

快行动

SHIFT YOUR THINKING
200 Ways to Improve Your Life

慢思考

快节奏生活下的自我修复

[美] 迪安·德尔·塞斯托 著
刘晶 译



快行动

SHIFT YOUR THINKING
200 Ways to Improve Your Life



慢思考

快节奏生活下的自我修复

[美] 迪安·德尔·塞斯托 著
刘晶 译

图书在版编目 (CIP) 数据

快行动, 慢思考 / (美) 迪安·德尔·塞斯托著;
刘晶译. — 北京: 北京联合出版公司, 2017.9 (2018.1 重印)
ISBN 978-7-5596-0035-6

I. ①快… II. ①迪… ②刘… III. ①思维方法—通俗读物 IV. ①B804-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 157120 号

Copyright©2012 by Jill Lepore
All right reserved including the rights of reproduction in
whole or in part in any form

北京市版权局著作权合同登记号: 图字 01-2017-3424 号

快行动, 慢思考

作 者: (美) 迪安·德尔·塞斯托
译 者: 刘 晶
特约编辑: 何 静
责任编辑: 牛炜征
装帧设计: 仙境设计

北京联合出版公司出版
(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)
北京联合天畅发行公司发行
北京美图印务有限公司印刷 新华书店经销
字数 214 千字 880 毫米 × 1230 毫米 1/32 9 印张
2017 年 9 月第 1 版 2018 年 1 月第 3 次印刷
ISBN 978-7-5596-0035-6
定价: 39.00 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容。
版权所有, 侵权必究。

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。

电话: (010) 64243832

psychology
问心理

为心灵提供盔甲和武器

简单、实用、走心的心理学书系



自序：我们该如何阅读和使用这本书

我相信你已经注意到，现今的生活节奏已经不能只用快来形容了——它不仅快，而且速度多变，可能今天 80 迈，明天就忽然 160 迈了。所以，如果你既想保持自己原有的节奏和步伐，又想确保自己在生活各方面都处于健康状态，运转良好，就非常困难。

我们的目标并不太容易实现，因为它一直在被变化、竞争、忙碌和分心等各种因素阻挠着。要想移开这些障碍，我们就必须学会对自己的内在观念进行深入了解，因为我们的观念决定了我们如何感觉、思考、行动和表现。而我们的内在观念往往经常处于碎片化状态，这是导致我们无法驾驭快节奏多变生活的主要原因。

于是我创建了 shiftpoints。

我所谓的 shiftpoints，主要功能如下：

1. 分享一些清晰和易于理解的简单观点，以更好地处理日常生活。
2. 让你在生活的各个领域都能从 PointA 顺利移动到 PointB。

你也许会惊讶，shiftpoints 真有这么神奇吗？没错，尽管它也许只



是在你的观念里做了一个小小的转变，但足以使你学会将困境转化为机遇。它可以非常有效地阻止你进入碎片化思考状态，化解你内在的恐惧，把生活的压力转换为内在的欢乐。Shiftpoints 会打断那些对你没帮助的思想，引入帮助你提高生活质量的新思维方式。这，正是 shiftpoints 观点的精华所在。

Shiftpoints 的灵感，始于我写给我的品牌代理公司 Breviti 的一封邮件。后来我写成文章，每天分享一个关于 shiftpoints 的观点，不久就收到了成千上万人的回馈。他们说，这些观点在升华他们的思想和改变他们的生活上非常有帮助。我相信，这是他们的肺腑之言。所以我有信心，这本书也会影响你，给你带来好的改变，我相信会的。

什么是 Shiftpoints ?

Shiftpoints 是种简单的、很容易理解的逆向思维方式，它为我们的沟通、人际关系、视野等都带来了新方向。与我们平时读完一本书获得一个观点不同，这本书一共有 200 个 shiftpoints，每一个 shiftpoint 都可以是一个独立的观点，它将围绕着某个话题，结合生活事例，提供实操性强的方法，读完就可以立即付诸实践。

而每一个 shiftpoint 的结束，都是另一个 shiftpoint 的开始。你可以利用你读到的这些 points 创造你自己的人生故事，用新的语言、新的行动和体验生活的新方式——不管你此刻处于何种生活状态。

阅读本书是有节奏的，而不是一场竞赛

一下子将这本书从头读到尾，可能会引起严重的头脑超负荷，它也不该被这样阅读。相反，你需要一个更灵活、更有节奏感的阅读方法。

你可以：

1. 一天读一个 shiftpoint，然后实践它；
2. 一天读好几个 shiftpoints，然后挑选一个实践它；
3. 一直读，直到有一个 shiftpoint 打动了你，促使你立刻实践它。

不管用哪种方法，目标都是对你所读进行沉思，看它如何与你的生活产生共鸣，然后有意识地按照这种方法去行动。只要你带着这种简单的想法，以什么样的节奏阅读都会对你有效……这是你的生活，你做决定。

