

说 一 尺 不 如 行 一 寸

XINDONGBURUXINGDONG
XIANGDAOBURUZUODAO

心 动 不 如 行 动
想 到 不 如 做 到

马银春◎编著

成功不是靠别人的帮助，也不是靠机会的垂青，
而是靠自己实实在在的行动。

【想到是银做到是金
1个行动 > 100次心动】



中国物资出版社

马银春◎编著



心动不如行动
想到不如做到

说一尺不如行一寸

中国物资出版社

图书在版编目(CIP)数据

心动不如行动 想到不如做到 / 马银春编著. —北京:中国物资出版社,2009.1

ISBN 978-7-5047-2947-7

I. 心… II. 马… III. 成功心理学—通俗读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第157669号

策划编辑 钱 瑛
责任编辑 钱 瑛
责任印制 何崇杭
责任校对 孙会香

中国物资出版社出版发行

网址:<http://www.clph.cn>

社址:北京市西城区月坛北街25号

电话:(010)68589540 邮编:100834

全国新华书店经销

中国农业出版社印刷厂印刷

开本:787mm×1092mm 1/16 印张:18.75 字数:317千字

2009年1月第1版 2009年1月第1次印刷

书号:ISBN 978-7-5047-2947-7/B·0150

印数:00001—12000册

定价:36.00元

(图书出现印装质量问题,本社负责调换)



前 言

在四川的偏远地区有两个和尚，其中一个贫穷，一个富有。

一天，穷和尚对富和尚说：“我想到南海去，你看怎么样？”

富和尚说：“你凭借什么呢？”

穷和尚说：“我有一个水瓶、一个饭钵就足够了。”

富和尚说：“我多年来就想买船沿着长江而下，现在还没做到呢，你就凭这些去？”

第二年，穷和尚从南海归来，把去南海的事告诉富和尚，富和尚深感惭愧。

穷和尚与富和尚的故事说明一个简单的道理：

心动不如行动，想到不如做到。

平庸者和成功者之间的差距不在别处，就在于“心动”与“行动”，你是否有“心动”的想法，你是否“行动”了，你是否将心动的想法付诸行动了，这将是你的梦想能否成真，事业能否成功的重要决定因素。

克雷洛夫说：“现实是此岸，理想是彼岸，中间隔着湍急的河流，行动则是架在河上的桥梁。”行动才会产生结果，行动是成功的保证。任何伟大的目标、伟大的计划，最终必然落实到行动上才能实现，行动是完成计划奔向目标获得成功的保证。

行动就是一个人在面对障碍或是困境时，主动去改变现状；

行动就是坦然面对自己无法改变的缺陷，努力增强自己的能力；

行动就是既有扫天下的宏伟目标，也有扫一屋的实干精神；

行动就是努力去塑造坚强、诚实、果断、豁达的性格，以德服人；

行动就是勿以善小而不为，勿以恶小而为之；



心动不如行动 想到不如做到

XinDongBuRuXingDong
XiangDaoBuRuZuoDao

只要在行动，即使断了一根弦，也能从容地弹奏……

你采取多大行动才会有多大的成功，而不是你知道多少就会有多大的成功。不管你现在决定做什么事，不管你设定了多少目标，你一定要立刻行动。唯有行动才能使你成功。

Just do it (只管去做)! 现在做，马上就做，相信每个人都可以成为“行动大师”!

编者

2008年10月



目 录

第一章 心动决定行动的方向 1

心动的想法是走向成功的试金石，有想法才能够成大业。

现实是此岸，理想是彼岸，中间隔着湍急的河流，行动则是架在河上的桥梁。

人的构想使自己的生活会了目标，然后就是朝着这个目标，用实际行动来实现这个目标。

1. 心动是成功的“翅膀” 3
2. 咬住一个目标，绝不放弃 7
3. 心动决定行动的方向 11
4. 新生活是从选定方向开始的 15
5. 企图心决定你的人生 18
6. 放弃短视，把目光盯在远处 22
7. 适合自己的就是最好的 25
8. 梦想是迈向成功的第一步 28
9. 目标的高度决定成就的大小 31

第二章 相信自己，行动才有效 35

有了自信心，就有了战胜困难的勇气。

无论才干大小，天资高低，有了自信和自强，就有了成功的可能。

1. 用自信去实现行动 37
2. 编一本自己的“心理辞典” 41
3. 把自卑扔得远一些 45



心动不如行动 想到不如做到

XinDongBuRuXingDong
XiangDaoBuRuZuoDao

- 4. 自信会给你带来好运 49
- 5. 为行动播下自信的“种子” 52
- 6. 激励自己，相信自己 55
- 7. 自信——行动的前提 57
- 8. 信心有多大，发展空间就有多大 59
- 9. 成功属于“有心”人 61
- 10. 用自信撑起一片天空 64

