

《纽约时报》畅销书，

《成功是一种选择》(*Success Is a Choice*) 作者

里克·皮蒂诺

埃里克·克劳福德

又一力作

The One-Day Contract

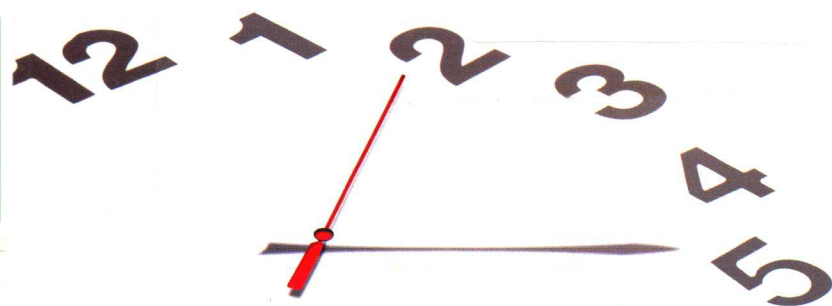
How to Add Value to Every Minute of Your Life

一日之约

为生命的每分钟增加价值

[美] 里克·皮蒂诺 (Rick Pitino) 著
埃里克·克劳福德 (Eric Crawford)

冯庆 译



中国工信出版集团



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

The One-Day Contract

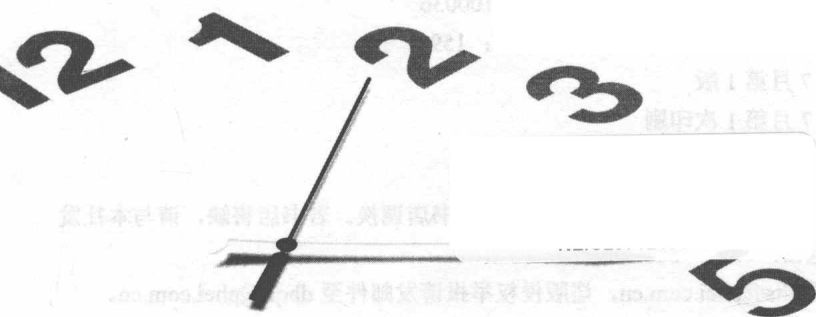
How to Add Value to Every Minute of Your Life

一日之约

为生命的每分钟增加价值

[美] 里 克·皮蒂诺 (Rick Pitino) 著
埃里克·克劳福德 (Eric Crawford)

冯庆 译



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

Rick Pitino and Eric Crawford: The One-Day Contract: How to Add Value to Every Minute of Your Life

ISBN: 978-1250041067

Text Copyright©2013 by Rick Pitino with Eric Crawford

Published by arrangement with St. Martin's Press, LLC.

All rights reserved.

本书中文简体字版经由 St. Martin's Press 授权电子工业出版社独家出版发行。未经书面许可,不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何内容。

版权贸易合同登记号 图字: 01-2014-1823

图书在版编目(CIP)数据

一日之约: 为生命的每分钟增加价值 / (美)皮蒂诺(Pitino,R.), (美)克劳福德(Crawford,E.) 著; 冯庆译. —北京: 电子工业出版社, 2016.7

书名原文: The One-Day Contract: How to Add Value to Every Minute of Your Life

ISBN 978-7-121-28503-5

I. ①一… II. ①皮… ②克… ③冯… 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(2016)第 066167 号

责任编辑: 刘淑敏

印刷: 三河市鑫金马印装有限公司

装订: 三河市鑫金马印装有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 100036

开本: 720×1000 1/16 印张: 13 字数: 159 千字

版次: 2016 年 7 月第 1 版

印次: 2016 年 7 月第 1 次印刷

定价: 45.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888, 88258888。

质量投诉请发邮件至 zltz@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式: (010) 88254199, sjb@phei.com.cn。

前言

早在路易斯维尔大学篮球队打败密歇根大学球队赢得美国大学生篮球联赛冠军之前，这便是我从电话里，在采访中，以及从球迷和朋友那里时常听到的三个词：前所未有、美好、一周。我确实经历了神奇的一周。我的球队成功挺进四强；并且我通过电话得知，我被选入奈史密斯篮球名人堂，与此同时，我的儿子理查德打电话告诉我说他被任命为明尼苏达大学篮球队教练，成为十大联盟里最年轻的教练。最重要的是，我的部分所有权的赛马赢得了圣塔安妮塔德比（Santa Anita Derby）赛从而赢得了征战肯塔基州赛马的入场券。

