

BBC
BOOKS

激动全球的“自我进化”教程
全球同步发行

◎ 我们后悔没去做的事，远远多过做错的事。
◎ 人类有两种最可耻的情绪——懒惰和畏惧。



说干就干

Get Up and Do It

>> 世界顶级培训师 Beechy and Josephine Colclough 著

◎ 陈涵平 译

世界图书出版公司

BBC
BOOKS

“自我进化”教程

说干就干

Beechy and Josephine Colclough 著

陈涵平 译



世界图书出版公司

广州·上海·西安·北京

图书在版编目 (CIP) 数据

说干就干 / (英) 科尔克拉夫 (Colclough, B.), (英) 科尔克拉夫 (Colclough, J.) 著; 陈涵平译. —广州: 广东世界图书出版公司, 2004.12
(“自我进化”教程)
ISBN 7-5062-6453-6

I. 说... II. ①科... ②科... ③陈... III. 成功心理学—通俗读物
IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 105275 号

©Beechy and Josephine Colcough (2004)

This translation of *Get Up and Do It!*, first published in 2004 by BBC Worldwide Limited under the title *Get Up and Do It!* is published under licence from BBC Worldwide Limited.

说干就干

出版发行: 广东世界图书出版公司

(广州市新港西路大江冲 25 号 邮编: 510300)

电 话: 020-84451969 84453623

http: //www. gdst. com. cn

E-mail: pub@ gdst. com. cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 湛江蓝星南华印务公司

版 次: 2004 年 12 月第 1 版 2005 年 2 月第 2 次印刷

开 本: 850mm×1168mm 1/32

印 张: 5.75

书 号: ISBN 7-5062-6453-6/B·0005

版权贸易登记号: 19-2004-134

出版社注册号: 粤 014

定 价: 12.80 元

如发现因印装问题影响阅读, 请与本公司联系退换。

说干就干!

Get Up and Do It

内容简介

人生本是五彩缤纷，充满变数，但我们中的多数人在对变化满怀憧憬的同时，却又对其充满着恐惧、焦虑甚至拒斥，因害怕失败而不敢冒险、不敢行动。这种状态实际上就是一种失败。

行动决定一切！行动就是和惰性、畏惧的不懈斗争。为帮助你养成“敢想敢做”的良好习惯，本书设计了专门培养行动力的多种训练——

“捣蛋鬼训练”是为了帮助你扫除身上的消极因素。

“让某个人像你一样生活一天”是为了让你更清楚地了解“当局者”的你自己。

你应该是自己的教练，通过“积极的自我对话”，树立“我能行”的良好心态。

当你能够坦然面对人生，当你已经做好充分准备，当你重新建立自信时，加油啊，不要犹豫！——说干就干！



作者介绍

Beechy 和 Josephine Colclough 是英国注册心理治疗师，曾著有畅销书《变化的挑战》(Challenge to Change) 和《戒酒良方》(The Effective Way to Stop Drinking)。Beechy 以拥有多位名人客户而在业界享有盛名，如埃尔顿·约翰 (Elton John)、罗比·威廉姆斯 (Robbie Williams) 和迈克尔·杰克逊 (Michael Jackson)。Beechy 还经常出现在早间电视节目以及 BBC 第二频道的节目中。

责任编辑：魏志华
责任技编：刘正武
封面设计：郭 炜

内 容 简 介

这是一本帮助你获得成功的书。它送给你工具、教给你策略,并赋予你认识事物的独特视野。

首先,我们将为你详细分析走向成功的过程。因为一旦你想改变自己,无论这种改变是大是小,这一过程必将在你的生活中出现。人类是一种富有创造欲望的动物,对未知的变化总是充满着好奇。人生之变,不管是好是坏,往往不可避免,并因此而成为生活的主要内容。可是,人类对这种变化满怀憧憬的同时,却又对其充满着恐惧、焦虑甚至拒斥,而恰恰是这些心态往往成为人们裹步不前的主要障碍。那么,本书将教给你一些重要的诀窍,让你如何把这类恐惧与犹豫转化成前进的动力。

