



行动力

得到想要的一切

唐运兵◎著



Action force

行动力是实现梦想的唯一途径
有梦就要去追，在行动力的推动下，
每个人都可以得到想要的一切

光明日报出版社

行动力

得到想要的一切

唐运兵◎著

图书在版编目 (CIP) 数据

行动力 : 得到想要的一切 / 唐运兵编著. -- 北京 : 光明日报出版社, 2016.5
ISBN 978-7-5194-0818-3

I. ①行… II. ①唐… 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117314号

行动力 : 得到想要的一切

著 者: 唐运兵 编著

责任编辑: 庄 宁

责任校对: 傅泉泽

封面设计: 三鼎甲

责任印制: 曹 净

出版发行: 光明日报出版社

地 址: 北京市东城区珠市口东大街5号, 100062

电 话: 010-67022197 (咨询), 67078870 (发行), 67078235 (邮购)

传 真: 010-67078227, 67078255

网 址: <http://book.gmw.cn>

E-mail: gmchs@gmw.cn zhuangning@gmw.cn

法律顾问: 北京德恒律师事务所龚柳方律师

印 刷: 北京紫瑞利印刷有限公司

装 订: 北京紫瑞利印刷有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

字 数: 180千字

印 张: 11.75

版 次: 2016年5月第1版

印 次: 2016年6月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5194-0818-3

定 价: 50.00元

版权所有 翻印必究

序 言

西方心理学权威专家马斯洛在《动机与人格》一书中最早倡导行动力与积极心理学的研究，之后哈佛大学还专门开设了行动力与积极心理学的课程，取名为幸福学。这个学科近些年来开始在国内兴起。其实，中国五千年的智慧并不缺乏对这个领域的关注。古代的《易经》中就有“天行健，君子以自强不息”的记载，一句话透彻地指明了行动力与积极心理学的关系。近些年，国内关于“行动力”的研究也有不少新成果。

2014年，武汉大学现代心理学研究中心主任钟年在权威学术刊物《心理学探新》上发表论文指出，行动力处于心理学的研究范围之内，并分析了行动力与积极心理学的关系。陕西师范大学的吴晶在论文中提到，行动力除了与心理学相关之外，还与哲学、教育学、社会学等学科密切相关。

整体探析，行动力在心理学视角下的研究重心偏向于行为主义，它从行为产生的原因、形成以及影响行为的因素等方面进行详细论述。这是一个非常传统的研究学科，它的研究方式就像解剖一个外星机器人，在机械手臂上输入一道刺激电流就会动起来。在这个视角下，人的行动

也与机器人类似。这个学派认为，只要把影响人类行为的因素搞清楚，就能控制或预测一个人的行动。但是到目前为止，受制于人类对于自身这颗复杂的大脑还不够充分了解的现状，行为主义视野中的行动力，就是一个听起来有趣但做起来相当无聊的研究领域。

如何在行动力的研究上寻找新的突破口，是近些年来学术界面临的共同难题。积极心理学是近些年一个了不起的成就，但是这还远远不够，因为积极心理学也仍然没有脱离单一学科的研究范畴。结合当代学术研究不断交叉的发展趋势，用一句时髦的话来说，“资源整合”将是行动力与心理学未来研究的必然走向。

《行动力：得到想要的一切》一书正是在这种背景下应运而生，它不仅引入了心理学中的行动力，还从教育学、社会学和哲学等多个学科进行交叉研究，并结合了管理学领域的目标管理——也就是本书中提到的梦想力。梦想就是一个人的大目标。一个人在追逐梦想的过程中释放出来强大的动力，就是行动力在目标管理中的具体表现。本书把行动力与梦想有机地结合在了一起，形成了一个全新的研究领域——行动力梦想学，更学术的讲法是“行动力目标管理学”。这个细分学科更关注的是行动力对个人成长的影响，本书的主题“得到想要的一切”，是对一个人梦想的通俗化表达，它实际上要传达的是目标与行动力的辩证关系。

