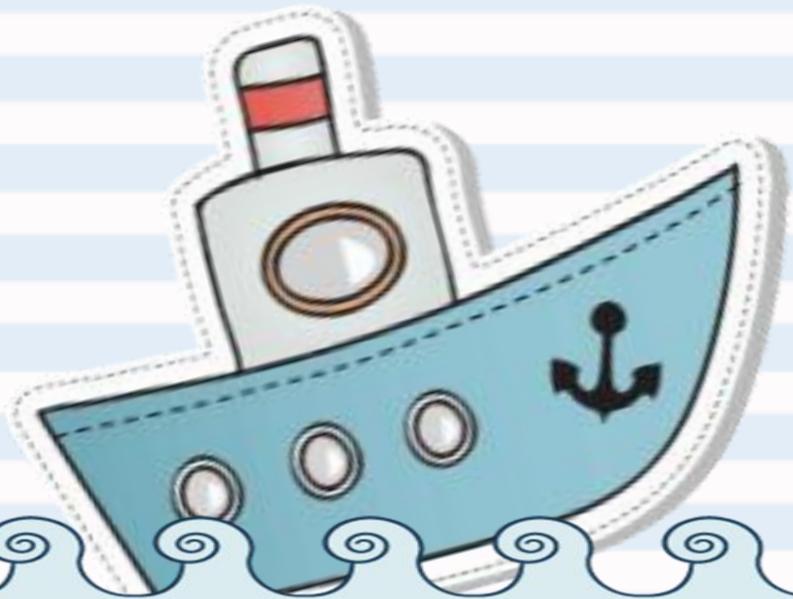
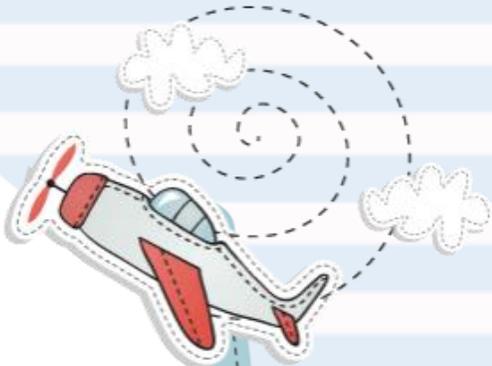