大家对我的好运气感到惊奇。坦诚地讲，我也对自己的好运气感到惊奇。看起来用一生祷告换得的幸事在一周内降临了。我难以言喻地感激，



因为这些远远超过了我值得拥有的幸运。在我们赢得比赛之后，我被重复地要求回忆之前的一周，并且回答拥有最美好的一周是什么感觉。

回头看这所有的一切，大家谈论的事情并不是真正导致这件好事的原因。实际上，就在不久前，媒体还在报道我在经历“最糟糕的一周”。在最糟糕的一段时间内发生了什么，最美好的一段时间内又兴奋成什么样，又是什么让我们比赛获得第一名成为可能，这些就是这本书的核心内容。

这本书与我写的另一本不同。在本赛季之前的夏天，我就开始写这本书了，并且在这之前，我已经构思了很久。尽管别人关注的都是我的职业生涯、篮球和成就，但是这本书的初衷只有一个。朴实无华、通俗易懂，本书最开始的定位为一本帮助人们度过人生中最艰难时刻的工具书。只要看看报纸、看看晚间新闻就知道，毫无疑问，我们的日子很艰难。但是，大多数人其实不用这样觉得。我们可以看到生活中快乐的证据。我们都知道困难时期的大概情况。在这本书中，我将为大家讲述我的困难时期。

在这本书完成的过程中，一件非凡的事情发生了。当我在书中阐述如何克服困难，产生专注的力量，如何对待质疑，明白谦逊的重要性，如何顶住压力取得成功，以及本书中的其他主旨时，我的球队正在把这些道理实际应用到比赛中。我指导的这些卓越的年轻人正在把我要在本书中分享的格言运用到实际训练和比赛中。他们给世人呈现了一个美好的结局，实际上，这件事证明了一个结论：他们证明，以上原则确实有效。

这些原则是当代社会我们所有人急需的基本道理。对我而言的巅峰赛季无法改变一个事实：许多人仍然处于充满挑战甚至绝望的时期，并且我生命中逆境的记忆从来没有远去。

我们生活在一个被焦虑扭曲的时代。不管是因为丧失抵押品的赎回权、经历股市熊市或者房屋贷款压力、就业市场的低迷，那些从未想过自己不得不应付沉重的经济不稳定性压力的人们突然发现他们正在面临这些问题。现在破产很普遍；有些人退休了，然后意识到自己挣扎着靠自己积蓄的利息维持生活，到了退休年龄都不确定自己是否应该停止工作。保守投资不再是可依赖的收入来源。保障不再，安稳不再。所以各个年龄段、各行各业的很多人感觉无处可逃、无处可去。

2011年由美国心理学会组织的一项调查显示，在美国导致压力的原因中，金钱为首要原因，经济形势、住房成本分别列为第3、第7。财政政策变化让很多人担心自己生活状况的稳定性。

我们生活在被悲剧困扰的时代，例如桑迪胡克小学枪击事件、波士顿马拉松爆炸案。从未与暴力有任何关联的地方现在正沉浸在影响我们所有人的阴影中。随机暴力事件正在增多。在2001年9月11日恐怖分子袭击了美国之后，国民情感发生了一些变化。人民的安全感被击得粉碎。对于那些在9月11日经历过失去亲人们的人们，生活再也不会像以前一样平和，并且这种情况将会永久存在。在“9·11”事件中我妻子的兄弟比利·米纳迪去世后，我的整个价值观全变了。我已经说过很多次了，我们的家庭生活，尤其是我妻子和我，再也不会像以前一样了。这件事对我们的影响前所未有。它改变了我们思考的方式，改变了我们看待过去和未来的角度。即使对那些没有失去亲人们的人们，这个愚蠢的行为也造成了负面影响。

这是一个被压力倾轧的社会。我们睡得太少吃得太多。你看到，人们每天都在生活的边缘，愤怒、失意或者沮丧甚至绝望。大多数人都有办法



处理困境，但是压力却是另一回事，它就像你每天按剂量吃进去的毒药。随着生活压力变大，我们变成了一个越来越肥胖越来越不健康的民族。我们必须马上关注如何减轻压力以确保我们免于遭受它带来的消极影响。健康和卫生保健已经成为烦恼的主要来源，也成了全国范围内争论的主要议题。

