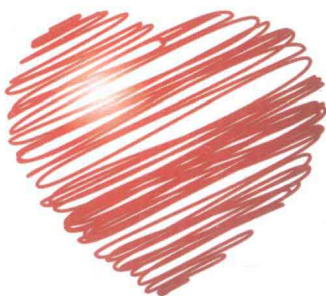


一次行动足以显示一个人的弱点和优点是什么，
能够及时提醒此人找到人生的突破口。

心动不如行动

XINDONG BURU XINGDONG

符文军 白山◎编著



仅仅站在那儿望着大海，你是没法横渡它的

心动不如行动，行动可以为你带来很多好处

行动是你做好工作的保证，行动是你战胜困难的法宝，
行动给你带来好的心态，行动帮你搭建好的人脉。

为自己的未来勾画一个美好的蓝图

北京工业大学出版社



心动不如行动

XINDONG BURU XINGDONG



符文军 白山◎编著

北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心动不如行动/符文军, 白山编著. —北京: 北京工业大学出版社, 2011. 11

ISBN 978 - 7 - 5639 - 2882 - 8

I. ①心… II. ①符… ②白… 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 (2011) 第 213334 号

心动不如行动

编 著: 符文军 白 山

责任编辑: 陶国庆

封面设计: 兰旗设计

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 100124)

010 - 67391722 (传真) bgdcb@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 三河市西华印务有限公司

开 本: 700 mm × 1000 mm 1/16

印 张: 18

字 数: 297 千字

版 次: 2011 年 11 月第 1 版

印 次: 2011 年 11 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978 - 7 - 5639 - 2882 - 8

定 价: 29.80 元

版权所有 翻印必究

(如有发现印装质量问题, 请寄本社发行部调换 010 - 67391106)

序 言

泰戈尔说：“仅仅站在那儿望着大海，你是没法横渡它的。”在现实生活中，如果每天我们对困难只会慨叹，而不去做任何行动和努力的话，那么终其一生，我们将与成功无缘。

在四川偏远的山区有两个和尚，一个很贫穷，一个很富有。

有一天，穷和尚对富和尚说：“我打算去一趟南海，你觉得怎么样？”

富和尚不敢相信自己的耳朵，认真地打量一番穷和尚，禁不住大笑起来。

穷和尚莫名其妙地问：“怎么了？”

富和尚问：“我没有听错吧！你也想去南海？可是，你凭借什么东西去南海啊？”

穷和尚说：“一个水瓶、一个饭钵就足够了。”

富和尚大笑说：“去南海来回好几千里路，路上的艰难险阻多得很，可不是闹着玩的。我几年前就准备去南海。等我准备好充足的粮食、医药、用具，再买一条大船，找几个水手和保镖，就可以去南海了。你就凭一个水瓶、一个饭钵怎么可能去南海呢？还是算了吧，别做白日梦了！”

穷和尚不再与富和尚争执，第二天就只身踏上了去南海的路。他遇到有水的地方就盛上一瓶水，遇到有人家的地方就去化斋。他在一路上尝尽了各种艰难困苦，很多次饿晕、冻僵、摔倒。然而，他一点儿也没想到过放弃，始终向着南海前进。

很快，一年过去了，穷和尚终于到达了梦想的圣地——南海。两年后，穷和尚从南海归来，还是带着一个水瓶、一个饭钵。穷和尚在南海学习了许多知识，回到寺庙后不久就成为一位德高望重的和尚。那个富和尚却还在为去南海做各种准备工作。

可见，人的思想决定人的行动，而人的行动又决定人能否取得成功。一

个人活在世界上，如果不善于积极采取行动，他是很难有所作为的。

在我们身边有这样两种类型的人：一是天天沉浸于幻想之中，看不到一点儿行动痕迹的人；二是善于把想法落实到计划中，成为一个敢于行动的人。你是哪一类人？凭你自己的经历，你应该可以找到答案。

美国著名成功学大师杰弗逊说：“一次行动足以显示一个人的弱点和优点是什么，能够及时提醒此人找到人生的突破口。”100次心动不如1次行动！行动是一个人敢于改变自我、拯救自我的标志，是一个人能力有多大的证明。光心想，光会说，都是虚的，因为它让人看不到一点儿实际的东西。世上那些能成大事的人，都是勤于行动、巧于行动的人。

