

# 《疯狂行动力》

## 图书基本信息

书名：《疯狂行动力》

13位ISBN编号：978751421447X

出版时间：2016-10-31

作者：高原

页数：224

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《疯狂行动力》

## 内容概要

不管做任何事情，切实有效的“行动力”都是一个无法回避的话题。你有多少美妙的想法、雄伟的计划或者高智能的思考，都需要转化为行动才能得到满意的结果。但人们总是想得太多，做得太少。高原提出了基于颠覆式思考的“疯狂行动课”，把提高我们的思考效率和行动力结合起来。从2010年至今，已有数百万人从中受益。可以说，这本书在经济转型期为人们提出了改变现状的思考和行动原则，鼓励人们用更有效率的行动改善工作，从而抓住转型期的新机遇，改变自己的命运。书中将告诉你一些从“想到”转化为“行动”的原则，还有如何从“计划”变为“结果”的方法。这并不代表它对你一定是有效的，只能够让你明白一个获得高效人生的基本前提：

不管你有多么伟大的理想、丰富的知识和创造性的思维，都需要把它转化为实实在在的行动。

对于人生而言，过程固然重要，但行动以及行动带来的结果永远是衡量你是否是赢家的唯一标准。为了每个目标都能实现预想中的期望，你可能需要把这本书放到枕边、书房或自己的办公桌上。我也希望每位读者都能书中找到自己需要的答案。

如果你已经制定了一个远大的计划，那么就在你的生命中，用最大的努力去实现这个目标吧。

一旦做出决定就不要拖延。任何事情想到就去做！立即行动！

——比尔盖茨

最大的危险是无所行动。

——肯尼迪

不要被教条所限，要听从自己内心的声音，去做自己想做的事情。

——乔布斯

创业需要行动迅捷，突破常规。如果你不能不断突破常规，你的发展速度就不够快。

——扎克伯格

人生来是为行动的，就像火总向上腾，石头总是下落。对人来说，一无行动，也就等于他并不存在。

——伏尔泰

行动才能成功，教练改变人生。

——陈安之

行动是必需品，思辨是奢侈品。

——柏格森

不要等到明天，明天太遥远，今天就行动。

——马云

# 《疯狂行动力》

## 作者简介

# 《疯狂行动力》

## 书籍目录

- 为什么喝了那么多鸡汤却依旧迷茫？  
为什么听了那么多道理却依然过不好这一生？  
——因为你想要的太多，想做的又太少！  
因为你缺乏疯狂行动力！  
因为所有牛叉的成功，都来自傻笨的坚持！  
肯尼迪、盖茨、乔布斯、扎克伯格、马云等名人都推崇的行动哲学！  
专治拖延症，激发行动力！  
本书告诉读者：“你们每天只要拿出三成的时间用来思考，余下七成都要用于行动。”  
哈佛大学公开课“THINKS BIG, DO SMALL”倡导的行动力理念！  
只需7天，改变失控的时间和生活！  
除了你自己，没人能真正改变你！  
从梦想家变成行动家的必读书！  
百万畅销书《自制力》高原最新力作！  
一次彻底改变你的思考和行为模式的魔鬼训练！  
建立疯狂行动力的三个步骤：  
战胜借口——说服自己开始行动；  
积极思考——从绝境中发现机遇；  
建立优点模型——在行动中放大自己的优势！  
全书十大行动课程，解决61个问题！  
帮助你在各个方面建立疯狂的行动能力，突破现状，达成目标！
- 序言/1  
序章/1
- Part 1 六个致命问题：为何我们想到了却做不到？/1  
信息过载——“选择太多，我无所适从！”/2  
就业困难——“我总觉得自己怀才不遇！”/5  
完美主义——“我对自己要求太高了！”/8  
不懂规划——“我不知道怎样把想法变成可行的方案！”/11  
拖延懒惰——“我爱找不行动的借口！”/13  
心理脆弱——“遇到困难我轻易放弃！”/15
- Part 2 思维简化课：迅速清理掉“无用的思考”/19  
思考的第一步：先想清楚自己到底“需要什么”/20  
列出全部想法，写在纸上看一看/24  
比起做“加法”，能做“减法”的人更难得/25  
不是选择“巧妙处理”，而是选择“不去处理”/30  
学会“不使用自己本领的本领”/32  
认准正确方向，不要理会那些负面的指责/36  
把“无用的思考”和“行动”分开/38
- Part 3 建立积极的行动思维：不要凡事总往坏处想/43  
你有对“开始行动”的恐惧吗？/44  
如果你害怕，它就会发生/46  
第一步：用改变定义来克服恐惧/51  
第二步：用美好的未来安慰现在/54  
第三步：用积极的记忆增强信心/57  
第四步：用局部的成功鼓励继续行动/59
- Part 4 疯狂行动课：在行动中完善你的想法/69  
学会满足于实现目标的80%而不是100%/70  
不要把过多的时间用在“思考如何行动”上/72

