

21世纪经典大作

选择的力量

What Choice Do I Have?

[美] 迈克尔·克里根 (Michael Kerrigan)◎著
刘善红 程露◎译 赖伟雄◎审译



二十六条选择的黄金法则

帮助你在生活和工作方方面面得到你想要的结果
你有选择的权利。去学会如何选择吧！

中国青年出版社

选择的力量

What Choice Do I Have?

[美] 迈克尔·克里根 (Michael Kerrigan) © 著

刘哲红 程露 © 译 赖伟雄 © 审译

二十六条选择的黄金法则

帮助你在生活和工作方方面面得到你想要的结果

你有选择的权利。去学会如何选择吧！

中国青年出版社

(京) 新登字 083 号

图书在版编目 (CIP) 数据

选择的力量 / (美) 克里根著; 刘善红, 程露译. -- 北京:
中国青年出版社, 2014. 4

书名原文: What choice do I have?

ISBN 978-7-5153-2236-0

I. ①选… II. ①克… ②刘… ③程… III. ①成功心理 -
通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 039491 号

北京市版权局著作权合同登记 图字: 01-2014-1289

Copyright © 2013 by Michael Kerrigan

Simplified Chinese translation copyright © 2014 by Energy Focus Inc. and published
by China Youth Press.

All rights reserved.

中国青年出版社 出版 发行

社址: 北京东四 12 条 21 号 邮政编码: 100708

网址: <http://www.cyp.com.cn>

责任编辑: 刘霜 Liushuangcyp@163.com

编辑部电话: (010) 57350508

北京中青人出版物发行有限公司

电话: (010) 57350522 57350524

三河市君旺印务有限公司 新华书店经销

880 × 1230 1/32 5.75 印张 2 插页 120 千字

2014 年 4 月北京第 1 版 2014 年 4 月第 1 次印刷

定价: 24.00 元

本图书如有任何印装质量问题, 请与出版部联系调换
联系电话: (010) 57350526

序

你可以选择追寻梦想

“命运并非偶然，它是一种选择。
与其守株待兔，不如主动出击。”

威廉·詹宁斯·布赖恩

亲爱的读者，很荣幸地告诉你一个好消息：本书即将成为你生命中非常重要的一个部分。迈克尔邀请我为本书撰写序言，对我来说，这是莫大的荣耀！这种感觉无法用语言来表达。

我只想用文字在你内心创造一种紧迫感，把书中二十六条黄金法则应用到你的生活中去。这样做的话，你的选择就能让你自己和你周围的人的世界变得更加美好。接下来的内容将会推动你采取行动，你将永远不会让自己成为逆境的受害者，你也可以更加积极地为自己创造选择。

选择，这是多么有力量的概念！它把人与地球上其他生物区分开来。有意无意的，我们选择自己的人生，或者允许别人这样做，这也是一个选择。不幸的是，许多人并不知道，自己过去所做出的选择决定了今天的生活状况。迈克尔·克里根用精彩的文字，澄清你在这方面的所有疑问。他还通过教你如何做出更好的选择，鼓励你重新掌控自己的生命之舟。

有人说，世界分为富人和穷人，你相信吗？有人说，有人生来注定成功，有人生来注定替成功的人工作，你相信吗？令人遗憾的是，很多人都相信有些人是“上帝的宠儿”，因而怨恨他们，就这样早早地将自己送进坟墓。

好在“富人（穷人）”理论是完全错误的。世界的确分为两类人，但并不是人们误以为的富人和穷人。本书是与你分享，如何去辨识他们，帮助你决定，自己更喜欢到哪类人当中；提供给你选择哪类人的方法，以及更重要的是，如何与人分享。

我的理解是，世界分为主动者和被动者两类人。主动者早早做出选择，现在已经在收获成果；被动者则让别人替他们选择。不管你是哪类人，你做出的选择，都将决定你在哪里度过余生。

你今天的生活，是你过去做出的选择，以及允许他

人替你做出的选择的总和。不满现状的人可能会说：“我一百万年也不会选择这样。”这样说也许没错，但事实是，每一个选择都有其后果。你现在正在生活在你之前选择的后果中！

这就像你总抱怨自己中不了奖，却又不愿花钱买彩票。我相信，如果你问人们，想不想中头彩，绝大多数的人都会说想。你也许真的想象得到中奖的好处，但如果你选择不买彩票，你绝对不会中奖。就是这样简单。

