

你们知道了，但是我们做到了
——杰克·韦尔奇——

知道 更要做到

—— 打造超级行动力 ——

周士渊◎著

从清华园、未名湖走出的大众演讲家 习惯研究专家

Doing Instead
of Knowing

新华出版社

知道更要做到！

寓智慧于行动，寓伟大于平凡，寓成功于习惯。

——本书作者 周士渊

人类的行为总是一再地重复，因此卓越不是单一的举动，
而是习惯。

——亚里士多德

责任编辑：瑞 华 李姝娜
选题策划：卢瑞华 博士德
封面设计：大象工作室 / 赵俊杰

ISBN 7-5011-7267-6



9 787501 172672 >

ISBN 7-5011-7267-6

定价：20.00元



知道

更要做到

—— 打造超级行动力 ——

周士渊◎著

新华出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

知道更要做到/周士渊著. -北京: 新华出版社, 2006. 1

ISBN 7-5011-7267-6

I. 知… II. 周… 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 (2005) 第 127176 号

知道更要做到

周士渊 著

*

新华出版社出版发行

(北京石景山区京原路8号 邮编: 100043)

新华出版社网址: <http://www.xinhupub.com>

新华书店经销

北京诚锐文化发展有限责任公司照排

三河市华晨印务有限公司印刷

*

720 毫米 × 960 毫米 开本 1/16 11 印张 120 千字

2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 7-5011-7267-6 定价: 20.00 元

若有印装质量问题, 请与装订厂联系: (010) 88423459

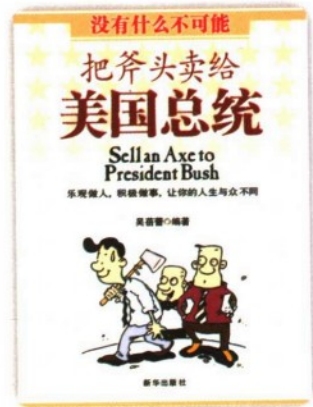


世界上最可怕的力量是习惯

世界上最神奇的力量也是习惯

——本书作者 周士渊





作者：吴蓓蕾
定价：18.00元



作者：刘兴旺
定价：22.50元



作者：王瑶
定价：38.00元

作者热线：010-88423459
网址：www.wangzhongqiu-training.com



周士渊

著名演说家、习惯研究专家，是我国广义习惯的提出者和开拓者。上海宝山人，1970年毕业于清华大学，留校任教后，曾陷入九死一生的绝境，肉体和精神几乎化为一片废墟，幸而得到无数善良人的关爱，加上他自身的顽强拼搏，才使他反败为胜，在生命的废墟上重新崛起。此后，他努力进取，不断探索卓越人生之路；1983—1988年旁听了北京大学的人文主干课程；后曾在全国各地巡回讲学，深受欢迎；1990年从清华园投身商海，曾任公司总经理、某跨国公司亚洲批发商会秘书长等职，成绩斐然；1997年后辞去一切商务活动，专职从事感悟人生、启迪智慧的成功学研究，并进行培训和公众演讲，以启迪更多的人走上卓越人生之路，曾在北京大学百年大讲堂、郑州人民会堂、石家庄人民会堂、湖南科技大学体育馆、广东兴宁文化广场等地进行大规模公众演讲。独特的经历、传奇的人生、不屈不挠的精神，使他的演讲既真挚感人、催人泪下，又激动人心、催人奋进，极富感染力。

作者现为清华大学兼职教授、中国青年政治学院客座教授、中国公众演讲特训营培训师、北京博士德文化发展有限公司高级培训师、北京卡耐基学校名誉校长。

所著《终生的财富》一书，曾获国家新闻出版总署和共青团中央颁发的“第八届全国优秀青年读物奖”。在这本《知道更要做到》一书中，作者更是把丰富的人生经历和研究成果，提炼成了一种理念——知道，更要做到！希望人们寓智慧于行动之中，寓伟大于平凡之中，寓成功于习惯之中。



“强者之梦”朗诵演讲
(在湖南科技大学体育馆)



“挑战人生”主题讲演
(在新东方语言学校)



述者动情
听者动容

前 言

追求卓越、渴望富强，是我们每一个中国人的梦想。也许正因如此，2004年仲夏，我们请来了世界上最成功、最强势的“全球第一CEO”，在北京举办了为期4天的“2004年杰克·韦尔奇与中国企业高峰论坛”。

在这次有2000多名中国工商界精英参与的头脑风暴中，许多人都希望从杰克·韦尔奇那儿得到“一招灵”式的秘诀，但他们大多都失望了。而下面这段经典而简短的对话，却永远留在了许多人的脑海里：

有中国企业家问：“我们大家知道的都差不多，但为什么我们与你们的差距却那么大？”

这位通用电气前总裁、20世纪全球最杰出的经理人一字一句地回答说：“你们‘知道’了，但我们‘做到’了。”

原来，这平庸与卓越的差别不在别处，竟在“知道”还是“做到”这寥寥四个字上！

是的，这是再简单不过的道理了：“知道”固然重要，但如果仅仅停留在“知道”上，再好的理念、再好的原则、再好的诀窍、再高的智慧，也只是一些毫无意义的资料，最重要、最关键的是“做到”。可以说“做到为王”！

