

# THE

简单粗暴克服拖延症，夺回对你自己的控制权

# 5秒法则

# SECOND RULE

[美] 梅尔·罗宾斯 (Mel Robbins) 著  
李佳蔚 译

全美至为追捧的励志演说家

重构思维设置与习惯的高效行动法，TED演讲播放量超1300万次

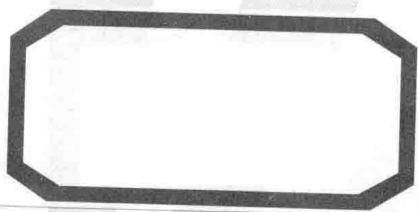
CS

湖南文艺出版社

湖南天卷  
CS-BOOKY

Transform Your Life, Work, and Confidence with Everyday Courage

THE



# 5 秒法则

## SECOND RULE

[美] 梅尔·罗宾斯 (Mel Robbins) 著  
李佳蔚 译



CS

湖南文艺出版社



博集天卷  
CS-BOOKY

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

5 秒法则 / (美) 梅尔·罗宾斯 (Mel Robbins) 著;  
李佳蔚译. —长沙: 湖南文艺出版社, 2018.7  
书名原文: The 5 Second Rule  
ISBN 978-7-5404-8753-9

I. ① 5… II. ①梅… ②李… III. ①自我管理—通俗  
读物 IV. ① C912.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 125839 号

© 中南博集天卷文化传媒有限公司。本书版权受法律保护。未经权利人许可, 任何人不得以任何方式使用本书包括正文、插图、封面、版式等任何部分内容, 违者将受到法律制裁。

著作权合同登记号: 图字 18-2018-076

The 5 Second Rule

Transform Your Life, Work, and Confidence with Everyday Courage

© 2017 by Mel Robbins

All Rights Reserved

Published by arrangement with United Talent Agency, LLC, through The Grayhawk Agency Ltd.

上架建议: 心灵励志·成功心理

## 5 MIAO FAZE

## 5 秒法则

作者: [美] 梅尔·罗宾斯 (Mel Robbins)

译者: 李佳蔚

出版人: 曾赛丰

责任编辑: 薛健 刘诗哲

监制: 蔡明菲 邢越超

策划编辑: 李彩萍

特约编辑: 尚佳杰

版权支持: 文赛峰 孙宇航

营销编辑: 张锦涵 傅婷婷

封面设计: 潘雪琴

版式设计: 梁秋晨

出版发行: 湖南文艺出版社

(长沙市雨花区东二环一段 508 号 邮编: 410014)

网 址: [www.hnwy.net](http://www.hnwy.net)

印刷: 三河市中晟雅豪印务有限公司

经销: 新华书店

开 本: 880mm × 1270mm 1/32

字 数: 181 千字

印 张: 8.5

版 次: 2018 年 7 月第 1 版

印 次: 2018 年 7 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5404-8753-9

定 价: 45.00 元

若有质量问题, 请致电质量监督电话: 010-59096394

团购电话: 010-59320018

## 如何运用5秒法则？

### 01 5秒钟内甩开拖延惯性

你的大脑有千万种方式扼杀你想行动的那颗心。当你有了达成某个目标的行动直觉，就要5，4，3，2，1，动起来，不然大脑就会绑住你的手脚。

### 02 屏蔽感受，直接行动

需求和行动之间，并不是直接关联的关系，它们中间还隔了一层：你的感受。在需求出现的时候，屏蔽掉你的感受，夺回对你自己的控制权。

### 03 倒数5个数字，制造“发起仪式”

这种心理干预的策略可以让你：走出忧虑的思绪；把注意力集中在应该做的事情上；提醒自己马上行动；打破犹豫不决、过度思考等拖自己后腿的习惯。

一旦你用5秒法则把自己从空想中赶出来，并采取行动，你将会“惊讶”地发现，这5秒的决策足以改变一切。





## 梅尔·罗宾斯 (Mel Robbins)

- 知名TED演讲者。她的TED演讲《如何不让自己的生活一团糟》(How to Stop Screwing Yourself Over)在YouTube上的播放量已超过1300万次。
- 风靡全美的畅销书作者。在美国亚马逊心理自助类作者榜单中位列十强。《5秒法则》上市一年在美国热销40万册，售出26国版权。
- 励志导师。目前主要教导世界知名品牌的领导阶层“如何打破自我怀疑的习惯”，建立起在工作和生活中的信心和勇气。
- 美国众多企业都在践行5秒法则。美国大通银行、美国百年通讯企业AT&T、微软、思科、雀巢、强生、富士施乐、哈佛商学院、美国特大药品零售商CVS、美国高尔夫球职业巡回赛等都在运用5秒法则激发强大的内在力量。