你们知道吗？一般的作家在被十个出版商拒绝后，都会选择放弃。在我签订第一本书（《拒绝我吧——我喜欢！》）的出版合同前，我总共被一百多家出版商拒绝过。许多作家都允许少数人的看法决定他们的命运，我却选择竭尽所能，去让自己的名字出现在书的封面上。

很多作家半途而废，结果，你们永远没机会从他们的作品中获益。由于缺乏恒心，他们帮助他人的潜力没能激发任何人。其他一些可能的作家见人就嚷嚷说，出书是运气和认识谁的问题。然而，纯粹因为我选择坚持留在比赛中，我得以帮助一百多万读者，这在不久以前还只是一个遥不可及的梦想。

仅仅因为我做出这个选择，我现在正在做我喜欢做的事情，而那些离成功只有一步之遥的作家却没能实现梦想，他们居然选择了放弃！我去世界各地演讲，是因

为我更具天赋吗？我能在出版和演讲圈子里取得成功，是因为我认识某些圈内的人吗？难道我是上帝的宠儿吗？

事实是，我只是愿意做各位在这本书里即将读到的事情。我愿意问自己：“我有什么选择？”然后，在出版商愿意为我出书，某个机构愿意请我演讲之前，我承诺于继续写作，继续接受拒绝。

现在，我可以骄傲地说，我正过着我自己梦想的生活。那么你呢？请问问自己：“我有什么选择？”从你今天所在的地方，到明天你想去的地方，完全是选择的问题，而不是偶然。毕竟，你有了全部的选择！

我祝愿你将来获得最好的成功。本书能帮助你做到这一点。好好阅读它，开始做出更好的选择吧。

新罕布什尔州，曼彻斯特市

约翰·弗尔曼

引言

什么是你最好的选择

“你如果选择裹足不前，
墨守成规，就不可能实现梦想。”

我们每个人都希望自己和自己在乎的人能得到最好的，对吗？至少应该如此。然而，我们的选择和行动并不一定总是能支持我们得到想要的东西。

当一个重要的事情发生，通常是由一个在选择和行动上支持他们愿望的人引发时，我们常常会被迫往前走，或者做出一个将影响后半生的选择。这个时候，我们很多人都会看到自己的潜能，以及我们如何能梦想成真。但我们为什么总是不能去拥抱自己的潜能呢？因为在太多的情形中，我们对改变的担心会引起恐慌，甚至会导致跑离梦想！

当一切恢复平静时，我们也许会松口气说：“谢天谢

地，一切都过去了！”接着又回到之前所做的事情中。我们避开了改变的风险，却也无缘成功的人生了。

我们也许不屑于追求更好生活的想法，但我们对目前所做事物的焦虑总是会回来的。我们总是很苦恼，如果我们选择去追求我们真正想要的东西，我们的生活会如何呢？

我们所有的人都在生活的不同方面遇到挑战，也许是人际关系方面，也许是工作和生意方面。例如，你和别人的关系或者很好，或者很不好。

在有承诺的关系里，很多人建立了快乐满足的婚姻，但也有太多的人忍受着煎熬：他们或者知道这个关系本来可以更好，或者知道它也许会更糟糕，所以只好保持现状。

很多单身男女以为，一旦进入一段恋爱关系，他们的生命就可以完整。但后来他们发现自己错了。大多数在这些关系的深处，都渴望得到改善，渴望得到一个有着幸福快乐的人生。

打工一族也是如此。没有工作的人只想找个饭碗养家糊口，而有工作的人通常想得到更好的工作。

数百万人除了上班工作之外，还拥有个生意。有人选择放弃典型的全职工作，做起了店主、制造商、市场营销、顾问、连锁店、直销商或家族生意。还有人正

计划这样做。

不管是否自愿，所有这些生意家们每天至少一次被迫查看自己的状况：“我有没有做正确的事情？我最亲密的生意伙伴怎么会变得如此恶毒？”怀疑、压力、优柔寡断、改变等到处涌现，对于那些生意把他们所有时间都吃掉的人来说，更是如此。