最重要的是，因为我们面临的这一切，我们不能集中精力干好本职工作。孩子不能集中精力学习，成年人在寻找逃避的方式。

所有这些都会消耗你的能量，盗走你的体力，分散帮你离开困境、重回正轨的关键点的专注度。所以很多次，无论是在公共场合还是在小圈子里，我看到人们被周围境遇压倒时苦苦挣扎。我个人也在自己的生活中经历过类似的事情。

尽管这本书的很多章节能够帮助读者躲过困难，但这并不是一本立意如何避免苦难的书。相反，这本书的主旨是：在苦难风暴中我们能做些什么；在错误已经犯下时、在你面对公众压力时、众多账单时、在没有工作机会时、在投资被套时，或者在公共场合突发尴尬事件时，我们能做些什么。这本书的主旨为，当生活看似分崩离析或者胜利彼岸隐约可见时，不管是什么原因，我们都要继续生活。

我写这本书的目的就是在这些方面分享我的一些经验。1998年我出版《成功是一种选择》时，收到了多达千封读者来信，信中大家都说那本书让他们的生活变得不同。那书的内容是如何做到更好、本书又是如何克服困难的？这是现在很多人在生活中都非常需要的信息。

我经历过个人的剧痛时期、职业生涯和个人生活中失败、挫折，同样也经历了光辉的荣耀和职业生涯的成就。在路易斯维尔大学时期，我历尽来自外界和自身的巨大困境，也体会了来自坚韧的友谊和伟大的成就所带来的回报。

当你阅读这些文字，想到这本书是在我经历痛苦的时期创作的，但是当这本书出版时，所有人都说，我体验了“最美好的一周”。在困难时期，有希望、有帮助，让我坚持住。实际上，有时，那些我们必须积攒起来度过困难时光的力量，就是让我们登上顶峰的源泉。

现在一个很大的问题是，障碍看起来完全呈压倒之势，以至于我们不能清晰地感觉到一个属于我们自己的美好未来。这就是我分享自己方法的原因。我的方法曾经帮我跨过艰难险阻，并且这几年我一直在用。其实，我一直要求我自己做“一日之约”，每天都是。我将要在接下来的章节中向你介绍一日之约的意思，并且解释它的作用。

荣誉参选名人堂、站在美国大学生联赛的领奖台上看着“闪亮这一刻”短片，这些都是值得珍藏的体验。这也是所有媒体声称“最美好的一周”的原因。

但是美妙的时刻并没有彩带纷飞，也没有剪彩。凯文·韦尔在对战杜克的八强精英赛中摔倒导致小腿骨折，这大概是我见到的最痛苦的运动受伤事件。这件事是非常恐怖的，但是却展现出美好的情谊：队员真诚的担心和爱，队长卢克·汉考克跪在身边祈祷，我们的随队医师席纳冲向韦尔并用毛巾盖住他露出的骨头，并且开始稳定他的情绪，器材管理员文尼·塔特姆、体能教练瑞·加能也冲过去安抚他。终于凯文自己稳住了情绪，然



后发挥他的优秀品格，在那样的时刻他没有考虑自己，而是为其他人考虑并且鼓励大家赢得比赛。人们此生可能很少看到有人在公众场合如此积极的应对逆境。这件事展现出的勇气、爱和坚忍不拔是终生难忘的。当我走进凯文的病房，医生们告诉我他的病情和恢复情况，这是最伟大的时刻之一。他克服困难的能力，告诉我们所有人“我会好起来，你们只管赢得比赛”，这些自发的情绪和我们队员的坚持不懈，都是最大的成功。去年我告诉我的球队，你们可以做到31胜2负，今年我依然这样说，不管我说得正确与否，球队在季后赛中的表现都会在最后的比赛中得到评判。常规赛只是为了争取在美国大学生篮球联赛（通常简称“NCAA”，本书取用这一说法）中的排名，只是为了角逐美国大学生篮球联赛的席位。我们冠军团队里有意思的事情是：凯文·韦尔斗志昂扬成为团队精神领袖，肖恩·贝纳翰（Chane Behanan）是球场领导者。但是这两名球员都在常规赛季里被禁赛。在他们禁赛期结束后，我与他俩当面交谈告诉他们，如果你出场并且有一个完美的收场，没有人会记得禁赛期这回事。赛后的真实情况也是这样的。

