

行动心理学

毛晓磊 著

如何找到自己的动力之源



别急着行动，
也别原地不动！
要努力，但不要
急功近利！

你自以为是极限，
也许只是别人的起点。

你必须找到自己的
动力之源，
找到引爆自身潜能
的有效方式！

愿你眼中总有光芒，活成自己喜欢的模样
本书献给渴望突破瓶颈、实现快速进阶的你

台海出版社

行动心理学

如何找到自己的动力之源

毛晓磊◎著



台海出版社

图书在版编目(CIP)数据

行动心理学 / 毛晓磊著. — 北京: 台海出版社,
2017.8

ISBN 978-7-5168-1507-6

I. ①行… II. ①毛… III. ①行为主义-心理学-通俗读物 IV. ①B84-063

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 184194 号

行动心理学

著 者:毛晓磊

责任编辑:王 品

装帧设计:芒 果

责任校对:化莹莹

版式设计:通联图文

责任印制:蔡 旭

出版发行:台海出版社

地 址:北京市东城区景山东街 20 号 邮政编码:100009

电 话:010-64041652(发行,邮购)

传 真:010-84045799(总编室)

网 址:www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E - mail:thcbs@126.com

经 销:全国各地新华书店

印 刷:北京鑫瑞兴印刷有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误,请与本社联系调换

开 本:710mm×1000 mm 1/16

字 数:160 千字 印 张:14

版 次:2017 年 8 月第 1 版 印 次:2017 年 8 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-5168-1507-6

定 价:38.00 元

版权所有 翻印必究



前言

Preface

你突然想要干一件事情，感觉很振奋。

比如，你想学一门新的语言，你想把字练得更好一点，你想多看几本书给自己充电……

但是，无论你想要学习理财知识还是锻炼塑身，总会有这样或那样的借口进行不下去，你心里面总会莫名其妙地产生一种无力感和挫败感，像被浇了一盆冷水，突然全身乏力。

你总是在“想”，却很少去做。

于是，你常说这个太难、那个太累，说你年龄太大，工作太忙……

事实上，这些都是你给缺乏行动力找的借口而已。

二

据说每个人每天会出现700次自动思考。在这些思考之中，有的内容比较清晰，有的意识模糊不清，但基本上都是负面思考。也就是说，在你的大脑中每天会出现700条负面信息。

正是这种“自动化思考”，使我们产生了“认知偏差”，从而陷入认知误区。比如，你上班的路上与同事擦肩而过却没有打招呼，明明只是他没

前 言

有注意到你而已，你心里却会有“他是不是讨厌我啊？我是不是得罪了他？”的想法。或者你的工作中出了一点小问题，然后你会想“又犯错了，是不是我真的不适合这份工作”？

其实，这一切并非事实，但你却坚信都是事实，结果就会出现各种各样的问题。

这时我们可以试试“正念法”，即在认知行为疗法的基础上，将注意力集中在“现在”和“现实”之上，纠正“认知偏差”。找出客观的原因，用正确的认知来应对遇到的问题。比如，你常常觉得自己这也不行那也不行，难道真是自己什么事情都做不好吗？肯定不是的。学会用“正念”法跟自己对话，不要过分关注“做不到的事”，不要因为过去的事情而懊悔，不要因为对未来的不安而畏缩不前，更不要因为周遭的环境而心存怨恨，要把握自己、关注“现在”。

那么，怎样才能获得高效的行动力，让自己有真正的积累呢？

是不是里面有一套操作技巧呢？

三

如果你想要改变人生，抱怨自己的缺点是没有用的，只靠意志力也无法成功，人们对自己的认识存在太多“偏差”，最靠得住的判断标准只有行动本身。

无论你是想戒除坏习惯，还是想培养好习惯，只有科学管理自己的行动才能达到目标。

很多时候，我们满怀憧憬与梦想，但我们却没有注意脚下，我们一步也没有挪动。我们把梦想“明确”下来，就有了目标，我们把目标贯彻下来，就有了行动。但行动需要的是扎扎实实的付出，面对容易的有趣的希望（思考、想象）与枯燥的无趣的行动，我们往往会选择前者。当把两个

前 言 ■

同样重要的东西放在同样重要的位置让我们去选择时，我们会毫不犹豫地抓取容易的有趣的能够速成的东西。

如果说，目标是人生的太阳，它将永远照耀着你的人生之路，那么，拥有了行动力，春天就会在你心中永驻。虽然春天里也有凄风冷雪、风霜尘埃，但只要你在这春天里，努力去实践，一路轻盈地前行，冲破一切借口和困难，便会创造出一个美好的人生、传奇的人生！

