



让未来现在就来

5 个心理病因
8 个矫正处方
6 0 多项要点

把所有的想法都倒出来
把所有的本事都使出来
梦想动起来，不要冻起来

高原◎著

别把想法一直 放在脑子里

从“幻想派”到“行动派”的晋级指南



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

别把想法一直 放在脑子里

BIE BA XIANGFA YI ZHI
FANG ZAI NAOZI LI

■ 高原◎著



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

别把想法一直放在脑子里 / 高原著. — 北京 : 北京联合出版公司, 2017.3 (2017.5重印)

ISBN 978-7-5502-9263-5

I. ①别… II. ①高… 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(2016)第277604号

别把想法一直放在脑子里

作者：高原

选题策划：北京慢半拍文化有限公司

责任编辑：管文

封面设计：不绿不蓝

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京京都六环印刷厂印刷 新华书店经销

字数200千字 880毫米×1230毫米 1/32 10印张

2017年3月第1版 2017年5月第2次印刷

ISBN 978-7-5502-9263-5

定价：39.80元

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有，侵权必究

本书若有质量问题，请与本公司图书销售中心联系调换。电话：010-84369312 010-84369315

推荐序

PREFACE

□李维文

旅美华人，资深公共关系培训专家，畅销书作家

这并非一本教会你“如何在短期内迅速成功”的书——类似的书籍已经太多了，不是吗？问题是，当所有人都梦想成功时，你又靠什么在如此残酷的竞争中脱颖而出呢？作者是潜能开发及自我提升领域的专家，他在书中为我们提出了几个至关重要的问题，并从“简化思考”和“加强行动效能”的角度告诉我们：与其坐在家里思考成功的捷径，不如鼓起勇气打破现状。作者认为，我们应该思考和调整自己实现目标和对待成功的方式，而非忙着制订那些宏伟的目标。

更为重要的是，本书强调且倡导：一个人应该具备最



基本的行动力。如果你懂得很多，但却一事无成，你一定想知道原因：“为何别人成功了，我却不能？”人们辛苦地学习知识，掌握工作的技能，都希望能够改善生活，实现价值，并且在这个世界留下属于自己的独特印迹。

这是属于所有人的理想。但多数人真正做起来后，却发现事情并没有那么简单——虽然他们才华横溢并且充满梦想，却始终不能做成一些不平凡的事情，实现自己的目标。于是，他们发出上述疑问，并开始抱怨环境，推卸责任，把问题归咎于上司、同事、朋友、客户乃至亲人。

作者认为，这个问题已经成为当今社会的“主流病”。随着信息爆炸式增长，生活节奏越来越快，人们越来越过度思考，但又懒得行动；不想安于现状，可又不愿采取行动做出真正的改变。对于这个群体，作者在书中定义为“居家思考的强者”。他们一直在思考诸如“怎样动动手指就能一夜暴富”的问题。

如何解决这个问题，就是这本书要告诉我们的。你知道什么并不重要，你能做到什么才是最关键的。这也正是作者的“行动力课程”多年来所提倡的思考和行为模式，即究竟怎么做才能实现自己心中那些美好的想法呢？

大多数涉及行动力提升的书籍都会笼统地帮助你设定

目标，也会告诉你如何实现目标。你总能从形形色色的励志书籍中找到一些改善行为的计划，而我们也清楚地知道这些计划对自己是否有用。但是，我们也会发现，那些计划并不能起到长期的作用，因为很少有书会和你一起分析原因，告诉你为何长期以来无法解决问题。

但是，这本书不同，作者除了为我们制订了从“想到”转化为“行动”的原则，从“知道”变为“做到”的方法，还提供了一条对解决问题最有帮助的通道。书中会告诉你，你为何没有做到，而不是强制性地、不加以区别地建议你采取某种固定的模式。