2013年季后赛伊始，阿迪达斯发给我们印有“应付自如”的热身T恤。凯文·韦尔和我们的球队对那样困难的情景应付自如，并且将篮球场上最糟糕的时期变成了史上最美好的一周。

这本书是关于那次旅行，并不仅仅是一个赛季内的，而是整个生命旅途中的经历。

不管你打开这本书时的处境是怎样的，也不管我写这本书时的处境怎样，我们都面临着前进的责任。我们把这种责任归于为家庭、为组织或者

The One-Day Contract

为自己而负责。不管生活多么艰难或者多么纷乱，我们的工作始终是集中精力、克服困难、保持我们的注意力和努力方向集中在功效最大的地方。每天，你都会发现有人不能做到这些，他们的工作、生活都偏离了正轨。我们知道什么给人压力，人们正在经历痛苦，所以我们必须想办法解决这些问题。逆境并不意味着你不能体验成功的滋味，实际上恰恰相反。我就是个例子，在本书中你还将读到其他人的类似例子。如果这本书能够通过分享 35 年执教生涯的经验为你尽绵薄之力，帮助你减轻痛苦或者实现大跨步的进步，那么这本书就完成了它的使命。

目 录

第1章 从谦逊说起	/ 1
第2章 专注的力量	/ 24
第3章 科技的陷阱	/ 47
第4章 当遭遇逆境时该怎么办	/ 66
第5章 每日的约定	/ 86
第6章 乐观（现实）心态的作用	/ 114
第7章 留意这些信号	/ 132

第8章 有意义的分心 / 148

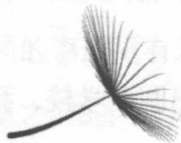
第9章 压力中生存 / 163

第10章 搭建你的成功之桥 / 181

后记 / 194

第 1 章

从谦逊说起



不是讲述我在更衣室策划的比赛战略，也不是在全国锦标赛季我们使用的任何战术，而是讲述谦逊为所有的一切奠定了基础。

恐怕大多数讲述锦标赛冠军的书都不是这样开始的。有胜利的比赛要谈及，有故事要讲，也有经验要吸取。谦逊甚至不会在篮球领域提起。你可能会问，这个满口谈论谦逊的篮球教练，到底哪儿来的？我承认谦逊在运动界很少见。在球场上，自负就如在法庭上一样常见。傲慢的教练，自大的队员，是听起来很真实的固有印象。

在这本书开始，你需要明白，作为教练或者老师，有两种办法来解决教育问题。你可以通过展示自己如何成功来传授或者帮助别人，也可以让他们了解你的失败经历并且获得经验。前者更有意思，后者更具有教育意义。在这本书中，我不仅仅要讨论成功及如何获得成功，也要讨论失败，并希望两方面都能够对读者有用。因为在某一点，我们可能做得不到位。

在我职业生涯的大部分时间内，我看起来好像并不是谦逊的样子。这是我想要先讨论谦逊的原因之一。另一个原因是，如果没有谦逊，我在本书中讨论的其他原则和经验都不会切中要害。谦逊是之后所有成功要素的关键。

在 2012—2013 赛季学校开学前，我的队员回到学校，我深知，自满或者沉浸在去年 4 月我们成功挺进四强的喜悦中是很危险的。队员集训的时候，第一次会议讨论的第一个主题便是谦逊。在 10 月赛前中午



聚餐上，我对球迷演讲的主题也是谦逊。在整个赛季每次取得胜利后，我在白板上写的最后一个词还是谦逊，这种状态一直持续到美国大学生篮球联赛冠军赛。对于我的球队而言，谦逊是保持队员专注和必胜信念的关键，也是接受暂时落后并化被动为主动的关键。我的大多数队员都愉快地接受了谦逊这个概念，这对这群年轻人来讲是很罕见的。

谦逊不仅仅是队员们获得成功的关键，更是我获得成功的关键。随着我年龄和阅历的增长，我越来越相信，谦逊是保持常胜的重要品质，这种品质的缺失是那些成功一时却没有持续成功的人的绊脚石。我并不是在吹嘘自己有完美的品质，只是我意识到谦逊的重要性，并且试着让谦逊扎根于我的生活并且发挥积极作用。每个人都终将面临谦逊这一课。要么是你自己意识到谦逊的价值，要么是生活强加给你的——生活有时候会给人们上痛苦的一课。对于谦逊的认识最好在生活给你上一课之前形成。

