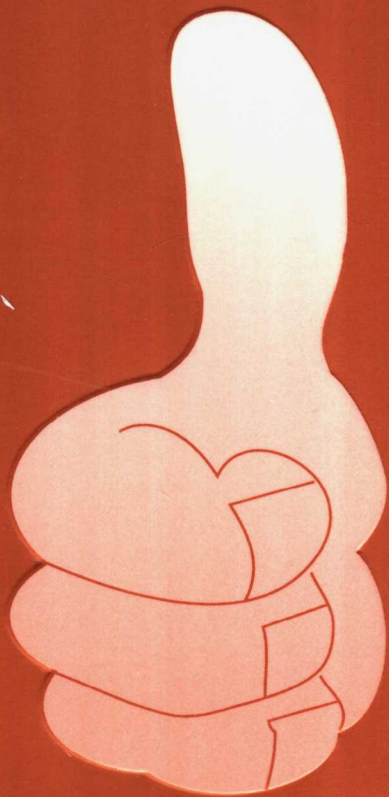


昨天的选择决定了你今天的生活，而明天的生活将取决于你今天的选择



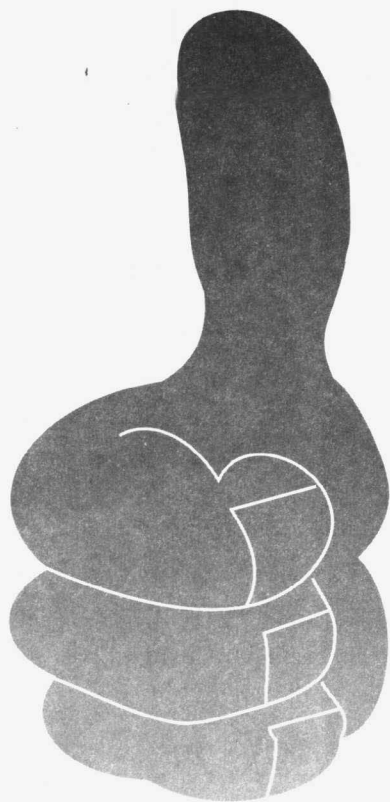
正确选择，勇敢放弃

人一生必须掌握的 **15** 条决策技巧

Critical Choices That Change Lives

[美] 丹尼尔·卡斯特罗
(Daniel R. Castro) 著
魏青江 方海萍 译

 高等教育出版社



正确选择，勇敢放弃

人一生必须掌握的

15

条决策技巧



高等教育出版社

本书版权登记号:图字:01-2004-0942

Critical Choices That Change Lives; The Stories of Ordinary Women
and Men Who Changed

Their World by Daniel R. Castro.

ISBN 1-589-39091-1

Copyright © 2001 by Daniel R. Castro.

Original language published by Beartooth Press. All rights reserved.

Simplified Chinese translation edition jointly published by Beartooth
Press and HEP Publishing House.

图书在版编目 (CIP) 数据

正确选择, 勇敢放弃/ (美) 卡斯特罗 (Castro, D. R.) 著;
魏青江, 方海萍译. —北京: 高等教育出版社, 2006. 4

书名原文: Critical Choices That Change Lives

ISBN 7-04-017849-4

I. 正... II. ①卡... ②魏... ③方... III. 成功心理学
IV. B848. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 025870 号

策划编辑 马百岗 责任编辑 宁德伟 责任印制 韩 刚

出版发行	高等教育出版社	购书热线	010-58581118
社 址	北京市西城区德外大街 4 号	免费咨询	800-810-0598
邮政编码	100011	网 址	http://www.hep.edu.cn
总 机	010-58581000		http://www.hep.com.cn
		网上订购	http://www.landaco.com
经 销	蓝色畅想图书发行有限公司		http://www.landaco.com.cn
印 刷	北京原创阳光印业有限公司	畅想教育	http://www.widedu.com
开 本	720×1000 1/16	版 次	2006 年 5 月第 1 版
印 张	9.75	印 次	2006 年 5 月第 1 次印刷
字 数	120 000	定 价	19.80 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 17849-00

