



农村读物出版社

To do is better than to think

To do is better than to think

萧冉◎著

想到

不如

做到

行动力将成功理念转化为成果实

世界上最遥远的距离，不是天边地角，不是生离死别
也不是苦恋中的单相思
知与行的无法跨越才是最遥远的距离

To do
is better than
to think

想到不如

做到

行动力将成功理念转化为成功果实

萧冉◎著

农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

想到不如做到 / 萧冉著. — 北京: 农村读物出版社,
2006.2

ISBN 7-5048-4854-9

I. 想... II. 萧... III. 成功心理学 IV. B848.4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第007632号

出版人	傅玉祥
责任编辑	李振卿
出版	农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路2号 100026)
发行	新华书店北京发行所
印刷	中国农业出版社印刷厂
开本	787mm × 1092mm 1/16
印张	12.5
字数	200千
版次	2006年3月第1版 2006年3月北京第1次印刷
印数	1~8 000册
定价	19.80元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

前 言

每个时代都有人成功，每个成功的人都会留下金玉良言，每句名人名言也都能轻松的从网络上Download，但你Download到现实后成功了吗？你的生活因此而改变了吗？如果你依然困困在原来的生活中无法自拔，那又是什么原因让你言不由衷，身不由己，知道却仍然做不到？

也许你刚听完一个成功人士的讲座，感到激情澎湃，热血沸腾，振臂高呼明天要重塑自己。但第二天早晨起床的时候，你的生活却依然如故，激情象晨雾一样渐渐散去。

也许你刚看完一个禁烟宣传的短片，画面上紫黑色的肺泡让你意识到吸烟的恐怖，要痛改前非。但走出会场后，你还是无法抵抗那生命杀手的召唤。

也许你正设计美好的蓝图，但当寻求合作时，却一再地被人嘲讽，遭人冷落，陷入孤立无援的境地。

也许你正在计划如何达成目标，然而拖沓的习惯一再征服你想要改变的意志，你的计划始终只是那张白纸上的一段无效文字。

也许你在公司大力推行崭新的改革方案，但条条公文传达下去却成了一纸空文，“商鞅变法”的雄心付之东流。

为什么我们听了许多讲座，读了很多励志书籍，却始终与成功无

缘？为什么激情总是很短暂，空有“三分钟热度”而已？为什么我们不能说服他人，一起行动起来？是什么阻碍我们把心里的激情兑换为成功的现实？是什么阻碍了我们的团队付诸于行动的想法？

这个世界上成功的人少，失败的人多，是哪些人性阻碍了成功？大多数人一生碌碌无为，他们最缺乏的是什么？是对成功一无所知？不，是缺乏行动力，缺乏自我行动的力量，缺乏掌控他人行动的力量。行动力，是让所有智慧变成现实的关键环节。没有它，再好的想法，再多的激情，再完美的计划都是空中幻影，人间泡沫。

让自己行动起来，让他人行动起来，这个世界就是属于你的。

目 录

前言

让自己行动起来

洞悉影响成功的五大阻力

热锅上的蚂蚁——现实的温床/1

- ◎ 危机意识不能丢 / 2
- ◎ 选择还是被选择 / 6
- ◎ 世上没有救世主 / 11
- ◎ 着眼更高的利益 / 16
- ◎ 摒弃阵发性努力 / 21

因为我看不到岸——成功太遥远/25

- ◎ 树立目标，自我激励 / 26
- ◎ 成功信念，赢得激情 / 31
- ◎ 百折不挠，坚韧不拔 / 35
- ◎ 少说多做，眼到手到 / 40
- ◎ 多想几步，主动出击 / 44
- ◎ 享受过程，透支快乐 / 48

跳蚤的悲哀——习惯的阻力/51

- ◎ 认识自己，盘点你的资本 / 52

- ◎ 积极思考，端正你的心态 / 57
- ◎ 满怀热忱，一切皆有可能 / 60
- ◎ 打破教条，改变习惯 / 65
- ◎ 敢于尝试，勇于超越 / 68

你是否害怕成功——自我的防御/72

- ◎ 定位引导成功 / 73
- ◎ 成功需要勇气 / 76
- ◎ 追求忘我境界 / 80
- ◎ 唤醒潜能的力量 / 84
- ◎ 正视失败的力量 / 87
- ◎ 自信人生，舍我其谁 / 92

