



链滴

高效能人士的七个习惯 - 习惯一 (积极主动)

作者: [cttmayi](#)

原文链接: <https://ld246.com/article/1573408775233>

来源网站: 链滴

许可协议: [署名-相同方式共享 4.0 国际 \(CC BY-SA 4.0\)](#)

积极主动是七个习惯的第一个习惯,也是我认为本书<高效能人士的七个习惯>里最重要的习惯.

什么是积极主动

积极主动不仅指行事的态度,还意味着人一定要对自己的人生负责.个人行为取决于自身的抉择,而不外在的环境.

刺激和回应之间选择的自由

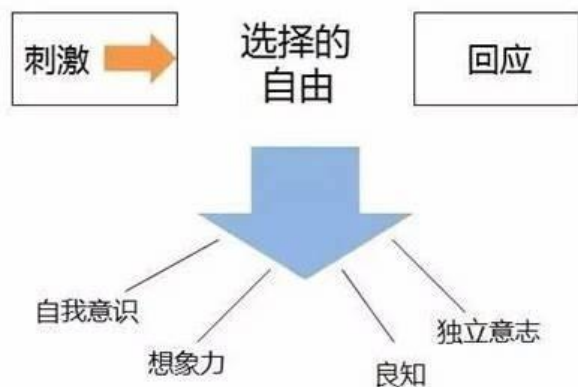
消极被动模式

经过长期的进化,我们形成了一套非常省力的自动系统.有时候,它让我们的选择不需要意识的参与,我甚至认为我的回应来源于刺激.这里并不是讲自动系统的选择是消极被动的,而是强调被外界条件控制认知,是一种消极被动模式.比如他惹我了,我生气了.生气是因为他惹我了.这是典型的消极被动模式,原因归于外界刺激.



积极主动模式

刺激和回应之间有很大的空间(自我意识,想象力,...),我们是可以选择的.比如他惹我了,我生气了.生气是我的选择.你要认识到是我自己选择生气的.我生气是因为我自身权衡的结果(选择1.我揍他一顿,让他吃点苦头;选择2.我生气,让他知道我不高兴;选择3.我去告诉他主管,让他吃不了兜着走;)



把时间集中在影响圈

除了需要知道积极主动模式,你还需要知道**影响圈**的概念.

- 影响圈:指我们可以改变和控制的事情.
- 关注圈:关注圈和影响圈的定义恰恰相反,就是指那些超出自己控制范围、不能改变的一些事.

这里还是要举一个例子,比如要解决三街堵车的问题.我时常开车路过,我对三街的路况是有影响力的,他并不在我的影响圈中,三街是否堵车完全在我的控制范围以外.我能做的,就是去间接影响它,把自己好,以身作则的遵守交通规则.

一个人是否积极主动, 影响圈是一个关键指标. 就是看他把时间花在哪些事情上? 积极主动的人会专注影响圈, 做他们力所能及的事情.