我们相信,任何人都需要更好地了解自己,以便预见生活中可能出现的困难与损失,从而更有效地应对它们。我们周围总是有这样一些人,他们因害怕失败而不敢冒险、不敢行动。他们这种状态实际上就已经是一种失败了。而我们这本书,就是如何让你放心大胆去行动的书,让你尽可能地减少困难与损失,从而开拓人生崭新局面的书。

我们同样相信,成功的重要根源蕴藏于充分的准备之中。这本书将在帮助你如何做好这种基础性工作方面提出许多建议,从而让你少走弯路,让你避免因种种未曾预料的情况干扰而步入歧途。我们在书中将传授给你许多技巧,比如,让某个人完全按照你的行为方式生活一天,而你自己作为旁观者,记录下这个“你”特殊而又典型的一日,记录下“你”的情感、“你”的思考以及其他种种。通过这种方式,你将较为清楚地了解作为“当局者”的你自己。

我们会建议你做一些探索性工作,这些工作毫无疑问将丰富你的工作技巧、强化你的行动能力,并拓宽你的生活领域。为此,我们将设计一种“捣蛋鬼训练”来助你一臂之力。这种训练并不是真地让你去捣乱,而是通过特定方式来凸显你性格中的某些具有消极意义的“捣乱”因素,从而使你的弱点和缺陷尽可能全面而及时地暴露出来,以便更有效地克服它们。这种饶有趣味的练习确实具有不可思议的效力。

具有强大的内驱力是通向成功的最重要的因素之一,因此你必须用心去培育它。我们将一再提醒你的是,你的内心愈是向往成功,你的行为就愈能追求成功,而你最终就愈能获得成功。如果从一开始你就具有这样清醒的意识:“我能够做这件事”、“我值得做这件事”、“我愿意做这件事”,那么你最终肯定能做好这件事。为此,我们在书中设计了多种训练,以帮助你培养信心和动力。这些训练是全方位的:它们不仅能帮助你在行动前做好计划,在行动中保持清醒,而且还能始终让你拥有源源不断的动力。

我们还会建议你每天坚持写日记,这样你就能知道你每日的进展。在阅读本书的过程中你将会发现,我们在不断地督促你做好某种记录。请记住,本书是你的工作手册!所以我们留下许多空白处以便你不时地记录下各种重要的内容。记录,确实是一件相当重要的事情。因为,一旦你坐下思考、清理头绪、设定目标、确立计划、准备行动的时候,你就不能不将思考的结果用笔清晰地呈现出来。

我们还特别希望你承担起自我指导的重任——就像一个球队的教练一样,你也应该是你自己的教练。你身上若具有自我教导的意识,你行为的动力和方向就有了重要的保障。在书中,我们称这种自我指导为“积极的自我对话”。

当你下定决心着手去实现某一目标的时候,我们奉劝你千万不要误解或误判即将出现的各个环节和各种因素。比如,你

逢人便说：“我最近一段时间的惟一目标就是戒烟。”没错，戒烟不是一个难以实现的目标。然而，抛开吸烟本身带给你的诱惑力和舒适性不说，单就你的目标已广为人知这一点而言，这种目标的暴露性就使你平添了一种环境的压力，因为你周围的人或许都会注意你是否真的把烟戒掉了。这样一来，一个简单的目标就变得复杂了。因此，我们真挚地忠告你，在确立目标的过程中，应该把各种各样的因素尽可能地考虑周全。

通往成功的道路从来就不是平坦的，你必须做好遇到挫折或失败的心理准备。生活中总有这样一些人，在行动中碰到一些问题就以为自己的目标难以实现，因而打起了退堂鼓。这实在令人可惜。而成功的人们（也许你就是其中一位）则认识到，困难是人生不可避免的内容。一个人不能因为下面的理由而放弃自己的责任：“唉！我运气不好，幸运之神总是不光顾我。”而是应该勇敢地承担起生活的重任，因为你的目标终究是改变自己、完善你自己。因此，你没有权力放弃你的目标，你必须怀抱目标在坎坷的生活之路上奋然前行。

为此，我们传授给你的一个重要技巧就是：在想象中创造自我成功的景观。具体做法是，你在头脑中不断地想象你实现了目标之后的情景，想象着成功的喜悦，体验着收获的愉快，感受着奋斗的欢乐。这种想象性情景将对你产生极大的诱惑力，将激发你巨大的热情，驱动着你为自己的目标作出不懈的努力。