要与自己斗——永远的意志力/96

- ◎ 成功无极限 / 97
- ◎ 增强使命感 / 101
- ◎ 控制情绪反应 / 103
- ◎ 锻造顽强意志力 / 108
- ◎ 付出是生存之本 / 113
- ◎ 行动决定命运 / 117

让他人行动起来

揭示带动他人的三大动力

行为改变态度/121

- ◎ 模范推动力 / 122
- ◎ 善用控制权 / 125
- ◎ 铸就影响力 / 128

情感跨越鸿沟/132

- ◎ 以人为本 / 133
- ◎ 团队的活力 / 138
- ◎ 永远的温情 / 142

理解实现和谐/146

- ◎ 伟大的执行力 / 147
- ◎ 给别人留余地 / 151
- ◎ 沟通求同存异 / 154

获得行动力的三大训练

与心对话——心理语言力量/158

- ◎ 乐观的情绪 / 159
- ◎ 成熟的心智 / 163
- ◎ 美好的期待 / 168

与人为善——行动带动行动/171

- ◎ 以诚待人 / 172
- ◎ 换位思考 / 175
- ◎ 勇担责任 / 178

To do is better than to think

与狼共舞——打造强者阵营/181

◎ 分享的快乐 / 182

◎ 诚信的威力 / 184

◎ 完美的双赢 / 188

后记

让自己行动起来

洞悉影响成功的五大阻力

热锅上的蚂蚁——现实的温床

把一只蚂蚁放在加热的铁锅上，你会看到它奋力挣扎想要逃出灼烧的煎熬；但换一种方式，把蚂蚁放在冷的铁锅上，慢慢加热，蚂蚁开始有点不适，但它不会轻易地走开，随着时间推移，蚂蚁仍然会待在渐渐变热的锅中，等到铁锅烧得炽热时，蚂蚁再也没有机会和能力离开。

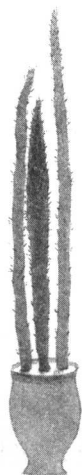
现实就像一张温床，给人安逸的同时，也让人渐渐失去进取的力量，是满足于眼前现有的一切，还是积极行动起来未雨绸缪？是停滞于暂时的舒适满足、一味享受，还是时刻不忘危机意识，主动选择？“生于忧患，死于安乐”的警钟要长鸣不息……

打破现实的温床，跳出目前的圈子，这是走向成功的前提，而你完全能够做到这一切！



危机意识不能丢

一个人最大的危机就是没有危机意识。没有危机意识的人，最容易倒在现实的温床里，甚至被突如其来的危机彻底击垮。因此，无论何时，危机意识都不能丢，你意识不到危机，危机就会吞没你。



与热锅上蚂蚁的例子类似，众所周知“煮青蛙”的故事也提醒我们要有危机意识，要居安思危，不能沉溺于现实的温床。现实生活中，大到一个国家，小到一个企业乃至一个人，时时刻刻都应该有危机意识，那些因为缺乏危机意识而导致的悲剧实在太多太多。

法国著名政治学家阿兰·佩雷菲特曾表达这样的忧虑：当孩子们在自动电梯上逆向而上的时候，如果停下来，他们便下来了；如果往上走，他们就停在原处。只有几级一跨地往上爬的人才能够缓缓上升。在人类漫长的位列中，各个国家也是如此：静止不动的国家就会向下退，不紧不慢前进的国家就停滞不前，只有那些加紧发展的国家才能够前进。

