

《从行动开始》

图书基本信息

书名：《从行动开始》

13位ISBN编号：9787210085793

出版时间：2016-9

作者：[日]石田淳

页数：216

译者：朱悦玮

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

《从行动开始》

内容概要

有想法，不如会行动！
简单有效的自我管理法，找到适合自己的人生道路！

.....

编辑推荐

改变自己，一天花三小时去“想”，不如一天花五分钟去“做”！本书从分析我们日常生活中的“认知偏差”入手，系统科学地介绍了在日本和美国广受欢迎的“行为科学管理方法”，权威指导加真实案例，引导读者走出行动误区，关注当下，简化目标，丢掉“该做的”，找到“想做的”，科学系统地进行自我管理，简单有效地分解工作，轻松提升行动力！

.....

内容简介

如果想要改变人生，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。本书完整介绍了在日本和美国广受推崇的“行为科学管理方法”，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！

《从行动开始》

作者简介

石田淳，日本研究行为科学管理第一人。社团法人行为科学管理研究所所长、株式会社WILL PM International 创办人、社长兼执行长、美国行为分析学会（ABAI）会员、日本行为分析学会会员。他曾前往美国，学习以科学方法分析人类行为的行为分析学和行为心理学。这个方法获得包括美国太空总署和波音公司在内的六百多家公司采用，在美国的企业界创造出绝佳的成绩。返回日本后，他将这个方法改进为“行为科学管理”。

“行为科学管理”不讨论任何精神理论，而是将焦点集中于人的“行为”，在短时间内，便能让公司内八成的员工从“庸才”摇身一变成为“英才”，大受企业主和第一线的主管欢迎。目前，石田淳除了担任日本各大企业的顾问，协助解决人才培育和组织活化的问题，同时还举办研讨会或公司内的研修课程。企业界之外，他还活跃于教育和体育界。截至目前为止，已指导超过六百家公司和一万名以上的上班族。

《从行动开始》

书籍目录

自序

第一章 你之所以难以改变的原因

第二章 戒除那些毁掉你人生的习惯

第三章 小心你“深信不疑”的陷阱

第四章 从小习惯开始

第五章 避开陷阱

第六章 认同自己

出版后记

《从行动开始》

精彩短评

- 1、失败不是由意志薄弱造成的，而是只想不做。想到达成自己的理想，唯有用科学管理的方法规划自己的生活，然后脚踏实地的去行动。
- 2、三分干货七分鸡汤。能看出来作者也是丹尼尔卡尼曼的拥趸之一啊。
- 3、能够导出结果的只有“行动”。行动开始的关键在于“降低行动的难度”與选择“劣后顺序”。
- 4、改变自己单纯依靠意志力是不可取的，需要了解每个人都有惰性，从心理学角度出发，找到激励自己的内生动力，直面困局，断舍离找到个人成长最关键的几件事，然后借助工具，找到持续行动的方法，努力践行。
- 5、阅读时间：2017年1月2日
- 6、精彩的行动管理术，快赶上 @易仁永澄 的掌控每一天了
- 7、行动比空想重要，怎样行动才是有效又能导致好的结果的，为什么会这样，这本书里有解答
- 8、实用的行为科学入门书
- 9、很多小文章，每一篇都值得深挖，如果没有深挖，可能收货不会很大。
- 10、很多时候跟懒惰没关系，只是缺乏自我管理知识，日本人在行为学上的研究的确值得学习。
- 11、这本书有日本人工具书的大部分特点，字少、章节多、能够快速阅读，还有白色封面……不过里面有一些不错的点有受用到。有三点，一是不要认为你坚持不了是因为没有意志力，请抛开意志力的神话；二是注意认知偏差；三是行动科学管理术的“ABC模型”来分析和制定行动。封面很适合摆在桌子上提醒自己。一向不太喜欢日本人写的工具书，通常非常水，这本还不错不知道是不是因为作者是跟美国学习的方式，受到美国方式的影响。哈哈~
- 12、10年后的你是由现在的你决定的，请永远不要忘记这一点。
- 13、行为主义的视角
- 14、认知偏差带来的精彩内心戏是很多人都有的毛病，即便是看起来很自信的人。
- 15、Just do it !
- 16、读时有所思，读过无所谓。与大多数精力管理类书籍相似，能够唤起读者认同，却又难以从根本上替大众读者解决问题。最后，书中案例好评！
- 17、阅读时间：2016.7.18——2016.7.23
- 18、一天花三小时去“想”，不如一天花五分钟去“做”！
- 19、用行动来表达真诚，包括对自己。
- 20、这本书让我知道：万事不是靠毅力和干劲就能成的。坚持一件事情本身就是一种能力。我们要做的是关注当下，关注事情本身，而不是被多余的情绪所左右。
- 21、一般，解决方案太简略，还是自控力比较好。
- 22、看书名煞有介事，只不过读完了也不知道该如何从行动开始，给了鸡汤没给勺。
- 23、当你一个一个地完成计划时，就会发现自己获得的越来越多。
- 24、还不错，关于很多人在做事前畏难而退有了很好的分析，其中的办法也比较可行，看完一定要推荐给我的一个顾客看看，让她别纠结别害怕，赶紧学插画去。16.8.26
- 25、与其空想，不如行动
- 26、其实能够导出结果的只有“行动”，没有任何行动，根本无法体现某个人是意志力坚强的人，我们需要做的只是不停的行动，让行动来决定成败，而不是把过多时间纠结在思考我到底是不是一个意志力坚强的人上。因为帮助我们取得成功的并非“意志”，而是行动。
- 27、就几个简单的想法翻来覆去，没有任何逻辑。
- 28、在给自己订目标的时候，不要勉强自己，从小行动开始，循序渐进的做自己想做的事，不要有极端的思想，失败一次，就把自己全盘否定掉。要量化自己的行动，让行动成为我们每天都看的到的东西。
- 29、有些观点值得借鉴和参考
- 30、结构略散，但是确实是有许多值得一读的地方

