

<<1个决定>>

图书基本信息

书名：<<1个决定>>

13位ISBN编号：9787500681045

10位ISBN编号：7500681046

出版时间：2008-5

出版时间：中国青年出版社

作者：怀特

页数：252

译者：冯怡

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<1个决定>>

### 内容概要

大多数人一直在寻找生活的意义，探索获得真正持久的满足——跳槽、减肥、买更大的房子和更豪华的汽车。

然而最终只获得了部分的成功，工作有所成就却疏于人际关系或者相反。

我们困惑于生活中到底缺少的是什么，怎么才能在各个领域都感到真正的满足。

朱迪斯·怀特认为问题的关键不在于我们做什么，而在于为什么。

在这本充满力量的书中，作者告诉我们为了获得持久的幸福，每一个人都必须做出自己的决定，决定想要怎样生活，并且让这个简单二又有深远影响的选择成为人生的指引。

朱迪斯·怀特相信每个人都可以做出积极影响生活的一个决定。

根据二十五年来教育培训经验，她向我们说明尽管人生中要做出许多选择，但决定却只有一个。

是的，你可以戒烟、锻炼身体、少看电视，这些都可以改善生活，但真正的满足决不来源于任何行为、措施；而是来源于彻底转变的态度，来源于做出一个完全改变生活的决定。

她在怀特学院帮助上千名学生做出决定。

并让他们大声说出自己的决定。

本书最后的“30天练习”将帮助你去发现属于自己的这个决定。

这本充满启示的书就是要告诉你真正的幸福离我们只差一个决定。

## <<1个决定>>

### 作者简介

朱迪斯·怀特，国际知名演讲家、教育家、顾问、培训家、生活专家、论坛领导人。

经过二十年的创新教育和个人成长计划研究，她和丈夫合建了怀特学院。

朱迪斯参加过三百多个广播和电视节目，成为媒体的宠儿，其中包括“奥普拉脱口秀”、“早安美国”以及“今日”栏目。

美国多家杂志和报纸都对她进行过报道，包括《20 / 20》、《嘉人》、《健康》、《纽约每日新闻》、《波士顿先驱报》以及《芝加哥论坛报》等等。

## <<1个决定>>

### 书籍目录

序第一章 一个决定第二章 视生活如探险第三章 听从内心的渴望第四章 直面真相第五章 活在当下第六章 坚持原则第七章 结盟战斗第八章 全身心投入战斗第九章 30天做出一个决定附录

## &lt;&lt;1个决定&gt;&gt;

## 章节摘录

## 第一章 一个决定 决定！

虽然说起来容易做起来难，但最重要的一个决定将是你做出的最具革命性、回报最丰富的决定。这个强大的承诺将带来卓越的生活——卓越的婚姻、事业、子女，还有精神生活。不要等悲剧或者痛苦强迫你做出决定，而要为这个决定铺平道路。

