

“如果你知道**1个决定**可以激发和控制其他所有的决定，难道不会被吸引吗？这就是本书的不同寻常之处。”

——史蒂芬·柯维 《**高效能人士的七个习惯**》作者

1 the one decision 个决定

正确的选择使人生更美好

Make the single **choice** that will
lead to a life of **MORE**

[美] 朱迪斯·怀特 / 著

Judith Wright



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS

图书在版编目(CIP)数据

1 个决定/(美)怀特著;冯怡译.

—北京:中国青年出版社,2008

ISBN 978-7-5006-8104-5

I. 1... II. ①怀... ②冯... III. 成功心理学—通俗读物

IV. B848.4-49

中国版本图书馆CIP 数据核字(2008)第 035943 号

The One Decision: Make the Single Choice That Will Lead to a Life of More

By Judith Wright

Copyright © 2005 by Judith Wright

Published by arrangement with Judith Wright c/o Levine Greenberg Literary

Agency, Inc.

Simplified Chinese translation copyright © 2007 by China Youth Press

ALL RIGHTS RESERVED

1 个决定

作 者:[美]朱迪斯·怀特

译 者:冯 怡

责任编辑:董小梅

美术编辑:王晋荣

美术总监:夏 蕊

责任监制:于 今

出 版:中国青年出版社

发 行:中国青年出版社北京中青文图书有限公司

电 话:010-65516875/65516873

网 址:www.cyb.com.cn www.antguy.com

制 作:中青文制作中心

印 刷:北京中科印刷有限责任公司

版 次:2008 年 5 月第 1 版

印 次:2008 年 5 月第 1 次印刷

开 本:880×1230 1/32

字 数:165 千字

印 张:8

京权图字:01-2007-4476

书 号:ISBN 978-7-5006-8104-5

定 价:28.00 元

我社将与版权执法机关配合大力打击盗印、盗版活动,敬请广大读者协助举报,经查实将给予举报者重奖。

举报电话:

北京市版权局版权执法处

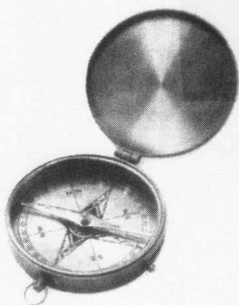
010-64081804

中国青年出版社

010-65516875

010-65516873

中青版图书,版权所有,盗版必究



the one decision 1个决定

正确的选择使人生更美好

Make the single choice that will
lead to a life of MORE

[美] 朱迪斯·怀特/著
Judith Wright



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS

作者简介

Introduction

旧金山编年史在赞扬朱迪思·怀特时，曾说“她是国内最受欢迎的解决个人人生问题的权威之一。”她是一名世界的教育学家、教练、生活方式专家、畅销书作家，以及公司的咨询顾问。

她和她的丈夫鲍博一起在芝加哥创立了怀特学院，主要帮助个人、夫妻、家庭，以及公司从他们所做的每件事情中获得更多的意义和成就。

在获得了哲学学士以及教育学和咨询的硕士以后，朱迪思在学术界取得了全国认可的地位，因为她设计了一个边缘计划，让那些残疾的成年人可以进入大学学习。接下来她又创造了一个新颖的模式，帮助那些残疾的儿童和他们的家庭，她也因此得到了广泛的好评和赞誉。作为人类发展领域的先驱者，她从那时就开始建立了一个个人发展的实业，帮助人们改变自己，并为领导、女性提供培训，还提供交流方面的培训。

通过写作、教学、培训和公开演讲，她获得了伟大的生活，她把这些经过证实的经验深入浅出地教授给她的学生，告诉他们如何拥有一个伟大的生活。

作为一名深具影响力的演讲家和教练，朱迪思主要的工作就是鼓励那些女性组织、夫妻、社团领袖以及类似的公司。她的

讨论涉及生活方式、女权力量、生产力、人际交流、关系教育,以及如何鼓励自己和别人。如果想要邀请朱迪思到你的公司或者组织进行讲座,或者希望获得更多有关培训和研讨会的资讯,了解更多怀特学院课程设置,请登陆她的网站 www.judithwright.com。也可以通过邮箱 contact@judithwright.com 和她取得联系。

