

普  
华  
文  
化

WILEY

普华自我管理系列图书

# STOP TALKING START DOING

A Kick in the Pants in Six Parts



# 停止空谈

让未来的自己感谢今天奋斗的你

# 马上行动

“这比失败更可怕  
不要让未来的你讨厌现在的自己”

你的人生特快，驾驶员的座位只有一个  
与其让你的浑浑噩噩控制操纵杆  
不如将其交给你心中那难以熄灭的渴望

【英】沙阿·瓦斯蒙德 (Shád Wasmund) | 著  
理查德·牛顿 (Richard Newton)

傅婧瑛·译



中国工信出版集团



人民邮电出版社  
POSTS & TELECOM PRESS

普华自我管理系列图书

# STOP TALKING START DOING

A Kick in the Pants in Six Parts



# 停止空谈

让未来的自己感谢今天奋斗的你

# 马上行动

【英】

沙阿·瓦斯蒙德 (Sháá Wasmund)

理查德·牛顿 (Richard Newton)

著

傅婧瑛 译

人民邮电出版社  
北京

## 图书在版编目(CIP)数据

停止空谈, 马上行动: 让未来的自己感谢今天奋斗的你 / (英) 瓦斯蒙德(Wasmund, S.), (英) 牛顿(Newton, R.) 著; 傅婧瑛译. — 北京: 人民邮电出版社, 2015.3

(普华自我管理系列图书)

ISBN 978-7-115-38425-6

I. ①停… II. ①瓦… ②牛… ③傅… 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016922号

## 内 容 提 要

如果你的心里有一丝悸动, 你想独自创业、想去攀岩、想重返学校、想减肥、想升职, 还想学拉小提琴, 却因为拖延症、惧怕挑战、做事千篇一律、永远在做白日梦而迟迟不采取行动, 那么这本书就是你所需要的。

本书就是踢向你屁股的一脚, 用6步帮你正视自己心中那难以平复的做事悸动, 教导你如何正确地确立目标, 如何战胜对失败的恐惧, 如何从对的地方开始行动并走向舞台中央。本书包含大量的漫画和幽默的哲理, 希望读者在阅读后, 把空谈变成行动, 最终走向人生巅峰。

无论你是想在给别人打工还是在做自己的老板、是忙得焦头烂额还是闲得看表等下班、是想在3个月内瘦10斤还是想在1年内开始一段恋情, 本书都能帮各位有所收获与成长, 切切实实地“踹”大家一脚。

---

◆著 【英】沙阿·瓦斯蒙德(Sháa Wasmund)

理查德·牛顿(Richard Newton)

