

**从行动开始（与其花3小时想，不如花5分钟做。
为你系统介绍在日本和美国广受欢迎的行为科学
管理方法！）**

作者：石田淳

从行动开始

自我管理的科学

(日)石田淳 著；朱悦玮 译

版权信息

书名：从行动开始：自我管理的科学

作者：(日)石田淳

译者：朱悦玮

书号：ISBN 978-7-210-08579-9

版权：后浪出版咨询（北京）有限责任公司

目录

自序

第一章 你之所以难以改变的原因

1.1 就算意志薄弱也可以使行动习惯化

1.2 通过“棉花糖实验”所发现的成功者的特征

1.3 行动科学管理术

1.4 人类的认知常常与事实不符

1.5 “积极思考”没有太大效果的原因

1.6 通过行动来进行判断

1.7 只有“前提条件”无法坚持下去

1.8 人类很容易被眼前的利益所左右

1.9 我们无法理性地看待“自己”

1.10 每个人都戴着名为“偏见”的有色眼镜

1.11 当人类失去理性的时候

1.12 过于在意“损失”就会失去“可能性”

1.13 对失败的恐惧挥之不去

1.14 了解自己的“认知偏差”

1.15 人类没有自己想的那么“有个性”

1.16 只有改变“行动”才能改变“人”

第二章 戒除那些毁掉你人生的习惯

2.1 不要依赖“意志”的力量

2.2 事例 1：被冲动的感情所控制

2.3 事例 2：逃避困难

2.4 事例 3：随波逐流

2.5 事例 4：吸烟、暴饮暴食、酗酒

2.6 事例 5：改不了迟到的毛病

第三章 小心你“深信不疑”的陷阱

3.1 因为“自动思考”而在重大问题上做出错误的选择

3.2 了解“语言”的力量

3.3 沉浸于过去的人永远无法解决问题

[3.4 “自己真的什么事情都做不好吗？”](#)

[3.5 不要过分关注“做不到的事”](#)

[3.6 谷歌公司员工培训时也会用到的“正念法”](#)

[3.7 “感情”不是现实](#)

[3.8 愤怒的“真正原因”](#)

[3.9 把握自己，关注“现在”](#)

[第四章 从小习惯开始](#)

[4.1 年收入一百万以上也不会提高幸福度](#)

[4.2 拥有具体的目标](#)

[4.3 总是与别人比较不会得到真正的幸福](#)

[4.4 用“MORS 法则”来驱动自己](#)

[4.5 “开始”与“坚持”是不同的行动](#)

[4.6 开始的目标是“马上取得结果”](#)

[4.7 只要能获得“成就感”，人们就会更主动地采取行动](#)

[4.8 养成“不做就不舒服”的习惯](#)

[4.9 人类任何时候都可能改变](#)

[4.10 新行动“从三开始”](#)

[4.11 让每天的压力“可视化”](#)

[4.12 “行动列表”在自我管理非常有效](#)

[4.13 使用“方便的记录工具”](#)

[4.14 利用“生活的记录本”感受“自己的能力”](#)

[4.15 用“感谢卡”消除人际关系上的压力](#)

[4.16 利用“实况转播”让意识回到现实](#)

[4.17 化整为零](#)

[4.18 不要走极端](#)

[4.19 通过累积的成果来进行评价](#)

[第五章 避开陷阱](#)

[5.1 扔掉“为了将来而忍耐”的想法](#)

[5.2 不要因为“无谓的想象”给自己增添压力](#)

[5.3 养成“冥想”的习惯](#)

[5.4 逃避压力只会造成更大的压力](#)

[5.5 如何战胜眼前的诱惑](#)

[5.6 认清你该做的事](#)

[5.7 用“ABC 模型”作为行动的原则](#)

[5.8 不要把目标定得太高](#)

[5.9 行动都是可以“量化”的](#)

[5.10 面对失败时的三种心态](#)

[5.11 如何成为一名能够应对突发事件的人](#)

[5.12 只要调整好心态就可以应对突发事件](#)

[5.13 “应该做”和“想要做”](#)

[5.14 整理感情，简单行动](#)

[第六章 认同自己](#)

[6.1 提高“自我效能”的四个关键](#)

[6.2 不要依赖“感觉”](#)

[6.3 用行动来解决人际关系的问题](#)

[6.4 感情与事情的本质没有关系](#)

[6.5 “劣后顺序”比“优先顺序”更重要](#)

