

HarperCollinsPublishers
哈珀·柯林斯出版集团

累计售出超过
100万册
的畅销系列

The Right Questions

正确的选择

实现梦想的10个关键问题

【美】黛比·福特 (Debbie Ford) 著 吴俊萍 译



金城出版社
GOLD WALL PRESS

The Right Questions

正确的选择

实现梦想的100个关键问题

【美】黛比·福特 (Debbie Ford) © 著

吴俊萍 © 译



金城出版社
GOLD WALL PRESS



图书在版编目(CIP)数据

正确的选择 / (美) 福特著; 吴俊萍译. —北京: 金城出版社, 2012. 6

书名原文: The Right Questions

ISBN 978-7-5155-0468-1

I. ①正… II. ①福… ②吴… III. ①人生哲学—通俗读物

IV. ①B821.49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 103387 号

THE RIGHT QUESTIONS: Ten Essential Questions to Guide You
to an Extraordinary Life

by Debbie Ford

Copyright © 2003 by Debbie Ford

Simplified Chinese Translation copyright © 2013 by GOLD WALL PRESS

Published by arrangement with HarperCollins Publishers, USA

ALL RIGHTS RESERVED

Copyright © 2013 GOLD WALL PRESS, CHINA

本作品一切中文权利归**金城出版社**所有, 未经合法许可, 严禁任
何方式使用。

正确的选择

作 者 [美] 黛比·福特

译 者 吴俊萍

责任编辑 雷燕青

特邀编辑 张爱华 归小归

文字编辑 陈珊珊

开 本 880 毫米×1230 毫米 1/32

印 张 7.25

字 数 120 千字

版 次 2013 年 9 月第 1 版 2013 年 9 月第 1 次印刷

印 刷 涿州星河印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5155-0468-1

定 价 39.80 元

出版发行 **金城出版社** 北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 邮编: 100013

发 行 部 (010)84254364

编 辑 部 (010)84250838

总 编 室 (010)64228516

网 址 <http://www.jccb.com.cn>

电子邮箱 jinchengchuban@163.com

法律顾问 陈鹰律师事务所 (010)64970501

献给我深爱的在天堂的父亲

受人尊敬的法官

哈维·福特

您给予我追寻正确的问题的力量和能力

您的智慧永存我心

目录



第一章 选择的瞬间/1

每一天,我们每个人都会做出很多决定,它们或多或少会对我们的生活产生影响。但是我们每一个人都必须知道,我们做的每一个决定,不管它是大是小,是容易是困难,是一己之见还是集体通过,都会改变我们生活的方向。我们所做的决定,将决定我们是在挫折中挣扎,还是在过不寻常的生活——我们梦想中的生活。

第二章 从放任自流中觉醒/25

要给我们内心的火焰添加燃料,就必须醒过来,清醒地做出每一个决定。清醒的决定表现出我们的最高承诺,并且和我们生活的愿景直接相关。我们做出清醒的决定时,是考虑到我们的行为会对整个生活造成的影响。我们是对选择的结果以及它们可能对未来产生的影响进行了深思熟虑的。





正确的选择

第三章 挖掘你的潜在诉求 / 47

我们的外在世界反映了我们的内在诉求。我们做出的选择总是和内心最深刻的诉求是一致的，了解这一点非常重要。通过检查我们拥有什么和缺乏什么，我们就能揭示和看清我们真正致力于何事。当我们的生活处在与内心的愿望相悖的道路上时，我们就能确定，与愿意承担的不同，我们现在实行的是一个矛盾的、隐藏的诉求。

第四章 这个选择会促使我迈向令人振奋的未来，还是会让我停滞在过去？ / 69

我们所做的每一个选择都会引导我们朝向两个方向其中之一。我们不是在朝向激励我们的未来，就是在朝向限制我们的过去。当我们朝着最深的愿望前进时，能感觉到身后整个世界都在支撑我们，我们会受到生活的无限鼓舞。每天早晨，我们在激动中醒来，充满动力和能量继续前进。

第五章 这个选择给我带来的是长久的满足感，还是暂时的喜悦？ / 81

我们大部分人都希望创造令人满意和鼓舞的未来。我们花了数不清的时间梦想着我们的目标得以实现、心灵得到满足的那一天。这个问题——“这个选择给我带来的是长久的满足感，还是暂时的喜悦？”——对所有正在致力于让梦想变成现实的人来说都是非常重要的。



第六章 我是在立足于自身的力量,还是在试图取悦他人? /93

立足于自身的力量需要我们抛开别人想让我们存有的那种想法,相反,坚定地尊重自己,即使我们的选择不同于流行的观念。要立足于自身的力量,我们必须勇敢、自信,充分拥有捍卫自己的勇气。立足于自身的力量要求我们敏感、倾听自己内心的声音,承担离开舒适处境的风险。拥有所有的力量要求我们扔出选择的骰子,较量一番,去追寻最美好的人生。