我们还会提醒你，不必也不可能将每一件事都做得那么完美——你不得不做的事才是你需要尽力的事，而你已经尽力的事就是你做得最好的事。换句话说，你设定目标的最重要的前提就是适合你自己——适合你的年龄特征、适合你的身体状况、适合你的物质条件等等。因此，不要树立不现实的目标，也不要树立不精确的目标。只有对你自身有益的并让你感觉良好的目标才是正确的目标。在设定目标的过程中，最忌讳离开自

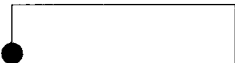
己的实际情况而去盲目地模仿他人。

今天,我们已经进入了 21 世纪。而新的世纪比以往任何世纪都显得更加变动不居,因此,我们的生活就有了更多的不确定因素,这种不确定性在我们的成长过程、我们的经济环境、我们的社会关系、我们的家庭结构以及我们的人文氛围等等方面都有着强烈的体现。在这样一种情况下,我们实在有必要深刻地认识并准确地把握这种不确定性,有必要用一种开放的目光和一种审视的心态来省察我们生活的方方面面,有必要学会在一个变化的环境中如何确定人生目标并为实现这一目标而努力奋斗。只有这样,才能把这种不确定性转化成我们生活的有益因素,而我们这本书恰恰就是在这些方面为你提供许多有益的建议。

因此,我们希望你首先将本书认真地通读一遍,然后在行动的过程中不时地翻阅本书中的各个相应章节,以便不断地获得提醒和启示,并据此更新你的计划和完善你的思考,进而保障你的行动顺利进行。

我们真诚地希望你能充分挖掘这本书的作用,让它为你的梦想成真助上一臂之力。

好好地享受奋斗过程吧!因为它将带给你巨大的乐趣和丰厚的回报!



目 录

CONTENTS

内容简介	1
第一章:认识你自己	2
第二章:确定好目标	18
第三章:获得内驱力	36
第四章:扫除障碍	52
第五章:展示你自己	74
第六章:相信你自己	98
第七章:计划,计划,计划(1)	116
第八章:计划,计划,计划(2)	130
第九章:肯定你自己	150
第十章:集中精力,完成任务	160

请给你自己一次机会！



第一章

认识你自己

- ▶ 做好基础性工作
- ▶ 消除对变化的恐惧
- ▶ 焦虑也是好现象
- ▶ “变化”的法则

在你着手为实现你的目标而行动之前,你需要做一些基础性的工作。这些工作包括:弄清楚你的行动性质、了解行动过程中将出现的各个环节、充分考虑可能出现的各种因素等等。做好这些工作对你的目标达成来说是十分重要的,因为如果没有充分的事先准备,无论你做什么工作,都有可能陷入困境或遭遇挫折。

很多朋友会问,要获得成功需要具备哪些条件?在我们看来,在走向成功的过程中,虽然顽强的意志、正确的态度和熟练的技巧都是不可缺少的,但更为重要的还是自信和自励。如果我们能不断地想象自己成功的美好前景并因此而激励自己不懈努力,那么我们就会更容易实现自己的目标。人们往往把自己区分为敢于行动或怠于行动的不同类型的人,而实际上这种标签式的归类最容易使人获得相应的结果。也就是说,如果你认为自己是一个懒于行动的人,那么你在实际生活中也许就会很少行动。反之亦然。而事实上,一个人的性格“标签”是完全可

以改变的,本书就可以帮助你如何将消极性的“标签”转化成积极性的“标签”。

因此,一个人应该创造最好的机会和提供最好的条件来实现自己设定的目标。要做到这一点,就不能三心二意,更不能轻视自己。然而要走好这两步,并不是轻而易举的事情。如果事情真那么容易,那么,我们就只需寄一张明信片给你并在上面写上人尽皆知的套话就行了,何必殚精竭虑地写下这么一本书!事实上,成功之旅虽然是一个充满愉悦和回报的过程,却往往也是一个复杂而艰苦的过程。要想走好开局的第一步,你就花点时间好好地阅读这一章吧。我们希望你能接受这一章的建议,认真地思考自己的目标,细致地了解行动过程中可能出现的各种障碍,无论这些障碍是显在的还是潜在的。这些障碍有时非常难以捉摸,甚至隐藏得让你忽视了它们。因此,你千万不能跳过这一章,因为它将为你揭开障碍的各种面目。

■ 为什么我们拒斥变化?