目录

Contents

序	序言	7
<i>Preface</i>		
第一章 一个决定	第一章 一个决定	21
<i>One Decision</i>		
第二章 视生活如探险	第二章 视生活如探险	45
<i>The Adventure</i>		
第三章 听从内心的渴望	第三章 听从内心的渴望	63
<i>The Desire</i>		
第四章 直面真相	第四章 直面真相	83
<i>The Truth</i>		
第五章 活在当下	第五章 活在当下	105
<i>The Power of Presence</i>		
第六章 坚持原则	第六章 坚持原则	121
<i>The Keys to The Kingdom</i>		
第七章 结盟战斗	第七章 结盟战斗	143
<i>The Allies</i>		
第八章 全身心投入战斗	第八章 全身心投入战斗	161
<i>The Good Fight</i>		
第九章 30 天做出一个决定	第九章 30 天做出一个决定	175
<i>30 Days to Your One Decision</i>		
附录	附录	241
<i>Appendix</i>		

序

Preface

有这样一个决定，它可以永远改变你的生活，使之更美好。

一旦做出这个决定，你就会脱胎换骨，深刻体会生活的意义和目的；你会觉得生活就是不断探险——充满欣慰、爱情、成就、亲密关系、财富。让这个决定成为指引生活的明灯，你就会拥有渴望的一切——拥有伟大的生活。

在本书中，我会和你分享一个秘密，那就是如何做出并坚持这个能够改变生活的决定。这个秘密让成千上万的人朝着奇妙的生活前进，而这种奇妙生活的美好超乎想象。你可以用同样的方法让自己的生活从“不错”变成“伟大”。这里的“伟大”，不仅仅指物质上的成功或者事业上的成就，还意味着生活的各个方面都是最好的——人际关系、职业生涯、身心状态、自我满足感和社会贡献；生活的每个角落都多姿多彩。

这个概念虽然看起来很简单，实践起来却很有挑战性。不管喜不喜欢，每个人的生活都是自己决定要过的生活。生活并不是想要、渴望、希望或者计划拥有就能得到。事实上，生活就是决定拥有的。这个最重要的决定是一个改变生活的诺言，通过它，你将追求质量更高的生活，而追求的过程会让你实现目的。在这个过程中，你会拥有爱情、亲密关系、健康、成功、财富以及一直追求的意义——这才是我所说的伟大的生活。这个决

定就像体内的指南针,指引着伟大生活的方向,并告诉你如何达到目的地。它指引你做出生活中大大小小的决定,引导你朝着更重要的一切前进。

虽然每个人都希望从生活中获得更多,但并不是每个人都选择去获得更多。人们往往追求自认为会带来更多回报的东西——好学校、跳槽、减肥、攒钱、做瑜伽、参加培训、健身、美容、买彩票、进修艺术、冥想、结婚、结束某种关系、购买更大的房子或者更时髦的汽车,或者放弃这些东西以期望获得更多的回报。

但是这些努力往往付之东流。短期的满足并不能长久,也无法带来真正的成就感。我们做些改进,过上“半成功”的生活:工作一帆风顺,可同亲人的关系一落千丈;家庭幸福,身体状况却日益恶化;或者身体健康,却职场失意。

偶尔,我们可能会触到伟大生活的一角——认识到什么才是正确的,也能正确认识周围的世界,感觉到自己是某个更伟大的事物的一部分。但这些都是短暂的高潮,真正长久的伟大生活还在躲避着我们。因为不管在生活中做了多少“好事”,只有做出一个决定,我们才能真正体验到拥有更多的伟大生活。

所以,如果你想得到梦想的生活,就抛掉那些陈旧规则,别听什么迂腐说教,停止内心的挣扎,不再追求一时的流行,也放弃那些什么神奇的答案就在某个地方等着你之类的幻想。相反,你要做出一个决定,找到身体里的那个指南针。有它指引,你就会做出正确的反应。

伟大的生活源于一个决定

在本书中，我会分享自己如何发现这个决定，也会告诉你它如何让我的生活发生天翻地覆的变化，还会讲述其他使用了这个技巧的人，以及他们的生活由此发生的巨大改变。在下面的章节中，你会知道这个决定究竟是什么，如何做出这个决定。

本书第九章“30 天做出一个决定”，将帮助你找到并做出人生中最重要承诺。通读全书，他人的故事会激励你，因为他们做出了人生的承诺，并且深受影响，获益颇丰。

二十一世纪最令人兴奋的突破并不是源于技术的发展，而是因为人类这个概念的拓展。

——约翰·奈斯比特
作家

如果你接受这个概念，并且持之以恒，那么就像牛顿发现了万有引力，伽利略认识到地球是圆的一样，你也会体验到人生的突破。这些科学发现改变了人的世界观，也永远改变了体验生活的方式。这个决定就将带来这样的突破。