我相信，一旦你阅读了这本书的前 24 个 shiftpoints，并把你所读的付诸实践，那么你很快就能看到效果——我保证。

最后，如何用 shiftpoints 造福他人？

阅读本书的时候，你会发现一些观点可能对身边的亲友同事很有帮助。那就将这些观点分享出去吧，这本书主旨就是让人变得更好！不过分享之前，请读读最后一个 shiftpoint，你会知道怎样分享才能得到最好的结果。

转变吧，改善吧，向前迈进吧！

——迪安

目 录

1. 假如你是一个商品，你会买下自己吗？ / 001
2. “尽快”从来都不是一个承诺，而是误导 / 002
3. 我们错过了很多学习机会，因为我们总是在喋喋不休 / 004
4. 当你不再总是在意别人会怎么看待你的想法时，
你才能开始真正地思考 / 005
5. 能让你分心的事务，都是当下的累赘 / 007
6. 不要让电视占据你生活中的所有视线 / 008



7. 言语上的微妙改变，会让结果很不一样 / 009
8. 将他人置于利益之上的人会得益于此 / 011
9. 说脏话，是因为一刹那丧失了创造力 / 012
10. 格言有力量吗？有的，在行动中 / 014
11. 感恩的意义何在？在于对自己当下生活的尊重和认可 / 015
12. 逆境是你证明自己的绝佳机会 / 016
13. 当我们八卦别人时，也在危害我们自己 / 018
14. 我们天生聪慧，却被平庸阻碍 / 019
15. 绝不低估每一次“新体验”带来的转变 / 021
16. 请用安静的思考开始你的一天 / 022
17. 不懂得平衡工作和生活，就没有真正的幸福感 / 023
18. 永远不要为赢得争论而失掉情谊 / 024
19. 如果你想要即兴的激情，就务必做好准备 / 026
20. 学会改造你的每一个负面想法 / 027

21. 找一个能对你永远提出中肯意见的人 / 028
22. 人们会敬畏那些活在当下的人 / 030
23. 对比不是衡量成功的标准 / 031
24. 如果你想认识自己，就看看你在与他人交流时的表现 / 032
25. 前进的捷径，就是保持坦诚 / 033
26. 我们害怕的是那些我们不愿去管理的事情 / 034
27. 有时我们甚至意识不到自己正在抱怨 / 035
28. 发现别人真正的需求，然后实现它们 / 037
29. 不要企图宣称自己是完人 / 038
30. 你的生活方式像错乱的格子，还是像对齐的直线 / 039
31. 授权是将人们从“不得不”转变引向“想要”转变的艺术 / 041
32. 如果你想要守住你所有的承诺，
请创建一个万无一失的提醒系统 / 042
33. 脱颖而出不一定总是出色 / 043



34. 从小事做起，分阶段取得快捷的成就感，
建立可扩展性，成长同时评估自己 / 044
35. 如果有人对你很重要，你会记住他们的名字 / 046
36. 协商：很多事情基本上是经你协商得到的样子，
所以值得好好地协商 / 047
37. 伟大的谈话者的特征是问更多问题 / 048
38. 会议上的自信常常与准备成正比 / 049
39. 宽恕是给予所需的力量 / 051
40. 每个人的生活，都有些别人“必读”的内容 / 052
41. 细想你个人使命的宣言，越简洁越好 / 053
42. 书中所学最好能服务于生活 / 055
43. 信不信由你，你拥有超人的能量去拓展你的生活：
明天早起一小时 / 056
44. 你吃的东西决定你有多清晰、多有效地思考 / 057
45. 那些说“你不能改变这世界”的人，实际上每天都在改变世界 / 059

46. 不要把有想法和能提出想法的能力搞混 / 060
47. 焦虑意味着更长时间的等待 / 061
48. 努力乘以失败就正好是你想要的一切 / 062
49. 冒犯没有目标，只不过碰巧攻击到暴露了它的绝望的人 / 063
50. 鼓励拥有一种瞬间改变事情的独特能力 / 064
51. 任何会话都不会完全没有风险 / 065
52. 照顾好他人，别的事就会顺遂 / 067
53. 从人生的结尾倒着思考人生是真正的前瞻性思考 / 068
54. 问题的关键从来不是冲突，而是隐藏在冲突之下的东西 / 069
55. 如果你把对的人聚集在一起，你将得到一个才华横溢的头脑 / 070
56. 永远不要低估一个微笑带给他人和你自己的价值 / 072
57. 弱点，常常就是用过了头的力量 / 073
58. 内心比你认为的更聪明，跟随它 / 074
59. 思想战胜怒气 / 075



