

一个惊人的人类法则

成功属于10秒钟  
就能采取行动的人

# 10秒钟 就行动!

成大事者都遵循的行动力法则

[日]藤由达藏 / 著 黄晶晶 / 译



日本总销量破30万!  
日本亚马逊商业类畅销书NO.1!

50种实战思维与情绪技巧  
瞬间提升行动力，击败拖延症  
成就你想象不到的人生高度



中国出版集团

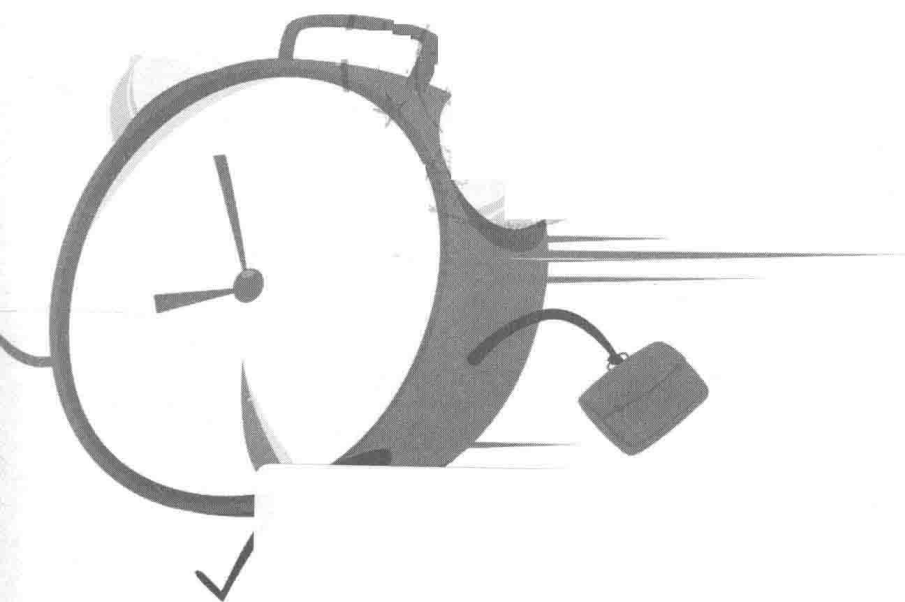


现代出版社

# 10秒钟 就行动!

成大事者都遵循的行动力法则

[日]藤由达藏 / 著 黄晶晶 / 译



中国出版集团



现代出版社

版权登记号: 01-2017-3914

## 图书在版编目(CIP)数据

10秒钟就行动 / (日) 藤由达藏著; 黄晶晶译. —  
北京: 现代出版社, 2017.7

ISBN 978-7-5143-5703-5

I. ①1… II. ①藤… ②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(2017)第114349号

KEKKYOKU, "SUGUYARUHITO" GA SUBETE WO TENI IRERU

by Tatsuzo Fujiyoshi

Copyright(C) Tatsuzo Fujiyoshi

All rights reserved.

Originally published in Japan by SEISHUN PUBLISHING CO., LTD., Tokyo.

Simplified Chinese translation rights arranged with

SEISHUN PUBLISHING CO., LTD., Japan.

Through The English Agency (Japan) Ltd. and Eric Yang Agency, Beijing Office

## 10秒钟就行动

---

作 者 (日) 藤由达藏

译 者 黄晶晶

责任编辑 张 霆 邸中兴

出版发行 现代出版社

通讯地址 北京市安定门外安华里504号

邮政编码 100011

电 话 010-64267325 64245264 (传真)

网 址 [www.1980xd.com](http://www.1980xd.com)

电子邮箱 [xiandai@vip.sina.com](mailto:xiandai@vip.sina.com)

印 刷 三河市宏盛印务有限公司

开 本 890mm×1240mm 1/32

印 张 6.5

版 次 2017年7月第1版 2017年7月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5143-5703-5