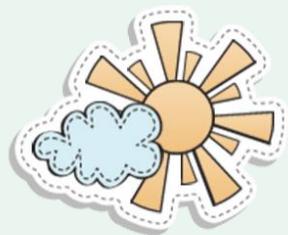
內在原力

陳堯方 單韻如
蔡宜君 李春桃
陳玉鳳 陳瓊娟





前言



內在原力



影響力



有形（例如文字或肢體溝通）或
無形（同理心或慈悲心、惻隱之心）的方式
引發他人動機，進而幫助我們一同完成某些事情。



前言

《內在原力》與卓越有約，從改變心態做起

透過九種心態的重新設定，活出最好的人生升級版本

閱讀前哨站
READINGOUTPOST

外向者
從橘色封面讀



普通人

心態重設

內在原力者

先做再說 搖擺不定

①

以終為始 常保初心

貼標籤的單一角度

②

包容和感恩的心

自認倒楣 自怨自艾

③

沒有壞事 化逆為順

有限思維 競爭輸贏

④

無限思維 超越自己

追逐熱門 迷失方向

⑤

站對地方 展現自己

資訊轟炸 人云亦云

⑥

專注前行 懂得捨棄

自顧不暇 自私自己

⑦

利他共贏 互惠互助

認為工作只為賺錢

⑧

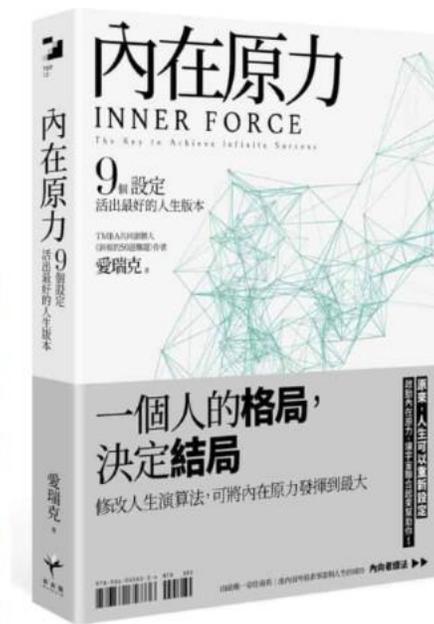
有償 無償 自我實現

領多少薪水做多少事

⑨

把自己當成一家公司

內向者
從綠色封面讀





第1章

一人公司

第2章

三種工作

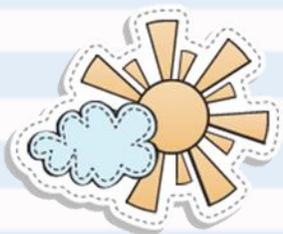
第3章

利他共贏

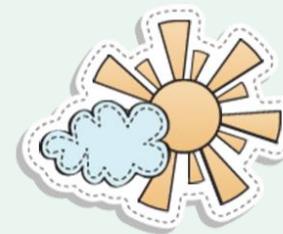


第1章

一人公司



像經營一家公司那樣經營自己



Be

像企業主，為自己人生負全責

失敗經驗 接收它 或改變它

賽馬式競賽 → 對手

馬拉松式競賽 → 伙伴

以終為始的決策方法，將內在原力有效放大

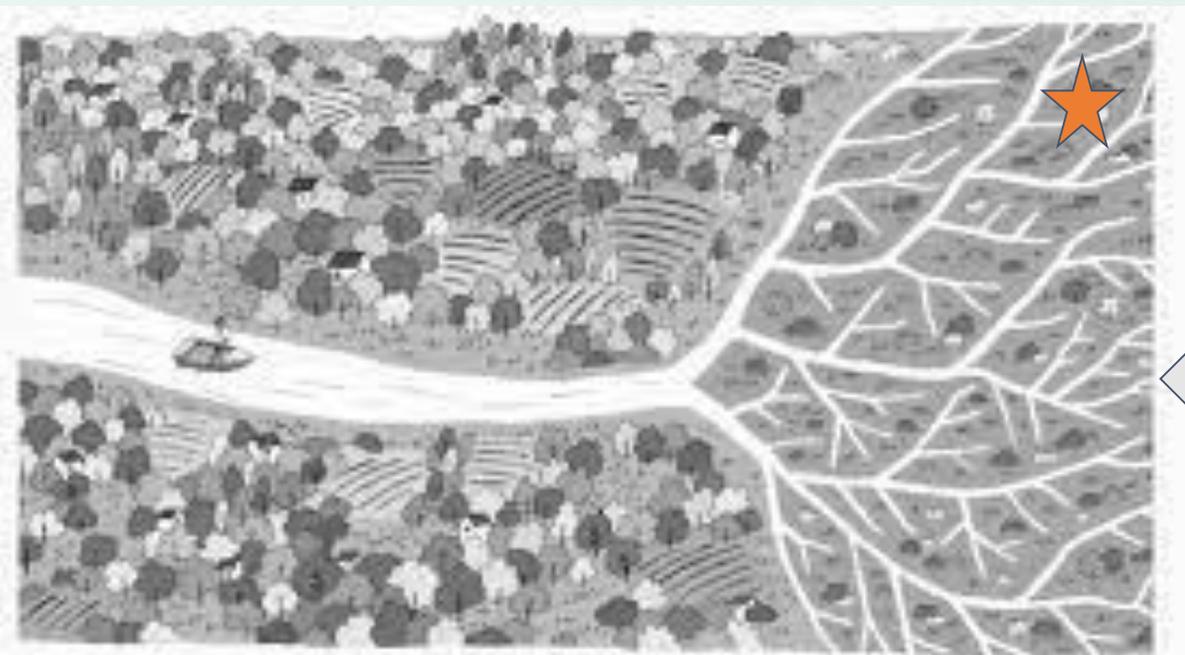
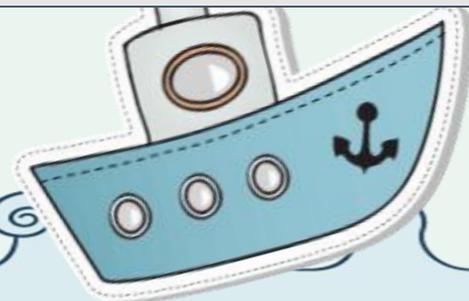


