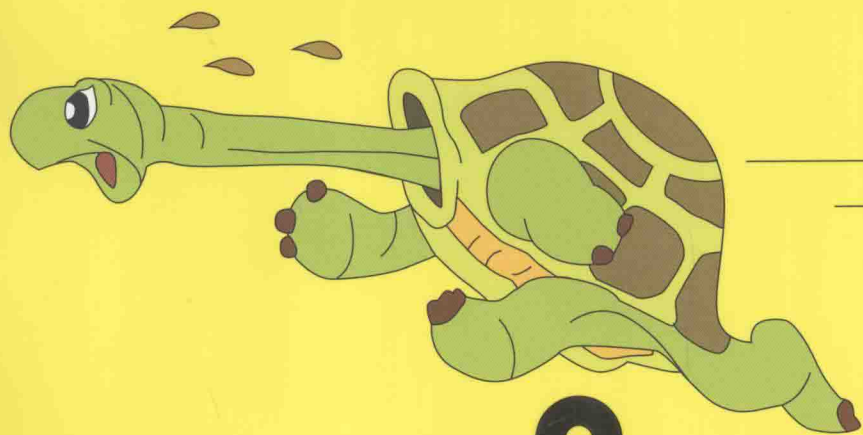


不拖延的



行高效。 行动力

黄经宙 著

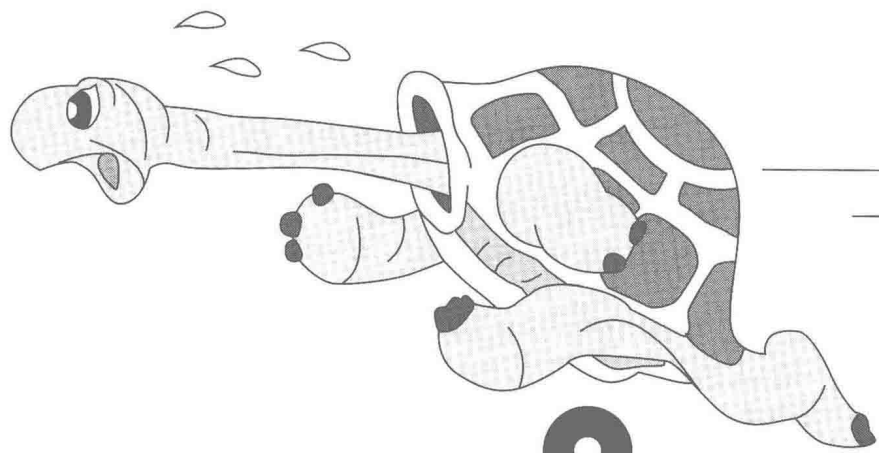
改变，永远不嫌晚

摆脱停滞不前的方法就是『付出行动』

SPM

南方出版传媒
广东经济出版社

不拖延的



行高放。 动力。

兴经宙 著

Butuoyan De
Gaoxiao Xingdongli

SPM

南方出版传媒

广东经济出版社

·广州·

图书在版编目 (CIP) 数据

不拖延的高效行动力 / 黄经宙著. —广州: 广东经济出版社, 2015. 12

ISBN 978 - 7 - 5454 - 4265 - 6

I. ①不… II. ①黄… III. ①成功心理 - 通俗读物 IV. ①B848.4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 261277 号

本书中文繁体字版本由晶冠出版有限公司在台湾地区出版, 今授权广东经济出版社有限公司 在中国大陆地区出版其中文简体字平装本版本。该出版权受法律保护, 未经书面同意, 任何机构与个人不得以任何形式进行复制、转载。项目合作: 锐拓传媒 copyright@rightol.com

著作权合同登记号: 19 - 2015 - 072

出 版 人: 姚丹林

责任编辑: 陈念庄 黄 炯

责任技编: 许伟斌

封面设计: 李康道

出版发行	广东经济出版社 (广州市环市东路水荫路 11 号 11 ~ 12 楼)
经销	全国新华书店
印刷	广东新华印刷有限公司 (广东省佛山市南海区盐步河东中心路)
开本	730 毫米 × 1020 毫米 1/16
印张	10.25 1 插页
字数	356 000 字
版次	2015 年 12 月第 1 版
印次	2015 年 12 月第 1 次
印数	1 ~ 5 000 册
书号	ISBN 978 - 7 - 5454 - 4265 - 6
定价	38.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市环市东路水荫路 11 号 11 楼

电话: (020) 38306055 37601950 邮政编码: 510075

邮购地址: 广州市环市东路水荫路 11 号 11 楼

电话: (020) 37601950 营销网址: <http://www.gebook.com>

广东经济出版社新浪官方微博: <http://e.weibo.com/gebook>

广东经济出版社常年法律顾问: 何剑桥律师

• 版权所有 翻印必究 •



随书行动，踏上成功与梦想之路

人类因为有梦想而伟大！但真正的伟大是来自于梦想成真。梦想成真的过程，在于起心动念，立定目标，付诸于有智慧的行动，克服重重难关，梦想也就离您不远了。这完成梦想的过程，看似简单的几句话，古往今来，能完美做到的有几人？

