

前进！
一二，一二，一二……

产生

行动

- 果断取舍
- 自动化，零决策

价值观

激发

控制你的欲望有多渺小、多盲目，你就有多渺小、多盲目；
你的主导抱负有多远大，你就有多远大。



抱负

梦想
项目

承诺

使命

包含

促进

目标

每天一张清单

方法
严谨、质量

需要

设定

确定

意图

阶段性
小目标

每天评估

产生

系统
效能、效率

- 4%→64% 帕累托效应[2]
- 蔡格尼克效应[2]（未完成）
- 投资（花 t 赢 t）[2]
- 设计环境，让“好”的事显而易见、简单、诱人、令人满足，而“坏”的事正好相反。

我可以了吗？！



努力

- 习得性勤奋
- 每天非常努力地工作，让未来成为现实

GRIT

习惯

- 一次一个
- 约需 66 天

塑造

促进

滋养

激发

品格

动机
意愿与冲动

成就

巩固

维持

人生
命运

觉知
注意力、专注力

要理解正在发生的事，
才能克服干扰。
每天一小步。

带来

为了选择



智慧
明智、聪慧

- 了解什么能激励我们，以及自己的能力。
- 了解什么对我们来说容易、可行、紧急、重要。
- 理解计划内与计划外的时间。
- 把努力、工作和奋斗化为乐趣与热情。
- 训练执行功能

需要

意志力

意志力帮助我们果断而坚定地为愿望和抱负而努力。

组成要素：

- **节制** 对抗干扰。
- **沉着** 对抗恐惧。
- **坚持** 为了长期坚持。
- **决心** 为了不放弃。
- **自律** = 做该做之事的能力，该做时就做，不论想不想。

作者：rene@merou.es 与 Montse Palau 版本 3.04-2025-02-08
动机 + 系统 概念超图 (CCbySA4) 网址：saberlibre.net/motiva