圖1-1 | 人們所做的決策品質將決定人生的品質

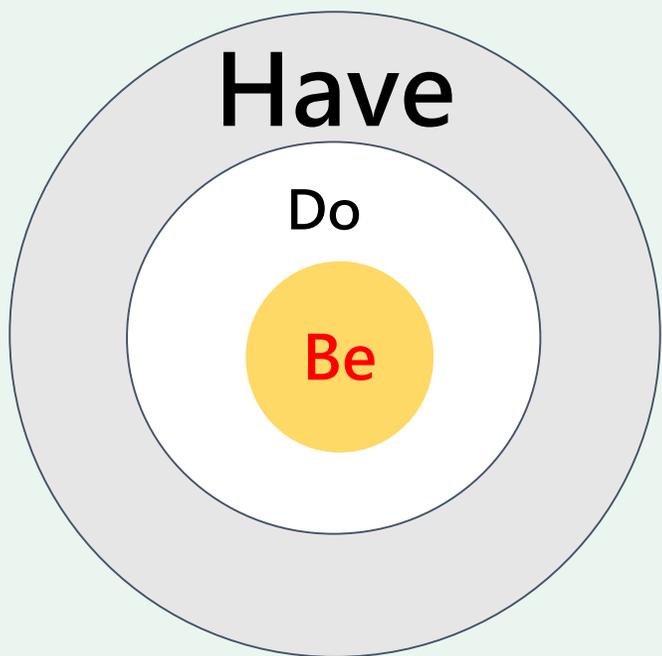
插畫：「小草屋」蔡嘉慧

當不知如何做人生大小
決定的話

先將人生終點先訂出來



以終為始的決策方法，將內在原力有效放大



內在原力信念系統

Be 成為怎樣的人



Do 做了什麼



Have 擁有什麼



懂得經營自己的人，都是熱愛閱讀者



閱讀
(靈魂的混血)

1

找到自己的天命

串起人生路徑並賦予意義，內在原力獲得聚焦。

2

改變自身內在品質

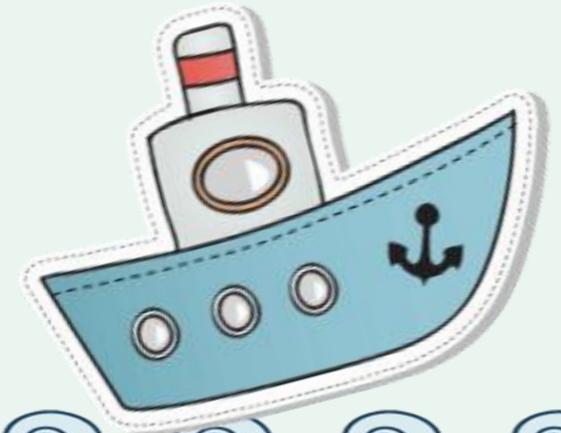
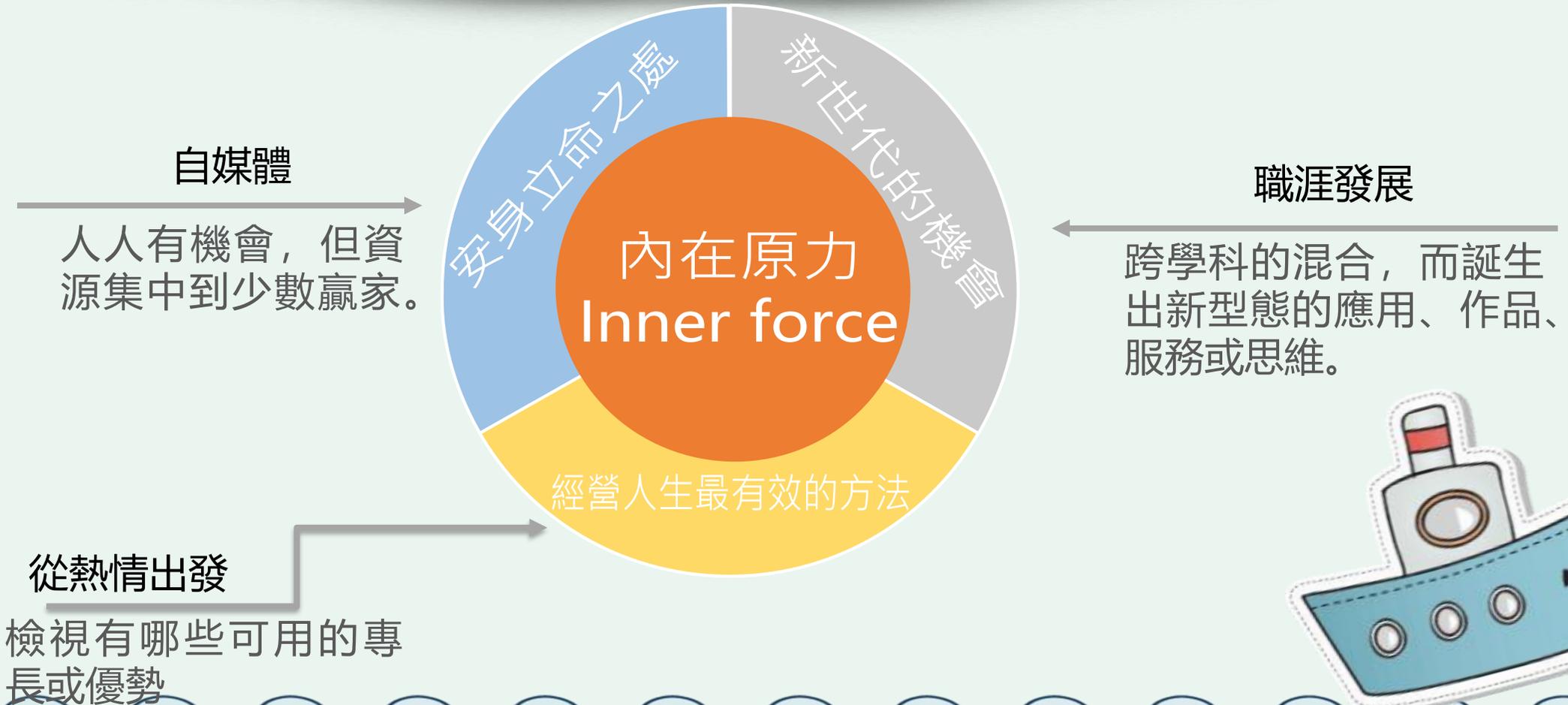
無法決定自己的出身，但絕對可以選擇閱讀哪些作品。