第三章 多一些行动，离成功就更近一点 67

成功的最短途径是勤奋。

多一些行动，便多一些成功的机会。

不要光耍嘴皮子，不要好逸恶劳，勤字当头，皇天不负有心人，天道酬勤！

- 1. 一分耕耘才会有一分收获 69
- 2. 多一些行动，就多与成功靠近一点 72
- 3. 勤奋——通向成功的最短路径 74
- 4. 世上无难事，只怕工作狂 78
- 5. 为自己“投资”，给自己“充电” 80
- 6. 成事在勤，谋事忌惰 83
- 7. 天下没有免费的午餐 85
- 8. 战胜懒惰，做个勤奋的人 88
- 9. 知识的海洋是浩瀚无边的 92

第四章 谋划好，才能做得好 97

凡事有思才能有“谋”，只有谋划正确了，才能成就其不凡的事业。

明确的方案和计划，并方法运用得当，是行动的前提，成大事的基础。

智慧的力量体现在能进行正确的思考，那些成功者总是



乐此不疲地勤用自己的脑子。

1. 成功，在于精心谋划	99
2. 做好行动前的计划	102
3. 创新，每天都换一个大脑	104
4. 勤于思考是一种美德	107
5. 没有钱起家，可以用脑起家	110
6. 设计自己的职业生涯	114
7. 眼光决定思路，思路决定出路	118
8. 让你的脑子“动”起来	122
9. 合理的规划，让工作有条理	124
10. 积极思考会让你告别平庸	128
11. 逆向思考——迈向成功的法宝	131

第五章 向时间要效益

能够掌握好自己的时间的人，也就能掌握自己的前途。

一个人的成就是一点一滴积累起来的，是善于利用时间的结果。

安排好自己的时间，就要按照时间的安排去实践，去实现人生的价值。

1. 善待今日，奠定成功的基石	137
2. 零碎的时间也可以创造辉煌	142
3. 更好地利用时间，会获得更多的机会	145
4. 时间是“挤”出来的	148
5. 从昨天的时间里走出来，你才有新生	152
6. 珍惜时间就是珍惜生命	155
7. 合理安排，把时间进行登记	158
8. 24小时可以变成48小时	160
9. 按重要性办事，把时间用在高回报的地方	163
10. 时间就是金钱	166



11. 把握时间，从现在做起 169

第六章 行动是金子，机会是种子 173

快速的行动让我们免去恐惧，免去原地空想，免去坐失良机的遗憾。

成功不是靠别人的帮助，而是靠机会的垂青，靠自己实实在在的行动。

1. 机会偏爱立即行动的人 175

2. 机不可失，时不再来 180

3. 机遇是行动“创造”出来的 184

4. 机遇要看准，更要抓得快 187

5. 只有行动才能抓住机会 191

6. 挫折中孕育着新的机会 194

7. 把“心动”转变为自己的机会 198

8. 行动起来，抓住一切机会 202

9. 善于决断才能抓住机会 205

第七章 想到不等于做到 209

梦想是成功的起跑线，决心则是起跑时的枪声。

行动犹如跑步者全力的奔驰，唯有坚持到最后，方能获得成功的锦标。

1. 将行动进行到底 211

2. 只有坚持下去，才能有所突破 214

3. 锲而不舍是成功第一要素 217

4. 懂得放弃，但不要轻易放弃 220

5. 坚持就是胜利 223

6. 不放弃，坚持就有希望 226

7. 百折不挠的毅力是成功的必备条件 229

8. 再努力一次，直到成功 232



9. 坚持不懈，笑对挫折	235
第八章 心动变为行动，让想法更有价值	239
行动，是让所有智慧变成现实的关键环节。	
没有行动，再好的想法、再多的激情、再完美的计划都是空中幻影、人间泡沫。	
只有行动才能将心动的想法转变为现实，从而实现自己的宏伟目标和远大理想。	
1. 行动是走向成功的捷径	241
2. 想好了，马上去做	245
3. 行动——潜能的挖掘机	248
4. 用行动完成心动的事	252
5. 行动，让想法更有价值	255
6. 十个想法不如一个行动	258
7. 人生的关键就是行动	260
第九章 好主意想到就做	263
果断就是立即行动！	
想到的好主意，现在就做，不要明天再说。	
敢想、敢做、敢拼搏，成功没有理由不属于我们。	
1. 该出手时就出手	265
2. 果断些，请不要犹豫	268
3. 敢想、敢做、敢拼搏	272
4. 不入虎穴，焉得虎子	275
5. 冒险是成功的开始	277
6. 马上行动，不给拖延找借口	280
7. 果断与冒险并肩而行	284
8. 不要给自己留退路	287