很简单，“知道”并不等于“做到”，而且远不等于“做到”。这正如人们都“知道”吸烟的害处，但真正“做到”戒烟的人却寥寥无几一样，要从“知道”到“做到”，还有极长的距离，还要付出极大的代价。

然而恰恰在这个问题上，目前国人有个极大的误区，仿佛“知道”了，就大功告成了，就万事大吉了。正因为此，如今在我们周围，到处都弥漫着一种当事者沾沾自喜、而实际上可悲可叹的“知道文化”——什么都知道，说起来一套又一套，谈起来一个比一个头头是道，但就是做不到。

因此，如何改变这种只重“知道”、不重“做到”的“知道文化”，如何前进一步，从“知道”变为“做到”，便是摆在我们面前的大问题。每一个希望从平凡走向卓越的个人、企业和其他组织都不能忽视它。令人欣喜的是，借助古今中外最伟大的人类智慧，通过自己长期艰苦的实践和探索，笔者终于找到了问题的答案。本书就将笔者寻找答案的过程和结果，一一呈现给大家。

我相信，读完本书后，大家就会相信并努力践行“知道，更要做到”这一理念，就会懂得怎样寓智慧于行动，寓伟大于平凡，寓成功于习惯之中了。

周士渊

2005年11月于北京

目 录

前 言

第一章 我的巨大的疑惑与好奇

——一个隐藏着的成功秘密 /1

1 行动力告诉我们：知道不如做到 /2

2 路漫漫兮，我上下而求索 /4

3 贫者因书而富，富者因书而贵 /6

4 一个巨大的疑惑与好奇 /8

5 “秘密”揭晓，大感意外 /10

第二章 我的一个重大发现

——“知道文化” /13

1 “知道”远不等于“做到” /14

2 带有强烈中国印记的文化 /17

3 寻找“知道文化”的破解之道 /20

~ 1 ~



第三章 “知道文化”的破解之道

——“广义习惯” /23

- 1 一个发人深省的故事 /24
- 2 对“最厉害的就是习惯”的质疑 /27
- 3 “广义习惯”的提出 /31
- 4 “知道文化”的破解之道 /35

第四章 “知道，更要做到”

——人类几千年文明史的智慧结晶 /37

- 1 请允许我引经据典 /38
- 2 人类先知最富睿智的箴言 /39
- 3 谁是美国历史上智慧和财富的代表 /42
- 4 对宗教千古价值的追问 /46

第五章 习惯是纲，纲举目张

——一个无比神奇的新大陆 /53

- 1 挖掘你的无限潜能 /54
- 2 她行，我为何就不行 /57
- 3 神奇记忆术 /60
- 4 奇迹是怎样产生的 /62
- 5 神奇健康术 /70

~ 2 ~



6 《一千零一盏心灯》的灵光闪现 /73

7 《永恒的一刹那》 /78

第六章 习惯“五动”理论

——超级行动力的提升 /87

1 “知”与“行” /88

2 第一动——起动 /90

3 第二动——百动 /92

4 第三动——自动 /94

5 第四动——永动 /96

6 第五动——乐动 /100

第七章 习惯培养的三大要诀

——写在“‘三二一’模式”之前 /105

1 我行，你也行 /106

2 两封值得你一读的听众来信 /108

3 务必注意的三大要诀 /112

4 第一大要诀——从我做起 /113

5 第二大要诀——认真第一 /116

6 第三大要诀——善于聚焦 /118



第八章 “‘三二一’模式”

——简明而又高效的培养习惯妙方 /121

- 1 “‘三二一’模式”简述 /122
- 2 “‘三二一’模式”之“三” /124
- 3 “‘三二一’模式”之“二” /139
- 4 “‘三二一’模式”之“一” /149

附 录：一个关于我的真实故事 /156



第一章

我的巨大的疑惑与好奇

——一个隐藏着的成功秘密



奇
知
学
知
PDG



行动力告诉我们：知道不如做到

在美国某公司的一次促销会上，销售经理请与会者都站起来，看看自己的座椅下面有什么东西。结果每个按照要求做的人都在自己的椅子下面发现了钱——最少的捡到一枚硬币，最多的有人捡到了100美元。

这位经理说：“这些钱谁捡到就归谁了，但你们知道我为什么这样做吗？”与会人员用眼神和表情相互交换了意见之后，面面相觑，不明白经理的用意。最后经理一字一顿地说：“我只不过想告诉你们一个最容易被忽视甚至忘掉的道理：坐着不动是永远也赚不到钱的！”

是的，很多人都知道“坐着不动是永远也赚不到钱的”，要取得收获就要有所行动。但我们怎样行动才能取得成功呢？靠凝结着人类智慧的行动。

再多的知识、再伟大的智慧，如果不能应用到行动上，也将只是毫无意义的资料。同样，一个人的行动如果没有凝结着相应的知识和智慧，就只能是盲动，是没有意义的行动；只有凝聚着智慧的行动，才能够达到预期的目标，才能够取得成功。

所以，知道，更要做到。

那么，怎样才能做到呢？

经过痛苦的实践和长期的摸索，我终于找到了答案——一个凝结着毕生心血的答案。

这一切要从我那不堪回首的经历说起。



第一章
我的巨大的疑惑与好奇