3

提升內在原力的捷徑

只要去讀，就可以找尋到自己心中所嚮往的典範，刻在心底的樣子。

找到自己內在原力的核心、光芒的源頭



浩瀚的宇宙帶給職場工作者什麼啟發？

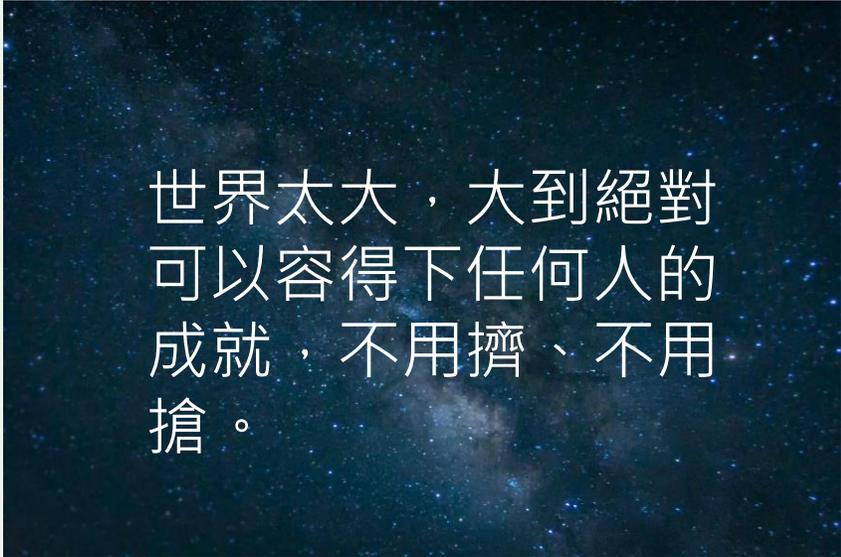


1

◆ 在宇宙中，只要夠閃亮，就會被人們看見，就可以命名，而且在歷史中永恆地記錄下來。

2

◆ 在廣大的職場中，時時惕勵自己拿出最極致的表現，持續穩定地發光發熱，夠亮就會被人看見。



世界太大，大到絕對
可以容得下任何人的
成就，不用擠、不用
搶。

心態設定

普通人常見設定	發揮內在原力的設定
先做再說 (Do, Have, Be)	以終為始 (Be, Do, Have)
憑自己的喜好 去找一份工作	用經營一家公司的角度來 執掌自己生命規劃
靠自己努力去實現目標	擁有願景、全力以赴，因 而吸引志同道合的夥伴一 同合作