60. 排队等待不是一种烦恼，而是潜能 / 077
61. 智慧足以充分说明你的观点，而非你的存在 / 078
62. 压力（有或无）是一种选择 / 079
63. 如果你将成为生活中一个真正的玩家，
对不同程度的承诺有清晰的认知是有帮助的 / 080
64. 脆弱（能力）：真相是打破所有壁垒的开端 / 082
65. 在一个短消息、邮件和社交网络的世界，
基本的社交技能正濒临消亡 / 083
66. 永远不要低估何人何时做何事所具有的力量 / 084
67. 你的想法会在脑中自动记录，就像是一件真实发生的事情 / 086
68. 交谈产生的影响 7% 来自内容，38% 来自我们的语气，
而 55% 来自我们的肢体语言 / 087
69. 在你遇到贵人之前，你最好知道事实的真相 / 088
70. 当灵感变成付诸实践的汗水时，做好探索的准备 / 089
71. 人之将死，其思想也天才；因此，活着时像
将死之人一样思考是明智的 / 091

72. 开会时做笔记，从而不必再次思考、检查，或者再做一次 / 092
73. 赚钱的代价很高昂 / 093
74. 当交谈是一种比赛而非节奏时，常常以耻辱收场 / 095
75. 我们的想象力遭遇过什么 / 096
76. 如果一面镜子能反射出我们如何行动
而不是我们长什么样，那它会更珍贵 / 097
77. 婚姻问题：又一个怪罪的机会 / 098
78. 自制力就是由里及外地管理生活 / 099
79. 有时候为了让事情变得更好，就需要有更好的秩序 / 101
80. 对于那些看不见隧道尽头的光亮的人来说，
隧道可能就像一条曲线 / 102
81. 如果你说话没人听，那不是他们不听，
而是他们没有与你产生共鸣 / 103
82. 边走边欣赏 / 104
83. 你是以“他们现在是什么人”还是
“他们将来会是什么人”看待别人 / 106



84. 那些认为自己侥幸逃过一劫的人，你再想想 / 107
85. 是态度激励我们工作，还是工作激励我们的态度 / 108
86. 如果有勇气去承认自己犯错了，你将 100% 是对的 / 110
87. 生活中的一切都与销售有关：不是你影响他们，就是他们影响你 / 111
88. 所有情况中最不妙的不是疾病、综合征或身心失调，
而是受到负面想法困扰的思想 / 112
89. 自命不凡是一项愚蠢的工作！ / 114
90. 有时，我们会忽略与他人的共同点 / 115
91. 扭曲真相会让人心生愤怒 / 116
92. 每一天都值得认真对待 / 117
93. 与其说“财政课程”是打开钱包，更贴切地说是大开眼界 / 119
94. 不是你的衣服而是你的内在让自己变得时尚 / 120
95. 有时，我们能给他人的最好忠告是以问句的形式表达 / 121
96. 呼吸，到达宁静的状态 / 122

97. 本末倒置或许是错的，但是在干事业前认真思考是绝不会错的 / 124
98. 所谓爱，不是显露我们对他人感觉怎样，
而在于如何与他人相处 / 125
99. 当我开始留意简化言语时，我开始更多的有效交流 / 126
100. 我再迟到一次，当我逝去时，
我成了爱迟到的迪恩·戴尔·塞斯托 / 127
101. 如果你愿意付出，将以下内容记在心里 / 129
102. 成功的人不会止步于弄清发生了什么，
而会进一步研究如何解决 / 130
103. 你的想法会大大地影响演讲的效果 / 131
104. 你会安静地等待机会，还是会主动去发现机会 / 132
105. 我们的行为真的可以改变他人的生活 / 134
106. 控制医疗成本始于自制力 / 135
107. 让老样子的事情焕发新生多么美妙 / 136
108. 对你的团队表现不满意，反省自己 / 137



109. 永远不要对恐惧产生恐惧 / 139
110. 当国家行政机关为你护航时，生活会非常有趣 / 140
111. 宇宙中没有什么可以剥夺你选择的权利，即使是你自己！ / 142
112. 如果你不抗拒负面思想，它们就会乘虚而入 / 143
113. “抄送”明确责任…… / 144
114. 不管你处于生活的哪个阶段上，下一个阶段都在等待着 / 146
115. 贪婪，意味着水井永远不够深，物质永远不足够。
贪婪从内到外地吞噬自己，直到再没什么需要被满足的了 / 147
116. 进行一次谈话好比切割一颗钻石：聚焦能提高结果的每一个面 / 149
117. 要理解别人，无须设身处地太久，通常片刻就够了 / 150
118. 那些在拖延之前就等待的人是真正的拖延症患者 / 151
119. 去冒险，然后当作任务完成它。
如果不这么做，你就是个活死人 / 153
120. 离婚大多发生在结婚前 / 154
121. 不要欺骗自己：橱柜里的骷髅拥有心跳，我们的心跳 / 155