[6.6 不要做“时间的奴隶”](#)

[6.7 用应用程序来管理时间](#)

[6.8 如何获得“金钱之外的报酬”](#)

[6.9 养成好习惯的“5 分钟行动”](#)

[6.10 人生是一种必然](#)

[6.11 请在放下这本书的瞬间开始行动](#)

[出版后记](#)



自序

我们身处于“自己为自己负责”的世界之中，这里有各种不同的价值观，还有无数真伪难辨的信息。“终身雇佣制”已经成为过去，即便在大企业中工作，你也不知道将来究竟会怎样。而看看我们周围的同龄人，会发现大家的确变成了工作上的“游牧民”，对工作的选择和对生活的追求与从前相比发生了巨大的变化。究竟怎样生活才是对的？

尽管我们害怕错误的选择毁掉我们的人生，但在这个时代，“明确的标准”也几乎失效了。在这种情况下，很多人难以作出判断，甚至会为无法很好地控制自己而感到苦恼。要想不随波逐流，找到自己的人生价值和生存方式，构筑起真正适合自己生存的空间，“自我管理的能力”是必不可少的。

“我想成为有成就的人”“我想摆脱消极的思考方法，积极地生活下去”“我想改掉坏习惯”……或许很多人都对自己抱有这样的期望吧，但实际上，能够真正做到的人少之又少。

为什么人们不能依循自己的内心想法来管理自己呢？

不谈那些无法达到的事，可是为什么不能对别人有耐心，为什么不能成功减肥，为什么不能戒烟呢？你是否认为失败是由于自己“意志薄弱”造成的呢？如果你真的这样想，那么我告诉你，这种想法本身就是阻碍你改变人生的最大敌人！认为只要拥有坚强的意志，就能够比别人更加努力，就能更好地控制自己的感情，就能够成功，认为改变自己首先必须让自己变成一个意志坚强的人，这种想法本身就是错误的。也正因为你有这样的想法，所以你才一直都没有改变。加入会员微信 dedao555

请想一想，就算你变成了一个意志坚强的人，又意味着什么呢？人类天生就有惰性。不承认自己的惰性，总是用严格的戒律来约束自己，那人生岂不是会变得非常痛苦和乏味？

当你想要达到某种目标时，当你想要控制焦躁的情绪时，当你想要减肥和戒烟时，究竟怎样做才是理想的状态呢？记住，你只是想要得到“控制情绪”“减肥”和“戒烟”的结果，而不是变成“能够控制情绪的意志坚强的人”或变成“能够成功减肥的意志坚强的人”。

能够导出结果的只有“行动”。不管你有多么坚强的意志，如果没有行动的话仍然不会产生任何结果。反之，就算意志非常薄弱，但如果采取行动的话一样能够收获成功。明明只要将注意力都集中在简单的“行动”上就好了，可是你却将注意力集中在所谓抽象的“意志”上。我并不是说意志无关紧要，但完全依赖意志来改变你的人生并不会提高行动的效率。

具体内容我将在正文中为大家进行详细的讲解。我们每个人都有“负面思考”的习惯，在这种习惯的影响下，我们总是把事情往坏的方向想，所以要想“凭借坚强的意志让事情走上正轨”是非常困难的。要记住，最重要的是结果，而能够导出结果的只有行动，与意志无关。

当然，在你有所收获之后，你将获得真正的自信。这种良性互动有“一加一大于二”的效果。一旦你减肥成功，就会有“接下来把烟也戒了吧”的想法。当你一个一个地完成计划时，就会发现自己获得的也越来越多。本书的目的不是让你变成意志坚强的人，而是让你变成能够取得成就的人，成为能够用行动来控制意志的人。如果读者在看完这本书之后，能够转变“改变自己”的陈旧观念，那将是我最大的荣幸。

让我们来做一个约定。如果你想要改变自己，不要“从明天开始”，而是从放下这本书的那一瞬间开始。就算是很小的事情，只要实际行动起来，也能成为改变你人生的第一步。

石田淳

第一章

你之所以难以改变的原因

1.1 就算意志薄弱也可以使行动习惯化

想取得好的工作成果，想通过学习提升自我，想更有效地利用时间，想拥有充满魅力的外表，想养成健康的生活习惯……我们每个人都有各种各样的愿望。

但是，就算有愿望也不一定会实现，这是事实。

当无法随心所欲地实现自己的愿望时，人们往往会产生自暴自弃的想法。

“因为我是个意志薄弱的家伙”“因为我没毅力，所以做不到”“因为我有性格缺陷，所以才总是失败”……然后，我们会因为“理想的自己”和“现实的自己”之间存在的差距而感到苦恼。