我曾经亲眼见证很多发生在我学生身上的转折点——艾瑞克不再继续游手好闲，也战胜了绝望的情绪，事业有成，家庭和睦。在过去 25 年里，我一直在研究是什么引导着人们过上伟大的生活——不是只在一个领域功成名就，成果显著却缺乏意义，而是各个领域都卓尔不群——职场工作、人际关系、精神状

态和家庭生活。当我还是个孩子的时候就经常阅读名人传记。从传记中我进入了他们的世界,像林肯、巴顿将军、甘地、南丁格尔,还有海伦·凯勒。他们的生活总是有些什么令人兴奋的

每个人都有自己的雄心壮志。无论真假,我要说我最大的抱负就是让伙伴们真正认识到我的能力,而首先我要真正拥有这份能力。我的成就完全取决于这个抱负,我还在不断努力。

——亚伯汉姆·林肯(23岁时所说)

美国第十六任总统

东西吸引着我。现在回想起来,我认识到并不是他们的生活吸引了我,而是他们决定成为什么样的人吸引了我。在他们的故事中,我找到了改变自我的可能性,那就是我可以成为独一无二的人,我可以选择拥有伟大的生活。

此后,无论是在我作为教育者、教师或者数千人的培训师的职业生涯中,还是在我研究现代文化、文学、历史、世界宗教的过程中,以及从我个人的生活转变中,我都得到了第一手的资料,现在就要和你分享如何做出这个强大的改变生活的决定,并且坚持到底。

我的发现可能会让你吃惊。和我们习以为常的不同,你并不需要命中注定生活得丰富多彩,或者必须要有完美的环境,甚至也不需要是特定的某一类人。事实上,绝大多数伟人,最初都没有伟大的生活。他们的生活背景和其成就一样多种多样。有人生来贫穷,有人大富大贵;有人知识渊博,有人目不识丁;有人是社会中的主流,有人却是少数分子。但不管我研究的是

谁,他们都有一个共同点,那就是有一个内心的承诺,明确了自己要成为一个什么样的人,这就是我说一个决定。

一个决定就是你对自己做出的承诺,承诺如何走完自己的一生。这并不是一个不起眼的小步骤,也不单纯是一个美好的想法,这是一个可以完全改变生活的决定。它使你专注于一种为人的方式、一种优质的生活或者一种更高的原则。这个决定的力量极其强大,它将指引你做出其他所有决定。这是个人的承诺,人人各有不同。这是你内心做出的承诺,而不是理智得出的结论。

这里有一些我的学生写的他们一个决定,以及这个决定对他们生活产生的影响:

“自从我做了一个决定,我的收入翻了一番,朋友圈子扩大了,也加深了同周围人的关系。我建立了真心享受的工作生活,也吸引了那些乐于和我一起工作的人。我结交了很多良师益友,他们真心给予我支持,也希望从我这里获益。我同品位更高的男士约会,也希望从他们身上学到更多。渐渐地,我认识到做一个黑皮肤的女强人并不意味着要单身上路。通过建立生活中的同盟,我得到了他们的支持、他们的回应以及犯错时那充满善意的轻轻一拍。”

——水晶

她的一个决定就是“成为上天希望我成为的自己,充分展

现我的各个方面”。

“这个决定指引我写了三本书,发表了无数文章,开创了一个成功的事业,有勇气坚持我的职业,还让我拥有了一个满意的婚姻,并成为一個我所能做到的最好的父亲。”

——李查德

他的一个决定是“成为我力所能及最好的男人,尽我全力,为世界变得更美好做出自己的贡献”。

“今天有人告诉我,‘你很强大’。在做出一个决定以前,从来没有人这么评价过我。现在,我对自己的皮肤感到舒服多了,工作中也做了领导,与朋友和家人的关系也更加亲密了。发现自我做出一个决定给了我信心去追求梦想。我现在才 23 岁,我知道未来有无限可能。”

——米歇尔

她的一个决定是“我很重要”。

“在做出一个决定以前,我事业有成,却孤家寡人。多数时间我都是独自一人,落落寡欢。我面临一个重要的选择:是继续孤独下去还是过上充实有趣的生活。做出决定以后,我成为了一个网络组织的领导,加

入了一个重要的经济委员会，学习舞蹈，开始从事新的职业。”