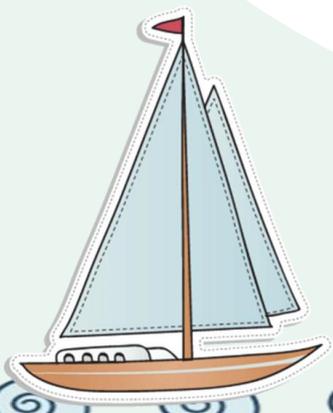
行動清單

寫下自己的使命宣言或願景，並且列出自己最具熱情的領域，拿給另一半或最要好的朋友看，請他（她）們幫助你實現你的人生使命。

1

列出自己能夠教他人什麼樣的主題，並且尋找機會去教其他人你懂而他們不懂的東西，藉此建立無形的團隊默契和人際之間口碑。無論我們是否能夠在他人成就之後而獲得好處，重點在於幫助他人的過程當中我們也精進了自己的能力。

2





第2章

三種工作

人生可長可久的
工作組合



- ◎ 有金錢收入的工作
- ◎ 無償的工作
- ◎ 自我實現的工作

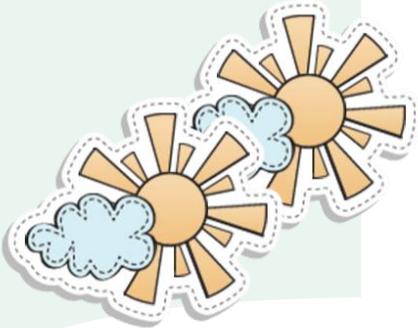
Charles Handy(1932-)
英國倫敦商學院創人/作家/廣播節目主持人/
教授/ 演說家/企業顧問

沒有任何人或任何組織能夠、或應該擁有我們。

這個世界充滿機會，你只要相信自己，沒有什麼不可能。

保持現狀將不再是面對未來的最好方法！





人生可長可久的
工作組合
金錢樂趣自我實現
適當平衡

三種工作：
(倫敦商學院
創辦人提出)