# 《疯狂行动力》

别计较能获得什么，做起来再说/ 76  
先为自己找一个短期目标/ 78  
在行动中随时修正想法/ 79  
在行动中战胜懒惰，并完全发挥自己的优势/ 83  
在行动中逐步改正自己的缺点并克服悲观/ 85  
Part 5制订行动方案：让想法“可执行”/ 89  
如果可能，把时间计划分割成简单的“小单元”/ 90  
规划好每一个阶段的行动方案/ 92  
如果有条件，请人对你提出建议/ 95  
从易到难，先完成轻松的目标/ 98  
制订一个竞争方案：给自己找个对手/ 99  
Part 6现在，丢弃那些虚弱的借口！/ 103  
故作高深的借口：“这件事没那么简单” 丢弃/ 104  
畏惧风险的借口：“这样并非万无一失” 丢弃/ 106  
时机不到的借口：“等各方面因素都到位之后” 丢弃/ 110  
后悔的借口：“如果当时抓住机会就好了” 丢弃/ 113  
不服气的借口：“假如再给我点时间……” 丢弃/ 116  
Part 7不要犹豫，克服那些想“维持现状”的欲望/ 121  
必须立刻扔掉“舒适度”，从“床上”跳起来/ 122  
直面问题：“我是一个依赖感很强的人！”/ 126  
敲响警钟：“我不能再这么过下去！”/ 128  
不要压力最大时才开始行动/ 131  
不要在没人催促时“得过且过”/ 136  
不要用“假认真”的态度给自己交代/ 138  
自我检查：每天都应该是更好的开始/ 141  
Part 8从迈出第一步开始，就要保持专注！/ 147  
“关掉电话，把Ipad扔进收容箱！”/ 148  
专注于眼前的每一个步骤/ 150  
成功完成一件，胜过一百件开始/ 153  
利用生物钟：在黄金时间处理最重要的事/ 155  
压力递增法：从“三分钟”到“一小时”/ 158  
Part 9别让“时间盗贼”拖延你的行动/ 163  
写写看，是哪些事情在偷取你的时间？/ 164  
必须坚持的原则：把“待办事项”变成“必办事项”/ 166  
这些年，你真的学会利用“碎片时间”了吗？/ 171  
优先处理最讨厌的部分/ 173  
番茄时间管理法：把时间切成小块/ 176  
Part 10除了你自己，没人能真正激励你/ 181  
酝酿好“非常强烈的期望”再行动/ 182  
用100%的热情去做1%的事/ 184  
为自己要做的事设定一个“最后期限”/ 188  
每成功地行动一小步，就自我奖励一次/ 190  
用对比激励自己：“我能够比别人做得更好！”/ 194  
附录行动力提升实战课程/ 201

