行为、决策与认知

太一行为学 · 文本选编

太一行为学是整个体系里向外的一条线，回答「我此刻该做什么、如何去做」。心的修炼若没有行为承接，容易沦为空谈；行动，是让心落地的途径。它关心的不只是选择本身，更是如何把「知道」变成「做到」。本文为讲解内容的文本整理，供阅读与对照之用。

以终为始

做一件事之前，先问：这件事和我要成为的那个人，有什么关系？如果它与内心认定的方向无关，再热闹、再有利可图，也值得警惕。

以终为始不是功利，而是避免把生命浪费在别人的剧本里。方向先立住，行动才不会散。

小步快跑

多数人的问题不是不知道该做什么，而是想要的太多、做的太少，被宏大的目标吓住。太一行为学强调从一个小动作开始：想写作，先写一百字；想健身，先做十个俯卧撑。

行动一旦启动，惯性会带你走得更远；而总想准备周全再开始，往往是拖延的另一种说法。

事上磨练

真正的成长不发生在书桌前，而发生在事上。被误解时能否不辩解也不怨恨，是心的磨练；项目失败时能否复盘而不自责，也是心的磨练。

日复一日做枯燥的工作而不敷衍，更是心的磨练。每一件事都是修行的道场，认真做事本身就是很好的修心。

即时反馈

行为需要被看见、被记录、被校准。今天做了什么？和昨天比有什么变化？心的状态如何影响了行为的结果？记录不需要华丽，一张纸、一个备忘录即可。

反馈的意义不在于苛责自己，而在于让改变真实可感。慢不是懒惰，而是不内耗；把心安顿好，行为反而能快起来、久起来。

讲解摘录

「起点」

太一行为学回答：我此刻该做什么，如何去做。行动，是让心落地的途径。

「以终为始」

做事前先问：它和我要成为的那个人，有什么关系？与方向无关，值得警惕。

「小步快跑」

想写作，先写一百字；想转行，先聊一小时。行动一旦启动，惯性会带你走远。

「事上磨练」

成长不发生在书桌前，而在事上。认真做事本身，就是很好的修心。

「即时反馈」

记下今天做了什么、有何变化。反馈不为苛责自己，而为让改变真实可感。

「结语」

慢不是懒惰，是不内耗。心安顿好了，行为反而能快起来、久起来。

本文为太一心美学官网「太一行为学」板块配套文本。更多内容将陆续补充。