献给那些面临巨大障碍而做出了艰难的抉择，
从而改变了历史的勇敢者们，
以及那些正要做出这种抉择的人们。

致谢

我要向以下所有人表示感谢，在我写书的过程中，他们给我鼓励，为我出谋划策，提出建设性的批评意见。如果没有他们的帮助，这本书定然不会是今天这个样子。他们是：

艾伦·阿尔布赖特、詹姆斯·贝克、罗斯·贝拉、卡伦·布劳克、辛迪·伯恩兰、林恩·德莱希、埃文尼·琼斯、卡伦·隆、邓尼斯·诺沃尼、马瑞丽·帕森斯、武迪·罗斯伯里、戴维·西蒙德、林尼·司徒莱德、塔玛拉·汤普逊、马克·沃尔克以及苏珊·沃尔克。

感谢你们。

目录

绪 言	001
-----------	-----

生活中没有不可摆脱的困境，只是你要做出艰难的抉择。

1 就看你想怎样做	005
-----------------	-----

决定最后结果的并不是发生了什么事情，而是我们对发生的事情所做的反应。

2 重要的不是你看到了什么，而是你怎么看	021
----------------------------	-----

在采取行动之前，尽可能地确认自己所认为的是否与事实相一致。

3 静观其变的决策	031
-----------------	-----

有时候，最好的办法就是保持冷静，静观其变，同时收集更多的信息。

4 恐惧的另一面	039
----------------	-----

如果你知道自己该做什么，而唯一的阻碍就是恐惧，那么请你立刻采取行动。像穿越火圈一样穿越自己的恐惧。速度和冲力会使你继续前进，安全到达另一边而不被烧伤。



5 衡量一下朋友、家人、导师和精神领袖的建议 047

一定要考虑建议的来源。任何人的建议都会带有自己的偏见。

6 精神方面的影响 055

当你要在精神领袖的想法和自己的想法间做出选择时，请记住，并非只有某一个人才能听到神的声音。

7 最重要的是要对自己诚实 063

重复做同样的事情，只会永远得到相同的结果。生命是短暂的，尝试做些不同的事情吧。

8 正确对待过去的失误 073

如果你总是看着汽车的后视镜，那就没法一路向前。

9 放弃还是继续前进 083

我们像孩子一样透过木栅栏的小孔看街上的游行，既看不到头也看不到尾。我们不应根据可能很快就会过去的暂时性事件做出重要决策。

10 伦理道德的选择 099

记住，合法的并不一定就是正确的。

11 有形和无形间的选择 109

在做出外部决策前，一定要先扪心自问。

12 当前和未来间的选择 119

记住，一定要重新审视一下自己的选择，看看你所追求的是短期利益还是长期利益。

13 长大后，你要成为什么样的人 125

你必须知道在生活中自己想要什么，从而确定你的某些行动是促使你更接近目标还是更远离目标。

14 选择的自由 137

昨天的选择决定了你今天的生活。而明天的生活将取决于你今天的选择。

绪言

人们在生活中所面对的最大压力之一就是做决策。它使我们彻夜难眠，使我们不能集中精力工作，甚至影响我们的人际关系。颠来倒去反复掂量一个错误决策可能导致的各种后果，那份苦恼远远超出决策本身给人带来的烦扰。美国总统身边有许多专业顾问，他在做出决策前总能找到一个相关领域的专家来咨询一番。我们可没有那么好福气。

生活没有说明书、问题解决手册或者保修卡可以供我们在碰到麻烦的时候查阅；也并不是每个人都有非常了解自己过去与现在的好朋友、父母或私人顾问来随时为你提供亲身经验作为参考。

但在这里，你却可以获得帮助。本书所收集的古代决策原理，全都经过了时间和历史的检验。这些原理并非是我的创造，我只是偶然发现了它们而已。我们将通过最原始、最有效的教学方式教授这些原理——那就是讲故事。本书由许多故



事构成，这些故事有的感人肺腑，有的引人入胜，但都是关于普通人在面对困难时所做的决策的。大多数故事都是真人真事，有些则是寓言，但每个故事都阐明了一些关于做决策的独到原理。本书中所讨论的一些决策改变了历史的轨迹，这些故事的主人公有些是你听说过的，有些是你没听说过的，但从他们中的每个人身上，你都会学到一些东西。

我希望你能从这些故事当中领悟到隐藏其中的智慧精华，并从故事中的人物身上尽可能地学到有用的东西。他们做对了什么？做错了什么？如果是你，你会怎么做？如果认真阅读，你就会从这些故事中找到答案。