除了日常生活中可预测的改变外，社会关系、健康状况、子女、居住环境、衰老、政治，甚至死亡等因素带来的改变，也让我们焦头烂额。信息很清楚：我们都需要去应付不断涌入我们生活中的挑战，并为自己创造的结果而负责。正如你所看到的，在这两方面，许多人都做得很少。他们的生活堆满了悬而未决的问题，但他们只会去责备他人。

本书能帮助你清楚地看到你的选择，创造尽可能是最好的结果。在刚才我们提到的生活的所有领域，人们都渴望能掌控局面。他们都想要更多的掌控。人们想知道管理他们每天遇到的挑战的最有效方法。

本书的标题设计是有理由的。很多人从未意识到，或者忘记了这条真理：生活是由一系列选择构成的。实际上，你今天的生活状况和社会地位，都是由你过去做出的选择所决定的。当然，不做选择也是一种选择！

本书题目提出的问题，答案是什么呢？很简单。你

已经有了所有的选择。大多数人在选择时遇到的挑战是一个所谓的舒适区。这是人们感觉熟悉的一个地方：熟悉的人、工作、食物、态度，以及牛仔裤，等等。我们喜欢这个地方，因为在几乎每一个醒着的时候，我们都知道自己可以期待什么。我们依靠它来给我们带来自己想要的东西，或者我们让你认为自己想要的东西。

然而，舒适区很可能一点也不舒适，对吗？很多时候，它只是让人感觉熟悉而已。它带来的很可能是陈旧、乏味的回报。你也可以把它称为“乏味区”，甚至是“安于现状区”！

事实上，这里更像是一个生存区。在这里，大多数人只是生存而已。他们只是浑浑噩噩，随波逐流。他们当然也很忙碌，但在实现他们自己的梦想方面毫无建树！

令人遗憾的是，许多人甚至没有意识到自己失去或错过了友谊和机会，因为他们从未打算去结交朋友或体验新事物。从有记忆开始，他们一直都是这样生活，因为“生存”无须让任何新的人或者新的事物进入他们的生命中。在大多数情况下，他们周围所有的人也是这样行事的。他们认为这很正常，完全没有问题。

在生存区里，谋求积极改变几乎是不可能的。当你裹足不前，墨守成规，就不可能实现梦想。幸好，生存区充其量只是一个妨碍你做出更好选择的思维障碍。一

旦你决定采取行动去打破它，它对你就失效了。

本书将为你提供生活中的真实事例和自评练习，帮助你全面看待自己的人生。它将帮助你建立一个方案，走出生存区，实现自己的目标。

如果没有指导和反馈，就算我们付出最大的努力，也很容易变得消极悲观，怀疑我们自己的优势，忘记我们的勇气。如果没有全面的视角，我们总会认为自己的选择不够完美。这和消费者“购买后悔症”是一个道理。出于某种理由，人们倾向于不相信自己的直觉和行动。

本书旨在帮助你明确，对于你来说，什么是最重要的，帮助你做出最终能给你带来最好结果的选择。每天积极引导自己，是对你的勇气和信心的挑战。你已经具备了这些要素，只不过你暂时和它们失去联系。追求一个更富足的人生，一个你理所应得的生命，是任何人都可以做到的。为自己的现状和发展方向负起责任来，你就能掌控自己的想法、梦想和行为。

本书为你提供更聪明的生活的工具。它会促使你充分运用你的智慧和经历，为自己创造最大的价值。

然而遗憾的是，每一天，都有数百万人逃离让自己生活变得更好的机会。在全世界范围内，人们都选择墨守成规。他们的选择让他们在生命中随风飘荡，被失望

和沮丧压得一蹶不振。

但那不是你的选择。你和如此多的他人不同的是，你愿意为自己采取积极的行动。当你拿起本书时，你就做了三件事情：

- 承认你还没有完全发挥自己的潜能。
- 表示你愿意接受另一种更有成效的生活方式。
- 为自己愿意采取积极的行动。

愿意在自己的生命中扮演一个积极的角色，让你在掌控自己未来的路上迈出了一大步。本书能有效地帮助你对自己的现状和明天负起责任。接下来我们将讨论虽然是大量现代社会的例子，但其根基可以追溯到二百多年前关于自由和选择的原则。