我们生活在一个快节奏的时代、一个信息爆炸的年代，许多道理人人会说、会听；许多梦想人人会编织、会期待，许多人也为此付出了很多代价，换得了许多人生道理与宝贵的经验。有人因为前人的教训，避免犯同样的错误，有人因为经验不足，人生旅途上比别人多走了一段路，所以前人所描述的道理与成功经验，可以让我们的的人生少走很多别人走过的弯路。

“勿以恶小而为之，勿以善小而不为”，这是三国蜀汉帝刘备去世前给其子刘禅的遗诏中的话，目的是劝勉他要进德修业，有所作为。好事要从小事做起，积小成大，也可成大事；坏事也要从小事开始防范，否则积少成多，也会坏了大事。

所以，不要因为好事小而不做，更不能因为不好的事小而去做。书中每一个道理，每一个故事，大家都耳熟能详，也都知道这些道理、这些故事对我们每一个人的人生，帮助都很大。能将这些道理

与成功经验养成习惯，落实在生活中做到的人，往往就是从生活中的细节小事做起；时时刻刻提醒自己，有恒心、有毅力去要求自己。

而本书强调不拖延的微行动，就是要我们从生活态度上细部调整，从生活细节上小事做起，用正确合适的方法，把自己引向成功与梦想之路。

侯育沁

北京昱华智业教育科技有限公司技术总监



拿出行动力，精彩你的人生

从事教育训练行业多年，最常遇到学员想要解决的问题，就是如何发现自己的天赋及激发自己的潜能。虽然，透过课程很容易就能解决他们的问题，只要学员细细体会课程内容，其实不难了解。在课程上所教的观念或是知识，有一些都是大家从小到大都学习过，甚至稀松平常的事，但是往往非得透过课程或是专业的测评工具，才能让学员们真的知道，想要能快速成功，除了了解自己的天赋长处外，如果没有行动一切都是枉然。

常听到学员跟我说：“改变真的很难啊！更何况要激发自己的潜能，那更是要付出多大的决心和毅力啊！”只要上过学院课程的学员都知道，了解自己的天赋长才真的不难，难就难在怎么让自己的潜能发挥以及如何增加行动力。是大多数的人不知道从何开始和怎么开始，所以很高兴透过课程让很多人能够更了解自己，也知道要怎么样让自己接下来的人生更加的精彩，也就不枉学员们付出的时间了。但是，并不是每个人都能够有时间与金钱参与课程，那难道就这样茫茫然的生活吗？

在这个资讯发达的时代，很多人透过不同的方式很努力地在找寻自己，当然也会大量地想要透过书本来找到答案。但是，其实不

管是什么样的励志书藉也好，或是课程也罢，并不是“多”就一定能解决问题的。就像彼德杜拉克的第一大弟子詹文明教授曾经说过：“好的书不用看很多本，而是只要能把一本好书的内容除了看之外还确实做到，这样才是成功重要的关键。”而且，往往答案并不一定是什了了不起的大道理。

就像小金老师这本书里面所提到的观念，虽然看起来有很多观念是感觉上大家都知道的事，或许你也会在看完后觉得：“这些没什么了不起的，这些我早就知道了。”虽然你都知道，但是真的又做到了几分？就像这本书的书名告诉我们的一样，只要能够把书里的很多观念及想法落实，我相信每个人都可以引爆自己的天赋潜能，丰富你的人生！

张慧云

心蕊文创执行长



从“微行动”开始，展现生命能量

多年在企业从事教育训练与组织顾问的角色时，常被学员问到的两大类问题，一种是公司老板常问的：“要怎样才能让公司成长，并赚更多的钱？”或是主管常问的：“要怎样才能提高组织团队绩效？”亦或销售人员常问的：“到底要如何才能成为超级业务员？”这类问题都属于增强竞争力的范畴，无论是能力、绩效还是经济规模。

汇集我多年专业、教学经验及对企业的观察，发现解答这些问题的重要关键之一就是“行动力”。虽然大家心知肚明都知道要采取行动，但根本的问题是不知道怎么做，还有无法有效持续的行动下去。这点却可以在黄经宙老师的书名中一语道破，就是“微”行动。

连台湾首富的富士康科技集团董事长郭台铭都说：“大家往往只注意到学，其实‘习’比‘学’更重要！我之所以会有成果，就是当别人练习3小时，我练习10小时！”虽然我们比不上郭董有那样惊人的耐力与意志力，但我们可以从“微”行动出发，当别人练习3小时时，我们多练习1小时就好，只要每天多练习1小时，那一年后你就比别人多练习365小时，你的竞争力就比别人多出33%，要是每天多练习3小时，那自然就多出100%。