本书作者在研究行为科学管理的基础上，结合日本和美国广受推崇的行动科学管理方法，启发我们重新审视自己的认知和行动目标，掌握行动的最基本法则，灵活有效地规划自己的生活，学会不抱怨、不盲从，从而找到适合自己的人生道路！

■

目 录

Contents

■

上 正因为看不见幸福，你才要行动

第一章 心理动力

——越过心理高度，总有个位置为你而留 …… 3

潜能意识：你的能量超乎你的想象 …… 4

巴纳姆效应：尽可能地保持冷静和客观 …… 7

平常心思维：正确地认识自己 …… 10

角色意识：定好位才能发挥你的特长 …… 13

意志品质：在哪里跌倒，从哪里站起来 …… 16

“小处着眼”的思维：发现你所拥有的珍贵资源 …… 18

实践思维：推开成功的大门，没有想象中那么难 …… 22

第二章 挫折动力

- 如乞丐般忍辱负重，像伟人那样获得成功 …… 29
- 逆境定理：每种逆境都蕴有成功的种子 …… 30
- 压力管理：把烦人的压力，变成积极的动力 …… 32
- 开窗心态：关上“悲观”的门后，总有一扇“乐观”的窗会打开
 …… 34
- 逆境商数：学会在逆境中“蹦极” …… 39
- 世上无难事，只怕有心人 …… 42

第三章 冒险动力

- 期待未来不如把握现在，做得越多离成功越近 …… 47
- 尝试心态：我们可以试一试自以为办不到的事 …… 48
- 有计划没有什么了不起，能执行才算可贵 …… 50
- 坚持创新：成功没有不变的模式 …… 52
- 当借口离你越来越远，成功就离你越来越近 …… 56
- 不要急功近利，眼界决定结局 …… 58
- 细节法则：万分之一的机会也不能放过 …… 60

中 管好自己，才能正确行动

第四章 目标赋予动力

——把握生命的罗盘，从这里出发 …… 69

无目标的飘荡终会迷路 …… 70

航海图法则：寻找目标没那么简单 …… 72

目标分割法：给自己“一分钟的目标” …… 75

好高骛远，终其一生也一事无成 …… 78

优势智能定律：天才就是站对位置 …… 82

从众效应：活在别人眼里又累又可悲 …… 85

第五章 自控强化动力

——管理自己，优秀源自你的自律 …… 93

高达90%的行为，出自习惯的支配 …… 94

时间管理：ABC控制法 …… 96

谦虚原则：花开半夏一定不会错 …… 99

在其位谋其政，任其职尽其责 …… 102

领导者定律：人人都要管好自己 …… 105

自爱，就要对诱惑说“不” …… 106

自省，一种不可遗失的品格 …… 111

第六章 魅力提升动力

——修炼形象，成为自己的贵人 …… 121

彰显自己的本色 …… 122

人格魅力，你的金字招牌 …… 124

做一个值得信赖的人 …… 127

要成功，就必须把眼光放远 …… 130

养成每天读书10分钟的习惯 …… 133

让礼貌成为你的名片 …… 136

美是一种优雅的素养 …… 138

下 行动起来，得到想要的一切

第七章 别让拖延害了你

——做，比做得最好更重要 …… 147

拖延是生命的窃贼 …… 148

合理分解拖延带来的压力 …… 150

5个步骤帮你摆脱拖延 …… 154

抱怨会导致拖延加重 …… 158

懒惰在职场中是没有市场的 …… 160

有时候，80分就可以 …… 163

不要做过于谨慎的“犹豫先生” …… 165

第八章 别让优柔寡断害了你

——正确的选择，比无效的努力更重要 …… 169

让青春学会选择，让选择打造成功 …… 170

对第一份工作的选择绝对不能马虎 …… 172

做擅长的事，你会先人一步 …… 176

放弃是选择的跨越 …… 179

谋定而后动，问题越多越要冷静 …… 182

心动不如行动 …… 186

第九章 别让不懂变通害了你

——改变思维，比改变生活更重要 …… 191

“脑洞”有多大，创意就有多大 …… 192

单枪匹马不成事，借力打力不费力 …… 195

此路不通彼路通 …… 198

举一反三，摸着石头过河 …… 201

创造力是一生享用不尽的财富 …… 203

记得你所做过的那些蠢事，别再做第二次 …… 204

上

正因为看不见幸福，你才要行动



-----■

-----■

-----■

第一章



心理动力

——越过心理高度，总有个位置为你而留

❖ 潜能意识：你的能量超乎你的想象

有一项调查显示，人们在阅读一本书时，正常人的阅读速度为每小时30~40页，而潜能得到激发的人却能达到每小时300页；人脑兴奋时，只有10%~15%的细胞在工作，人脑可储存10个甚至更多的信号，而保留在记忆中的却只是很小一部分。由此可见，人类社会的进步还有待于对潜能的进一步激发。

