

青少狮提升课程

# 激励会员



学员手册



## 课程目标

*在课程结束时，学员将能够：*

- 了解外在和内在激励之间的差异
- 找出内在激励的三个组成部分
- 倡导发展团队成员之间的内在激励

## 哪一项符合您？

<b>A.</b>	<b>B.</b>
您会因为觉得某项运动很有趣且喜欢此运动而参加？	您更有可能为了赢得奖励或强健身体而参加某项运动？
您使用社交媒体主要是为了娱乐、放松还是打发时间？	您花更多时间在社交媒体上，以便监控他人对您发文的反应并交换信息？
您会因为喜欢体验新事物而学习一门新语言？	您更有可能因学习或工作需要而学习一门新语言？
您运动是因为喜欢挑战自己的身体？	您运动是因为想在比赛或活动中取得成功？
您会因为享受挑战和成就感而在工作或学校承担更多责任？	您在工作或学校，是为了加薪、升迁或认可而承担更多责任？

# 激励的类型

## 外在/外部激励

外在或外部激励是指为获得奖励或成果，而采取的行动。外在激励者的行动，是基于他们可得到的结果，并非因为愉快有趣而行动。

笔记/范例：

## 内在/内部激励

内在或内部激励是指由行动中，可得到满意及享受快乐的缘故。您可以在行动本身找到激励，而不是经由外力来取得（如奖励或结果）。

笔记/范例：

## 内在激励的组成部分

### 自主：

个人的行动和行为由自己主导。在自主的环境下，是个人控制自己的决策、行动和行为，而不是别人。

### 精通：

希望不断提高自己的技能或表现的欲望。在团队内鼓励精通是重要的方法，保证成员感受到被挑战，在他们为达到自己的目标努力改进时，给予支持。

### 目的：

想要贡献参与于比自己更伟大的理想之欲望。凡有自主性者对他们的行动会想做到精通，而其结果，常常可获得较高的成果。凡对更大的目标或目的献出服务者，可获得最有成效、满意和成功。

## 提升内在激励的策略

自主：	精通：	目的

## 活动：活动：确定你的目的

*对您而言重要的事：*

*您最重要的目标为何？*

*您想留下什么传承？*

## 您的个人目的宣言：

个人目的宣言定义了您是谁，以及您想在这个世界上留下的印记。

### 个人目的宣言范例

“运用我的写作技巧来激励和教导世界各地的其他人，使他们做出改变。”

“运用我身为演讲者的天赋来提高世界各地人民的自我价值。”

“激发孩子们超越他们的想象。”

“成为我团队的领导者，过着平衡的生活，并有所作为。”

## 您最大的收获是什么？

根据今天所学到的知识，您打算有什么不同的做法？