在第一章“没有打不开的心只有迈不开的脚步”中，正是引导我们如此简单，却又最实际有用的道理。当然，透过黄经宙老师的

诠释与深入浅出的见解，我们必能更加了解到“微”行动是如何在我们生命中产生更多的能量！

而第二类最多学员问我的问题便是“我适不适合继续做下去？我做这行会成功吗？我需要换工作吗？”有时候，这些学员还会趁主管不在时来问我，其实我都会很中立的告诉他们：“没有适不适合的问题，只有适不适合自己的舞台！”

连贾伯斯都说：“成就一番伟业的唯一途径，就是热爱自己的事业。”

如果你还没能找到让自己热爱的事业，继续寻找，不要放弃。跟随自己的心，总有一天你会找到的。那我们又该如何找到热爱自己的行业？贾伯斯告诉我们：“最大限度地发挥你的天赋、才能。”

问题是，如何找到属于自己的天赋与才能？这也是本书的价值所在。如何引爆你的天赋潜能，黄经宙老师把答案放在“了解自己才能正确投资”一文中提到：“每个人都有自己的优缺点，所以每个人都应该尝试去学习……”以多年从事人格特质的人才培训与训练，替企业找寻更适合的人才，帮助学员了解自己的天赋与才能，让他们可以真正发挥优势的经验来看，我是相当认同黄经宙老师如此正确的观念与看法。因此，黄老师第二本作品的邀请，对我而言是相当的荣幸、感恩及无比的肯定。

最后，以书中“没有过不去的路只有过不去的人”这句话来共勉自己与大家。将来的景气未必有从前的光景，市场竞争会越来越激烈，好的机会也越来越少，虽是如此，但老话不是没有道理：没有不景气、只有不争气！黄老师的这本书势必能给大家带来更多正面的能量、更好的方向，并帮助大家创造更美好丰富的人生！

蔡纬昱

中华乐活学习发展协会创会理事长



改变很容易，从微小的行动开始吧

自从《明天，也要勇敢！》出版之后，有许多读者问我：“小金老师，这本书里提到的观念，对我有很大的帮助，但是我应该如何去实践呢？”因此，我兴起念头，立刻付出行动，创作了这本《不拖延的高效行动力》。

当我们有一个很好的观念或是想法时，如果没有付诸行动，一切都是空想。过去的我也是一样，常常有很多自认为很棒的想法，却都无法达成，最主要的原因只有一个，那就是没有“行动力”！而我的父亲一直是我做人处事的榜样，在我遇到困难与挫折时经常为我指引迷津。他去逝后，我顿时失去了人生中很重要的精神支柱，但是想起过去他对我的种种教诲，我对自己说一定要改变自己，让自己成为一个正向又积极的人。

由于自己经历过这一段改变，因此也特别了解在实践“不拖延的行动”时容易遇到的问题，所以有别于其他观念书，我在每篇文章的最后，还提供一些简单的练习做法，也是我个人自我实践的方法，主要是希望引导大家一步一步地付诸行动，改变自己。我相信一个人的信念，可以决定你的未来有多伟大，但是“行动力”才是让你真正伟大的关键！

或许有些人认为自己没什么远大的梦想或目标，但是，不管你的梦想有多渺小或者你的目标有多短近，永远只有行动可以完成。人生就像是一辆车，不管是名车还是普通车，只要能开上路的就是好车。而这一路上，你唯一要做的就是：

握好方向盘，因为路要由自己决定怎么走！

注意前方，因为专注才能抵达自己的目标！

猛踩油门，因为积极才能往前冲！

别忘了踩煞车，因为休息是为了走更长远的路！

或许也有些人认为自己没有周全计划，只能“走一步，算一步”，但是我却认为这样也没关系，因为“积沙成塔”，你的一个微小行动，都是成功的一大步。人生的路上，不管你走得多慢都没关系，重要的是要先踏出第一步。千万不要自我设限，积极面对每一天，告诉自己：