也许你早已经为自己的未来勾画了一个美好的蓝图，然而它同时也给你带来烦恼，你感到自己迟迟不能将计划付诸实施，你总是在寻找更好的机会。你或者常常对自己说：留着明天再做吧！打住你这样的想法吧！因为它会直接导致你做事的失败。

心动不如行动，行动可以给你带来很多好处。行动是你做好工作的保证，行动是你战胜困难的法宝，行动给你带来好的心态，行动帮你搭建起良好的人脉，行动创造好的工作业绩，行动缔造团队的凝聚力，行动为企业创造财富，行动也是你感恩企业的最佳表达方式。人因为行动而提高自己的工作效率，并为自己带来更多的发展机遇。离开了行动，我们不仅什么事情都做不成，还白白浪费了自己大把的宝贵时间。

在现实世界里，如果你想做一名成功者，那就请你积极地去行动吧！要知道“心动不如行动”。心动是银，行动是金，一次行动肯定要比100次心动更具有价值。我们的人生将会因为行动而变得更加美好！

目 录

第一章 行动是做好工作的保证

我们做任何一件事情，如果离开了行动，一切都将是零。无论是工作还是生活，积极的行动比什么都重要。行动是我们做好工作的保证，它决定着我们工作的成败。如今的工作没有高低贵贱之分，我们没有必要因为自己工作很普通、很不起眼就对它懈怠。相反，只要我们愿意好好工作，愿意为工作踏踏实实地努力，就照样能作出一番不错的成绩来。

没有行动，一切都是零	(3)
再不起眼的工作也能作出成绩	(6)
积极行动比什么都重要	(10)
行动是做好工作的保证	(15)
行动决定工作的成败	(20)

第二章 行动是战胜困难的法宝

我们无论在工作上，还是在生活中，遇到困难都必须采取积极的行动，因为行动是我们战胜困难的法宝。只要找到了产生困难的原因，立即采取行动，我们就已经跨出了战胜困难的

第一步。可以说，只要积极行动起来，我们就有可能去战胜工作中的困难。人生离不开行动，我们需要在行动中学习，把自身的劣势转化为优势；我们需要在行动中勤奋地工作，让自己每天都能进步一点点。行动让我们拥有多姿多彩的人生，让未来更加充满希望。

找到产生困难的原因	(27)
立即行动是战胜困难的第一步	(34)
勤能补拙，让自己每天都进步	(39)
主动学习，变劣势为优势	(43)
用积极的行动战胜困难	(48)

第三章 积极行动，做工作的主人

工作是每个人分内的事情，积极的行动可以帮我们做工作的主人。俗话说，“一分耕耘，一分收获”。在今天的职场上，最受欢迎的是那些勤奋的人。积极行动，做工作的主人，就是说我们要用行动来承担工作中的责任，用行动为做好工作找方法，不为逃避工作责任而找借口。积极行动，做工作的主人，是我们走向卓越人生的开始，是我们收获成功的重要保证。如果你想成为一个不平凡的人，就请你从积极行动，做工作的主人开始吧！

每天坚持早到，让自己做工作的主人	(57)
一分耕耘，一分收获，工作欢迎勤奋的人	(61)
承担工作责任，需要用行动来体现	(65)
工作需要行动，不需要借口	(71)
立即行动，让自己走向卓越	(77)



第四章 行动能够带来好的心态

无论是在工作中，还是在生活中，行动都能给人带来好的心态。为什么这么说呢？因为，在职场上人们做自己喜欢的工作会感到心情愉快。积极行动，把工作提前做好，也会带来好的心态。在一个团队中，如果我们能以自己的实际行动，为团队增光添彩，也会给我们带来好心态。因此，行动既能给我们带来好心态，更能帮助我们解决工作中的问题，推动工作向前进展，让我们变得更加自信。

尽量做自己喜欢的工作	(87)
在工作中找寻乐趣	(91)
积极行动，把工作提前做好	(95)
以实际行动为团队增添光彩	(99)
积极行动会让你变得更自信	(104)

第五章 行动可以搭建良好的人脉

行动可以帮助我们搭建良好的人脉。职场上那些对工作热情，行动积极的人，总能获得同事的喜欢与信赖。在职场上，只有行动积极的人，才能与同事融洽相处，才能获得上司的器重，才能协调好与客户的关系。积极的行动可以让我们化解各种矛盾，让我们做到顾全大局，以大局为重。积极的行动还是员工向企业表达忠诚的最好方式。在企业里，每一位忠诚而又优秀的员工，都是企业最得力的干将，他们的积极行动推动企业不断地向前发展。