# 《疯狂行动力》

## 精彩短评

- 1、我很喜欢。有方法。
- 2、愿你我知行合一，摆脱懒癌，立即行动起来

1、受父母一辈影响较多的年轻人尤其清楚，年纪大的人多数都讲究“谋定后动”，你要是刚提议一句“周末一起去钓鱼”的时候，没把钓鱼工具收拾利索提在手上，人家能找出一千种理由说你“准备不充分”“一看就靠不住”，随后再淡定地告诉你今天他没预先充电所以电动车电量不够。去不成一腔热情消退不说，你这个“考虑问题不完全”的标签就再也撕不下去了。所以别提“说干就干”这四个字了，对许多人来说，这意味着你要预先做一个预案，是必须想到每一个行动的小细节的前奏，是你之前那段人生多数行动不堪忍受这种苛求甘愿胎死腹中的刽子手。而许多和我一样行动力不足的拖延症患者要想改造除了在之前的环境被迫表现出的“完美主义者”倾向，还需要本书Part4中第二章的建议--本章的名称就是《不要把过多的时间用在“思考如何行动”上》。慎思慎行是老祖宗的大智慧，原因根源其实是当时出头的机会太少，必须一次把握到位，而且越是年纪大的人越有“活久见”的资本，因此，许多时候听从老人的话显得更为必要。而现代人，尤其是创业者完全不必有此顾虑：机会遍地都是，就看自己是否有才干胜任；能想出创意点子的人更多，不加速行动就晚了；新生事物之多，更新换代之快，已经淘汰了纯靠经验的行为模式。所以，归根结底，行动力低下，多数是思维上的误区造成的，必须要有在行动中成长的觉悟和魄力，而这过程中相应需要的思维提升，也即本书要讲的重点（敲黑板）：包括认清自己行动力底下的原因所在，六大“致命问题”，总有一个对应你；简化、完善思维，否则大脑里的无用功导致的疲惫，甚至会给自己找阻碍目标实现的借口和负面情绪，更影响行动的进一步实现；不要沉溺于现状的舒适度，专注于目标，将方案制定的更为可行；利用好“碎片时间”，注重自我激励。· · · · · 看到这里可能许多人觉得这不是老生常谈么，要说这些理论，我也都懂点儿啊。是的，世上所有的真理都摆在那儿，从小听到的“小白兔和大灰狼”的故事也是有道理的，但是，不是每个寻求问题答案的人，都是善于选择故事在合适的时机讲给自己听的人。下一步，就是需要每个想让自己的行动力“疯狂”地提升到最好的状态获得成功的人要做的，那就是通过阅读书里对应这些理论的故事，明白何为“对症下药”，再行收集、选择、决定如何活学活用眼前这些已有经验，找到自身的问题的解决之道。这不是一本随时掏出就能解决疑问的对应手册，而是从根本上改变思维、催促我们“行动起来”的行为指导守则。愿每一个拖延着写不出800字文章的“童鞋”，看后都能立时行动写出感想，惊喜地发现最后直接突破了1000字呦。

2、其实现在拖延症真的是很多人都有，有的人甚至拖延到被叫做“懒癌晚期”。我们为什么会拖延？怎样才能不拖延，变成行动上的巨人？其实最根本的还是自己的思想积极。关于《疯狂行动力》这本书它完全不同于我们读的文学作品之类的书，我们用它治疗拖延症其实真心觉得很有用，可以把书里每一节的内容来当作每天的课程，每天学习一点点，然后结合书里的案例，联系自己的情况，在下次想拖延或者不能当机立断，追求每件事的完美的时候就可以自己做出调整，认真学完这些课程一定会使懒癌患者起死回生~我们很多人要做一件事情时，往往就是把更多的时间用在了思考如何行动上，但结果往往就是当我们想好了，选好了以后，机会、心情等的可能已经没有了。就像朱莉去超市选路线一样，辛辛苦苦选好了最合适的路线，最后因为糟心的选路线不仅耽搁了，也连当时逛街的心情也没有了。看了这么多书中的案例，最大的一个感触就是：不管做什么，如果你不管何时一定要做或者有想做的打算，那就不要再迟疑，越拖只会让你越懒，最后一事无成。就拿身边的例子来说吧，每学期刚开学的时候舍友都会说“我不能再像上学期那样整天待在寝室了，这学期我要好好学习，要出去找个兼职等等，然而结果却还是整天待在寝室，最初的几天还会看着韩剧关注着兼职信息，到最后干脆连兼职信息也不看了，继续延续着上一学期的生活，到头来又是后悔，于是又寄希望于下学期.....印象比较深的是书中讲到的还有一种就是完美主义者拖延症，这种人拖延不是因为懒，而是因为太过于追求完美。如果事情做不到完美就不放手、没有完完全全的准备就不去做这件事，最后结果就是自己觉得可以了，但是也已经错过了最好的时机。高原老师教给我们的则是要“学会满足于实现目标的80%而不是100%”、“在行动中完善你的想法”。这样我们才不会错失良机，才能提高效率，做的更好。想要摆脱拖延我们要做的就是学会发现自己的病根，然后再用心改正，不要找借口，专做，才能真正做好。

3、行动力，老生常谈的话题，几乎每天都会听到这三个字。以前听别人说“你缺乏行动力”时会觉得很羞愧，近几年随着“拖延症”的盛行，大家都有“懒”的毛病，有的甚至已经“懒癌晚期”，羞耻感已经所剩无几了。很多人一边叫嚣着明天我要干嘛干嘛，一边躺在沙发上对泡了两天的碗筷视而不见，说的是不是你？嗯.....说的是我。为了拯救自己的拖延症，真是尝试了无数种方法，买过不下