本书中的原理就如钢琴的琴键，有时候会用到这个，有时候会用到那个，而不会同时都用上。不同的原理适用于不同的决策类型。你要按需选择，事情才能和谐顺利。

在历史的长河里，人类曾做出过一些改变历史进程的决策。其中一些是众所周知的，例如，恺撒带领大军跨过卢比孔河；北美殖民地联合起来宣布脱离英格兰而独立；美国南部各州宣布脱离联邦政府；亚伯拉罕·林肯解放奴隶；美国利用核武器结束第二次世界大战。像这样的决策你还能想到很多。

有些不太出名的决策虽然没有改变世界，却改变了我们的一生或改变了某个学校、城镇、社区、教区或家庭的命运。有些决策需要足够的勇气，配得荣誉奖章。也有一些决策除了直接受其影响者，根本就没有人注意到。

你今天可能就要做出一个决策，这个决策可能会改变你的一

生，或改变其他人（可能是你所爱的人）的一生。这个决策可能决定着一些人的生死，决定着你自己或他人的贫富，它能使你名扬千里或默默无闻。

选择的权利就是改变的权利。选择的权利和自由是我们所拥有的最宝贵的财富之一。古往今来，人们发动战争，以生命和财富为代价来争取自由——选择如何生活、去哪里、做什么的自由，在哪里生活、信仰什么、说什么的自由，以及在什么时间和地点表达自己的观点的自由。

在历史的长河中，人们发现了这样一个道理：改变命运的并不是环境本身，而是你所做的抉择。对于任何一种糟糕的情形，其结果是好还是坏，环境的影响有限，更多地取决于你怎样处理此事。你会影响自己所处的情形。有人曾说过：不管你要去哪里，你去的都是那里。这虽是俏皮话，但也是真理。无论面对什么情形，结果都只是少部分地取决于环境，而大部分取决于你所做出的抉择。

或许没有人能够真正理解你目前的困境，也没有人能够真正明白你即将做出的决策的后果的严峻性。但你可能会从本书中得到一些安慰和鼓舞。我希望你能够从故事中的人物身上学到一些有用的东西，来帮助你做出决策。如果你从本书中获得了一些有价值的东西，那么请与你的朋友分享。

决策技巧一：

生活中没有不可摆脱的困境，只是你要做出艰难的抉择。

1 就看你想怎样做

我们这代人最伟大的发现就是，人们可以通过改变态度来改变自己的一生。

——威廉·詹姆士 (William James)



?

曾经有位智者因能解决任何难题而远近闻名。一个不知天高地厚的年轻人想出了一个主意来为难智者。他决定手中握一只小鸟去见那个智者，问他这只小鸟是死的还是活的，然后再根据智者的回答来决定是掐死它还是让它活着。一天，这个年轻人把小鸟握在身后来见智者，问他：“老头，你说我手里这只小鸟是活的还是死的？”智者看着年轻人的眼睛，沉吟良久。年轻人笑了，他以为自己难住了这个老人。可老人沉默了一会儿，说道：“那就看你想怎样做了。”

生活中也是这样。我们经常要面对看起来似乎没有正确答案的难题，不知该如何选择。但在这种紧要关头，我们却不得不马上做出选择，没有时间前思后想。这时候，结果往往取决于我们对情况的反应，而不是情况本身，就像智者所说：那就看你想怎样做了。生活中并没有多少事情是我们真正无法控制的。不论遇到什么事情，我们都能够影响其结果，即使这种影响微乎其微。有些事情看似会使我们的生活完全陷入困境，但其影响究竟能有多大，最终还是取决于我们自己。我们所做的选择决定着最终的

结果。

当维克多·弗兰克（Viktor Frankl）被关在纳粹集中营时，一个纳粹士兵发现他戴着结婚戒指，就让他赤着身子站在寒风中并伸直胳膊，然后把戒指从弗兰克瘦弱的手指上拉了下来，扔到泥水中，并狠狠地踏了一脚。除了这个戒指，弗兰克已经一无所有了。