现在当我们重新端详这把“电梯的尺子”，发现任何国家都可能已经停在原处，逆水行舟的道理也是如此，在激烈的竞争中，原地

踏步就等于已经放弃几级一跨地往上攀爬。虽然我们常说“纵观历史”，但考究文明衰微时多半要横着看。“中央帝国”的没落并不是由于乾隆逊于朱元璋，也不是GDP出了问题，而是吾皇后知后觉于同代的欧洲君王，他们一直做着“天朝圣国”的美梦，自以为天下太平，所以后来才逼着子孙们蒙羞含垢、忍辱负重、苦寻良机，等待着有朝一日能以“震惊世界”的方式苏醒。

危机时刻都在，不论你意识到与否。每个人的生命都应该有这么一道中心轨迹，要让自己的需求随着年龄的增长而改变，随着时光的变迁而变动。年轻人在求知和塑造自己的时期，要学会给自己加码，要培养自己的忧患意识和危机意识，始终以行动为见证，而不是满足于目前的现状。在取得一定成就的基础上，更不能放松警惕，掉以轻心。而一旦缺乏危机意识就会盲目乐观，容易安于现状，不思进取，陷入人生的漩涡，被更激烈的急流淹没。真正的成功者不是躺在现实的温床上自得其乐者，也不是沉溺于现实的满足感中不能自拔者，更不是毫无忧虑目光短浅者。

缺乏危机意识的另一个表现是，只看到对方的弱点，而忽略了自身的不足，有效克服这一点才是培养危机意识的关键环节。成功的元帅在打仗的时候，不是研究如何进行冲锋，而是先考虑形势不利的时候如何撤退，这种思路实质上就是一种危机意识，是一种对危机随时保持警惕和防范的精神。比尔·盖茨曾经这样对手下的执行

经理们说：“我们的危机不仅来自于忽略危机本身，更来自于那种高估自己的心理和轻视对手的心态。”

从统领百万铁甲的元帅到掌握亿万资产的总裁，他们的危机意识都时刻提醒我们，清醒起来，行动起来，砸破现实的温床。我们既要正视现实的环境，又要时刻警惕潜在的危机。国家安全如此，军队作战如此，公司运作如此，个人成长更应如此。须知道，危机处处潜在，哪里有安逸，哪里就有危机；哪里有更大的安逸，哪里就有更大的危机。

当然，危机意识也不是现实的极端，不是盲目的杞人忧天，不是畏首畏尾，坐立不安。危机意识更多的是给人带来压力，使人产生动力。

国外的一家森林公园曾养殖了几百只梅花鹿，尽管环境非常幽静，水草又丰美，而且没有天敌，但是几年以后，鹿群却没有日益壮大，反而病的病，死的死，出现了负增长。后来他们就买回几只狼放在公园里，在狼的追赶下，鹿群只好紧张地奔跑逃命。这样一来，除了一些老弱病残者被狼捕食外，其余鹿的体质却日益增强，数量也迅速增长。

梅花鹿如此，人类亦是。当意识到危机存在的时候，我们会像狼来了以后的梅花鹿一样，努力让自己适应环境，化解危机，求得生存发展。因此，为了不至于像原来的梅花鹿那样落得悲惨的下

场，我们就必须存有危机意识。在没有狼（危机）的环境下，我们要用危机意识给自己主动增加压力，方可产生积极的动力。唯有如此，才能居安思危，居危思进，保持昂扬向上的活力，取得更大的成功。

渴望成功的你，有这种打破现实温床的准备吗？有这种危机意识的思索吗？有掌控危机意识的心态吗？

平地坦途，车岂无蹶；巨浪洪涛，舟亦可渡。最黑暗的时代，也是最光明的时代；最坏的时代，也是最好的时代，危机也是转机。21世纪是一个充满机会的时代，就看一个人是否能洞察先机，掌握机会。愚者等待机会，智者抓住机会，成功的人创造机会。而这一切的前提就是牢固树立危机意识，从应对危机的角度看待机遇，以紧迫的危机意识激发自己的斗志。把危机意识填进你的思想，你会更从容地应对变化，让危机意识引导你的行动，你会更自信地拥抱未来。

选择还是被选择

人的价值在于选择。选择往往又是极其困难的，积极主动的选择把人推向成功，有利于让人实现自己的价值。现实生活中，我们每个人都要在错综复杂的环境中寻找到选择的方向，只有这样才能积极完善自己的人生。