## 《疯狂行动力》

数十本有关行动力的书，一切方法和鸡汤都在尝试的那一刻起作用，有的能维持一个星期（最长时间了），过了这个劲儿，日子照常，闹钟响了照样不起，碗筷叠成山不刷，昨天的工作拖到明天做，今天的计划堆到“改天”做……还会找各种理由为自己开脱：我没有空，工作太多，时间太紧，反正不着急，明天做也来得及，这件事太难了，我坚持不了……只有当工资单拿到手的时候才会觉得懊悔，为什么我不能再努力一点？下个月我一定要加把劲儿。结果呢，下个月比上个月还惨。虽然拯救行动力太难，信心也有点余额不足，但在书店里看到《疯狂行动力》这本书时，还是忍不住拿了起来。“疯狂”这两个字确实挺吸引人的，但封面上那只长了天使翅膀的蜗牛是什么鬼？这个真要吐槽一下。很多书都强调行动力，但讲得多了难免如同嚼硬米饭，营养有，但味道不咋地。《疯狂行动力》听起来颇有振奋人心的作用，于是乎，我还是把这本书领回了家，当成了枕边读物。我告诫自己，要像强迫自己喝中药调理身体一样，现在，要坚持喝心灵“鸡汤”调整自己的心灵和精神状态。刚读几页时并没有体会到“疯狂”的意味，闲置了几天后，从中间挑着几页翻看了下，忽然觉得这书其实还真不错。书中有一个案例讲得是一位做翻译的黄先生，凡事喜欢准备充足，准备工作做到万无一失才会开始行动，结果时间耗费大半，最后真正用来着手工作的世界却不够了，最后导致草草了事。我从这个故事中看到了自己的影子，我就是这样一个人，喜欢做准备工作，非得万事俱备了才会想要行动，起初想得很好，这个工作我要怎么做，怎么计划，怎么写一手漂亮的文案赢得上司欢心……兴高采烈地做准备，结果真要开始了，却发现自己还是无法动手，就这样拖啊拖，自己压力山大，做梦都在想工作，计划好的一切却只能呆在计划的阶段，最终结果出来仍旧是个大写的“应付”。我感觉自己就像那个黄先生一样，不是不努力，反而对自己要求很高，但就是不知道该怎么行动。对我这种现象，书中说：【他们都想克制自己的拖延症，但又缺乏科学的方法控制，在拖延行为发生之后会自我施加压力，然后自我痛恨。与此类似的是，更多的人则欺骗自己的大脑：“最后时刻再行动我能迸发出强大的力量，那时的效果可能最好！因此，拖延一会是好事。”这是美妙的极具欺骗性的谎言，深受大脑的喜爱，潜意识对此也没有拒绝的能力。】我确实就是这样的，自我痛恨啊！感觉自己怎么那么差劲呢？对此，书中讲到“固有心态”和“成长心态”两个概念，我就是“固有心态”的典型：【在“固定心态”的左右下，当你认为“成败”本身会决定你的价值时——你无比重视失败的意义，把它看得过于重要，那么你就容易在潜意识中生成完美主义的工具来与之对抗，具体的做法就是拖延行动——在潜意识看来，这是延缓失败的发生。所以，制造压力成了一种借口，而你并不想采取行动。】【运用“成长心态”思考问题时，失败就从固定心态中的“结果”转变成了一个过程——失败是成功的过程，并不代表你这个人本身的失败，而且失败能让你获得更多的学习和成长，即便是失败的行动也是有积极意义的。潜意识接受了这个命令，你就不容易因为完美主义去故意地拖延任务，你会更有动力和激情去挑战一些过去没做过的工作。】我感觉说得特别有道理，把失败结果看得太重，结果反而更容易失败；如果放轻松，不去在意结果，反而能轻装上阵，正常发挥。这跟高考还挺相似的。之前读了一些管理书，大多数观点都在强调管理者应该“结果导向”，自己心里有了这个印象，工作中总是无形中产生很大的压力，害怕领导只看结果，不满意就否定自己的一切工作，担心这担心那，最终变得小心翼翼束手束脚。这本书主张正确地认识自己，应该看清自己的能力，不要高估自己，也不要过分严苛自己，先行动起来，不要太注重结果，只要努力了，即使失败，结果也只是一个过程而已。