也许所有人都会发现,生活中的变化实在难以预料和难以控制。这些困难和变化虽然千差万别,但人们对变化的反应似乎相当一致。读者诸君中的许多人可能都在大的机构或企业中工作,都参加过各种各样的培训班,学习过“变化管理”这样的课程。拥有这样的经历实在是非常有益的。如果你没有这方面的知识,可以肯定,在生活带给你的各种各样的变化面前,你会显得惊惶失措。随之而来的还会有恐惧、抵触、恼怒、软弱甚至情绪失控等等。即使生活的变化对你而言充满着正面意义,比如你职务提升了、房子搬迁了,但当你向别人谈起这种变化时,你的上述情绪也不见得会减少几分。任何人都会对生活中的变化产生某种程度的恐惧和拒斥。然而,生活却并不因此静如止水,而是依然变动不居、千变万化。在多种多样的变化中,生与死自然是最大的变化!而结婚、离婚、迁居、工作变动则是稍稍

次之的但必然带来内在紧张的人生重要之变。这些变化尽管很多时候会带来积极的、有益的结果,但依然会带给人紧张和不安。为什么?因为这种变化往往逼迫着人们在短时间内做出某种重要的决定,而这种决定又往往会影响人们的未来生活甚至一生。当人们做出这一决定时,则意味着另一些决定的被抛弃,而取舍之间的风险谁都难以精确地预见。这样,紧张和恐惧就自然而然地产生了。这种恐惧很多时候来自于下列想法:“我不会做出错误的决定?”“也许还有更好的选择吧?”“我有否忽视其他的选择?”由于这些想法,恐惧会更趋强烈:“如果我失败了怎么办?”“如果我一开始就错了怎么办?”不知你有没有注意,“恐惧”这个词在这段中出现过很多次,而这个词实际上是一个非常有趣的首字母缩略词。(注:fear 是下列这句话“false evidence appearing real”的首字母的缩略词,这句话可译为:负面信息的想象真实。)

认真想想生活中让你感到恐惧的事,并好好分析一下你恐惧的原因。下面,我们将举一个类似这种恐惧的例子,看看我们能从中得到什么启示。

这个例子的主人公是一个叫杰瑞米的男人,他定下了一个学习驾驶的目标之后对我们这样说道:“我感到极其苦恼的是,我都 30 岁了,却连汽车的驾驶座位都没有坐过一次。我在一个大城市长大,从小就发现这个城市的交通拥挤得令人窒息。可今天我不得不决定学习开车,以便有机会改变我的工作。可每当我想到开车的时候,内心总是充满着恐惧。我不断地想象我参加驾驶考试时如何老是失败,然后如何遭到同事的耻笑。所以,我害怕了。”

注意,在这里,杰瑞米因为恐惧而想象出许多消极后果,从而使自己产生畏难情绪。他不仅在头脑中制造出一些事实上没有发生的不利情况,而且还将这些虚假情况想象得活灵活现,似乎自己曾经体验过一样。这种因恐惧而想象出的情景,我们

称它为“错误信息”。这种未曾发生过的、并不现实的虚假情景，在人们的头脑中出现以后，将对人的情感和行为产生极大的冲击力，因此，我们不能不重视它。

■ 行动前的自我对话

认真想一想你最近定下的目标，或者反思一下你曾经制定过的现在依然记忆犹新的目标，然后对照下面的例子，看看能从中悟出什么。

下面是彼特跟我们的谈话，他 30 多岁了，又有了新的想法：“我想开自己的公司。一直以来我都有开办公司的详细计划，也花了大量心血去作相关调查，还和许多有经验的同事和朋友进行过讨论。但我发现，尽管我谈论这件事已经一年多了，可我现在还没有开始行动。而且，我调查得愈多、讨论得愈多，这个目标似乎就离我愈远。我知道，这中间肯定有什么问题出现了。也许就是不停的谈论和不断的论证使我的目标逐渐消失了吧。”