作者官方网站：  
[www.melrobbins.com](http://www.melrobbins.com)

## 李佳蔚

专职译者，心理学科普编辑，文风活泼又接地气的心理学科普写手，活跃于“友心人”心理学习社区，助人进行自我探索与思维提升。



欲知新书信息、交流投稿、邮购团购

请发邮件至：[jiaoliu@booky.com.cn](mailto:jiaoliu@booky.com.cn)

本书在全国各大新华书店、书城、

天猫中南博集天卷官方旗舰店均有销售

浏览请登录：[www.booky.com.cn](http://www.booky.com.cn)

博集天卷微博：<http://t.sina.com.cn/booky>

博集天卷博客：<http://blog.sina.com.cn/bjtj>

天猫中南博集天卷官方旗舰店：<http://znbtj.tmall.com>

## 只需 5 秒！用史上最简单粗暴的方法战胜拖延症

拖延症是人类的世纪难题之一。你要是在网上书城搜索“拖延症”三个字，会跳出上百个条目，都是关于拖延症的书。一般的书会从拖延症的原理讲起，从心理学和生理学的角度做分析，教给你各种各样的方法。网上还有克服拖延症的互助小组，大家一起抱团取暖、互相监督去战胜拖延症。

不过，本书所讲的“5 秒法则”跟那些讲拖延症的传统书没什么关系，这个方法也一点都不高深。相反，它可能是史上最简单粗暴的克服拖延症的方法了。

比起那些动辄研究拖延症几十年的学者，梅尔·罗宾斯发现“5 秒法则”的过程就如同天上掉馅饼。她也因为实践“5 秒法则”，从本来一事无成的重度拖延症患者一跃成为风生水起的人生赢家。

你也许会想：“5 秒法则”太过简单，简直是在侮辱我的智商。但不要忘记，罗宾斯可是因此登上过 TED 演讲舞台的。很多人也因为“5 秒法则”彻底改变了人生——有位叫作布赖斯的年轻人，他通过“5 秒法则”克服了拖延，用两年时间写完了一本书，著名书商邦诺甚至还为他开了一场个人签售会；而他开签售会的时候，只有 15 岁。类似的例子还有很多，上到退休的老人，下到十几岁的青少年，很多人都通过这个方法完成了以前做不到的事情。这也是为什么这本《5 秒法则》出版之后大受欢迎，成了全美热卖的畅销书的原因。

为什么这样一个简单粗暴、看起来毫无技术含量的“战拖”方法，能够如此有效呢？背后有科学依据吗？

没错，的确是有的。就以起床为例，早上闹钟响的时候，很多

人都不想起床。当然，不想起床的原因可能有很多，比如，昨天没睡好，或者外面下雨了适合睡懒觉。但不管是什么原因，最终是“我不想起床”这个感受，决定了我们继续赖床的行为。

“5秒法则”之所以能够成功，是因为它刻意屏蔽了你的感受，逼着你必须行动。举个例子，你走在大街上，突然看到前面有个美女。你偷偷看了半天，觉得这美女越看越喜欢，特别想上去搭讪认识一下。这个时候，你的需求就出现了：你想去搭讪这个美女。但接下来，你通常不会直接上去搭讪，而是会生出各种各样的想法，比如，我直接上去搭讪会不会被当成神经病？我今天出门没洗脸，会不会被美女嫌弃？之后你就很有可能退缩了，想想还是算了，不要自讨没趣。所以，你的需求和行动之间并不是直接关联的关系，它们中间还隔了一层：你的感受。