如果你可以为自己准备一个卓越的生活，为什么还要原地等待呢？

本章探索一个决定究竟是什么，如何用它来指导生活。

坚持最重要的一个决定需要技巧，后面的章节将会详细阐述。

这些技巧是极其有力的工具，可以让你拥有卓越的生活。

在阅读时，请注意那些能够让你产生共鸣的技巧，因为每个技巧都可能成为一个决定的基础。

时刻记住，这个决定将彻底改变生活，即使你在阅读本书的过程中并没有做出这个决定，也要时刻铭记在心。

你可能会在以后做出这个决定，也可能需要试验一下哪个决定才是最重要的。

本书提供的“30天做出一个决定”，帮助你在生活中应用这些技巧，等你准备好了就可以做出决定。

但就目前来说，只需要敞开心扉，体验一个决定的力量。

什么是一个决定 一个决定是个人对人生做出的强大承诺。

它可以使你专注于生活中最重要的事。

一个决定是试金石，可以检验你的其他选择，指引一个更卓越的方向，并植根于生命中的各个角落。

它完全改变你为人处事的方式，重新确定你生活的轨道。

每个人的承诺都是独一无二的。

一个人最重要的决定可能是“我支持真理”，另一个人的最重要决定可能就是“我过的每一分钟都很重要”。

重要的是承诺的内容，而不是语言本身。

经典的最重要决定是莎士比亚说的，他用辞精辟：“生存，还是毁灭，这是个问题。

”生存——活着，有意识，做你自己；或者毁灭——悲观厌世，麻木不仁，毫无思想。

是选择神志清醒，还是意识迷糊？

你可以用任何合适的方法做出最重要的决定。

但实际上，这只是一个二选一的问题，一个在对立之间开哪扇门关哪扇门的问题：生存还是毁灭

清醒还是沉睡 深刻还是肤浅 真实还是虚伪 光明还是黑暗 永恒还是短暂 真相

还是幻象 探险还是忍受 拥有更多还是拥有更少的生活实现内心深处的渴望还是表面肤浅的需求

不管愿不愿意承认，你只能二者选其一，别无选择。

假装还有别的选择是很荒诞的——而且决无可能。

很多智者都对此产生了共鸣。

爱因斯坦曾经说过：“人生只有两种。

一种将一切都视为奇迹，另一种则完全相反。

”富勒则提问，“生活究竟是如乌托邦般的仙境，还是被人遗忘的角落？

”选择是你自己的。

你选择什么？

不要拿自己开玩笑。

选择很重要，也很简单。

就是开或者关、探险或者忍受、奇迹或者非奇迹、真相或者幻象、清醒或者沉睡。

你必须做出非此即彼的选择。

所有摇摆不定的思索，诸如“我不知道该做什么”、“我能做对吗”、“我该选择什么”，或者“我没法选择”之类，都是无谓的拖延。

不要假装你好像不知道最重要的决定是什么。

## &lt;&lt;1个决定&gt;&gt;

如果你正在阅读本书，那么你已经知道自己想要的就是拥有更多的生活。

所以，这就是你要选择的：更多还是更少？

就这样。

很简单，但是很重要。

一个决定的力量 做出人生中最重要的决定，选择拥有更多的生活，两者都是具有决定性的举动，你的生活将从此不同。

最重要的决定让你成为最好的自己，过上梦想的生活；让你感到生活是有意义的，自己是重要的。

做出最重要的决定就好像在地上画一条线，然后跨过去，发誓再也不回头。

就是这么点儿事，就是这么清楚，也就是这么强大。

欧普拉提供了一个很好的例子来证明一个决定的力量：“什么都不会发生，直到你做出决定。人际关系、工作升迁、体重……所有的一切都取决于你的决定。

过去很多年，我一直受到体重的困扰。

两年前我做出了一个决定，我不再期待、祈祷、希望。

相反，我找到了应该改进的地方，并决定立即行动。

一旦你决定了想要什么，就做出承诺。

” 想一下，你曾经尝试过多少次希望改变自己的生活：专心祈祷，循规蹈矩，但收效甚微。

事实是：没有决定就一事无成。

我们可以期望、希望甚至尝试，但是不管做什么，只要没有做出决定，就不会发生任何改变。

我的一些学生总是习惯抱怨，在听了我的意见之后，他们经常会说：“哦，我试过了，可是没有效果”，或者“我所有的办法都试过了，还是没有效果”。

问题就在于他们所做的只是——尝试。

他们只是期望事情有所不同，希望有所改变，但没有决定让事情有所改变。

一个决定拥有巨大的力量。

下定决心改变你周围的环境，现实就会产生巨大的变化。

我无数次见证了一个决定的力量，很多人都因此打破了僵化的生活，就像欧普拉处理她的体重问题一样。

通常，人们都很清楚自己的生活方式，也接受了足够的培训，却无法改变现状。

他们之所以没有改变是因为没有决定改变。

做出一个决定，并且真正专注于更卓越的事物，就可以帮助你冲破原有的束缚。

仅仅因为某个事情“对你有好处”就去改变是远远不够的。

你需要更强烈的动机。

丽丽有一个很烦人的毛病，她总是在聊天、会谈、甚至和家人吃饭的时候走神。