我们每个人都有自己的遗憾。我在职业生涯中最大的遗憾，并不是我离开肯塔基大学加盟波士顿凯尔特人队经历了首次职业生涯的失败，这可能让你感到惊奇了吧。我经常说，失败是成功之母。站在职业角度，我最大的遗憾是在早些时候我并不谦逊。来看看这件事是如何影响我的吧。我早期的执教生涯是一系列令人惊讶的重振球队的工作，而且每一个都比之前的事迹更有名。我第一次当主教练是在波士顿大学篮球队。在我去那里之前的两年间，这支球队一共赢了17场比赛并且已经15年没有胜出赛季。之后的5年，我们成功挺进NCAA锦标赛。在为纽约尼克

斯队主教练胡比·布朗做助理教练后，我接过普维敦斯学院（Providence College）主教练的职位。此时普维敦斯学院刚刚打完 2012—2013 赛季。在我执教的第二个赛季，我们成功进入 4 强。下一个赛季，我又获得了梦想职位——纽约尼克斯队主教练。对于一个在 26 街——离麦迪逊广场花园仅仅 8 街区远——长大的孩子来说，这是我毕生所求的。在我任职主教练之前的一年，纽约尼克斯队只赢得了 24 场比赛。在我执教的第二个赛季，我们赢得了近 20 年来首个常规赛东部赛区的冠军。

从此，肯塔基大学逐步成为大学生篮球队中的罗马帝国。在著名的 NCAA 缓期察看制裁的动荡中，我们制订计划迅速重塑了肯塔基的战绩和声誉。4 年内肯塔基大学重新打进 NCAA 四强，并且 6 年内，获得全国冠军。职业生涯中，我碰到的所有球队都变成了黄金球队。

在那段时间，我产生了一种想法，球队成功的源泉是我和我所做的事情。在当时的情况下，没有这种想法很难。当我执教肯塔基大学时，在过多的奉承和关注中，开始膨胀地高估自己。辉煌和成功似乎是长存并且无尽头的。在当时我并不知道，傲慢和自我感觉良好是导致成功人士犯错和失败的主要原因之一。这种情绪导致我犯了一个错误，但是这个错误让我很幸运地拥有其他收获。

离开当时的环境是一件幸运的事情。当我回顾我在肯塔基大学的时光时，发现当时的我没有维持更长久人际关系所需要的品质——谦逊。值得庆幸的是，不管怎样，我和几个了不起的人物建立了持续的良好关系。因为我离开的时间正是球队鼎盛时期，所以我此次执教有一个美好



的结局。多数肯塔基大学的教练没有一个好的结局。教练阿道夫(Adolph Rupp)没有,他经历了一场激烈的是否继续执教之争。尽管乔·B·霍尔带领球队获得了一个全国冠军并且三次闯入四强,但他也在争议声中辞去教练一职。艾迪·萨顿在动荡中离职。塔比·史密斯从来没有因为他杰出的工作获得相应的声誉和肯定。塔比·史密斯的主要问题是带领球队获得冠军太快。所以对我而言,从私人角度来看离开肯塔基篮球队不是一个坏事。我意识到我掉进了奉承吹捧的陷阱中,直到我执教凯尔特人队败北才全面认识沉溺于他人奉承的危害。如果我没有离开,我可能不会意识到谦逊的重要性。相反,这段经历让我学会很多。在波士顿的那段时间,我形成了一个认识,即我要更加谦逊地生活。我一直恪守这个认识,但是让我失望和受伤的是,有时我忘掉了谦逊,或者没有将谦逊实践于生活。这些我将在这本书中谈及。

不学习谦逊品格的结果可能会导致悲剧。即使不是总能在生活中看到这些结果,我们也应该感知到它们在我们周围存在。首先,没有养成谦逊品格会带来严重后果。2009年,《体育画报》调查数据:60%的NBA队员会在职业生涯结束五年内破产,78%的美式橄榄球(NFL)队员会在退役短短两年内就面临严峻的经济压力。别人可能会告诉你,这是因为缺乏自律或者理财建议欠佳。但是我相信,在大多数情况下,最重要的原因是没有做到谦逊。

让我们看看头条新闻,看看那些才华横溢但是却以各种方式失败的人。大家可以看看这件事是怎样发生在特雷尔·欧文斯身上的。他曾是