有金錢的工作

穩固經濟來源
勞力是不得已的選擇

無償的工作

自己的
專業知識、能力
協助他人解決問題
投入時間金錢能力
沒有收取酬勞

定義

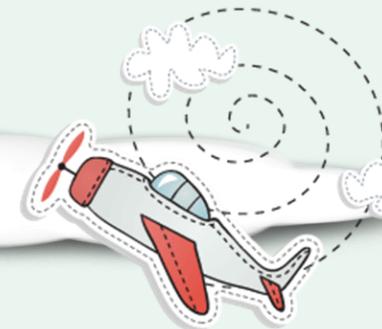
自我實現的工作

真心喜歡
正面情緒



無償、自我實現工作 大幅強化內在原力

成功方程式=
熱忱*能力*思考方式*
成功防護罩*人際槓桿



閱讀
發展初心
初心啟發
自我實現
伴隨無償
累積……

2016年=37歲 · 2022=43歲
68年次



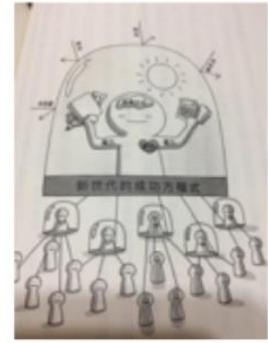
楊斯倍=

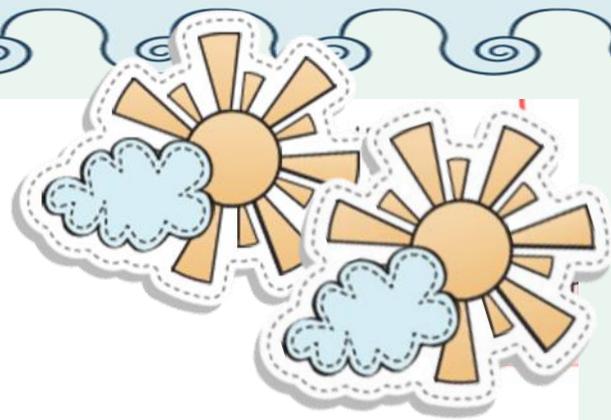
他是怎麼辦到的？

人生路引

顧問、演講、投資
寫作、國學、台語文
Early 金錢工作= 醫生

我和他大不同





財富自由
天賦自由
80

4%法則

無償工作，可幫助自己實現天賦自由

透過無償工作
幫助他人展現
「被耽誤的天賦」

羅賓森

天賦自由

找尋自己天賦

兼職多職斜槓

不影響正職

熱情

機會

態度

四個自我檢視與實踐的試煉 達到天賦自由

外探

放進未知可能
外在變因或貴人檢視
發掘未知潛力

內省

與內在相處
曾為何事吸引

天賦

方法

真假天賦

神馳其中
樂此不疲

軟硬實力

外顯

專長技能
職場工作

隱性

同理心善解人意
幽默感專注力
美感責任心

無償工作

和金錢工作
自我實現
不一定分開

財富自由

不影響
正職工作

釐清

賺夠退休金
不一定要離開
職場作自我
實現的工作

是療癒、滋養
灌溉的滿足感



退休三個層次

江育誠
先生

嘉裕西服
貧困與夢想
古鐘攝影爬山銅幣
無償與自我實現

踏出第一步
之後就不難



2020年近67歲，今年約69歲



身居高位的領導，
自信幻覺變強大。
隨著職位高升，聽到的
反饋變得不真誠。

EQ大師

CEO病
解決

職場上
盲點

笑話
強迫症

退休
批公文

透過

公開
分享

公開分享
發揮最大
內在原力

1.輸入-3.處理-4.輸出

4.完成任務 / 解決挑戰 / 幫助了他人 / 累積自己知識

工作和
做事習慣

2.分析問題尋求最佳方

接受新問題、挑戰、任務
可拓展能力與知識疆界

5.分享並獲回饋改進

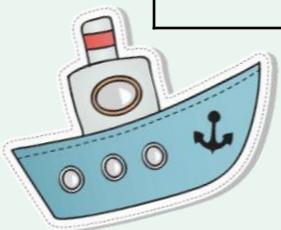
100次更新
升級效能可能
10000分

斜槓青年





等賺夠錢了，再開始從事無償工作與自我實現的工作。	同時從事此章談到的三種工作所構成的「工作組合」，在金錢、樂趣、自我實現三方面之間取得適當平衡。
無償工作會排擠自己從事有金錢收入工作的時間。	無償工作和有金錢收入的工作相輔相成，可以強化自己實力而展現在職場上的競爭力提升。
害怕未知、擔心風險，對於追尋自己內心聲音的事情遲遲不敢踏出第一步。	積極回應自己內心的聲音，滿足內心的渴望，勇於跨出第一步去嘗試
珍藏自己所擁有或能力，怕被別人學走、競爭者變多。	透過公開的分享，獲得即時而真確的回饋，讓自己的能力持續獲得改良與進化，並向人群散發影響力。