《从行动开始》

31、听书

32、通俗易懂 但是极为啰嗦

33、启发是有的，但总感觉讲得不够深入，总结起来就是第八页斯金纳的行动分析学：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。意识和认知都是行动的一部分，通过其他的行动可以改变意识与认知。

34、目标要有可执行性，意志力并不可靠，如果我们想改变，最关键的是去做。行动决定一切，你的未来是由今天的你决定的。

35、正确的行动才是成功的关键。

36、如果从行为心理学角度分析，“泥石流”小将们的“快人快语”都极大程度上契合“行动科学管理法”的真谛。《论语·里仁》篇中有句话：“君子讷于言敏于行”，与抽象模糊的“宏伟计划”相比，“有想法，不如会行动”，想要提升自我管理的能力，每天实际进步一小步才是最重要的。

37、日本书的特征，薄，内容少，一天看完。

一个概念就是——行动引领结果。

量化，一点一点前进，纠正自己的认知偏差，注重现在和现实。

38、整本书读起来比较轻松，方法也比较实用，对于一直有拖延症的人，可以看看，应该能够帮助你戒掉一些不良的习惯。

39、懂得那么多道理，却依然过不好这一生

40、“如果你对自己的人生感动不满意，是因为你没有采取让自己满意的行动。”

41、特别好！

42、认知偏差

43、好书废话少，有点虎头蛇尾，整体还是不错。

44、有点偏鸡汤了，干货基本没有，并不实用。

45、日本人写的比较轻松，一会儿就读完了，几个问题翻来覆去写这也是看着轻松的原因吧。也有可操作性，整体还不错。

46、听书。行动开始前，要制定目标，除了SMART法则，本书介绍了“当下，自我，微小”三原则。经历挫折阶段，可以采用“实况转播”工具，把情绪和行动区分开。ABC法则：A是事情发生的前提，B是发生的行为，C是行为的后果。一个人坚持一个行为受ABC三方面影响。可以通过改变A和C，来改变B。劣后顺序：指先决定要放弃的事情。

47、跟很多日本作家的写作方法类似，这本书写的很细致，尽量贴近日常。不过从另一个方面来看，这也不是一本提出很新颖的理论或者观点的书。只是很直白地，将“认知偏差”相关的观点给阐释一遍。

但是我还是很喜欢这本书的原因就是，或者说我对日本通俗读物作家的一个普遍的观感就是，他们都在聊一些跟日常生活很相关，非常细节和具体的事情。它没有谈一个很大很全的问题，而是围绕日常的出现的，每个人都会遇到行为问题，这本书一直在围绕「认知偏差」的这个概念，反复强调我们应该去看事实，看现实是什么，时刻提防大脑的自动化的思考产生的偏差、误读。