“5秒法则”，就是在你的需求出现的时候，屏蔽掉你的感受，将你的需求和行动进行直接关联。这个步骤被称为“夺回对你自己的控制权”。

据学者研究，克服拖延症最好的方法之一，就是制造一个所谓的“发起仪式”。当你开始拖延的时候，通过这个仪式，停止拖延的行为，重新夺回对自己的控制权。而梅尔·罗宾斯歪打正着发明的这个“5秒法则”，就是一个完美的“发起仪式”，它会刺激你大脑的前额皮质，即大脑里负责行动和注意力的部分，以促使你做出行动。

罗宾斯后来还研究发现，“5秒法则”不光刺激了我们大脑的前额皮质，还刺激了我们的基底核、活化能、神经可塑性等等。

通常情况下，我们要改变自己的原有状态，所需要的启动能量会特别巨大。比如，本来躺在沙发上看电视很舒服，但如果突然要

站起来去找本书看，你不仅需要打破身体上惬意舒适的状态，还得从心理和视觉上克服电视节目对你的吸引。那么，做出这个改变所需要耗费的能量就很大，我们就不容易做出改变。

这个改变原有状态所需要的能量，就是所谓的“活化能”。著名心理学家米哈里·契克森米哈赖就提出，对于我们平常工作和生活中的好习惯，我们应该刻意减少它们的活化能，对于那些坏习惯，应该刻意提高它们的活化能。

比如，你如果真的想培养多看书的习惯，就应该尽量把书架放在离沙发近的地方，最好是躺在沙发上就能够到。否则，你还需要起身，走到书房，拿了书再回来。所需要的启动能量太大，你就不容易克服其中的阻力。之所以“5秒法则”对我们有效，是因为这样一个“发起仪式”其实是在额外为我们提供启动能量，从而打破阻力，发起行动。

其实，需求和行动之间的关系本来就很简单，你发现了有什么需求，就应该直接去做。但我们往往会因为自己的感受和心情，把需求和行动之间的关系弄得复杂，比如，我累了，我困了，我没心情了，我想玩一会儿了。越是复杂，你越不容易真正行动起来。而这个“5秒法则”就是通过屏蔽掉你的心情和感受，把中间的复杂过程简单化。

这么想想，其实也挺有道理的——我们本来就不应该太在意自己的感受。毕竟，员工不能等有了心情才开始工作，演员不能等有了状态才进入角色。



## 这是关于 5 秒法则的神奇故事

---

它是什么，为何能如此神奇，你能看到来自五湖四海的朋友的故事，他们利用 5 秒法则在短时间内取得关键的改变一生的成功。

本书的故事都是真人真事。

当事人的名字都是真实的，没有化名。

书中的截图都来自各社交媒体真实的发文。

我恨不得立刻与你分享这本书，看你解锁自身那股伟大的力量。

5, 4, 3, 2, 1, 去吧!