我认为，这本书汇集了作者多年来的经验和非常实用的智慧，读者一定能从中找到自己需要的答案，充分地应用于自己的生活和工作中。



推荐序

引 子

你总是想得太多，做得太少 / 001

除了你自己，没人能偷走你的时间 / 010

Part 1 为什么我们不能让自己的想法 落实

信息超载：每天都在修正想法，所以无所适从 / 014

消极思维：凡事妄加臆测，总往坏处想 / 019

追求完美：对自己要求太高，最后无法完成 / 023

坏习惯使然：拖延，懒惰，爱找借口 / 028

畏难退缩：内心脆弱，轻易放弃 / 035

Part 2 化繁为简：别让过多的信息干扰 自己

从“海量信息”到“需求定位” / 042

“断舍离”：舍弃多余的想法，脱离不必要的执着 / 049

思考的程度要随“环境”而定 / 055

克服多疑思想，不理睬负面信息 / 062

确立一个方向后，就不要再考虑“值不值” / 069

Part 3 思考简化：比起做“加法”，更难得的是做“减法”

罗列所有的想法，逐项修正“无用的思考” / 076

借鸡生蛋：学会“不使用自己本领的本领” / 081

不要做跟“成果”不相关的思考 / 086

把“无用的思考”和“行动”割离 / 089

简化多属性元素，迅速做出精确决策 / 095

做“减法”的四个执行步骤 / 101

Part 4 正面思维：克服“凡事总往坏处想”的思维

列出所有的好处：行动之前，不要想“最坏的结果” / 108

忽略暂时的困难，把思考的精力放到如何实现目标上 / 113

立刻开始去做，扫除对于“开始”的恐惧 / 119

转换定义：用乐观的想象克服恐惧 / 125

总结已取得的成果，用积极的记忆去替换负面的记忆 / 131

积极暗示：放下无谓的担忧，告诉自己“我与众不同” / 139

Part 5 抛弃那些不现实的“完美主义”思想

- 学会满足于实现目标的95%而不是100% / 146
- 接受“不完美的自我”，不要追求一步到位 / 146
- 不要把过多的时间花在完善计划上 / 152
- 寻找一件“完全有能力做的事”作为短期目标 / 156
- 先力求完成，再逐步进行细节的完善 / 161
- 立足自己的长处，用行动改进自己的短处 / 164
- 审视“理所当然”观念——没有什么事情是“必须做到”的 / 164
- 多思考自己的优点——没有谁是“完美无缺”的 / 168
- 思考的重点在于扬长避短，在于把自身优势最大化 / 172

Part 6 不要等到“条件都成熟了”才开始去做

- 认清现实：没有完美的环境，也没有完美的结果 / 178
- 先接受不完美的环境，再用行动去改善环境 / 178
- 做了决定就开始行动，不要考虑别的选择是否更好 / 182
- 条件基本满足后，就别再被旁枝末节的东西绑住手脚 / 190
- 让事情在做的过程中完美，而不是思考完美了再做 / 194
- 用“逼宫”的办法克服“不行动”的坏习惯 / 198

把工作分割成小单元，用小目标激励自己行动 / 198

为自己要做的事情设定一个“最后的期限” / 204

不要太心急，先去摘“够得着的苹果” / 212

懂得变通，适时调整和修正前进的方向 / 217

专注于眼前的目标，落实每个既定的步骤 / 223

Part 7 别让“时间窃贼”偷走你的想法

番茄时间管理法：切割时间，提高单位时间利用率 / 228

充分开发和利用时间的“边角料” / 236

抓住“黄金时间”，把好钢用在刀刃上 / 241

善用“倒数计时法”，强迫自己行动 / 245

找到“拉长”时间的关键 / 249

把“待办”变成“必办” / 253

Part 8 告别畏难：无论状况如何，都要推动自己走下去

别把那些毫无根据的“能力”当借口 / 258

“这事儿没那么简单”→扔掉 / 258

“这样真的万无一失吗”→扔掉 / 260

“暂且延迟”→扔掉 / 263

- “如果当时那样就好了” → 扔掉 / 266
- “如果再多给我点时间……” → 扔掉 / 270
- 与成功者对比：“我可以做得比他更好！” / 274
- 认清困难的本质——它是自己心里制造的“敌人” / 274
- 扔掉暂时的“舒适”，克服“维持现状”的倾向 / 282
- 用对比的方法正视困难，看看别人是怎么解决的 / 285
- 每成功地解决一个问题，就奖励一下自己 / 290