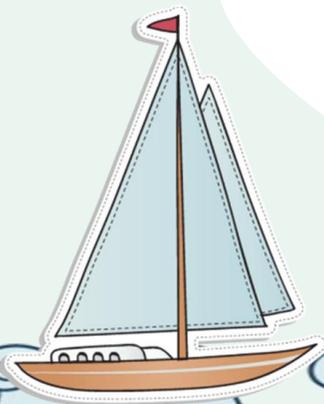


行動清單



列出自己現在有哪些無償的工作、自我實現的工作？再列出其他可以考慮從事但尚未進行的無償工作、自我實現的工作。可與另一半或摯友討論，透過他人的力量來促成自己儘早開始

檢視項目	金錢工作	無償工作	自我實現工作
現在			
考慮			
完成			





第3章

利他共赢





錯誤的利他V.S真正的利他



利他共贏

1

錯誤的利他方式

國中的愛瑞克為了當下討好別人~在考試中幫同學作小抄

2

修正利他方式

站在更高遠的角度~無償幫助同學解答各科問題，絕不在考試中，而是在平常的每一天

3

實力從幫助他人解決問題之中累積而來

無論發生任何事情，事情本身並不重要，而是我們如何去解讀與回應



自顧不暇了，怎麼利他？

1 自私自利 = 人人討厭

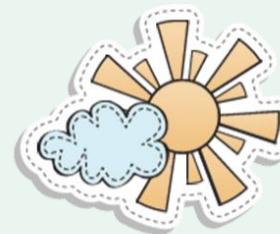
2 利他之心 = 影響力 = 可同時利己
利他之心 ≠ 濫好人

3 具有利他之心的人將釋放出一種獨具吸引力的訊號，吸引較多的人願意接近、與其共事

聰明的人會聯手把餅做大、每個人都分到比原來更大的餅



慈善公益，要從年輕做起



1

嚴長壽

總裁獅子心
對社會公益付出無盡的關懷

努力比學歷重要
慈善公益要從年輕做起

2

金恩牧師

和平獎得主
民權運動家~影響深遠

I have a dream
all men are created equal

3

方新舟

均一教育平台
全台最大的免費線上教學平台

努力學習·友善待人
work hard, be nice



方新舟小檔案

出生：1952年

現職：誠致教育基金會董事長

學歷：交大電子工程學士、美國猶他大學電機工程碩士

經歷：均一教育平台創辦人、誠致教育基金會創辦人、誠致科技創辦人、合勤科技總經理

利他共贏者，在職場上無往不利

2002年職場第一份工作
外商基金公司通路業務

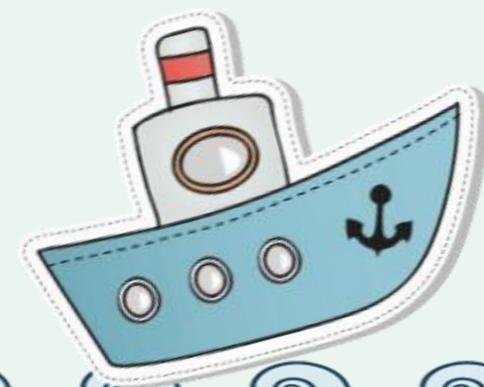


調職重用

產品管理 + 產品培訓 + 溝通窗口

幫助別人 = 幫助自己

外派美國代表
高級主管訓練機會



利他的比重，要大於等於自己年齡



表3-1 | 我個人生涯路徑的利他比重

年齡	當時主要從事的工作，以及利他的具體行為	利他比重
18	高中三年級學生。常幫同學們解答課業上的問題因而增強了自己的實力	20%
25	台大商學研究所學生。創立 TMBA 並開始每年無償演講、幫助學弟妹解答生涯問題（至今未中斷）	30%
26	剛踏入職場的第一年從事業務工作。花了將近三分之一的時間幫助其他的業務同仁服務不屬於我自己業績計算範圍的其他金融機構	32%
28	擔任外商基金公司內部產品講師。幫助全公司的業務同仁解答客戶有關產品面、投資面的問題，從大量的客戶陪訪當中獲得極高的評價因而受邀到更多機構去演講	35%
35	受公司外派至美國的集團總部輪調半年。要幫台灣的子公司在集團內的其他各家子公司之間建立溝通管道，並且研究更多跨公司合作的可能性	45%
38	擔任國內某大金控子公司的投資顧問部主管。除了幫助公司拓展在海外法人客戶之間的知名度，也要幫助全公司的業務同仁提供能代表公司一致對外的投資觀點	50%
42	財務自由，擔任金融投資圈內專業講師並陪伴家人。從事無償的演講，並且解答許多年輕人有關職涯發展的問題，也常發起或參與各種慈善公益活動	60% 以上

1

楊斯倍醫生

- ◆ 30歲進行自費200多場環保議題相關公益演講
- ◆ 40歲後演講、著作、採訪邀約滿檔

2

五年級小學生的改變

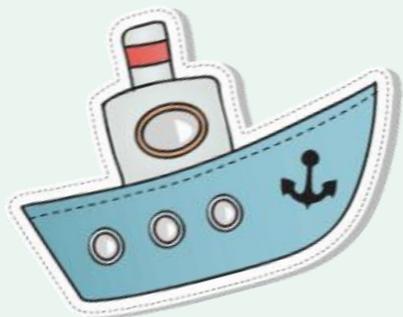
- ◆ 對於自己成績無法全班第一而產生情緒困擾、拒學
- ◆ 人生不是零和遊戲~矛盾&對立→利他共好