48、“认知偏差”是阻碍很多人行动的关键。

49、很多正面思考的启发！

50、毅力是靠不住的，所以，与其想着要坚持，不如直接开干！赞这个想法！

《从行动开始》

精彩书评

《从行动开始》

章节试读

1、《从行动开始》的笔记-第77页

“当你出现工作失误的时候，可能会产生‘我犯错了。我什么事情都做不好’的想法。在这种情况下，虽然出现失误是事实，但‘什么事情都做不好’却是极端的想法。”

这算是一种崩溃边缘的状态吧，就是那种自己做什么都不顺的时候会出现这种自我怀疑，当然我也出现过，觉得自己好像没什么能力，什么事情都做不好，冷静下来思考发现只不过是我不那么努力，不顺也是理所当然的，活该不拼啊。

2、《从行动开始》的笔记-第106页

“不要认为‘无法坚持下去是因为自己意志薄弱’，你要知道无法坚持是很正常的事。也正因为如此，我们才需要学习能够让我们坚持的方法。”

其实看到书里多次提到意志力和成功的关系不大心里还蛮高兴的，因为坚持实在太难了，就因为太难，总觉得自己离成功很远。那就按书上的来，想办法让自己能坚持一件小事，再慢慢变大，总之就是先行动，不要想那么多。

3、《从行动开始》的笔记-第170页

“如果你对自己的人生感到不满意，是因为你没有采取让自己满意的行动。”

看着这句话真是马上清醒过来，每一个今天创造着第二天的自己，每天的积累的好坏也预示着未来的自己的好坏，所以真不能再恶性循环了。

4、《从行动开始》的笔记-第130页

我是随时随地都可以进行冥想，可以说冥想是支撑我们在这个充满压力的社会中生存下来的最好的方法。

5、《从行动开始》的笔记-第143页

其中甚至还有因为压力过大而患抑郁症的人。所以，要想让“现在”过得充实，消除压力是非常重要的。

6、《从行动开始》的笔记-第88页

更进一步说，越是重视自己的人越容易愤怒。

7、《从行动开始》的笔记-第76页

只要将注意力集中在“现在”的“现实”之上，就可以解决绝大多数的问题。

8、《从行动开始》的笔记-第189页

“请将宝贵的时间都用在实现目标和让自己变得更好上，但请不要有‘一分一秒都不能浪费’的执念，你绝对不能变成时间的奴隶。”

《从行动开始》

这也是我想要的，是要努力，是要去拼，但除了工作之外，还得有生活，没有输入的生活没办法输出一样，要通过适当地休息，通过自己喜欢的事情来放松大脑，给自己带来灵感，一定要合理管理时间才行。

9、《从行动开始》的笔记-第163页

自我贬低只会造成“认知偏差”。
冷静客观地分析状况，寻找解决方法，然后实践这个方法，这样就能避免陷入毫无根据的“认知偏差”之中。

10、《从行动开始》的笔记-第8页

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。

11、《从行动开始》的笔记-第13页

“人们往往认为积极思考是正确的，消极思考是错误的，实际上并非如此。积极思考和消极思考实际上都是人类的本性。但是人们却总是喜欢勉强地给自己设定‘不能消极思考，必须积极思考’的目标，一旦无法坚持下去，就会产生‘自己不行’的想法。积极思考之所以会导致失败，是因为‘任何事都是积极状态更好’这一前提缺乏根据。”

这句话好比在说，“不要把你的失败推给积极或消极思考，你先行动了再说，光思考有屁用，你倒是来个实际行动啊。”对啊，积极思考也许比消极思考好一点，但未必是重点。

12、《从行动开始》的笔记-第3页

最重要的是结果，而能够导出结果的只有行动，与意志力无关。

13、《从行动开始》的笔记-第87页

“导致我们产生负面情绪的原因大部分都是我们自己制造出来的。但是，当我们产生负面情绪时，经常会认为这是别人制造的。”

这就好比自己出门晚了，打车出门堵在路上，就气堵车，气司机开车速度慢一样。然后又像书里提到的，在餐厅吃饭觉得服务员上菜速度慢，态度不好，其实主要原因还是因为觉得自己没有被重视才生气。

《从行动开始》

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