Part 9 只需四步，从“想到”到“做到”

- 制订一份可以立刻展开行动的方案 / 298
- 关掉电话，集中精力，马上开始 / 302
- 克服任何事情都追求完美的习惯 / 305
- 克服在最后关头奋起超越的习惯 / 309

● 你总是想得太多，做得太少

让你失败的原因只有一个：想得太多，做得太少

从 2011 年开始，我们在洛杉矶增设了一个与行动力有关的课程。这是一个提升人们的行动效能的培训课，报名费非常高昂。在解释为何需要支付如此高昂的费用时，我曾对《洛杉矶时报》的记者海芬说：“人们对一切免费得来的东西都不会珍惜。”正因为高效的行动总是如此困难，所以才需要一个能够铭记于心的开始。

与此同时，我们为这个课程取名为“颠覆式思考”——是的，行动首先是一门思考课。行动不仅涉及思考的技术，同时还是“高效思考”“高效决策”的产物。我们从思考开始启发人们自我改变，直至明白“有效的行动”是如何

产生并保持的。

这正如一位诚实的失败者发出的疑问。而那些心怀梦想但又四处碰壁的“老实人”也都希望解决他们内心的困惑。他们想听到刺耳的真话而不是客套的假话——如果你也想听一些真话，那么本书就值得继续阅读下去；否则，你大可在此时便放弃阅读。不了解本书的内容对多数人来说不会有任何损失。因为在这个世界上，超过 99% 的人可能都对自己为何失败的问题不感兴趣。

如果选择继续阅读，这本书将会为你揭晓一些让自己感到不怎么舒服的真相，你会发现很多抱怨已久的问题并不是由其他人造成的，罪魁祸首其实是你自己。你可能已被别人夸赞得太久了，以至于早就疏忽了对自身的实际行动能力进行检测。遇到挫折后，你在心安理得地接受别人的安抚时，可能从来没有思考过自己遭遇挫折的原因：

- “为什么我是大家公认的聪明人，却事事都不如意？”
- “为什么我付出了那么多，仍然不能成功？”
- “为什么别人都实现了自己的理想，而我却做不到？”

10 年前，这三句话写在了我公司的荣誉墙上，与那些



业绩优秀的员工的名字挂在一起。我用这种强烈的对比来激励自己的员工，为何你不能像他们一样做到优秀？找到原因才是解决问题的根本办法。

10年后，当我们的行动力课程开始时，这三句话又成为每一名学员必须解答的第一张考卷。我们决心提出这些问题并且开设这个课程，最大的希望是惠及那些有强烈的改变动机但又缺乏必要方法的群体。不论你在生活和工作遇到了多么大或多么微不足道的麻烦：减肥、戒烟、面试、创业乃至需要制订并执行人生的长期规划，这个课程和这本书的内容都能为你提供相应的帮助。我会从心理学、潜意识和行动规划的角度，与你分享自己的人生经验，一起探讨如何在实践中提升自己思考和行动的效率。

在20世纪末的一个夏天，我孤身一人来到洛杉矶发展。那时我和今天的年轻人一样，对未来充满激情，口袋中也揣着厚厚的计划书。这与我们在20岁出头时的做法惊人的一致——不仅要改变自己的命运，还想改变世界。但是，现实是最严酷的“老师”，它会给我们上课，让我们冷静下来——你不光要能想，还要会做！