定 价 35.00元

# Prologue

---

前言

---

为什么自己没有行动力  
大家是否这样想过  
烦恼就在今天终结。

只要 10 秒。

提高行动力只需要一点点  
诀窍和思维上的改变。  
如果能用 10 秒转换思维  
你的行动力自然会上升  
成为改变人生的动力。

## 只要 10 秒钟，就能改变你的行动力

碰不上机遇的人一个也没有。有的只是不懂得把握的人。

安德鲁·卡内基

人生瞬息万变。

成功人士与非成功人士其实没有太大的差别。也许能力、知识和学历确实有差异，但是足以左右人生的巨大差异是不存在的。

话虽如此，成功人士、深受好评与信赖的人士和那些并非如此的人之间确实存在着“某种差异”。

那是什么呢？

那就是“是否立即付诸行动”。

机会到来时，能否立刻跳起来抓住。

找到真心想做的事时，是否能马上行动。

听取别人的劝谏后，是否能马上实行。

行动力决定一切。

“马上”这个词至关重要。获得他人的建议、学习新东西或是真心想要达成一件事时，你是否能在 10 秒内行动起来？这在很大程度上左右着你的人生。那些不能立刻行动的人在“这样……那样……”犹豫再三后，机会就溜走了。

## 10 秒钟改变你的行动力

包括我在内的所有人其实都有惰性。那些没有上进心的销售人员既不喜欢增加新的工作，又讨厌麻烦的活计，直到现状发生改变之前，都不希望惹什么麻烦，这就是人类的本性。

我学过各种各样的指导方法和心理学，也目睹了很多商业活动。在这些经历中，我发现了“人类行动法则”。

那就是当机会和信息来敲门时，10 秒以内就能采取行动的人能掌控一切，而超过 10 秒仍无动于衷的人将一无所获。

话虽如此，但我并不是鼓励大家都必须在 10 秒内行动起来。当大脑接收到信息、心里产生共鸣时，只要能在 10 秒内做出决断，决定“做！”的人，都算是行动力超群的人。

为什么说在 10 秒内行动起来会产生这么大的差异呢？

那是因为行动受“惯性法则”的掌控。



开始行动时必须发力。而一旦迈出第一步，后面的行动就轻松多了。

把这件事想象成自行车或汽车就明白了。一开始启动时需要一定程度的动力。但如果已经处于开动状态，即使不发力也能顺利前行。从 0 到 1 需要能量，可是从 10 到 20、从 20 到 100 就不再需要那么大的能量了。

因此最至关紧要的第一道屏障就是开始的 10 秒。

让我们首先突破这第一道屏障吧。

本书会给大家介绍“让人瞬间就能行动起来的方法”。

本书教给大家的方法虽然简单，但是却能得到有效的结果。而这种方法是在下面这一点的基础上成立的。

## 转变“情绪”和“视角”

所谓视角就是指看东西的观点和立场。单凭这一点就能惊人地提升你的行动力、执行力以及实现梦想的速度。

## 为什么有 9 成人不能立刻行动起来？

人生其实很简单。

重复正确的思考和行动就会走向美好的结局。如果在人生的旅途中走上弯路、陷入困境、一蹶不振却无力改变，那么这些人大多是在想法和行动两个方面出现了问题。

也就是在错误的想法下做出了错误的举动。

想法总会层出不穷。

最难缠的其实是行动。

像安德鲁·卡内基说的那样，机会的到来对所有人都是平等的。这时最重要的就是在 10 秒钟内抓住这个机会。

“只要行动就会成功。抓住这个机会就会成功。机会一旦溜走就不知何时才能再来了。也许再也不会来了。”