——德瑞克

他的一个决定是“我是一个活跃的、积极的、有趣的人，可以吸引许多幽默、智慧、善良的人”。

我第一次发现一个决定纯属偶然。那时我正在领导“戒除软瘾培训”计划，我看到参加者尽心竭力想戒掉坏习惯，却心力交瘁，备受折磨。

但是，我知道自己戒掉软瘾并不是靠抵抗诱惑，也不仅是依赖意志力。我发现自己可以控制食物，而不用靠强制节食。我不再沉溺于电视或者各种各样的报纸，我的软瘾就放松了对我的控制。我感受到了以前从未体验过的自由。当我回顾这些改变如何发生时，发现这都源于我做出的一个决定——感受自我，活在当下，享受精神生活——这就是我后来所说的最重要的抉择。

于是，我将这个概念传授给我的学生。这不是让他们在受制于强迫性习惯时做出正确的举动，而是让他们对自身的生活做出预期，以此指引随后的选择。学生生活中发生的变化实在令我震惊。他们不但减轻了体重、戒掉了对电视的依赖、放弃了积习已久的坏习惯，还同爱人更加亲密或是找到了伴侣，成为更称职的父母，事业蓬勃发展，更健康、更有吸引力，还成为自己所在领域的领导人物。

一开始，我并没有意识到一个决定除了治疗软瘾以外还有

什么用处,直到我丈夫的几个优生加入我的课堂,我才认识到它的意义。这些学生受过多个领域的培训,大多数人在婚姻、子女教育和事业上都非常成功。他们的生活堪称典范,但仍然缺乏一些东西。直到那时我才意识到,这个决定可以帮助他们挖掘出人生追求的深层意义。这些成功人士的生活就此实现了一个飞跃。而将他们带入这个全新世界的,就是一个决定。

我的一个决定

我是在密西根州的富林特长大的,那是一个工业城镇。我周围并没有多少过上伟大生活的人可以让我学习。我看到他们每晚无所事事,泡在街角的酒吧或者坐在电视前面,试图赶走无聊的生活。日复一日,周而复始。这些让我非常厌倦:如果我长大了也过着这样的生活,人生还有什么意义?

孩提时期,我竭尽所能追求拥有更多的生活。我学业出色,总是名列榜首,并在毕业典礼时作为学生代表致告别辞。我在学习和成长的过程中感觉良好,但是这还远远不够。我不断为自己加码——成为年度最畅销书和报纸的编辑,还是学生领袖。我自告奋勇参加乐队、管乐团、还有唱诗班。我加入女童子军,参加舞蹈课程,弹吉他,拉小提琴,还打鼓。我甚至还担任过乐队队长,指挥表演。所有这些都让我感到自己充满创造力。但是,不做这些事的时候,我就窝在电视前,不停地吃零食、翻杂志、无所事事。那时的我体重超标,心情灰暗,空虚无聊。

年轻的我同其他人走着相同的人生之路。我学业优秀,事业也小有成就。大学时,我减掉了一直相伴的多余脂肪。大学毕业后不久,我就在自己的领域内取得了一定的声誉,还同大学时的男友进入了婚姻的殿堂。他才华横溢、相貌英俊,我漂亮迷人、事业成功、婚姻“幸福”。我终于有了想要的身材、想嫁的男人,还有无数事业上的成就。每件事我都做得完美无缺,可我没有感到生活十全十美。我感到空虚和痛苦。

我渴望从我的人际关系中找到意义和真理,可是一无所获。我的丈夫经常酗酒,事业的成功也不能弥补我内心的失落。我一直试着做正确的事情——努力工作,也尽情玩乐,但想要平衡也很难。我觉得事倍功半,孤家寡人,空虚无助。看上去我似乎没有足够的动力来改变生活了。我所做的一切总是让我失望,即使我那时确实非常成功。我参加各种课程,学习舞蹈,阅读好书,与咨询师、治疗师定期见面,可是我始终觉得,得到的并不是我真正想要的。考虑到所做的一切努力,我始终认为我的生活应该比现在更好。

这实在让我不安,我已经把所知道的构成伟大生活的一切因素都集中在一起了,别无选择。不知道还能做什么,我只有更努力——工作更用心,经常加班;参加更多的聚会,买更多的东西,干更多的事情。这就好像一个人在绝望之中,抓住一切东西,希望能够填补内在的空虚。可就算这样,我仍然觉得自己不是一个完整的个体。那是我一生中的黑暗时期,我不知道还能做什么。我感到心灰意冷。