祝好  
梅尔·罗宾斯



## 每日勇气

---

勇气即有能力去做那些让人畏难、害怕，以及不确定的事情。

这种能力不只是为少数人所垄断。

勇气是一种与生俱来的权利。它深藏我们心中。等待着你去挖掘。

一个勇敢的举动能改变你的一天；  
这一天会改变你的生活；而一个人的生活可以撬动整个世界。

这就是勇气的真正力量；它唤醒了你。  
让你找到最好的自己。

去挖掘你的勇气吧，当你具备勇气之时，你就有能力完成和体验任何你所梦想的事。

的确，只要有勇气，你甚至能让世界因此改变。



## 5 秒法则

每当你的直觉向着一个目标做出行动计划，  
你就要 5，4，3，2，1，  
动起来，不然你的大脑就会来阻止你了。

# 目录

c o n t e n t s

## 1 PART

### 第1部分

## 5秒法则是什么

第1章 改变生活只需5秒 / 002

第2章 我是如何发现5秒法则的 / 019

第3章 你能从5秒法则中得到什么 / 033

第4章 5秒法则是如何奏效的 / 048

## 2 PART

### 第2部分

## 勇气的力量

第5章 存在于每日的勇气 / 064

第6章 你究竟在等什么 / 078

第7章 你永远“感觉”不到成功的把握 / 096

第8章 5秒法则的使用诀窍 / 112

PART 3

第3部分

**勇气改变行为**

第9章 改善健康 / 125

第10章 提高效率 / 141

第11章 终结拖延症 / 156

PART 4

第4部分

**勇气改变你的思维**

第12章 不再担心 / 176

第13章 停止焦虑 / 185

第14章 战胜恐惧 / 197

PART 5

第5部分

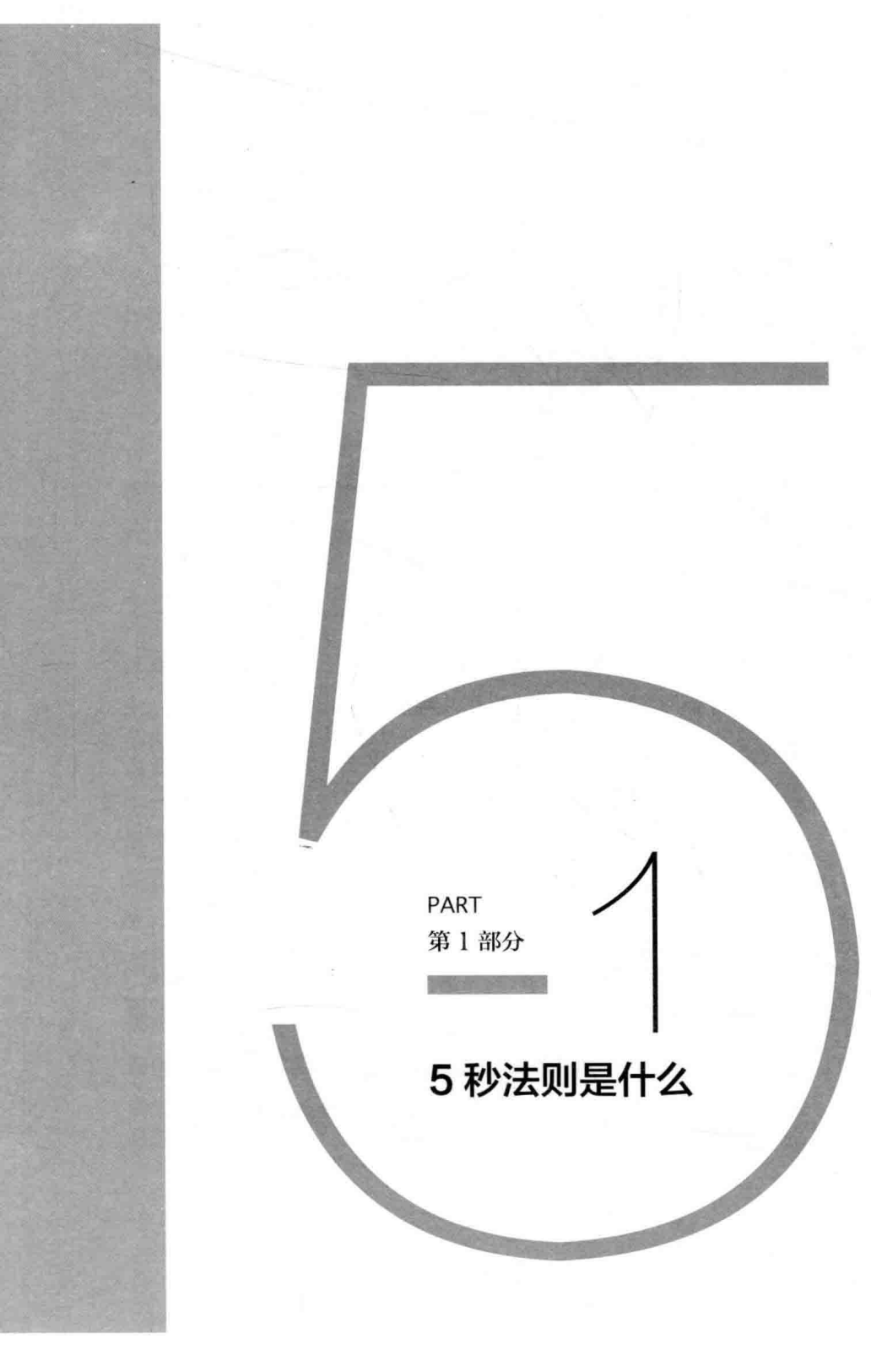
**勇气改变一切**

第15章 建立真正的自信 / 209

第16章 追随激情所在 / 226

第17章 丰富你的人际关系 / 238

**解锁你手中的力量** / 252



PART  
第 1 部分

1

**5 秒法则是什么**

## 第 1 章

# 改变生活只需 5 秒

---

如果你担心

有谁会彻底改变你的生活

那么请照照镜子，有能力改变的只有你

你将要学习的东西可谓意义非凡——只需 5 秒钟，就能改变你的生活。这听起来就像是唬人的吧？不不不，这是科学。我可以证明给你看，那些影响你一生的决策往往只花 5 秒。事实上，这正是你可以改变的。