人的人生道路有很多种，其中最普遍的三条道路，第一是从政；第二是从商，搞经济；第三是搞学术，比如做老师、学者。另一方面，每一个人出生的那一刻，就注定他身上带有一种特长，有的人天生就善于利用自己的特长，展现自己的才能；有些人进入社会磨炼之后，自己的特长才慢慢显现出来；而有的人经过长期的磨炼也得不到领悟，却随着外缘而变化，导致失去自己原来的本性，随波逐流。

世界顶尖潜能大师安东尼·罗宾在心灵革命的课程中，为了证明人类的巨大的潜能曾做过下面的实验。这是一种赤足从火上走过的课程。

在整堂课里，所有的学员必须得面对火红炽热的木炭所铺成的“火路”，然后大胆而勇敢地赤足走过。对于没有走过“火路”经验的人而言，想到都是极为恐惧的场面，有的人会哭，有的人会叫，也有的人腿软，甚至有人会哀求免去这种“考验”。不过，最终所有的学员还是得走

过这条路，因为没有经历过这场考验的人，无法在随后的课程中得到最大的效果。

对此，安东尼·罗宾说：“我们当中很少有人有过赤足过“火路”的经验，但却有不少人见过他人赤足过“火路”的场面，特别是在寺庙的拜火祭典中。当我们看见过“火路”之人平安走过火堆之后，总以为是神明在庇佑那些人，或是有人预先在火堆中做了手脚，殊不知过“火路”的行为只要妥善安排，人人都能平安走过。”

美国一些科学家对过“火路”过程的观察与测试后，发现不需要用跑，只要步行的速度够快，便不容易灼伤脚底。因为每当脚掌在接触火炭的瞬间，便会立即释放出汗水，形成一层绝缘体，在那层汗膜尚未蒸发前提起脚掌，汗水便会因吸收先前的热量而化为蒸气消逝，从而使脚掌丝毫不受伤。

由于大多数人不了解人体的神奇机能，以无知来接触那些自己视为可怕的遭遇，便容易陷入畏缩不前的状态中。当那些研讨会的学员在咬紧牙关平安走过火堆后，他们整个观念会有很大的改变，因为原先认为必然做不到的事，竟然轻易可以实现，且于己毫发无损。

任何的限制，都是从自己的内心开始的。只是，在紧急关头，人们打破了内心的限制，于是潜能就如同沉睡的火山般爆发出来了。

很多时候，你总能听到有人抱怨“人才被社会埋没了”，但是仔细思考，却是人才自己缺乏信心和勇气、安于现状、不思进取，自我埋没！许多情况下，你需要给自己一些外在的刺激，适当地给自己某些特殊的有益的鼓励，让自己对事业多一份信心、多一点勇气、多一些胆略和毅力，使自己的潜能从休眠状态下苏醒，发挥无穷的力量，创造成功。

俄国戏剧家斯坦尼斯拉夫斯基在排一场话剧时，女主角因故不能参加

演出，出于无奈，他只好让他的大姐担任这个角色。可他大姐从未演过主角，自己也缺乏信心，所以排练时演得很糟。这使斯坦尼斯拉夫斯基非常不满，他很生气地说：“这个戏是全戏的关键，如果女主角仍然演得这样差劲，整个戏就不能再往下排了！”这时全场寂然，大姐久久没有说话，突然她抬起头来坚定地说：“排练！”

大姐一扫过去的自卑、羞涩、拘谨，演得非常自信、真实。演出很成功，事后斯坦尼斯拉夫斯基高兴地说：“从今天以后，我们有了一个新的艺术家。”

当然，发挥潜力，需要抓住机遇；当机立断，需要有的放矢、躬身实践。这时候，你会发现令你开心的事不在别处，就在你自己身上；你可以永远和乐观相伴，尽管危机和挑战可能随时来临，但是你总有能力使自己生活得风平浪静。

美国的笛福森，45岁以前一直是一个默默无闻的银行小职员。周围的人都认为他是一个毫无创造才能的庸人，连他自己也看不起自己。然而，在他45岁生日那天，他读报时受到报上登载故事的刺激，遂立下大志，决心成为大企业家。从此，他前后判若两人，以前所未有的自信和顽强毅力，破除无所作为的思想，潜心研究企业管理，终于成为一个颇有名望的大企业家。

有些人感到自己状态不佳、精力不足或恐惧犯错误时，就把必须做的事放在一边，等待最佳时机的出现，而最佳时机却总是没有出现。这时候，他们会说自己无法发挥潜能或是受客观因素限制，认为自己的身体、大脑与心灵的宇宙潜能无法发挥出来。

你也可以得出另一个结论：无论是在职场还是你的日常生活，只要肯