有时，她就真的闭上眼睛打瞌睡。

她并没有睡眠失常，就是经常思想开小差。

她的女儿对丽丽经常在她说话的时候走神感到沮丧。

她的丈夫抱怨她在晚餐上心不在焉。

她的同事已经厌倦了她在开会的时候神游太虚。

每个人都向她指出这个问题。

她试着让自己清醒，站起来，走上几步，但是没有效果。

然后她又会不停打瞌睡。

最后，她加入了我的培训小组，做出了自己最重要的决定。

她选择生机勃勃、神志清醒、全神贯注，想一劳永逸地解决这个问题。

有这个真正的承诺相助，她做了改变所需要的一切，并不是因为别人不断地抱怨，而是因为她自己决定要改变。

她用最重要的决定作引路明灯，运用学习到的技巧来改变行为。

现在，她如果觉得自己开始走神，已经不需要站起来走动或者用凉水拍脸了。

相反，她总是在会议上第一个举手发言，控制着谈话的走向，直接说出自己的感受。

## &lt;&lt;1个决定&gt;&gt;

她的创造力和勃勃生机开始让人刮目相看。  
她的同事都被这个精力充沛、鼓舞士气的女士所激励。  
她的女儿更加幸福，她的丈夫激动万分。

记住：不做出决定，就一事无成。

而一旦做出决定，万事皆有可能。

伪决定 大多数人都试过让生活拥有更多。

但是，在做出最重要的决定之前，尝试并不能让事情有所改观。

虽然生活中的一些方面可能因此有所改善，但总体而言还是没有变化，只是增加了可能有助成长的东西，但这并不代表实际成长。

我们不时参与内涵丰富的谈话，但思想收获乏善可陈。

我们可能会有所进步，但仍然会觉得空虚，感到还可以拥有更多。

我们有时会做出一个“伪决定”。

伪决定也会奏效，因为也算做出了决定，并达到了一定的目标。

但通常而言，这个目标并不是你内心深切希望的那个，因为往往还有一个引申的“所以”跟在后面。

你得到了一个新工作，所以觉得自己很重要。

你搬到一个新城市，所以可以做真正的自己。

你买了辆新车，所以别人会注意到你。

当我决定减肥，我就是做出了一个伪决定。

我以为减肥会带来原本缺失的东西，但它并没有自动带来更多的生活。

这个因果关系让我迷惑。

我错误地认为，减肥这个因，可以带来我想要的果：卓越的生活。

这种情况持续了很久——我决定开始一段关系，希望因此可以得到满足。

事实是，我得到了这份关系，但没得到满足——在做出最重要的决定以前，我只是获得了部分的成功。

直到做出最重要的决定之后，我不用节食就可以保持理想的体重，找到真正合适的关系——过上我想要的生活。

伪决定就像是正餐中的配菜——一点泡菜，再加上点萝卜。

多了精神上的要求，却没有实际的长进。

多了些理智，可能是有意义的冥想，其他时间却浑浑噩噩。

可能这段时间锻炼多些，其他时间却过着猪一样的生活。

这些零碎的尝试不会有效，因为它们没有植根于更卓越的决定中。

你觉得好像还是有些作用的，但同付出的努力相比，你该获得更多。

你往盘子里增加新的配菜，但主料还是原来的东西，可能吃起来稍微美味些，但并没有改变食谱。

这就是伪决定的结果：三天打鱼，两天晒网，并没有触碰到内心更深层次的渴求，也没有办法遵从内心强烈的欲望，更无法体验拥有更多的生活。

如果你做的只是伪决定，遇到困难或失望时，就会开始怀疑自己。

你会问：“为什么我要做这个？”

而得到的答案可能就不那么有说服力了：“因为我应该这么做。

如果我不这么做，有人会生气的。

好像这么做是正确的。

”这些并不能激励你继续前进，反而会让你裹足不前，丧失自信。

如果你做出了最重要的决定，就可以肯定地回答：“我知道原因！”

我要专注于有意义的事情，跟随内心的渴望。

我知道这是最正确的做法，会带来拥有更多的生活。

”阿里克斯总是在寻找一个能够让她开心的东西。

一开始，她搬到了一个新的城市，幻想新的朋友和环境可以带来一直梦想的幸福。

但这些都都没有奏效，于是她一再换工作，可也一无所获。

## &lt;&lt;1个决定&gt;&gt;

三年的时间里，她买了房子，参加马拉松比赛，怀孕生子，继续深造攻读博士。最后，阿里克斯意识到：“这些都是美妙的经历，我不会忘记，但我惊讶地发现这些满足感转瞬即逝。

我很快又感到空虚和无聊。

”后来，阿里克斯做出了她最重要的决定：“我要每一天都过得精彩，做的每一件事情都让自己满意。

”她的承诺影响了整个生活。

要追求完美，她就必须冒更大的险，和同事合作得更加紧密。

面对这些挑战，她表现得更加真实，因此也就建立起了一直渴望的社会纽带。

她并没有将自己的职责局限于一个母亲，她担负起了让家庭充满满足感的责任，她用最重要的决定来观察自己是否处在正轨上——从判断她的家是否吸引人到确定她和女儿、丈夫之间是否有高质量的互动。