自从这个国家成立以来，篇章上就书写着各种重大的挑战和机会：很久以前，他们选择赋予国民永恒的自由；现在，他们选择对不同的宗教和种族宽容以待。在自由的国度，每一次明智的选择都巩固了国家的经济基础，使其能够经久不衰、繁荣昌盛，从而使梦想之井泉水永驻。

为了报复世界上的文明国家，恐怖分子对美国发起了“9·11”恐怖袭击。面对这个事件，人类也拥有两

种选择：要么坚持一贯的主张，捍卫来之不易的自由，勇敢地应对挑战；要么慑于淫威，放弃正义和自由。即使外力总在设法削弱我们的信心，挑战我们的意志，我们也能互扶互助，从彼此身上获得力量，活出本色，最终将梦想变为现实。

当我们停止梦想，不再奋斗时，恐怖分子离得逞的日子也就不远了。所以，我们现在应怀揣最伟大的梦想并竭尽所能实现它们。这无疑是人类最好的选择！

你选择的生活方式将决定你的行为和思想。简言之，你的未来和成就掌握在你自己的手里。

本书的理论基础来源于心理学、社会学和其他相关学科。与此同时，本书的创作得益于作者记者生涯的亲身经历，包括作者举办研讨会的心得体会以及过去十多年的研究成果。本书的宗旨是教你如何在人生的道路上做出选择。

我最擅长调研并将结果以最好的方式展现在大众面前。十一年来，我从加利福尼亚的伯克利起程，直抵华盛顿特区，为全美若干报纸和杂志做过记者和编辑，到处都留下了我的足迹。

作为记者，我对世人为人处世和进行选择的方式有着更准确的认识。通常来讲，不进行艰难选择或谋求改变的人，也不会成为新闻报道的对象！我的工作就是要

观察人们如何在改变中拼搏，看他们如何从自身的经历中获取成功。当然，这其中不乏佼佼者。

比如，有人总能赢得选举的胜利。但在每个成功者的身边总会有两三个“败将”，他们不得不重新整理自己的生活，然后背起行囊继续前行。就连成功者也将面临全新的事物，应对艰难的挑战。我常怀疑他们是否真的赢得过胜利。

生意领域莫不如此。生意破产时，大量员工失业。他们对此束手无策，只能挣扎着做出新的选择。这是人们在生活突发剧变时的反应。我还遇到过一些其他案例，有的充满暴力，有的充满讽刺。我总是以旁观者的身份出现，所以当人们的梦想、需求和渴望遭遇挑战时，我能敏锐地观察到他们的不同动机。

你肯定有机会把书中的事例和理念应用到现实生活中去。请记住：不论年轻还是年老，不论贫穷还是富有，你可以在任何时候追求新的梦想和生活。只要下定决心采取行动并渴望得到自己真正想要的生活，你就能做出最好的选择。亲爱的读者，我真心希望这本书能给予你些许帮助。

C 目录

CONTENTS

序	1
引言	5
第一章 你到底想要什么	1
第二章 不要随波逐流	11
第三章 开拓自己的道路	16
第四章 掌控自己的生活	19
第五章 摆脱生存区	22
第六章 为成功建造人际关系	27
第七章 冒险放手——然后成长	38
第八章 拙劣的逃避	44
第九章 编写自己的程序	49
第十章 小心那些所谓的好建议	55

第十一章	从这里，去你的梦想家园	61
第十二章	驯服你身边的“恶魔”	67
第十三章	创造你自己的现实	75
第十四章	“适应”是个积极的词	80
第十五章	行使你的选择权	86
第十六章	你像木偶一样生活吗	92
第十七章	如何领航胜利	98
第十八章	学会把自由与选择连接起来	109
第十九章	无论成功还是失败	118
第二十章	量度改变的阶梯	122
第二十一章	失败不是选择	129
第二十二章	行动带来结果	132
第二十三章	是改变的时候了	143
第二十四章	决定承诺于改变	147
第二十五章	为梦想努力拼搏	152
第二十六章	引导自己取得成功	162
结束语		166