如果不够正向，可以多积极一点！

如果不够积极，可以多热情一点！

如果不够热情，可以多付出一点！

亲爱的朋友们，要记得每天要求自己做些改变，如果只是“想”改变，永远改变不了，付出行动“更新自己”，才能让自己继续前进！



第一章 没有打不开的心，只有迈不开的脚步 / 1

梦想用“做的”要比“想的”更真实 / 2

不要让自己“冻”起来 / 5

想是问题，做是答案 / 8

起头后万事皆不难 / 10

充满信心的行动力所向无敌 / 13

改变只需一念之间 / 15

人永远不知道自己有多大能耐 / 17

抛开“我执”意识的迷思 / 20

想法的正负是决定胜负的关键 / 22

战胜懈怠的最佳武器是“积极心态” / 24

人生最不能浪费的就是时间 / 26

了解自己才能正确投资 / 29

第二章 创造“动机”就能扭转行动发条 / 31

激发自己的成就感 / 32

将热情注入生活的每一天 / 34

期待越多，希望越大 / 37

兴趣点燃行动力的火苗 / 39

参加“人生金马奖” / 41

没有梦想的悲哀 / 44
“明天”是行动的最大敌人 / 46
没有目标就像无头苍蝇一样 / 48
职场竞争力靠信念与态度成就 / 51
乐在工作的态度 / 53
自我暗示提升勇气 / 55
别再用没时间做借口 / 59

第三章 一个行动，胜过嘴巴说千次行动 / 63

千万别等准备好才开始 / 64
未来不是属于先出发的人 / 67
成功没有如果，只有结果 / 69
“努力”和“认真”的差别 / 72
积极行动是机会的入场券 / 74
好运也可以练习 / 77
自我奋斗才能真正成功 / 79
能持之以恒的人才能胜出 / 81
机会是靠自己创造 / 83
学习不能只是学，更要练习 / 85
找对方法创造全新的自己 / 87
成功从助人的小小行动开始 / 89

第四章 没有过不去的路，只有过不去的人 / 91

你可以休息但绝对不要放弃 / 92
“机会”总伴随“危险” / 94

成功者和失败者最大的不同 / 96
逆风的方向更适合飞翔 / 98
恐惧是我们前进的阻碍 / 101
如何克服低潮 / 104
成功不遥远，是因放弃而遥远 / 106
勇敢地“相信自己” / 109
人生是在比谁能够勇往直前 / 111
创造力来自于不断尝试 / 114
难过绝对不能超过十分钟 / 117
不设限的人生 / 120

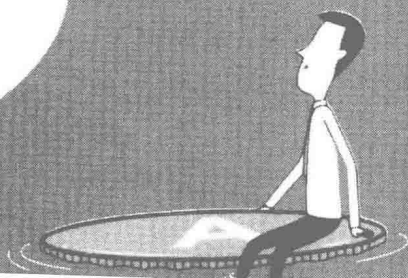
第五章 幸福是用来珍惜，而不是拿来炫耀的 / 123

负向想法拖累行动力 / 124
低调的华丽人生 / 127
自信就是一种魅力 / 129
别让批评成为人际沟通的毒药 / 131
正向的人才能拥有幽默感 / 134
别成为喜欢抱怨的人 / 136
控制情绪的不二法门 / 139
不要怕认错 / 141
做自己认为对的事 / 144
真正的包容是要付出行动 / 146
用心待人，成为彼此的天使 / 148
朋友，今天你笑了吗 / 150

第一章

没有打不开的心， 只有迈不开的脚步

要让行动领导想法，不要让想法影响行动。现代人常常会有光说不练、光想不做的习性。要知道，身体动了、心就会跟着动，当然，脑子也会动起来！





梦想用“做的”要比“想的”更真实

我们小时候一定都写过一个作文题目：《我的梦想》。还记得你曾经有过多少梦想吗？想当航天员、科学家、大明星、艺术家……当然，这些梦想在长大后回头想起来，好像自己也从来都不觉得会有实现的一天。

我想，不是这些梦想太遥远、太虚幻，而是我们自己并没有真正付出行动。许多人常常说自己的能力不足，所以自我设限、找很多借口逃避突破，其实，能力不足并不悲哀，悲哀的是没能找到自己真正的能力，而丧失成功的机会。也有另一种人，他不是觉得自己的能力不足以实现梦想，而是他害怕开始行动之后，反而会戳破梦想的美好，所以宁愿让美梦停留在想象中。

梦想是每个人都需要，但是我们不能只靠梦想过生活，如果一天到晚只靠梦想来支撑生活，却从来都不愿意为梦想付出代价和行动，有一天醒来的时候，会发现这一切就只是一场梦。

我来说个例子吧：

我们都知道，苏格拉底是一位很有名的思想家。有一天，他的学生问他：“老师，你是这么有名的思想家了，我想请教你，你的成功关键是什么呢？”苏格拉底笑着回答说：“让我来告诉你吧！‘多思多想’就是我的成功关键！”这位学生觉得自己获得了非常珍贵的建议，他跃跃欲试、满怀热血地跑回家，躺上床望着天花板，脑子开始快速转动，他将苏格拉底的箴言谨记在心，相信“多思多想”会使他迈向成功！



只靠梦想来支撑生活，
却从来都不愿意为梦想
付出代价和行动。



失败



有一天醒来的时候，
你会发现这一切就只是一场梦。