“得到一切”和“实现梦想”的过程离不开行动，而行动追求的结果即是希望达到的梦想。行动力研究的范畴也就是行动的产生与结果，行动

产生的推动因素是梦想，行动追求的结果也是梦想。

更为难得的是，本书并不局限在心理学领域寻找行动力的答案，它跳出了单一学科的研究模式。本书中的学习理论既是教育学关注的对象，而创新、合作和责任等元素的引入，更是从管理学的角度丰富了研究的成果。此外，行动方法论的出现更是把本书的视野提升到了哲学的高度。

本书作者作为行动力梦想学的创始人，历时十多年的研究终于将这一课题推到了学术发表的阶段。虽然从纯学术的角度来说，本书仍然存在着很多欠缺的地方，但从实用的角度来讲，本书的可操作性相当强。它没有采用学术教科书式的写作方式，行文风格通俗易懂，采用了大量的案例和真实访谈记录进行论证，极大地提高了可读性。在当今这个略显浮躁的年代，这是一本值得在闲暇时静下来看一看的书。

华企商学院院长

香港华扬金融培训学院客座教授

《24堂总裁营销策略课》作者

平安人寿业务总监

杨响华

2016年4月8日

前言

早在大学时，我就开始着手整理“行动力”的资料，十余年的时间积累了数百万字的素材，然而每次想要动笔写作时，却总因为这样那样的原因搁置了。直到去年夏天，我终于放下手头的工作，开始了这本书的写作。当时，我的很多朋友很不理解我的举动，认为我应该一边工作，一边去找自己的梦。我知道他们的担心，万一书没写好，工作又没了，那怎么办？但我还是踏上了旅途，因为我知道，如果继续等待，岁月越往后可能就越没有机会了。如果不能把想法化为行动，那么再美好的梦想也只会永远停留在幻想之中。

必须行动起来！从去年夏天开始，我的微信见证了我的行动。我每天都出去拜访一些人，我参加各种论坛、各种活动。从高档写字楼到大街小巷，从大企业家到小老板，从培训专家到营销专家，从小业务员到销售精英，我能接触到的人物，我尽可能多地去做一些访谈。我相信每个人的经历都是一本书。这些第一手的信息，能够让我的研究更鲜活、更有说服力。而且，这每一天的行动，每一次的访谈，每一篇访谈稿，

就像一块叠着一块的木板，终于拉近了我与梦想的距离。

就像这本书的题目一样，这本书就是此时我想得到的一切，而唯有通过行动——不断地研究、不断地写作，我才能实现我的梦想。这就是我的哲学观。我不是不相信“吸引力法则”，但我认为“吸引力法则”的真正魅力，是当一件事情变得让你无限渴望的时候，它将能调动你所有的潜能和资源去创造你想要的一切。所以，“吸引力法则”是有能量的，是起作用的，但它也绝对不是唯心的。不是一个人什么事情也不做，只是每天关起门来想，就可以得到他想要的一切。

因此，行动第一。不管做什么，一定要通过行动来达成。记得有一次拜访一位老先生，他在深圳清湖地铁站附近开了一家店，就这家不起眼的小店下面竟然还经营着几十家分店，高峰时他一天的业绩就达几百万。那一天，我是刚好路过那里，就进去陌生拜访。老先生已经过了退休的年龄，戴着老花镜，他的房子就在这家店附近，他在这里看店也就是打发闲暇时光。闲聊了一会之后，我就请求这位老先生给我的研究提一些建议。老先生看完我创作的大纲后，指着标题《行动力：得到你想要的一切》说：“都在这句话里了，把它做到就行了。”说完，老先生双手捧起A4纸打印的大纲，认真地还给我。虽然除此之外，关于这本书他再没有说过一句多余的话，但他突然之间的那份尊重和敬意，却让我至今难忘。