虽然，如果我们已经发现问题，那么只要解决问题就可以了，但实际上却没那么容易。正因为没那么容易，所以我们很容易埋怨自己——“这样的事都做不好，我真是没用”，很多人就这样陷入自责的恶性循环之中。

其实，给自己贴上“我真的不行”的标签是毫无意义的。更重要的是，一旦我们给自己贴上这样的标签之后，想要把这个标签摘下去就非常困难。

这种情况基本上都是由你“错误的思维”造成的。明明你没有任何“不行”的地方，但是你却做出了“自己不行”的判断。

在我们的人生中，能够真正导出结果的只有“行动”。而不采取任何行动，只在头脑中反复地思考“必须拥有更坚强的意志”之类毫无意义的事情却是人类最大的特点。

不管是工作还是生活，帮助我们取得成功的并非“意志”而是“行动”。只有改变行动，才能改变一切。

如今，坐在副驾驶位置的人都会系安全带。很多乘客就算坐在出租车的后座上也会自觉地系上安全带。但是，在不久之前，驾驶员因为“太麻烦”而不系安全带的现象也非常普遍。

在日本法律规定乘车必须系安全带之后，人们就算不愿意，也必须系上安全带了，于是不仅驾驶员，就连副驾驶和后座上的乘客也养成了系安全带的习惯。

在日本恐怕很难找到“从没坐过车的人”。也就是说，几乎所有的日本人都养成了系安全带这个习惯。当然，就连那些感觉自己“意志薄弱”的人也一样。

1.2 通过“棉花糖实验”所发现的成功者的特征

心理学家沃尔特·米歇尔在美国的斯坦福大学进行了一项非常著名的实验，叫作“棉花糖实验”。他以斯坦福大学附属幼儿园的4岁儿童为实验对象，测试他们“是否能够控制自己不吃摆在面前的棉花糖”。

实验的过程是将4岁的儿童单独叫到一个小房间里，在每个孩子面前放一颗棉花糖，然后告诉他们：“你可以现在就把这颗棉花糖吃掉，但如果你能等15分钟后再吃，那我就多给你一颗棉花糖。如果你在15分钟之内想吃棉花糖，需要先按铃然后再吃。但是如果吃掉棉花糖，你就无法得到额外的棉花糖。”

然后实验者就走出房间，只留下孩子们，工作人员利用隐蔽的摄像头拍摄孩子们的行动。

孩子们为了调动自己的自制力，会做出各种各样的努力。有的孩子用手遮住眼睛不去看棉花糖，有的孩子夸张地玩弄自己的头发来分散注意力，还有的孩子把棉花糖当成玩具来做游戏，总之孩子们的战术非常多样。

实验结果显示，孩子们等待吃棉花糖的平均时间只有2分钟。甚至还有在实验者走出屋子之后，连铃都没按就直接将棉花糖吃掉的孩子。成功等待15分钟之后获得2颗棉花糖的孩子在参加实验的4岁儿童里只有25%。

然而这个实验并没有就此结束。

12年后，米歇尔针对参加棉花糖实验的600余名儿童进行了追踪调查。调查的结果显示，那些完全无法等待，30秒之内就按铃吃掉棉花糖的孩子，在学校和家庭中大都属于“问题儿童”。

相反的，那些等待了15分钟的孩子则在待人接物上表现得非常优秀，面对困难时更有勇气。这些孩子的学习能力也很优秀，SAT（相当于日本大学升学考试）的分数与那些连30秒都等不了的孩子相比，平均高出210分。

从这个实验结果来看，自制力的强弱会影响人生的许多方面。

或许你会认为：“这种事我也知道，所以我才必须有坚强的意志啊。”

但是，你觉得4岁的儿童能够凭借坚强的意志来控制自己的欲望吗？

那些孩子为了调动自己的自制力用了各种各样的方法。擅长这些方法的孩子就能够得到2颗棉花糖。也就是说，“是否能够采取有效的行动”决定了能否改变结果。而且，如果能够长期采取有效的行动，甚至可以控制自己的意志。

让我们来了解一下“破窗理论”。

“如果一幢大楼有一扇窗户破了，那么就会在无形中传达出这幢大楼缺乏管理的讯号。首先会出现乱丢垃圾的情况，然后周边地区的环境和治安都会恶化，最终会出现严重的犯罪现象。”