演講、著作、擔任公職，利他效果百倍

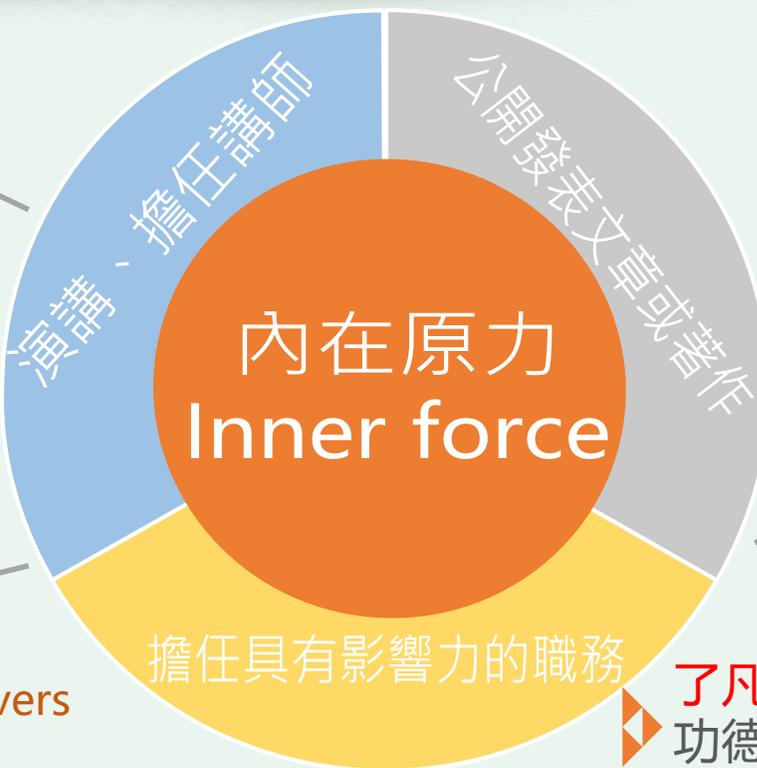


避免掉入人際黑洞

▶ 透過對他人的影響
將成果放大數十倍



Self-protected givers



▶ 例：一次作品幫助一百個人，創造10000分的總分，以10%的報酬率而言，自己也能得到1000分

利他比重不是愈高愈好

了凡四訓&積德造命之法

▶ 功德&福德 = 1人 * 10000善事 = 10000人 * 1善事

了凡四訓~命由己造，福由心生



1 立命之學：行善積德可以得福，改變命運
「生死有命，富貴在天，萬般皆由命，半點不由人」？

2 改過之法

3 積善之方：1.與人為善 2.愛敬存心 3.成人之美 4.勸人為善

4 謙德之效法

5.救人危急 6.興建大利 7.捨財作福 8.護持正

9.敬重尊長 10.愛惜物命



心態設定

普通人常見設定	發揮內在原力的設定
行有餘力，再開始利他	利他的比重大於等於自己的年齡
當好人容易被欺負	透過利他之心，吸引更多人來幫助自己
不透露自己成功的方法以 避免被別人學走	透過演講、著作幫助更多人，自己受惠更多
利他可能導致自己被掏空	當個懂得保護自我的給予者，不會損及自己



行動清單

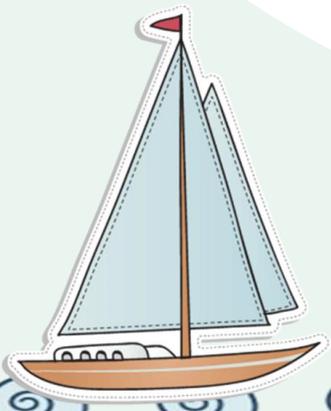


列出自己職場生涯當中，自己展現出「利他共好」的實際案例，事後回想看看，自己獲得了哪些好處或者善意回應？

1

評估自己目前利他的比重設定，大約是多少百分比？
具體實行3個月後再重新檢視，察覺自己人生有多少改變？

2





謝謝聆聽