用实际行动与同事融洽地相处	(111)
---------------------	-------

用实际行动获得上司的信任	(116)
用实际行动表达对企业的忠诚	(119)
用实际行动协调好与客户的关系	(123)
用实际行动化解矛盾，顾全大局	(127)

第六章 采取行动，提高工作效率

在今天，行动的价值和意义重大，行动是提高工作效率的第一准则。那些善于行动的人都是职场中的佼佼者，他们对工作保持着热情和专心，他们的工作效率往往很高。我们作为职场人，应该学会管理自己的时间，只有在此基础上掌握正确的工作方法，善于巧干实干，我们才能提高自己的工作效率，取得事半功倍的效果。行动是人们取得职场成功的重要保证。既然如此，那你还等什么呢？赶快用实际行动努力提高自己的工作效率吧！也许过不了多久，你就是单位里最受人瞩目的工作明星了。

行动是提高工作效率的第一准则	(135)
热情 + 专心 = 高效率	(140)
从管理好时间做起，切实提高工作效率	(144)
掌握正确的方法，让你的行动事半功倍	(149)
实干加巧干，才能提高工作效率	(153)

第七章 积极行动，努力创造机遇

在如今这个年代，一个头脑清晰、判断力很强的人，他不会投机取巧，也不会犹豫不前，更不会一遇挫折便泄气退出。只要是自己作出决策、计划好的事情，他就一定会采取积极的行动，勇往直前，不达目的绝不罢休。由于这份果断和勇敢，



他的积极行动往往能给自己创造出更多的机遇，让自己拥有比其他人更多的成功机会。因此，在现实世界里，不要以为可把握的机遇不多，其实机遇就在我们身边，甚至就在我们手上，关键看我们愿不愿意用积极的行动去创造机遇，把握机遇，进而成就自己。

做事之前要进行充分的准备	(159)
准备充分，行动才能成功	(163)
立即行动，在做事中磨炼自己	(168)
机遇来了，就勇敢地抓住它	(172)
积极行动能为你带来更多的机遇	(176)

第八章 主动行动，创造好的工作业绩

你怎样对待自己的工作，工作就会带给你怎样的回报。如果你积极行动，满怀热忱与激情地去工作，那么你除了可以在工作中创造出好业绩，拿到丰厚的薪水之外，你还可以从工作中获得很多的快乐。积极行动能够创造好的工作业绩：积极创新能够带来好的业绩，认真做事能够作出好的业绩，扬长避短能够赢得好的业绩，精益求精能够创造好的业绩。可见，行动从来不会亏欠那些勤奋努力的人。只有懒于行动、怠于行动的人才受到惩罚，平庸地度过一生。

积极创新带来好的业绩	(183)
认真做事作出好的业绩	(187)
扬长避短赢得好的业绩	(190)
精益求精创造好的业绩	(194)
认真地完成工作任务就会有好的业绩	(199)

第九章 只有行动，才能为企业创造财富

在激烈的职场竞争中，谁不好好地工作，不用行动为企业创造财富，谁就等于是自掘坟墓。因为企业雇用你是要你创造利润，创造财富。员工只有善于为企业创造财富，才能体现出自己在企业里存在的价值。员工为企业创造财富的形式有很多，比如，拼命地工作，努力提高销售业绩；做好公关工作，提高企业的知名度和影响力；加大员工培训力度，提高员工素质；充分调动员工工作积极性，用实际行动为企业节约成本；等等。这些事情虽然都是平凡的小事，但是却可以实实在在地为企业创造财富，因此我们要努力地做好它。

- 拼命地工作，努力提高销售业绩 (207)
- 做好公关工作，提高企业的知名度和影响力 (211)
- 加大员工培训力度，提高员工素质 (215)
- 充分调动员工的积极性，为企业创造财富 (219)
- 用实际行动为企业节约成本 (225)

第十章 以实际行动铸造团队凝聚力

积极的行动能够帮助我们铸造团队凝聚力。因此，我们需要调整好心态，尽快融入到团队中去，用自己的实际行动对团队负起责任，主动地与同事合作，充分地发挥团队的力量。唯有如此，我们才能用行动铸造出无比强大的团队凝聚力。积极的行动是我们成就事业辉煌的基础，在工作中经常与同事分享你的想法，积极寻求同事的帮助和理解，有利于铸造团队成员之间的凝聚力。如果你是企业中的一位领导者，关心下属，积



