

# 每日一问使你日新又新!

*原发表于 Workforce Performance Solutions*

**Marshall Goldsmith**

你知道吗？有一种练习几乎不费什么功夫，每天大约只花费 3 分钟。而且如果能够一直坚持将会帮助你实现自己所有的潜力。那么，你愿意尝试吗？让我详细的告诉你吧！

我的同事，Andrew Thorn，教会我如何进行这个迷人的‘每日一问’练习，并且尝试在我身上使用。从此以后，我和我的好朋友，Jim Moore，(太阳计算机系统、加拿大北电网国际有限公司以及美国贝尔南部通讯公司的前任首席学习官)一起进行练习。Jim 和我都很讶异这项作法效果是如此之好！

Jim 每天询问我 24 个同样的问题。我每天询问 Jim 17 个同样的问题。这个练习成功的关键，是每个人都把自己的问题写下来。我们的每一个问题只能用‘yes’、‘no’或是数字来回答。这有助于整个过程的快速进行。我们用 Excel 表格把每周的回答互相发送给对方。

唯一的规则是不要负面的反馈！无论对方做了什么，我们不要说出使他内疚的话。另一方面，我们要给予对方能够增强成功的正向评语。最近，我问 Jim 现在的体重是多少。他算了一下，从我们开始练习的时候算起，已经减掉了足足 20 磅。我说，‘太棒了！这可是个新纪录呢！’

Jim 和我分住两地、相隔甚远，而且经常云游四海。但是有将近八成的日子里，我们仍然可以通过电话联系。偶尔有一两天错过的时候，我们也会简单地在稍后‘补上’。

为了举例方便，我会和大家分享一些我曾经写给 Jim 来问自己的问题。请记住，我的问题反映了我的价值观，这对其他人而言不见得合适。

Jim 问我的第一个问题是‘你今天快乐吗？’依照程度的不同，我用 1-10 作为回答，并以 10 为最高分。作为一个佛教徒，在我的人生哲学里，有一个非常简单信念——欢喜自在，活在当下。我有着美好的生活、贤惠的妻子和可爱的孩子、健康的身体、不必上班、喜爱我的工作而且没有老板。假如我今天不开心，想必是有人犯了大错，那个人一定是我！我如果对这些福气视若无睹，我仍然会不时地陷入日常的压力，忘记自己有多么幸运，行为举止像个傻瓜一样！这个问题有助于每天提醒自己快乐和感恩是多么的重要。

Jim 接着问，‘你花了多久的时间在写作上？’这个问题就比较难回答了。我是个性格外向的人，喜爱教学、训练、以及与人相处。对我来说，要我一个人坐下来写点东西，有时候会很困难。然而，写作是我生活中相当重要的一部分。通过我的作品，我已经接触了超过百万的未曾听过我演讲的读者。正是因为写作，现在我才得以与你进行交流。

我的问题中，有一些是关于健康的。例如，‘你可以做几个仰卧起坐？’（这可真是有效！现在我可以一口气做 400 个仰卧起坐。对一个 57 岁的老家伙来说，还真不赖呢！）

严格遵守后续过程是我教学和训练的成功关键。有一个问题是这样的，‘你最近和多少当事人一起进行后续过程呢？’

问题也包括了我和家庭成员的关系，‘你向你的太太、儿子和女儿说了好话或是做好事了吗？’我确实不是一个完美的丈夫或是爸爸，但是这个练习可以帮助我变得更好！

为什么这个练习如此有效？一个理由是，练习促使 Jim 和我每天去面对我们究竟要如何确实地活出自己的价值观。我们相信某些事情至关重要，也可能相信某些事情无足轻

重。如果是我们相信的事情，我们可以把它‘列入问题清单里’，并且着手去做！如果遇到我们的确不愿意去做的事情，我们可以面对现实，并且停止欺骗自己。

我询问我的妻子 Lyda (她也是一位心理学家)，如果用电脑生成的问题清单来取代朋友，她是否认为这个练习仍然一样有效。她说‘不！和朋友比较起来，电脑更加容易被忽略。’

想象一下，假如你有一个朋友，或是你的同僚教练，每天持续地和你通电话，并且询问你和你生活有关的问题。你希望你的朋友问你什么问题呢？在过去的几个月里，我已经要求超过一千个我的训练项目中的参与者‘写下属于他们的问题’。结果是非常具有启发性的，有时候甚至是深刻的。

试试看吧！写下你希望朋友每天询问自己的问题。甚至写下问题的过程都将有助于你更好地认识自己的价值观，并且可以作为是否‘活出’自己价值观的一个日常判断基础。如果你真的有勇气，邀请一位朋友开始你们彼此之间的每日一问吧。你也许会和我一样，对结果感到惊奇！