这就是美国心理学家乔治·凯林提出的“破窗理论”。

前纽约市长鲁道夫·朱利安尼就利用这一理论，采取了彻底清除地铁涂鸦等一系列举措，使纽约市的犯罪数量大幅减少。

仅仅对市民宣传“让我们的城市漂亮起来”无法取得满意的结果，而清除涂鸦、修复被毁坏的公物、捡拾地上的垃圾等小行动的积累却可以带来“好的结果”。



由此可见，关键的不是意志。

1.3 行动科学管理术

当你无法实现自己的愿望时，可能会认为自己“意志薄弱”“没有毅力”“性格有问题”……请停止这种想法。

问题的关键在于，你要改变自己的“行动方式”。

我将“行动科学管理术”的方法介绍到日本的商界，帮助了众多企业培养人才，提高业绩。

“行动科学管理术”是美国研究者提出的理论，其原理来自“行动分析学”。行动分析学是美国心理学家伯尔赫斯·弗雷德里克·斯金纳提出的。简单说就是排除一切抽象的概念和无法测量的因素，只以“行动”作为一切判断的标准。加入会员微信 dedao555

行动分析学虽然是心理学的一个分支，但只针对行动本身进行分析，并不对人类心理和大脑进行研究。因为在行动分析学中，意志和认知都是行动的一部分，通过其他的行动可以改变意志与认知。

早在 1950 年美国的研究者就已经对斯金纳提出的理论进行了应用性的研究。10 年后，美国的政府和企业都接受了斯金纳的理论。

在此之前完全找不到解决办法的难题全都迎刃而解，美国的许多知名企业都采用了以行动分析学为基础的管理方法。将这一理论整理成一套体系，就构成了“行动科学管理术”。

我在管理自己企业的员工方面感到非常苦恼，因此我专门前往美国学习这一管理方法。当我认识到这一方法的优秀之处时，就下定决心要将这一方法带回日本。

在行动科学管理术的理论中，一切结果都是行动的积累。好的结果是好的行动不断重复带来的，而不断重复坏的行动只能带来坏的结果。

所以，我们应该关注的不是“性格”和“态度”，而是“行动”。

当你想要实现某种目标的时候，需要的不是“干劲”和“认真的态度”，而是切实的行动。

行动科学管理术将彻底分解行动法则，让每个人都能够轻松理解并完成目标。因为其具有不依赖意志和个人能力的特性，可推广度高，所以受到世人的关注。

1.4 人类的认知常常与事实不符

当我决定将“行动科学管理术”介绍到日本之后，就经常到美国对各行各业的商界人士进行访问，因此也获得了与美国的成功人士频繁交流的机会。

在我与美国成功人士近距离接触时发现，乐观的性格和积极的态度并不是他们成功的绝对条件。他们的共同点可以说非常简单，那就是他们能彻底戒除坏习惯，培养好习惯。而且，他们从不用意志来控制这些习惯。

这些人都非常优秀，同时深知仅凭自己的想法所能够改变的事情非常有限。也就是说，他们都知道“只改变想法是没有用的”。

你是否有过这样的经历，明明下定决心要坚持到底，结果却还是半途而废。这就是因为你只有想法而没有坚持行动。

实际上，你越是依赖想法，越会出现“认知偏差”。或许你以为你对自己有正确的认知，但实际上你的认知并没有那么可靠。

比如说一个打算戒烟的人一整天都没有吸烟，会认为自己的意志力很强，第二天他只吸了一根，却会立刻陷入“为什么我的意志力这么薄弱”的自责之中。

紧接着他会有许许多多的想法：“就是因为这样，所以我在工作上才总是失败”“周围的人一定认为我是一个没用的人而看不起我”“像我这样的人戒烟根本不可能成功”.....这种认知的偏差是人类特有的思维方式，其他动物并没有。当我们遇到某种情况时，在“认知偏差”的影响下，我们陷入与事实完全不符的思维误区之中。

但是，请冷静地想一想。事实是非常简单的：“一整天没有吸烟。第二天只吸了一根。”仅此而已。

你应该做的就是正视现实，然后从哪怕极小的行动做起。行动是绝对不会骗人的。

欢迎访问：电子书学习和下载网站 (<https://www.shgis.cn>)

文档名称：《从行动开始》石田淳 著.epub

请登录 <https://shgis.cn/post/577.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