极地为下属排忧解难，不仅可以完善你领导者的形象，还能帮你凝聚人心，使企业工作得以顺利地开展下去。

调整好心态，尽快融入到团队中去	(233)
用自己的实际行动对团队负责	(238)
主动与同事合作，充分发挥团队的力量	(243)
经常与上司分享你的想法	(247)
关心下属，积极为下属排忧解难	(251)

第十一章 行动是感恩的最好表达

行动是感恩的最好表达。要善于用行动感恩同事对你的帮助，感恩上司对你的器重，感恩下属对你的忠诚，感恩家人对你工作的支持，也感恩自己的坚持和努力。感恩是一种发自内心的美德。在我们的生命里，值得我们感恩的东西实在是太多了。行动是感恩的最好表达。用实际行动感恩，能为世态炎凉镀上一抹暖色；用实际行动感恩，能为自己，也为别人预约美好的春天。

用实际行动感恩同事对你的帮助	(257)
用实际行动感恩上司对你的器重	(261)
用实际行动感恩下属对你的忠诚	(264)
用实际行动感恩自己的坚持和努力	(269)
用实际行动感恩家人对你工作的支持	(272)

第一章

行动是做好工作的保证



我们做任何一件事情，如果离开了行动，一切都将是零。无论是工作还是生活，积极的行动比什么都重要。行动是我们做好工作的保证，它决定着我们工作的成败。如今的工作没有高低贵贱之分，我们没有必要因为自己工作很普通、很不起眼就对它懈怠。相反，只要我们愿意好好工作，愿意为工作踏踏实实地努力，就照样能作出一番不错的成绩来。



【没有行动，一切都是零】

在这个世界上，很多人都是语言上的巨人，行动上的矮子。这些人只能一辈子都在平庸中度过，没有成功的事业，没有辉煌的人生价值，他们就是社会上绝大多数人的代表。太阳每天从东方冉冉升起，到了傍晚再缓缓从西边落下，同样的一天，每个人得到的收获却不相同。

有些人在每一天中，都是行动积极，把工作做得很好，让事情得到了解决和进展。有些人尽管对新一天的生活也充满了美好憧憬和希望，但是他们前怕狼后怕虎，做事畏首畏尾，犹豫不决，不敢贸然采取行动，他们害怕自己一旦行动失败，就会赔了夫人又折兵，损失惨重。

在今天这样的社会，你要想做成一件事，要想实现心中的某个夙愿，你可以走的唯一捷径就是去积极地行动，不断地付出、努力，直到成功。如果你选择放弃行动，一味地拖延、彷徨，那么最终你不仅会失去有利的机会，你的人生也将会变得没有价值和意义。

在这个世界上，没有什么事情是不可能做到的，行动便是人们取得成功的基石。行动帮人们战胜困难，撬动人生。

美国的罗斯福总统就是一位喜欢行动而且意志坚定的人。

小时候的罗斯福哮喘病缠身，身体虚弱得甚至无法吹灭床边的蜡烛。回忆童年，罗斯福总会这样形容自己：“一个体弱多病的男孩”，“一段悲惨的时光”。小时候的罗斯福视力欠佳，异常消瘦，他身体的状况糟糕得让他的父母不敢肯定他是否还可以活下去。不过，罗斯福还是活了下来。

罗斯福在回忆录中写道：“由于既虚弱又笨拙，所以我对自已毫无信心。我需要艰苦地锻炼自己的身体，更需要强化自己的意志和精神。”罗斯福明白，要想成为自己希望的那种人，就必须拿出勇气，通过磨炼来塑造自己。

记者亨利对罗斯福与自己的一番谈话记忆犹新：“关于我一生经历的各种战役，人们谈论很多。其实，最艰难的一场战役只有我一个人知道，

那就是战胜自己的战役。”接着，罗斯福描述了这场如何驾驭自身的战役：“只有通过实践锻炼，我们才能够真正获得自制力。也只有依靠惯性和反复的自我控制训练，我们的神经才有可能得到完全的控制。从反复努力地训练意志的角度而言，自制力的培养在很大程度上就是一种习惯的形成。”