这一次之后，“行动力”这个课题在我心中的分量变得更重了。无

数个日夜我都在思考，我应该从哪些角度把行动力阐述得更清楚。什么是行动力？英文是“Power of Action”，就是“产生行动的力量”，还可以理解为“行动产生的力量”。这两个角度也是行动力的来源和作用。行动力的来源有梦想力、坚持力、学习力、心态力、冒险力等，而行动力的作用就是“通过行动力理论的指导，用行动来得到想要的一切”。

渐渐的，我终于找到了这本书的主题。我就是要用我写作这本书的经历，来论证“行动力与梦想”的关系，成为国内研究“行动力梦想学”的第一人。这本书本身就是一个梦想，就是一个目标，而“行动力”就是追求和实现梦想的指导思想和操作哲学。如果有了梦想，付出了行动，一天创作一个小节，一天积累一点素材，坚持去访谈，坚持不断地推倒重来，终有一天我一定能够把它写好。到那一天，我写作本身就已经成为一个真实的案例，成为一个真诚的故事。它可能就会打动一些人，让他们能够从我的经历中有所收获，让他们更能去坚持自己的梦想，更能去勇敢地做一些事。如果能够这样，我好像也做成了我生命之中的一件伟大的事了。

这本书是我在追梦过程中看到的和听到的，以及在看书后、访谈后感受到的一些心得，我全部整理出来了、写出来了。因为我在想一件事，既然曾经有这么一个人，他在有了一个梦想之后，他用“行动力”实现了这个梦想，得到了他想得到的这一切，那么，看到了这个故事的人，如果他也有一个梦想，那他为什么不去试一试呢？



目 录

第一章 行动力原理	1
迈出第一步，先动起来	2
链式反应：行动引发行动	4
从看得见的地方开始干起	7
敢于尝试，不去做怎么知道结果如何	9
不要等待最恰当的时机	12
每个人都曾是拖延症患者	15
任何时候开始都不晚	17
做比做得最好更重要	20
第二章 行动力与梦想力	24
找回你的梦想，搞清楚自己到底想要什么	25
梦想越大，动力越大	27
自我设限等于把自己绑了起来	30

小步快跑，把大梦想拆分成小目标·····	32
分解目标：跳一跳，够得着·····	35
调整方向打不过就跑·····	37
第三章 行动力与坚持力·····	41
兴趣力·····	42
抗挫力·····	44
信念力·····	47
专注力·····	50
意志力·····	53
习惯力·····	55
第四章 行动力与学习力·····	59
创新力·····	60
思考力·····	63
合作力·····	66
责任感·····	69
领导力·····	72
第五章 行动力与心态力·····	75
积极的心态·····	76
自信的心态·····	78
付出的心态·····	80

热忱的心态	84
归零的心态	87
乐观的心态	90
感恩的心态	93
第六章 行动力与冒险力	98
冒险精神：做第一个吃螃蟹的人	99
冒险原理：先相信再看见	101
冒险策略：只有偏执狂才能成功	104
冒险动力：胆商	107
冒险收获：机遇	110
冒险陷阱：冒进	112
第七章 行动力的方法论	116
选择比努力更重要	117
做自己擅长的事	120
自己喜欢的事	123
做适合自己的事	126
做最重要的事	129
第八章 人物档案	133
梦想教父马云	134
搜狐创始人张朝阳	135

人才专家陶庆华	136
销售女神黄驿涵	137
教育企业家段世辉	138
明星制造人张珈铭	142
贫农作家钟连城	145
营销教父杨响华	149
瘦身女王李小丽	152
美丽天使孙秀娥	155
思利及人李惠森	158
“卫康掌门人”王宗继	160
参考文献	171

来这边走，走一带出队



第一章

行动力原理

迈出第一步，先动起来

链式反应：行动引发动

从看得见的地方开始干起

敢于尝试，不去做怎么知道结果如何

不要等待最恰当的时机

每个人都曾是拖延症患者

任何时候开始都不晚

做比做得最好更重要

迈出第一步，行动起来

宇宙中的惯性定律也适用于行动力领域。什么事情你一旦拖延，你就总是会拖延，但你一旦开始行动，通常就会一直做到底。所以，第一步是最重要的一步，一旦迈出第一步，就是成功的开始。