逐渐地，她常常专注于类似的目标和活动，内心深处感受到了一直渴望的满足。

一个决定与人生目标 20世纪80年代初，我的丈夫鲍博出版了一本关于人生目标的书，从那时起，我们就开办这方面的培训班。

通过培训，我们发现，人只有做出了一个决定，才能充分发挥所设定目标的力量。

另一方面，我们发现那些做出最重要决定的人，即使没有明确说出目标，生活过得也很有意义。

如果你确定了目标，通过最重要的决定可以发掘更深层次的意义。

如果你没有确定目标，也不要担心。

做出最重要的决定，很自然地，你就会生活得有意义。

目标告诉你为了什么而生活。

一个决定告诉你如何生活。

目的告诉你存在的原因，关注的中心，而一个决定帮助你更好地了解自己是谁，指引你如何生活。

有些人称最重要的一个决定是“通向目标之路”，指向有意义的人生。

将原因和方式相结合，人生目标和最重要的决定将帮你达到生命的顶点，成为最好的自己。

做出一个坚实的最重要的决定，不用担心所谓的目标。

一旦做出了最重要的决定，它就会指导你所有的行为，帮助你做出生活中较小的决定。

最重要的决定即使对于最小的决定也是强有力的工具，比如穿什么衣服，吃什么午饭。

忽然之间，吃什么对你来说不再是一个需要思前想后、反复琢磨的问题，你轻而易举就做出了选择。

而更重要的，做出最重要的决定以后，你就可以摆脱很多日常选择中的左右为难，将注意力放到更重要的事情上去。

安迪是一名高级经理，负责7000多名员工的培训工作。

她生来一直在和自己的体重做斗争。

11岁的时候，她就认为自己体重超标，开始了减肥之旅。

安迪试遍了所有的节食方法和计划，从“说不”节食方法开始——对糖、盐、脂肪、面粉或者任何包含这些成分的饮食说不。

然后她逐一尝试了血型减肥法、体型减肥法、高纤维素减肥法，还有流食减肥法。

接着是各种风靡一时的节食方式以及一切她的经济能力所能承受的方法。

但不管计算的是什么，卡路里、脂肪克数、慢跑的公里数、减掉的重量或者增加的重量，她通常都能暂时达到目的。

但不可避免的，体重还是会反弹。

后来，可能是命中注定，安迪最后参加的是我开办的培训班，做出了自己最重要的决定。

“我决定爱我自己，不考虑体重，就当它是上帝给我的唯一礼物。

”这就是她的承诺。

她当时一点都不知道，决定爱自己这个决定会彻底改变她和食物之间的关系。

她甚至不再去关注食物或者体重，但她确实开始用最重要的决定来指导生活，而这对她的饮食产生了巨大的影响。

## <<1个决定>>

不去思考那些平常的道德问题——对或错，应该还是不应该；相反，她开始问自己：“如果我真的爱自己，现在应该给自己吃些什么呢？”

对于一个我最爱的人来说，什么是最好的食物呢？

”她的下一餐，还有以后所有的饮食都不再雷同了。

渐渐地，她开始发现更好的方法来爱护自己。

到目前为止，她已经减掉了22磅，而且没有节食，现在她的旅途不再是减肥之旅，而是发现自我发现之旅。

最重要的决定作为指路明灯，帮你做出生活中重要的决定。

例如：应该嫁给谁？

该从事什么职业？

哪里是最合适的居住地点？

这样比较重大的决定深刻影响生活的轨迹，如果此时最重要的决定可以给予引导，就更可能获得满足感和成就感。

一个决定还会让你考虑更深刻的问题：我表现的是我自己吗？

我这么做是有目的的吗？

什么可以帮助我的生活与最重要的决定更加一致？

我怎么才能为他人服务？

什么能够让我有成就感？

在内心深处我渴望的是什么？

我怎么才能满足这个渴望呢？

## <<1个决定>>

### 编辑推荐

“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 “朱迪斯·怀特《1个决定》一书的魅力就在于其提供的建议没有附带任何条件。

阅读吧，享受这份真诚！

”——肯·布兰佳《一分钟经理人》和《管理者的秘诀》作者 这本充满启示的书就是要告诉你真正的幸福离我们只差一个决定！

在这本充满力量的书中，作者告诉我们为了获得持久的幸福，每一个人都必须做出自己的决定，决定想要怎样生活，并且让这个简单二又有深远影响的选择成为人生的指引。

<<1个决定>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>