但是，当他赤着身子站在寒风中时，他想到自己还有一样纳粹抢不走的东西——选择自己看待生命方式的权力，决定自己如何面对看守的权力和坚持自己的信念并活下去的权力。

我们不能控制事情的发生，但可以控制自己的反应。例如，专家告诉我们，如果汽车在潮湿的路面上打滑，那么我们此时有两种选择：或者猛踩刹车，但这样可能会加速打滑，使你完全失去控制；或者，你可以慢慢松开油门踏板，然后把车头转向滑行的方向，这样可能使车不再打滑。你只有几分之一秒钟的时间来思考。你所做的选择会决定你的生死。所以，是你自己的选择，而不是潮湿的路面决定了最后的结果。

作为训练的一部分，民航班机的飞行员要在飞行模拟器中模拟处理各种可能出现的紧急情况，以便在真正发生危险时能够妥善处理。这种训练使他们在关键时刻能够快速做出决策。通常，对于飞行中可能出现的各种紧急情况都有事先准备好的解决方案，但如果飞行员没有受过这种训练，他们在遇到紧急情况时就会惊慌失措，无法及时想出对策以阻止悲剧的发生。许多私人飞机的驾驶员都没有受过这种快速决策模拟训练，结果，私人飞机的飞

飞行员发生事故的概率比民航班机的飞行员要高出 200 倍。由此可以看出，并不是飞机是否出故障而是飞行员在面对故障时的反应决定了他们的生死。飞行员的反应取决于他们瞬间的决策。

同样，美国特种部队中的突击队员也会经历类似的生存训练。作为训练内容之一，他们必须吃虫子和树叶，还要进行极其艰苦的体能训练。这种训练培养了他们的信念——为了生存，没有什么是不可能的。训练在他们的脑海中留下了永不磨灭的途径和模式，在现实生活中遇到类似的情况时，他们就可以本能地遵循这些途径和模式来求生。他们相信，只要处置得当，即使在最危险的时候也会有一线生机。

以上也正是我们应该学习的，那就是：最危险和令人恐惧的环境本身并不足以击败我们；环境必须和我们自身的因素结合起来，才能打垮我们。正是我们对那些环境的反应决定了我们的命运。学会正确地面对生活中的任何情况，你才能够扭转自己的命运。所以，你首先必须意识到还有其他可行的方案，然后就要下定决心实施这些方案。

没有什么东西能比你自己的行动更能改变你周围的世界。单单具有积极的精神意识是不够的，冥想、祈祷或者瑜伽也都是不够的，你必须采取实际行动。为了改变自己的世界，你必须意识到，生活并不能控制你，是你在控制生活。你必须是起因，而不能是结果。你必须下决心让某事发生。

生命像河流一样川流不息。如果你仔细想想，就会发现自己从来没有两次踏进过同一条河流。世间万物都在不断变化，生活

也一直在变化。它时而美好，时而艰难。即使你努力按照自己以往的生活方式生活，你周围的世界也在改变。即使你一动不动地站在那儿，河里的水也在不停地流淌。所以你必须跟着改变，努力适应这个世界。

一次，两个经验丰富的探险者划着各自的皮艇沿阿肯色河而下，穿越位于科罗拉多州的著名的皇家大峡谷。由于冬天的积雪融化，河水水位达到了历史的最高点。他们本不该在那天出航。行进中他们必须绕过或设法穿越相同的礁石、险滩和瀑布。但是，其中一个人突然撞到了礁石的边缘，头碰在岩石上，当场开了花，死掉了。而另一个探险者却躲过了这个礁石，安全地沿着河流一路前行。两个人一生一死，为什么会有这样的差别呢？决定他们命运的并不是河流本身，而是他们在瞬间做出的选择。

生活就像湍急的河流，各种事件不断地向我们涌来，让我们几乎没有时间去考虑。有时我们会突然遭遇一些意外的事情，认为自己无法处理。但生活中没有什么事情是我们不能处理的，我们所要做的就是思考，然后决策，这都取决于你自己。生活中其实只有两种选择——成功或失败。我曾看到一辆生了锈的破卡车上喷着这样的标语：如果你没有生活在刀口上，那你就占用了太多空间。这真是至理名言！

让我们看看乔妮·埃里克森·塔达（Joni Eareckson Tada）的事例吧，她因一次跳水时的意外而导致四肢瘫痪。从一个年轻、漂亮、独立、喜爱运动的女人变成了一个完全依赖他人的病人，甚至连最基本的需求也无法自理。感冒时甚至不能擤鼻涕，因为