罗斯福对自制力的训练贯穿了他的一生，也融入了他的日常活动中。即便是在总统任职期间，他也仍然坚持自己的训练。在他入主白宫的那些日子里，就像罗斯福自己所说的那样：“我总是在下午尽量抽出几个小时进行体育锻炼——打网球、骑马，有时也行走在崎岖的乡间小路上。”在给朋友的一封信中，罗斯福写道：“今天上午，在白宫接待处，我与6000个人握手；下午，我与4个孩子以及他们的几个表兄弟和朋友们一起痛快地骑马两小时。我们跨越栅栏，穿过山丘，一起在平原上飞奔。”

罗斯福从不浪费时间，在没有特殊事情需要处理的时候，他喜欢读书或是给朋友们写信。罗斯福是一个崇尚行动的人，他更愿意参与行动，而不仅仅只是旁观。他曾这样拒绝了一次观看棒球比赛的邀请：“我可不愿意坐上两个半小时去观看别人做事情。”

罗斯福的人生经历告诉我们这样一个道理：人们能否在事业上有所建树，不在于人们多么聪明，能力有多强，关键在于人们能否以积极的行动去面对一切。

拿破仑·希尔认为，要当一个成功者，必须积极地努力，积极地奋斗。在成功者的人生字典里是没有“拖延”二字的，他们的成功主要原因在于自己一有想法就会马上投入到实践中去，积极付诸行动，并在实干中摸索、前进。

爱迪生是个实验发明家，他从不怕挫折，并把每一次挫折看做一次经验。实验、挫折、再实验……直至成功。他是靠孜孜以求的执著行动而成为大发明家的。巴尔扎克开始写作时经历了严重的挫败，他是在父母的严厉要求下开始写作生涯的，在规定的两年时间里，他败得很惨。这时，父母切断了他的生活费。他一边谋生，一边写作，虽然债务缠身，但他仍选择了继续奋斗，最终以其鸿篇巨作《人间喜剧》跻身于世界一流作家的行列。



积极行动是攀登人生成功巅峰的法宝。中国女排曾经五连冠的光辉历程，靠的就是刻苦训练，不但练出了运动技能，而且练就了积极的心态和高情商。著名的马家军中长跑女子运动队的每一次成功的纪录，也都是靠日常的严格苦练而获得的。很多人只是抱怨生活不公平，抱怨自己怀才不遇。其实，我们静下心来仔细地想想，很多事情还是公平的。别人行动了，所以别人会成功。

如果我们一味地追求完美，抱怨他人，抱怨社会；如果我们一定要等世上所有条件都完备后才开始行动，那么我们就只能永远等下去了。有的人一辈子都干不了一件事情，其原因正在于此。

有一个叫丽丽的女孩儿，她自幼便梦想成为一名电视节目主持人。她反应敏捷，言语幽默，很能打动别人。别人和她在一起时，有什么心事都想找她倾诉。她知道怎样掏出别人的知心话，懂得对这些话应该给予怎样的评价。她常想：“要是我有一次上电视的机会，我一定能够成为一个成功的主持人。”然而她只是等待着，等待着奇迹的到来，并没有采取任何有效的行动。可是奇迹一直都没有来，女孩儿便一直都没有实现自己的梦想。

因此，如果你想做什么事情就去行动吧！如果你想去参加一次竞选，那就去；如果你有事想找上司谈话，那就去；如果你决定要辞掉现在的工作去下海，那就去……真正行动起来后，你就会发现自己以前的担心、焦虑都是多余的，其实事情没有想象中那么困难。

克雷洛夫说：“现实是此岸，理想是彼岸，中间隔着湍急的河流，行动则是架在川上的桥梁。”拿破仑说：“想得好是聪明，计划得好更聪明，做得好是最聪明又最好。”行动才会产生结果，行动是成功的保证，任何伟大的目标、伟大的计划，最终都必然会落实到行动上。如果没有行动，一切目标和计划都会落空，一切都将变成零。

拖延是行动的死敌，也是成功的死敌。拖延使我们所有的美好理想变成幻想；拖延使我们丢失今天而永远生活在对“明天”的等待之中；拖延的恶性循环使我们养成懒惰的习性、犹豫的心态，成为一个永远只知抱怨叹息的落伍者、失败者、潦倒者。成功学创始人拿破仑·希尔说：“生活如同一盘棋，你的对手是时间，假如你行动前犹豫不决，或拖延行动，你将因时间过长而痛失良机，你的对手是不允许你犹豫不决的！”拖延这种恶习，我们应该