想要女朋友的请求。天神选了一些东西方最漂亮的美女送给了年轻人。在美女们的簇拥下年轻人的生活无比奢靡，花天酒地，年轻人的身体开始渐渐发胖。

年轻人又找到天神，提出想要运动的请求。天神却直接赐给年轻人一个十足的健美身材。年轻人看到不费吹灰之力获得的健美身材感到无比的好奇和快乐。

享乐的生活持续了很长的时间，有一天年轻人感到特别的无聊，就又找到天神提出想要读书的请求。天神虽没有直接给书籍，却赐给年轻人一个明晰的头脑和丰富的知识。年轻人就成了不读书而博学多才的人。

年轻人过着一种只要有祈愿就能得到满足的生活。有一天，年轻人偶然对这种不付出任何努力而获得一切感到不快。所以，年轻人就又找到天神，提出不管多小的事情，都希望自己亲自去尝试，天神拒绝了他。天神的意思很明确，年轻人只要有任何需求，天神都可以恩赐给他，就是不能自己亲自去付出任何努力。年轻人突然感到无比困惑和无聊，因此就向天神再三请求，想亲手种一棵树，或者亲手做一顿晚餐。

天神赐给年轻人一个美丽的庭院和最高级的料理师。年轻人无须亲自动手做任何事情。感到无奈和绝望的年轻人向天神提出了抗议。

“我讨厌这里的生活，请您把我送到地狱吧。”

听到年轻人的抗辩，天神做了回应：

“天真的家伙！你以为这里是天国吗？”

事实上，快乐不需要理论，快乐只需要方向——正确的方向，正确而美好的方向。如此，才能使人们尽情地享受快乐而不至于失态或生悲。

——西格蒙德·弗洛伊德

现实世界若所有东西都是现成的话,那么“动机-MOTIVATION”就失去了其存在的意义。口渴的人萌生寻找水的动机,肚子饿的人产生制作面包的动机。换言之,年轻人之所以相亲是因为需要得到漂亮或帅气的异性朋友;年轻人为了减肥或拥有健美的身材,就主动去健身房进行锻炼。

由此看来,动机是因资源稀缺而导致的人们追求需求的一种欲望。

上述的故事虽然是虚构的,但说明无动机状态是何等的无聊且难以维持。世外桃源也好,天堂也罢,我们虽然无法证实天国究竟是什么地方,但至少可以推想,天国是只要付出努力就可以得到相应保障的地方。因为资源稀缺导致的人们追求需求的动力,人们往往凭借自身的这种动力去追求快乐和有价值的东西。人们满足需求的动力之源泉就是动机,正是这种动机驱使人们进行各种活动,而这种活动将不停顿地持续下去。

驱动人之行为

从不停顿而持续下去的理由

近年来，人们都想拥有一个健美的身材。男青年希望拥有腹肌，女性青年希望拥有马甲线和苹果臀。人们的愿望如出一辙，可结果却不尽相同，这是为什么呢？人们虽然知道运动是一个给自己带来健康身材的良方，可有的人积极付诸实施，有的人却没能践行。再则，实践者中有的人是坚持不懈，而有的人却时续时断；有的人是认真履行，而有的人却敷衍了事。那么，出现这些差异的原因是什么呢？

最近流行一种“大脑性感男或女”的新潮语。“大脑性感男或女”的意思是指主观判断明确透彻，具有幽默而富于随机应变能力的知性魅力之男或女。为了达到这一“大脑性感男或女”的境界，我们不仅在某一专业领域内要拥有深厚的知识，而且还要具备把多方面领域的各种知识链接起来的洞察力。很多人都渴望成为一个“大脑性感男或女”，然而这些渴望成为“大脑性感男或女”的人，付出的努力却千差万别，这如同前面所提及的运动的例子，这是为什么呢？人们知道一件事情是好的，与认真努力去做这件好事情的结

果大相径庭,这是什么原因呢?换言之,人们虽有动机,可有些人的动机能量大而持续不断,有些人却不是这样。

到底是什么决定人们的动机方向,什么使得人们的动机持续不断呢?这些质疑的目的终究归结于对人类存在意义的质疑。人们为何学习?人们为何运动?有的人为何熬夜学习?有的人为何忍辱负重地坚持不懈地努力付出?这些人做出这般努力到底是为了什么呢?是为了彰显自己存在的意义吗?对动机的种种疑问将会促使确认存在的意义,使预言成为可能。让人们促使自己成为更加幸福的自我。归根结底,人们通过动机来发现自己逐渐成长成熟起来,并不断自律完善。动机的终极目的是确保人们以最佳心态来进行各种作为,这就是动机持续不断驱动人们行为的原因所在。

何为动机 10.0?

如同田野上盛开的花朵和夜空中的繁星一样，人们被无数的缘由驱使着进行各种行为。而且，这些缘由决定人们行为的强度及期限。在这里，人们的行为目的象征着行为方向，人们的行为强度象征着持续不断的驱使能量，也就是人们行为的驱动力。那么，决定人们行为方向和能量的因素是什么呢？

我们回到前面已经提及的学习的例子，人们为何学习？为何午餐时间已过还认真看书呢？为何为了买到书籍，早自来书店排队呢？为何一阵阵头疼还要不停止学习呢？为何与朋友喝茶也在想着学习的事情呢？为何不在乎流鼻血也热衷于看书呢？作者为了解答这些疑问开始着手撰写《动机 10.0》。

《动机 10.0》是一部解析驱使人们作为和促使人们持续作为缘由的书籍。何为人们行动的缘由？为何人们的这些行动强度在变化？我们知道，人们可以看得到自身行为，却难以明确说明自己为何如此行为和为何停止行为等。这是因为人们很难观察到自身行为背后隐藏的玄机。《动机 10.0》正是通过观察人类一系列行为的表象特征，依据科学理论方法来探索发现隐藏在人类行为背后鲜