心动的想法是走向成功的试金石，有想法才能够成大业。

现实是此岸，理想是彼岸，中间隔着湍急的河流，行动则是架在河上的桥梁。

人的构想使自己的生活有了目标，然后就是朝着这个目标，用实际行动来实现这个目标。

第一章 心动决定行动的方向



1. 心动是成功的“翅膀”

到处都有达到自己的人生目标，一跃成为成功人士的平凡人。成功的人有各自成功的道路，但是相同的一点是，他们都有一个值得自己去追求的目标，而这个目标就来源于成功者心动的想法，心动的想法让他产生了对某个事物的兴趣和向往，进而通过自己的努力去实现这个想法。

他们并非天生异类，而是跟大家一样都是平凡人，但他们达到了他们的人生目标！

一次偶然的的机会得知北京王府井饭店公开招聘，有一位叫段云松的年轻人幸运地得到了面试机会，当上了大厅服务员。由于缺乏英语基础，段云松在工作的第一天就出现了错误，被降职做行李员。

一天，香港首富李嘉诚下榻王府井饭店，由段云松给李嘉诚提包。王府井饭店特意举行了欢迎仪式，在簇拥人群的包围下，李嘉诚越走越快，段云松艰难地拎着两个沉重的大箱子，气喘吁吁地把箱子送到了房间，随从的人随手给了段云松几元钱的小费。身为最低层的行李员，为最上流的人拎包，段云松感到既自卑又自豪，但更多的是激励。“我进王府井饭店就想看看，是什么样的人住这么好的饭店，为什么他们会住这么好的饭店，我们为什么不能？那些成功人士的气质和风度，深深地吸引着我，我告诉自己，一定要成功。”

有一天，段云松与一个同事为旅行团搬行李，两人都累坏了。段云松与那个同事跑到饭店的楼顶吸烟，他们的脚下是车水马龙的王府井大街，看着看着，段云松突然指着下头说：“将来，这里会有我的一辆车，会有我的一栋房。”那个同事对他的豪言壮语嗤之以鼻。



不久，隔壁餐厅的经理看上了段云松，请他当经理助理，段云松毫不犹豫地选择了这份工作。他给了自己一个机会。

段云松在父母不解的眼光和叹息声中辞职并进了隔壁的餐厅，他在经理助理的职位上只干了几个月就失业了，因为上级主管把餐厅卖给了别人。

段云松知道，任何人都不会是“一无是处”，在这个世界上，每个人都潜藏着独特的天赋，这种天赋就像金矿一样埋藏在我们平淡无奇的生命中。那些总在羡慕别人而认为自己一无是处的人，是永远挖掘不到自身金矿的；只要自己努力不懈，命运迟早会露出笑脸的。

下岗后，他到处寻找商机。不久，段云松在长安街民族饭店对面找了一家小饭馆。段云松接手的那家小饭馆非常破旧，于是他发动大家去附近的工地拣砖头等建筑材料。经过几天准备，他们重做了地面，店面全部刷白，35平方米的店，5张小桌虽然简陋，但是很干净。小店就叫“民丰饺子馆”。

段云松用1000元钱起了家，自己调馅自己包饺子，一两5个饺子。来吃饺子的人一天比一天多，最多的时候，一天营业额超过6000元钱。为了进一步调动员工的工作积极性，段云松决定将每个星期六的营业额全部拿出来，当场分给大家。这样大家周周有薪水，多的一个月能拿到5000元，大家热情都很高。一年下来段云松挣了10多万元。

后来，段云松又与一家幼儿园洽谈。他以每年13万元的租金包下了这个幼儿园，他在院内拴了几只鹅，从农村搜罗来了篱笆、牛绳、轱辘、风车、风箱之类的东西，还砌了口灶。忆苦思甜大杂院开张营业了。开张以后的红火劲儿是段云松始料不及的，吃饭的人得排三队，每天从中午到深夜，客人连续不断，一天的营业额在1万元以上。3年下来段云松挣了1000多万元。

段云松不久就对餐厅里那种喧闹、嘈杂、虚伪、以钱为主色调的日子开始厌倦了。他问自己：“明年的今天你还能干什么？”他一直也理不出头绪。1994年年底，拥有1500万元家产的段云松要开茶馆了，刚开始生意却是异常清淡。艰苦的环境最能磨炼人的意志，他告诉自己，挺过冬天，前面就是铺满鲜花的大道。茶艺市场在1997年底开始启动了，段云松等到了这一天。

段云松又不断地做了几件大事：建起了第一支茶艺表演队，代培茶艺小姐，提供茶叶茶具批发，提供开茶艺店的种种服务，又筹办北京第一所茶艺学校……



段云松说，有次他到王府井饭店办事，没想到前来给他拎包的竟是10年前嘲笑他的那个同事。

酣睡的巨人就像神灵一样，必须用魔力来唤醒他，你就具有这种魔力。在人生旅途上，没有心动就好像走在黑漆漆的路上，不知往何处去。而所谓的心动，就是自己对未来成就的期望，确信自己能达到的一种高度的雄心。