第七章 我是在寻找正确的东西,还是在寻找错误的东西? /113

当我们寻找正确的东西时,我们是在有意识地重新调整感受的焦距。突然间,我们能从所有的处境和所有人身上发现好的方面。对大部分人来说,寻找正确的东西并不是我们看待世界的自然方式。实际上,我们大部分人都被教导在任何给定的关系或情境中搜索错误的方面。但是,当我们选择去寻找正确的东西时,一个全新的现实就会浮现出来。

第八章 这个选择会增加我生命的力量,还是会耗损我的能量? /125

生命力是我们的生存之本。没有它,我们将不复存在。询问正确的问题——“这个选择会增加我生命的力量,还是会耗损我的能量?”——能让我们看到,我们要做出的选择是增强我们的生命力量,保持我们内在心



正确的选择

灵火焰的旺盛、强壮以及活力，还是耗损对我们而言至关重要的能量。我们每个人都有自己的选择，它要么是在供养我们的生命力，要么就在消耗我们的生命力。这个问题在提醒我们，每一个做出的选择、决策和行动，都会对我们深层次的自我和幸福感产生影响。

第九章 面对这个处境，我是用它作为成长和进步的 催化剂，还是用它狠狠打击我自己？ /139

把梦想变为现实，意味着学习如何将负面因素转化为正面因素。这是一个极其重要的生活技巧，如果实践得当，就可以把痛苦转化成平和，把混乱转化为胜利。我们都在忍受生活中阻碍我们前进的事件和环境。我们都会经历艰难险阻、灾难以及其他挫折，这些让我们从所有事情中看到美丽和正义变得极其困难。

第十章 这个选择会赋予我更多的力量，还是会剥夺 我的力量？ /153

被赋予力量是什么意思？赋予力量意味着给予或者增加推进的力量。当你被赋予力量时，会感到强壮、敏感和清晰，一股充满活力的能量充沛全身。当你做出赋予你力量的决定时，就被推入了当下的情境。你对当下的自己就是内心所期望的那样有了更深的体验。当你感到被赋予力量时，就有了更高层次的自我意识。因为你选择以一种强有力的方式行事，你的内心便会安静，避免了常有的喋喋不休。



第十一章 这是爱护自己的行为，还是损害自己的行为？/167

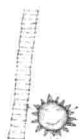
如果你致力于所有你想要的和所有你应得的，就必须始终问自己这个问题：“这是爱护自己的行为，还是损害自己的行为？”当你爱自己时，就感到自己有价值，并值得拥有这个世界赋予你的礼物。自爱给予你内心的平和与平衡，它让你有自信维护自己的观点，并要求你想要的。自爱是成功圆满的生活的主要成分。

第十二章 这个行为是出于信仰，还是出于恐惧？/181

我们所做的每一个重要决定都受到以下二者之一的指引：要么是信仰，要么是恐惧。信仰打开通向全新未来的大门，它使我们走上新的道路，探索不同的领域。立足于信仰时，我们有勇气追求从未到达的目标。这个极其强有力的问题——“这个行为是出于信仰，还是出于恐惧？”——支持我们依从最高自我和我们与其联系最深的部分而做出选择。当我们做出源于精神实质、基于信仰的选择时，我们便会体验到没有束缚的自由。

第十三章 我的选择是出于神性，还是出于人性？/193

这个问题拥有改变你整个生活的力量。通过询问自己“我的选择是出于神性，还是出于人性”，你能够从个人现实的渺小中得到提升，使自己处于拥有超越任何环境和人性挣扎的力量与智慧的境地。问自己这个问题的时候，你马上就会从一种基于周围环境做出反应的受制约的生活转到一种基于神圣真理的永恒的、可靠的生活。



第十四章 生活的答案/213

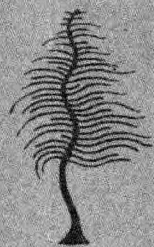
你有没有想过是什么成就一个非凡的人？一个非凡的人是一个做了非凡选择的普通人。与听从潜在承诺支配的人相比，非凡的人对自己有更大的愿景。他们让自己的生命为周围的世界服务。非凡的人做决定时不仅与最高的自我一致，也是为了世界的福利。如果你仔细考察你认为是非凡的人，你就会发现，他们致力于卓越，不断作出贡献，没有定势，成为别人的榜样，选择更高更远的道路。