那时，我身上只有1000美元，能做的第一件事，就是赶紧租套房子安定下来。于是，我找到了一间便宜的地下室，

支付了第一个月 800 美元的房租。接着，我面临的第二件事是找一份能及时获得薪水的工作，而不是按原计划去各种高档写字楼推销“我的梦想”。这要求我必须先成为一名脚踏实地的实战派，一步一个脚印地实现目标。因为做不到的任何想法都是毫无价值的。假如我坐在地下室夜以继日地勤思苦想——像许多年轻人正在做的那样，结局可以想象，我可能不到半个月就饿死了，因为剩下的 200 美元的生活费实在支撑不起大脑中那些“几百万美元”的大生意。

有时候，这恰恰是人们失败的原因——相比于现实，他们的梦想太远大了。所有经历过人生困境的成功者都知道：快速高效的行动远比一个富有诱惑力的梦想更能决定我们的命运。

因此，我到洛杉矶后租房子用了两天，找工作用了三天。为一家国际品牌的化妆品公司在洛杉矶的代理销售商做一线销售员，就是我在美国的第一份工作。公司的规模不大，加上老板总共不足 30 个人，每个人都既是销售员，又承担着其他的工作。这需要我每天打出上百个电话，联系不同地区的客户，在这座国际大都市穿梭上百千米，接触客户，递送材料，还要保障产品的售后服务。回到公司后，我还



需要兼职做一部分文案工作，为市场部的宣传提供建议。

那是一段异常艰难的时光，有时候我每天只能吃一顿饭，大部分时间都在电车上度过。不过，这却对我后来的人生造成了非常重大的影响。我从这段经历中总结出的一条重要原则是——不管做什么，我们都必须停止思考，马上行动起来。你要用结果来说话，用结果来证明自己，而不是用你的想法。

尴尬的现实：多数人都是“居家思考的强者”

人们都在思考如何成功，这既非一个功利的话题，也不是什么讨论的禁区。成功者和失败者都在“议论成功”，但现实往往令人尴尬，多数人并不清楚自己是在竞争中败下阵来的。

当公司开始从事培训和咨询方面的业务时，我们曾经在洛杉矶街头做了一项调查，整个调查用时5个多月。调查的题目是：“你如何对待生命中的重大机遇？”那次调查从2010年4月份持续到了当年8月份，共有1279人接受了我们的采访。他们当面回答了这个问题，有的人还拿出几分钟与我们的调查员进行了详细的讨论。

调查结束后，我们拿到了厚厚的一摞数据，都是人们

的真实想法。我们把相关的采访录入系统，然后整理打印出来，足足装满了一只箱子。数据很丰富，但它透露出来的信息却让我感到遗憾，因为很少有人愿意“毫不犹豫地抓住机遇”。在接受采访的人中，超过 67% 的人的回答都是“我要想一想再说”或者“我希望自己再观察一下”。人生中的重大机遇并不常见，即便如此，人们还是保持强烈的谨慎态度，但又会感慨自己怀才不遇。

正像调查反映的，大部分人都坐在家里思考，或者待在办公室里抱怨：我怎样才能成为老板那样的人物？我如何才能考上知名大学？我应该采取什么方法才可以成功减肥？他们是思考的强者，想得很多，且有层出不穷的想法，但仅此而已。人们心中的念头就像浪花，想想就“落下来了”，那些伟大的梦想或可行的目标从来不会变成现实。

对于这种现象，我在培训中曾经列举了一个例子：“从心理学的角度看，我们每个人都是一只懒虫，想看看外面的花花世界，却迈不开双腿。”懒虫的智商可能很高，他们也许什么都知道，指点江山，点评时事，好像这个世界上所有的事情没有他们做不了的，但他们只是说说而已。当真的需要他们采取一些行动时，你看到的是紧闭的房门和沉默不语的态度。这正是人们无法实现梦想的原因。