对于一个渴望成功的人而言，只知道危机意识是不够的，最根本的动力产生于改变自己的愿望和把握自己生活的选择。环境与危机有时可以使人改变，但只有在主动想成功的渴望被激发起来时，价值才能更好地实现。是被动地等待选择，还是主动出击，选择改变现实的行动？

杰克每天都要抽整整三盒烟，尽管他天天咳嗽，却怎么也听不进医生的劝告，依旧是想抽就抽，一点都不犹豫。有一天，他去参加一个老友的葬礼，后来才知道，这位老友就是因为抽烟太多而导致肺癌过世的。“这时，我突然意识到自己真是太笨了。”他回忆道，“我这不是在‘自杀’吗？为了这条命，我也得把烟戒掉，千万不要跟我这位朋友一样的下场啊！这个习惯这么坏，我为什么还要坚持呢？”由于戒烟能使自我感觉更好，杰克于是产生了改掉不

良习惯的想法。他选择了与健康为伴。

约翰是美国加州的一位生意人，他虽然知道自己喝酒太多，可是工作实在太烦人，在平时睡前喝几杯葡萄酒似乎能使他紧张的心情得到放松。可酒和累人的活又令他昏昏欲睡，因此经常一喝完酒就呼呼大睡。终于有一天，他唯一的女儿由于他贪杯而疏于照顾，差点失去一条腿，于是他决定不再贪杯，而要把更多的时间放在儿女身上。刚开始做的时候很不容易，经常会想起那香气四溢的葡萄酒，但他告诫自己现在所做的是很有意义的。后来事实证明，家庭和子女给了他更大的快乐和安慰。

主动的选择就是要拒绝“活死人”的生活，就是要在环境和危机选择你怎样做之前，你先选择自己应该怎样做。主动的选择可以让人更从容地把握工作，更积极地面对生活。

是让成堆的工作来选择你？还是你主动去选择，自由努力地完成这些工作？企业的领导者们更欣赏那些积极主动的员工，而不是那些整天疲于应付的员工。很明显，积极的选择往往带来创新和改变，而企业领导愿意看到的正是这一点。一个循规蹈矩保守畏缩的员工，可以等待工作对他的挑选，但结果就只能是，在紧张的竞争中，总有做不完的工作，在毫无乐趣的混日子的过程中，职位不断降低。如果有一天企业要减员，那毫无疑问他将是最佳人选，被选择离开。

选择主动求变，还是等待被现实选择淘汰？社会竞争说到底是一种自然选择的方式，与其在危机面前无所适从，等待被选择，不如勇敢地面对现实，早做决定。人的一生中有多少个十年？时间往往就在一眨眼中不见了。千万不要幻想，千万要下定决心，因为你的人生决定于你所做的决定，否则你将在平平淡淡的一辈子中浪费生命。

电脑天才王安博士，曾说他一生中最大的教训发生在六岁的时候。有一天，去外边玩，走到一棵树下，突然有东西掉在他的头上。他伸手一抓，是个鸟巢，他怕会弄脏自己，于是赶紧把它抖到了地上，不料居然滚出了一只嗷嗷待哺的小麻雀。小麻雀非常可爱，于是王安决定把它带回家。

回到家，走到门口，他突然想起来妈妈不让他在家里养小动物。于是，他轻轻把小麻雀放在门后，然后匆忙走进室内，请求妈妈允许。在他的苦苦哀求之下，妈妈终于答应了他。王安兴奋地跑到门后，不料，小麻雀不见了。一只凶狠的猫正在那里意犹未尽地舔着嘴巴。

这件事让王安内疚了好久，他由此得出一个结论：只要自己认为是对的，绝不可思前想后，必须马上付诸于行动。不能在第一时间做决定的人，会失去成功的机遇，留下的只能是后悔莫及。

有三个不同国籍的人要被关在监狱三年，监狱长答应将满足他们每人一个要求。美国人爱抽雪茄，于是要了三箱雪茄；法国人最浪