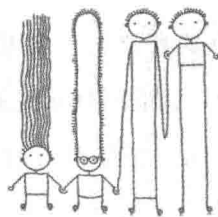
作者简介 / 219

名家推荐 / 222

第一章 选择的瞬间

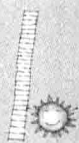






每一天，我们每个人都会做出很多决定，它们或多或少会对我们的生活产生影响。有些决定微不足道，只会影响接下来的几分钟、几个小时或是几天，而其他的那些决定则会完全改变我们生活的方向；有些决定很容易就能做出，有些则很难；有些决定会使我们直接走向成功，而其他决定将使我们面临失败；有些决定看起来重要得不得了，其他





的决定则完全不值一提。但是我们每一个人都必须知道，我们做的每一个决定，不管它是大是小，是容易是困难，是一己之见还是集体通过，都会改变我们生活的方向。我们所做的决定，将决定我们是在挫折中挣扎，还是在过不寻常的生活——我们梦想中的生活。

做决定的能力本身就包含着某些权利和自由。如果我们能够选择，就能明确对我们的身体、健康、人际关系、财务状况，还有我们的事业、社交和精神信仰做出何种决定。选择本身就允许我们比较、挑拣，在两条道路之间做出取舍。它允许我们向左或是向右，向前或是向后，开心或是悲伤，爱或是恨，满意或是不满。选择给了我们这样一种权利，让我们成功或是失败，优秀或是出众，让我们感觉到快乐或是痛苦。我们可以选巧克力，也可以选香草；可以工作，也可以玩；可以攒钱，也可以花钱；可以负起责任来，也可以当个牺牲品。我们可以忙碌，也可以慢慢来；可以忠诚，也可以失信；可以纪律严明，也可以懒惰成性。我们追寻的道路所显



示的，可以是我们的最高尚的自我，也可以是我们的最卑微的自我。归根结底，是我们的选择塑造了我们。

正是衡量不同选择并做出清醒、慎重的抉择的能力，让我们每一个人变得与众不同，将我们和其他人的生活方式区别开来。选择，可能是我们最宝贵的天赋。当我们还小的时候，我们热切地盼望着再也不用听别人指挥。我们把为自己做主的能力视为一种无比珍贵的礼物。我们焦急地等待着那一天，从此终于可以逃离父母的约束，掌控自己的生活。我们期盼着那时自己可以跳出来，成为命运的主人。我们可以尽情地享受着那样的时光，从此可以自己决定什么时候起床，什么时候吃饭，吃些什么，什么时候睡觉——或者相反。对于年轻人来说，选择的权利意味着自由。自由选择的能力释放出无限的可能，让我们创造一个充满了梦想和期待的未来。选择带给我们希望，它应许我们一种令人激动的生活——一种我们可以自由设计和创造所有我们喜欢的事物的生活。



年轻的时候，我们做决定是因为它们令人激动，因为它们感觉不错，因为它们可以带来实现和满足。年轻的时候，我们可以轻易地说，“我的梦很快就会实现”或者“明年是我的主场”。年轻，让我们肆无忌惮地相信“有一天”我们会奇迹般地到达梦想中的目的地。但是后来，却出了问题。我们长大、变老，一个冷酷的现实摆在我们面前：我们一直在等待的那天并没有奇迹般的到来。

我们的今天是建立在我们昨天所做的选择之上的，那些我们3天前、3个月前、3年前所做的选择之上的。我们不会因为一个选择就终止5万美元的债务，我们不会因为几个糟糕的选择就不情愿地胖了30磅。我们和他人的关系也通常不会因为一个坏的决定一夜间就支离破碎。我们之所以成为现在的样子，是因为我们在日复一日地不停重复那些不理智的、不健康的决定，它们最终累积成现实，而我们身陷其中。



如果想要了解我们为什么会身处现在的处境，它是怎么造成的，只需要看看我们过去所做的那些选择就行了。检视我们的现状就会发现，我们变成今天的样子都是因为我们昨天、前天做的那些决定。同样的，如果想要看看我们以后的生活会是什么样子，就得检视我们现在所做的决定。或许我们从来没有这样思考过自己的生活，但是事实就是如此，我们的未来取决于我们此刻的选择。

那么，为什么我们大部分人都不会花点时间真正思考一下我们的选择呢？为什么我们经常鲁莽行事，不前后看看，不思考一下我们可以做的选择和它们可能的后果呢？我们的生活不是碰运气，不是触霉头，也不是父母、老公或老板的过错。这个事实本身既有好的一面，也有坏的一面：坏的一面是，只有我们自己为我们的生活负责；而好的一面是，我们自己就有改变生活的能力，随时都可以选择做出改变。

其实很简单：如果我们想让生活变得有难度一些，就要做出困难的选择。大部分人会一直出于习