译 傅婧瑛

责任编辑 姜珊

责任印制 焦志炜

◆人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

三河市海波印务有限公司印刷

◆开本: 880×1230 1/32

印张: 6

2015年3月第1版

字数: 100千字

2015年3月河北第1次印刷

著作权合同登记号 图字: 01-2013-3450号

---

定 价: 35.00元

读者服务热线: (010)81055656 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

广告经营许可证: 京崇工商广字第0021号

# 目 录

## 第1步 对酒当歌，人生几何 / 15

时光飞逝，白驹过隙，乌飞兔走，红了樱桃，绿了芭蕉。

生命的速度 / 19

现在就该开始的第一个原因——因为你可以 / 22

万事俱备 / 23

现在就该开始的第二个原因——非传统便是传统 / 26

小船在颠簸，观念在变化 / 27

旧观念的船已经被新观念的海浪掀翻 / 29

现在就该开始的第三个原因——空虚感 / 34

我只能如此生活下去吗 / 35

现在就该开始的第四个原因——时钟嘀嗒嘀嗒的声响…… / 38

嘀嗒，嘀嗒，谁也不能永生 / 39

## 第2步 难以熄灭的渴望 / 45

你的人生特快，驾驶员的座位只有一个，与其让浑浑噩噩控制操纵杆，不如将其交给你心中那难以熄灭的渴望。

开往梦想的火车 / 49

你想坐在火车的哪一节车厢里 / 50

登上你的人生特快 / 51

从哪里入手 / 53

为什么比起挣钱，人们还有动力去做其他事 / 55

你需要拥有的和你想要去做的 / 56

为“说”辩护 / 58

如果你能做到，就不是吹牛 / 60

……还有倾听 / 63

我们有两只耳朵和一张嘴的原因 / 64

掌声的警告 / 66

责任的警告 / 67

### 第3步 恐惧与遗憾 / 79

“遗憾”比“恐惧”更可怕，不要让未来的你讨厌自己。

“恐惧”与“遗憾”的天平 / 84

鼓起勇气 / 86

如何“冲走”借口 / 90

别人的看法，以及你可以从穿着巴瑞·曼尼洛

T恤这件事中学到什么 / 95

不安地带 / 104

深入发掘 / 107

关于恐惧的最后几句话 / 110

遗憾 / 110

等等，不止如此 / 113

像奥德修斯一样 / 114

### 第4步 开始 / 119

别做胆小鬼，跨过起跑线的那一刻，一切都会改变。

让我们开始吧 / 123

你心中那个喋喋不休的朋友 / 129

快速成型 / 133

意外成功的历史 / 134

失败的慰藉 / 136

不过你没能成功 / 137

如何给他人带来惊喜 / 138

一个小提醒 / 140

## 第5步 做决定的艺术 / 143

切忌将无决定变成一种决定。

做决定这块“肌肉” / 147

研究的诱惑 / 149

分析的瘫痪 / 150

沉浸在心流之中，如何帮助你做决定 / 152

心流 / 156

关于最大化者和满足化者的惊喜人生 / 158

选择完美工作的不可能性 / 160

## 第6步 行动起来 / 163

如何吃掉一头大象？一口一口吃。

制订计划 / 167

梦幻型目标的问题 / 169

过度追求综合征 / 171

计划 / 174

关键路径 / 176

能帮助你，以及应该舍弃的 / 179

个人口号 / 184

6

5

普华自我管理系列图书

# STOP TALKING START DOING

A Kick in the Pants in Six Parts



# 停止空谈

让未来的自己感谢今天奋斗的你

# 马上行动

【英】

沙阿·瓦斯蒙德 (Sháá Wasmund)

理查德·牛顿 (Richard Newton)

著

傅婧瑛 译

人民邮电出版社  
北京

## 图书在版编目(CIP)数据

停止空谈, 马上行动: 让未来的自己感谢今天奋斗的你 / (英) 瓦斯蒙德 (Wasmund, S.), (英) 牛顿 (Newton, R.) 著; 傅婧瑛译. — 北京: 人民邮电出版社, 2015. 3

(普华自我管理系列图书)

ISBN 978-7-115-38425-6

I. ①停… II. ①瓦… ②牛… ③傅… 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016922号

## 内 容 提 要

如果你的心里有一丝悸动, 你想独自创业、想去攀岩、想重返学校、想减肥、想升职, 还想学拉小提琴, 却因为拖延症、惧怕挑战、做事千篇一律、永远在做白日梦而迟迟不采取行动, 那么这本书就是你所需要的。

本书就是踢向你屁股的一脚, 用6步帮你正视自己心中那难以平复的做事悸动, 教导你如何正确地确立目标, 如何战胜对失败的恐惧, 如何从对的地方开始行动并走向舞台中央。本书包含大量的漫画和幽默的哲理, 希望读者在阅读后, 把空谈变成行动, 最终走向人生巅峰。

无论你是在给别人打工还是在做自己的老板、是忙得焦头烂额还是闲得看表等下班、是想在3个月内瘦10斤还是想在1年内开始一段恋情, 本书都能帮各位有所收获与成长, 切切实实地“踹”大家一脚。

◆著 【英】沙阿·瓦斯蒙德 (Sháa Wasmund)  
理查德·牛顿 (Richard Newton)