很多人即使将这些道理了然于心也行动不起来。这样就会错过最重要的瞬间。

比如一个人想要“改变自己”，于是他开始读书、参加研讨会、学习新的知识、生活方式和诀窍，可是第二天他就把这一切忘个精光，又回到了往日的庸庸碌碌中。

为什么自己会沦为没有行动力的人？

怎样才能成为一个行事果断的人呢？

本书教给大家的方法就是解开这个谜题的钥匙。

## 为什么有了动机还是行动不起来？

对行动来说，“心情”比什么都重要。

可是大多数人却并不知道它的重要性。

当我说出“重要的是心情”时，会有很多人反问：“您指的是动机吗？”

当然，心情与动机是不一样的。

英文 motivation 被翻译为动机和对结果的欲望。

拿运动选手来说，“想获得优胜”“想赢”就是他的动机。公司职员的动力就是“今年想要做出成果”“加薪”；对经营者而言，动力就变成了“提高销售额”“想要上市”。

动力比较高涨，人们自然就会为了达成目标而行动。

但有时虽然动力是具备了，行动却没有跟上。

明明觉得“想要做出工作成果”“工作很有价值”，可是

只要一点点小事就把干劲削弱了，一下子就变成了一件麻烦事儿。

做着自己喜欢的工作，可是却干劲全无，这样的人十分常见。

人的行动力并不是由动机支配的。

行动力是由“心情”决定的。不管“价值观”和“蓝图”多么明确，“心情”低落下来也无能为力。不管动机多么高涨，没有插上好心情的翅膀，所有的干劲都会消失殆尽。

相反，如果能保持良好的心情，就会发自内心地想要行动，也可以行动。不管是多难的障碍也能积极挑战，勇敢面对。

想要提高行动力，不只需要动机，还必须要控制“心情”。

## 改变不了视角的人会“死机”

另外还有一点非常重要，就是“视角的转换”。

当人无法行动、停止思考时，改变“视角”就可以轻松提升行动力。

“视角”就是看东西时的“观点和立场”。

本书中会为大家详细介绍这个问题，很多时候工作中的停滞都是因为过多考虑对方的反应而变得畏首畏尾。

例如有时候必须要向上司汇报，与上司联络。但是因为想象到上司的反应，担心“他会不会生气”等原因，心里感到不安而举步不前的大有人在。但是请大家想一想。

其实你在意的不是上司的反应，而不过是想保护自己不是吗？

从上司的角度出发，他希望部下能随时找他商谈，为部下解决他们的不安和问题，大体上这就是上司的想法。可是

很多人都拘泥于自己的感受，无法理解上司的期待。

下面大家请花上 10 秒想象一下。

如果站在上司的立场，会如何看待作为下属的你呢？

想象上司的表情、姿势、态度、口头禅等，让自己完全进入角色。

\*

怎么样？

这就是“视角的转换”。相信大家肯定能体会到上司希望你马上汇报的心情。将这份体验付诸行动会怎么样？

“还是马上汇报比较好。”

“姑且先联系一下也好。”

你是不是就会像上面那样想了？而且你的不安是不是也减轻了？

让人行动不起来的原因之一就是人际关系。比如人际关

系发生对立和冲突或引起纠纷的时候，人就会自动死机、动弹不得。

但这种情况的起因往往是人们只从自己的视角看待问题，而没有站在对方的立场上吸取相关意见。假设有 4 个相关人员，就会产生 4 个不同的视角。

**找准时机改变你的视角。**

这样一来应该就能明白自己应该怎么做，以及周围的人希望自己怎么做。

从自己的视角中挣脱出来，以他人的视角看问题。

甚至可以从俯瞰全局的视角来看。

本书会为大家介绍一些良策，让大家体验多种视角，找到解决问题的方法。

本书并不是一本详细的技巧方法指导用书。

而是从指导理论、心理学的角度出发，面向行动的本质，让读者能够自发行动起来的一本书。



“只有具备行动力的人才能改变人生。”

常常有人这样说。

如果你缺乏行动力，什么事都比预定时间延后，或者常常拖到截止日期，那么请你完整地读完这本书。

关键词是 10 秒。

每一项都轻而易举。

如果这本书能助你改变人生，那么还有什么比这更令人高兴的呢？