这种心动也就是通常所说的目标。目标为我们带来期盼，刺激我们奋勇向前。一个人想成为什么样的人，他就会成为什么样的人，一个人要有雄心，必要时还要敢于向人讲出来，以不断地让这个志向在心中生根发芽，然后让其结果。

澳洲有个基德曼爵士，1870年他还是个目不识丁的13岁小伙子时，就离开家穿越澳洲探险去了，然而，在10年前曾有两位探险家杳无音信地消失在那无人的蛮荒之地。

基德曼出身于一个大家庭，10岁开始帮家里养牛。有一天，他带着被赠得的一匹名叫巨人的独眼龙母马及少许的积蓄，离开家到全澳洲最大的牧牛场学习牧牛事业。基德曼有一个梦想，也是他的人生目标，就是到澳洲较荒芜、未开发的野地里繁殖牛群。他的计划是顺着河流，从北到南，建立一个遍及全澳洲的牧牛基地。这样不但能够提供给新开发的殖民地一些工作机会，更能将外销市场扩展到全世界各处。他把握住了心动的想法，经过多年的不懈努力，最终，基德曼成了大英帝国拥有最多土地的地主，而且，毫无疑问地也成为了当时全世界最大的“牧牛成功人士”。基德曼曾经有个众所周知的外号——“牧牛之王”。基德曼成功地达成了他的人生目标。

“牧牛大王”在牧牛事业上成功了，相同地，保罗·麦尔把自己的目标设定在成为世界出版界的权威。带着这个心动而美好的想法，他出版了许多关于某些成功人士看似不可能达成的人生目标故事的书籍，让人们在阅读之时心中充满振奋之情，从而为之努力。读者从书中获得了启示，他也实现了自己的美好愿望。最卓越的成功人士，都是成功目标的设定者。他们赋予自己的理想以无限发展的空间，不为其他干扰而延误！他们做长期的规划，检视自己的能力及进度，不时地进行修正与改进，以期能够制订符合自己人生目标的计划。找到自己的人生目标有很多种方法，有许多人知道那些方法，只是尚未将这些方法系统化，或将它们列在纸上进行检视和比较判断，试着让



心动不如行动 想到不如做到

XinDongBuRuXingDong XiangDaoBuRuZuoDao

自己熟悉的目标书面化，用这种方式来澄清自己的思绪，并赋予自己的目标一个形式及主旨。

选定心动的目标，选定既定的目标，这就是成功的起点，牢牢把握这个起点，不断奋斗，成功永远属于心中有远大目标的人。



2. 咬住一个目标，绝不放弃

我们很多人在日常生活中，喜欢幻想、喜欢憧憬、喜欢描绘。但这一切如果仅仅停留在心动的层次上，那结果会告诉你，没有希望了，到头来仍是两手空空，一无所有。只有锁定你的目标，并付诸行动，方能逐渐实现一个个小目标，一个个具体的目标。

这里是非洲的马拉河，河谷两岸青草肥嫩，一群群羚羊在那儿美美地觅食。一只非洲豹隐藏在远远的草丛中，竖起耳朵四面旋转。它觉察到了羚羊群的存在，然后悄悄地、轻手轻脚地、慢慢地接近羚羊群。越来越近了，突然羚羊有所察觉，开始四散逃跑。非洲豹像百米运动员那样，瞬时爆发，像箭一般冲向羚羊群。它的眼睛盯着一只未成年的羚羊，一直向它逼去。羚羊是跑得飞快的，但非洲豹更快。在追与逃的过程中，非洲豹超过了一只又一只站在旁边观望的羚羊，但它没有掉头改追这些更近的猎物，一个劲儿地朝着那只未成年的羚羊疯狂地追着。那只羚羊已经跑累了，非洲豹也累了，在累与累的较量中比最后的速度和坚持力。终于，非洲豹的前爪搭上了羚羊的屁股，羚羊被扑倒了，豹牙直朝羚羊的脖颈咬了下去。

可以说，一切肉食动物都知道在出击之前要隐藏自己，而在选择追击目标时，总是选择那些未成年的，或老弱的，或落了单的猎物。在追击过程中，它为什么不改追其他更近的羚羊呢？因为它已经很累了，而别的羚羊还不累呢。其他羚羊一旦起跑，也有百米冲刺的爆发力，一瞬间就会把已经跑了百米的豹子甩在后边，拉开距离。如果丢下那只跑累了羚羊改追一头不累的羚羊，以自己之累去追不累，最后一定是一只也追不上。

如果我们想成为一个众人叹服的领袖，成为一个才识过人、卓越优秀的