译 傅婧瑛

责任编辑 姜 珊

责任印制 焦志炜

◆人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

三河市海波印务有限公司印刷

◆开本: 880×1230 1/32

印张: 6

2015年3月第1版

字数: 100千字

2015年3月河北第1次印刷

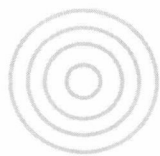
著作权合同登记号 图字: 01-2013-3450号

定 价: 35.00元

读者服务热线: (010)81055656 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

广告经营许可证: 京崇工商广字第0021号



## 译者序

我读过不少人生指导类的图书，但内容很多大同小异，看这类书时，你会有一种被中年大妈在耳边絮絮叨叨不停数落的感觉。

沙阿·瓦斯蒙德与理查德·牛顿的这本书却是其中的另类。没错，书里讲的仍是大道理，可是讲道理的方式却有了变化。他们说话时，不再是“你必须××”的姿态，而是“再不××就要火烧屁股了”。

当然，只靠形式是成不了一本好书的。这本书讲了一些浅显却很重要的道理。其中有关“空谈者”与“行动派”，还有拖延症的描述，最让我感同身受。

以拖延症为例。我是一个重度拖延症患者，能拖到最后一刻的，绝不会在前一秒完成（包括翻译这本书）。当然，我会找来各种借口，比如，“时间多得是”“看美剧更重要”“再刷会儿微信”，等等。之后，我会对自己说：“这是在休息，不是在拖延。”

读完这本书，我真想像书里写的那样，踹自己屁股一脚，心说：“编什么编，拖延就拖延。”

当然，美剧照看，微信照刷，不同的是，我知道自己的毛病出在什么地方了。



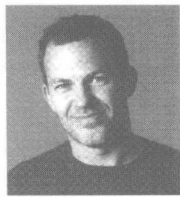
作为伦敦政经学院的毕业生，沙阿·瓦斯蒙德（Sháa Wasmund）的创业生涯有一个不同寻常的开端。22岁时，她幸运地采访了超中量级拳王克里斯·尤班克（Chris Eubank），结果，她赢得了为尤班克推广下一场比赛的机会。那场比赛的48 000张门票全部售出，而且赢得了1 800万电视观众。

~~~~~  
创立了属于自己的公关和市场营销公司后不久，沙阿获得了第一个客户——当时还没什么名气的戴森吸尘器公司（Dyson）。和詹姆斯·戴森爵士（Sir James Dyson）一起将戴森公司打造成全球知名品牌的经历，让沙阿学到了远比MBA课程多得多的东西。时至今日，沙阿仍然视詹姆斯为自己最大的灵感之一。

成为鲍勃·吉尔多夫爵士（Sir Bob Geldof）在线旅游公司的创始主管后，沙阿就爱上了互联网。一年后，沙阿筹集到大笔资金，创立了mykindaolace.com，这是一个早期的社交网站。随后，这家公司出售给了BSkyB。

沙阿是一个多产的公共演讲人、数码狂人，对小生意充满激情。在众多荣誉中，沙阿被英国董事协会投票选为“英国交际网最大的女性”之一，是“当今管理界35个35岁以下最优秀的人”之一，还是《成长商界》（Young Guns）杂志的“青年创业者”。

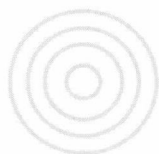
2009年，沙阿创办了Smarta.com，这是英国排名第一的小企业资源网站。Smarta是一个高度创新的商业平台，为企业主提供建议、关系网和实用工具。2011年，沙阿创办了“Smarta商业建筑者”，这是一个为企业设计的具有突破性的云端式工具组合。



~~~~~  
理查德·牛顿（Richard Newton）是一名企业家、顾问和作家。为《星期日电讯报》（The Sunday Telegraph）写了近十年经济文章和其他文章后，理查德决定改变现状，言行一致，独立创业。他与朋友合伙创立了一家软件公司，为世界上很多大型消费品牌提供品牌管理解决方案。