美国前总统罗斯福谈及自身经历时说：“我一生没有什么光辉而出色的事，大概除了一件事以外：我做我相信值得做的事……而当我决意要做一件事时，我便行动。”在施文彬的著作《世界上最神奇的8堂销售课》第23页，我看到了这段话。

有人说，成功与不成功之间的距离，并不如大多数人想象的是一道巨大的鸿沟。成功与不成功只有一个小小的差别——是不是敢于迈出第一步。

在这方面，史玉柱就是一个好例子。史玉柱想要创业，就辞了统计局的铁饭碗下海了。可是手头没钱，怎么创业？不管那么多，先动起来。搞计算机技术开发需要电脑，他就跑回母校深圳大学“混”在学生中“蹭”电脑。经过数个月的奋战，史玉柱终于搞出了M-6401桌面排版系统，也就是俗称的“汉卡”。这在当时是一个突破性的产品。不过，“酒香也怕巷子深”，现在的任务是必须把产品宣传出去。走过一步就会看到新的一步。史玉柱知道《计算机世界》杂志是一个很好的宣传平台。虽

然手头已经没有资金再用来做广告,但想到就行动,先动起来总会有办法。史玉柱直接找到杂志社,他演示自己的“汉卡”系统,说服主编告诉他这是一个划时代的产品,并说很快就可以用赚回来的钱还广告费,总之用尽一切办法,史玉柱让杂志社答应了下来。1989年8月2日,“M-6401,历史性的突破”这个大标题广告,占用了《计算机世界》半个版面出现了。不出半个月,整个行业都轰动了,第13天一天时间就收到了3笔汇款,两个月共进账多达10万元。在那个万元户都非常欠缺的80年代,这是一个奇迹。

迈出第一步,行动起来就会有希望,拖延只会浪费生命。天下最悲哀的一句话就是:“我当时真应该那么做却没有那么做。”让一个球开始滚动,远比保持这个球继续滚动所需要的力量来得更多。这是行动力滚动定律。迈出第一步往往是最困难的,它需要更多的勇气,但一旦迈出就会有收获。在《企业制胜60招》这本书的第65页记载着一个经典案例:

20世纪80年代的香港到处都是机遇,当时的美国政府取消了电报公司的专利权,允许私人随便购买电话机,这让美国当时800万个家庭及其他公私机构,成了电话机的潜在买主。

一个眼光敏锐的香港老板,获取这一信息之后,立即行动起来,将原来生产收音机、电子表的工厂改为生产电话机,并迅速扑向美国电话机市场,结果大赚了一笔。

与此同时，也有很多人发现了这一机会，却在观望，行动迟缓，结果就在这场电话机的商战中败北。

经典著作《世界上最伟大的推销员》的作者奥格·曼狄诺说：“我要采取行动，我要采取行动……从今以后，我要一遍又一遍、每一小时、每一天都重复这句话……一直等到这句话成为像我的呼吸习惯一样，而跟在它后面的行动，要像我眨眼睛那种本能一样。有了这句话，我能够实现我成功的每一个行动，有了这句话，我就能够制约我的精神，迎接失败者躲避的每一次挑战。”

没有中国黄页，也就没有淘宝。正是因为马云踏出了第一步，进入了互联网领域，做出了中国黄页，他才有机会接触更广阔的互联网世界。

以前那么多次我没有能够把这本书写出来，就是迟迟没有迈出第一步。2015年7月16日，我终于开始了这本书的写作。2016年3月，我把大纲推倒重来，这是我重新踏出的第一步。一旦动起来了，把大纲拟好，写出第一章第一节，越写越停不下来，就像滚雪球一样，信心也越来越强烈。

链式反应：行动引发行动

一个原子核被轰击后，就会引爆两个原子核，两个引爆四个……如此指数级增长，释放出巨大能量的过程就是链式反应。在行动力领域也