我会告诉你 5 秒法则的真实故事：它是什么，为什么会起作用，它如何改变了世界各地人的生活。这条法则很容易学，而且影响深远。这是从头焕然一新的秘密。这条法则随学随用，它有助你的日常生活、感情和工作，让你更有信心和勇气与他人交流。只要你需要，这项法则随时都能给你支持。

创立这条法则的时候，我正值人生的四面楚歌：婚姻、财务状况、事业和自尊心都一团糟。当时生活太过艰难，以至于每天起床都需经历一场自我斗争。实际上，这就是我发现5秒法则的初始，5秒法则帮助我战胜自己，改掉了一次次按掉闹钟的坏习惯。

早在7年前，在第一次使用这个法则的时候，我觉得它很傻。我对这项强大的元认知技巧毫不知情，甚至不知道它在后来能改变我人生的所有，包括我的生活、工作和自我意识。

自从发现了5秒法则和5秒决策的力量以后，我身上的变化简直难以置信。我不仅战胜了被窝，成功起床，还撼动了整个人生。利用这个工具，我对生活各方面都有了把控感，我慢慢改善了自信心、资金流、婚姻、事业，以及管教子女的方式。通过这个方法，我从经常遭遇支票跳票到银行存款达至7位数、从夫妻争吵不断到一起甜蜜庆祝20周年。我治愈了焦虑症，做了两个小生意随后卖出，加入到美国有线电视新闻网团队和《成功》杂志社，如今我已是世界上出书最多的讲者之一。至此，我感受到了从未有过的控制感、幸福感和自由感。没有了这项5秒法则，我取得不了这么多成就。

5秒法则让我改变了一切，而它教会我改变的方式则是：知道如何做出改变。

这条法则改变了我过度思考小举动对行动的偏见。我用这个方法进行自我调节，让我变得更活在当下，提高了做事效率。5 秒法则也让我停止怀疑，相信自己，相信自己的想法，相信自己的能力。这项法则也给了我更多内在力量，让我成就更好的、更快乐的自己，不为他人，只为我自己。

这条法则也适用于你，所以我很高兴与你分享。在接下来的几章中，你将了解 5 秒法则背后的原理，它是什么、为什么会起作用，以及支撑它的种种高可信度科学。你会发现日常生活中的 5 秒决策和每日做出的勇气改变会撬动你的人生。最后，你会了解如何通过使用 5 秒法则与最新的科学证实策略，促进身体健康、提升幸福感以及工作效率。你也将学会如何停止担心、控制焦虑，找到生活的意义，战胜你心中的恐惧。

不仅如此，你还能看到很多真实案例。这本书结合了真实的社交媒体发文，以及各种一手资料，这些资料全是世界友人利用 5 秒法则创造奇迹的故事。从小来说，5 秒法则帮助你准时从床上爬起来；往大来说，它能发挥更深远的影响——唤醒你的内在天赋、你的领导力，说不定是你体内的摇滚巨星、运动健儿、艺术家甚至是变革推动者。

当你第一次学习这个法则时，你可能会用它来坚持目标。比如像玛格丽特那样在“不想动”的时候逼迫自己去健身房。