如今，他是合伙创始人、主管、董事会顾问，还是好几家公司的导师，这些公司包括Screendragon、Call Trunk和Txt2Buy。

他管理着顾问机构“牛顿代理”，经常撰写有关商业中的创新力、商业中优秀语言表达的重要性以及动手行动的紧迫性等方面的文章。



## 前言

这本书本不该是现在的样子，我们最初的设想并非如此。可一旦开始动笔，这本书就像拥有了生命一样，决定了自己前进的方向。因为这个原因，我们希望这本书最终呈现的效果，能优于最初、最原始的设想。

人生也是如此。一旦开始行动，最后的成果也许就会让人惊喜。关于这个问题，我们会在书中详细地叙述。

最初，这本书的读者定位是那些正在纠结要不要独立创业，以及需要在正确方向上得到外界指点的人。不过情况有了变化。

创业所需要的外界刺激，其实和做任何事所需要的外界刺激没什么区别。所以对各位来说，这本书，就是踹在各位屁股上的那一脚，刺激你开始行动。

如果你想做点什么，可心里又害怕自己不会真的付诸行动，无论因为什么，以下方法应该都能帮助你：

- 去亚马逊网站找几本书；
- 上培训课提高自身修养；
- 减点肥吧；
- 去学校回炉再造；

- 写本书；
- 踹了工作搭档；
- 改变公司的发展方向；
- 搞搞艺术；
- 学会打马球；
- 努力在工作上升迁；

……要么你就自己创业吧。

所以说，这本书不仅是写给生意人的，同时还是写给那些具有创业精神的人的。书中的教训、建议、唠叨、漫画、笑话、夸张的比喻以及那些可能永远也不会发生的事情……这一切，都适合每一个想要跨越自己梦想与现实之间那座桥梁的人。

说到那些基本不可能发生的事情……

一个老和尚给一群和尚讲经，为了说明自己的观点，老和尚拿出了一个大罐子。他把罐子放在桌子上，找来了一些拳头大小的石头，然后把石头一个一个地放进罐子里。

当罐子里再也装不下石头时，老和尚问：“罐子装满了吗？”所有人都回答：“装满了。”老和尚伸手从桌子下面拎出一桶砂砾，倒进罐子后摇了摇，砂砾填充了石头间的空隙。于是老和尚又问：

“这个罐子装满了吗？”和尚们有点明白了老和尚的用意，其中一个回答说：“大概还没装满。”

“很好！”老和尚说，接着他又从桌子下拎出了一桶沙子。他把沙子倒进罐子里，直到沙子填满所有缝隙。接着他又问：“罐子装满了吗？”

“没有！”和尚们大喊。“很好！”老和尚说着，又拎出了一桶水。他把水倒进罐子，直到溢到罐口边缘。老和尚最后问：“这件事说明了什么道理？”一个年轻的和尚回答道：“这说明，无论一天的日程安排得多么紧张，我们总能找出时间再做一些事。”

“不。”老和尚说，“这个例子说明，如果一开始不把大点儿的石头放进罐子里，你就永远不可能把其他东西也放进去。在你的人生中，哪些事情更重要呢？”

进取心万岁！

勇气，就是尽管害怕死亡，还会整  
装待发。

约翰·韦恩 (John Wayne)

看，这就是你要到达的地方！

苏斯博士 (Dr. Seuss)



# 目 录

## 第1步 对酒当歌，人生几何 / 15

时光飞逝，白驹过隙，乌飞兔走，红了樱桃，绿了芭蕉。

生命的速度 / 19

现在就该开始的第一个原因——因为你可以 / 22

万事俱备 / 23

现在就该开始的第二个原因——非传统便是传统 / 26

小船在颠簸，观念在变化 / 27

旧观念的船已经被新观念的海浪掀翻 / 29

现在就该开始的第三个原因——空虚感 / 34

我只能如此生活下去吗 / 35

现在就该开始的第四个原因——时钟嘀嗒嘀嗒的声响…… / 38

嘀嗒，嘀嗒，谁也不能永生 / 39