在和彼特的交流中，我们发现，我们的谈话时间越长，彼特裹步不前的原因就越是清晰起来。他在确立目标之后，围绕目标作了大量的研究工作，并详细思考了行动过程的方方面面——事实上他这样做实在无可厚非，因为生活中还有许多人把在行动前制定详细计划视为畏途，这种人应该向彼特学习学习。问题是，当我们向彼特提出一些疑问，引导谈话渐趋深入，彼特的内心也渐渐敞开之后，我们发现了一些值得警惕的现象，正是这种现象导致了彼特未能实现他的目标。请看彼特下面说的话：

“是害怕失败的心态导致我畏手畏脚而不敢行动。你也许已经看出，我是一个比较实际和一个比较讲求方法的人。我为此做了大量的准备工作，甚至对各种各样的行动作了精确的计算。然而，即将开始的下一步行动在我看来依然是把自己的命

运托付给未定之天。因为即将到来的一切我实在无法控制,我害怕未明情况可能对我造成的伤害。这就是问题的关键!因为在我的内心深处,我害怕生活的不确定性,我希望一切都处于我的掌控之中,我希望完全由我自己来引导我的生活的变化。因此,要去实现开办公司这样的目标,就意味着我的许多行为将失去自我的主动控制,而这是我不喜欢做的事情,它会让我感到极不舒服。”

可以说,彼特对自己内心的披露,完全可以看作是对人们拒斥变化的原因的最好解释,正是这种恐惧心态使人们难以实现自己的目标,因为追求新的目标就意味着对原有自我的失控。对彼特以及与他相类似的人来说,自我失控就会产生恐惧,这种恐惧就是他们生活的警钟,而这是他们在日常生活中极力要避免的。他们的经验(当然是错误的经验)告诉他们,自我失控对他们是非常不利的。然而在我们看来,情况却并非如此,因为在实现目标的过程中,人们应该还有其他积极的体验,应该还有除了恐惧之外的其他情感的产生。彼特如果了解这一些,他是决不会临阵脱逃的。

因此,如果你愿意按照本书的方法来开始自己的行动,那么你在系统地认识自己的目标过程中,就非常有必要理清行动过程中可能出现的各种各样的障碍和困难。关于这一点,我们将在第四章作出详细的阐释,因为这对每一个人来说都是一个相当重要的问题。现在,我们也可以先做一些简单的思考,你可以回顾一下近来你没有去实现或没能成功实现的若干目标,想想失败的原因,然后这样问问自己:

1. 我到底怎样看待冒险?
2. 生活中是否有一些事情曾经让我体会一种积极的冒险(或是消极的冒险)?
3. 我是否对自我控制有一种过度的需要?虽然我们每一个

人都对自我控制情有独钟，但这并不意味着我们就要变成一个自我控制狂。那么我该如何“评价”我的自我控制程度？

认真考虑一下你在生活其他领域的表现以及所采用的策略，看看自己属于哪一种人，到底是追求科学的态度呢还是执著于客观的现实？关于这一点，你可以通过下列问题来展开思考：

我在寻找经验主义的证据吗？

我关注统计数字还是关注事物的各种可能性？

我渴望得到关于成功的明确信息吗？

上述这些方法在许多情况下都会产生明显的效应。然而仍有例外，因为生活中还有许多特定的情况，即使你采取了这些方法，也不能保证你就能达成目标。比如，你在选择生活中各种各样的合作伙伴时就会出现这样的情况。在这种人际关系的考量中，其他人的成功范例很难提供普遍有效的科学方法供你借鉴，你只能从现实的特定情况和未来的发展走向等方面来作出自己的判断。事实上，我们周围许许多多的同事都发现了这种判断的难度，因为这种判断实在没有客观标准可以依赖。如果某一个人在人际关系方面能够提供百分之百的准确判断和科学预见，那这个人早就是亿万富翁了！

或许可以说，在实现目标的过程中，并不是每一步骤或每一环节都能仅仅依靠方法来保障效果的。

戒烟的例子也许可以很好地说明这一点。许多打算戒烟的人并不采用科学研究或最新临床试验提供的种种方法，尽管这些方法能增加成功的机会。也就是说，在方法之外，还有许多值得我们探索的成功之路。关于这一点，本书将在后面加以详细论析，并会通过提供别具一格的训练帮助你无限增大成功的机率。