4、之前我看过《自控力》《自制力》等一些讲时间管理和拖延症之类的书，看完当时觉得很有启发，下定决心明天不能再拖延，还像模像样地给自己列了计划表，没过几天，计划表找不到了，明天还和昨天一样。最近看到了《疯狂行动力》这本书，名字挺吸引人，主要是想看看行动力到底可以怎样疯狂，怎样才能成为行动派。本书涉及的内容比较广泛，毕竟行动力是个非常大的主题，能与我们生活工作的方方面面挂上钩。不指望这本书是什么灵丹妙药、神鸡汤，能治好我的拖延症，当成一本励志书放在书桌上，能时不时地鼓励我啃下那本枯燥的概论就行了。书中讲了很多完美主义拖延症引起的行动力匮乏，这点是最吸引我的，因为我不止一次被人说有强迫症、完美主义……巴拉巴拉，总之，这是一些非常烦人的缺点。在我的印象中，缺乏行动力的人群中，表现最明显的除了懒汉，大概就是完美主义者了。作为资深完美主义强迫症患者，不得不承认，我的拖延症也挺严重。完美主义嘛！总让人想起处女座……在追求完美的道路上总会忽略效率问题，总想做到完美无缺，始终处于修改的状态，不管怎么做都无法令自己百分百满意，在被迫递交工作的那一刻还在忙着修改……完美主义是效率的杀手，是我性格中的一大敌人，摧毁了我的行动力，也毁了我的形象。本书在第四章中着重讲到了这一点，作者的观点是：学会满足于目标的80%而不是100%。如果满分是100分的话，80分的工作其实已经算不错了，大多数工作都是由诸多环节组成的，一个环节的完美并不能决定什么，反而因

## 《疯狂行动力》

为过于精益求精而耽误整个工作进程，这种完美是没有意义的。怎么来看一个人有没有行动力呢？这需要一个结果来考量，大多数公司都有业绩考核，考核的其实就是员工的执行力。有的人就发现，为什么同事的能力不如我，但业绩却总是比我好呢？问题就出在“量”上，通常业绩考核不会考评员工某件工作是否做得好，而是考核他一个月内做了多少工作，为公司带来多少利润，完美主义者纠结于手头的工作达不到自己的心意时，别人已经再做下一项工作了。所以说，在行动力课程中，完美主义不可以有，否则行动力就会受阻。说白了，大多事情做到完美并没有太大的意义，除非搞创作搞艺术搞科研，我们追求完美追求极致，这是工匠精神，但工作单位是个量产的地方，太过于苛求细节，容易让人觉得矫情。本书中对于时间管理、高效行动、如何摆脱完美主义和拖延症有很详细的分析和阐述，并有实用的方法可供实践，可以说，懒癌患者们都可以买来看看，看的过程中你就会发现“哎，这说的不就是我吗？”各自根据自己的情况，查漏补缺，对症下药，总之，药不能停。

5、写行动力、执行力的书到处都是，但告诉你要“疯狂行动”的可能就这么一本。做到“正常的行动”已经很难了，拖延症一族每天的痛苦的自我纠结历程会告诉你这一点——睡个午觉也要在闹钟响了半小时后才会“缓慢地爬起来”，那么实现“疯狂的行动”会是多么遥不可及？但是高原的重点没有放到“强迫自己行动”——这个与潜意识强烈对抗的无意义的目标上，他建议人们先解决“思考的问题”。行动是外在，思考是内在。“疯狂行动”的本质其实是改造我们对于人、事、物的思考，从本质上解决行动力不足的问题。比如，高原一开始就提到“居家思考派”，那些呆在家里，吹着空调，天马行空畅想未来的人。是不是有我们每个人的影子？居家思考的特点是脑袋装着花花世界，纸上写满漂亮的计划，下手实无一物。“我要赚多少钱？”——“我要”和“我能”之间的距离是多少？人们某些伟大的、后来被证明是空想的目标不是没有实现的可能，而是思考和行动的方式从一开始就发生了偏差。因此高原说：“你先想清楚自己‘需要’什么。”我觉得“需要什么”是大部分人花了20年也没搞清的问题。有的人大学毕业10年后还在做些令自己痛苦的工作，这不是他想要的生活，不是他的理想，不是他的爱好，甚至也不是他满意的收入水平。但他就这么“混”了10年，丝毫没有改变的动作。对这样的群体来说，“懒癌”是必然发生的。拖延症和各种情绪病是大脑创造出来的、对抗这种状态的方法，大脑在提醒你：“喂，再不做点什么，这辈子你就完蛋了！”所以，行动难道不是一个思考的问题吗？我有一位高中同学，现在老家的县城汽车站坐办公室，每月3千块的工资，以县城的消费水平，富不起来但也穷不死，老婆孩子热炕头，就这么已经快十年了，但这不是他当年的理想。如果高三时让他看见未来的自己是如此一副德性，我认为他一定毫不犹豫地自杀。为什么理想与现实反差这么大？为什么10年前还雄心壮志的一个人，10年后就默默地接受了现实？其实，不仅是行动的问题，更多的症结出在思考。这本书最值得称赞的是，作者没有空洞地提给我们如何加强行动力的建议，而是重点讲述了怎样做好行动的内在功课——从思考的层面打下坚实的基础——这更像是一门疯狂思考课。疯狂的高效思考，迸发我们内在的力量，进而产生疯狂的高效的行动。这一切是水到渠成的。

# 《疯狂行动力》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)