



我们每个人都是一个奇迹，因为我们生来就具备了创造奇迹的无限潜能。
人的潜能犹如一座未开发的宝藏，一旦我们将它唤醒，它将产生不可思议的力量，
创造奇迹便是轻而易举的事情。

陈南◎编著



自助励志类畅销书永恒的**NO.1**

★一部将影响几代人命运的自我突破指导书★

你就是 自己的 奇迹

一本好书
改变一生



中国长安出版社



★一部将影响几代人命运的自我突破指导书★

你就是 自己的 奇迹

陈南◎编著

 中国长安出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

你就是自己的奇迹/ 陈南编著. ——北京: 中国长安出版社,
2011. 6

ISBN 978-7-5107-0410-9

I. ①你… II. ①陈… 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 (2011) 第 108409 号

你就是自己的奇迹

陈南 编著

出版: 中国长安出版社

社址: 北京市东城区北池子大街 14 号 (100006)

网址: <http://www.ccapress.com>

邮箱: ccapress@yahoo.com.cn

发行: 中国长安出版社 全国新华书店经销

电话: 010—85099947 85099948

印刷: 北京欣睿虹彩印刷有限公司

开本: 1/16

印张: 18

字数: 278 千字

版本: 2011 年 6 月第 1 版 2011 年 6 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5107-0410-9

定价 32.80 元

前 言

在一般人的观念里，伟人是一个奇迹，因为他们取得了令世人瞩目的成就。其实，不只是伟人是一个奇迹，我们每个人都是一个奇迹，因为我们生来就具备了创造奇迹的所有条件。

然而，我们大多数人的一生都是平淡无奇的，并没有创造什么奇迹，这并不代表我们不能创造奇迹，而是我们创造奇迹的潜能处于沉睡状态。其实，每个人的潜能犹如一座未开发的宝藏，一旦我们将它唤醒，它将产生不可思议的力量，创造奇迹便是轻而易举的事情。因为一个人的潜能蕴含着巨大的创造力。

要想创造奇迹，首先你要相信奇迹。说到奇迹，有好多人都认为奇迹是高深莫测的东西，自己只不过是一个平凡的人，奇迹怎么可能发生在自己身上呢？你如果这么认为，你就主动远离了奇迹，而不是奇迹远离了你。奇迹并不神奇，有时它就在我们的身边，只要你相信奇迹，你就能创造奇迹。不相信奇迹，或对奇迹持怀疑态度，永远不可能创造奇迹。

对于一个相信奇迹的人来说，世界上没有什么事不可能。“能”与“不能”往往取决于我们的信念。只要你觉得自己能做到，你就一定能做到。一个人只有在思想上肯定自己，相信自己，他才会坚定不移地努力追求自己的目标。即使遇到困难和挫折，也不会垂头丧气，丧失前进的勇气，而会披荆斩棘，勇往直前。一个成功者必然是一个敢于突破自我，敢于冒险的人。只有大胆尝试，勇敢去做，才能创造一个个奇迹。

奇迹好比一盏灯，需要我们去点亮它。一个具有良好心态的人，才能点亮奇迹之灯。一个人如果能保持乐观，他的心中才会充满阳光，充满希望，即使遇到坎坷，也能看到光明的一面，进而鼓舞自己的斗志，创造属于自己的奇迹。而心理消极的人是不可能创造奇迹的，整天沉浸在黑暗里，无形中熄灭了奇迹之灯。

奇迹总是喜欢靠近善于抓住机遇的人。机遇对于一个人的成功有着极其重要的作用。机遇是我们的事业顺利发展的保证。人生中会碰到许多的机遇，抓住机遇我们就能创造奇迹。你抓住了机遇，就抓住了奇迹。奇迹是不会自动发生在我们身上，而要靠我们主动去争取。

奇迹总是发生在细心观察的人身上，细心才能发现奇迹。我们要有一双发现奇迹的慧眼。奇迹并非神秘莫测，它就隐藏在日常生活中。细心的人就能发现并抓住它，粗心的人即使奇迹来到他们身边，他们也看不到。不要对生活中的小事熟视无睹，别看一件普普通通的小事，成功的机遇可能就蕴含其中。在人类科学史上，许多伟大的科学家就是从日常生活的小事中受到启发的。因此，我们平时要善于观察，善于思考，在平凡的生活中创造出不平凡的奇迹。

奇迹不是凭空出现的，奇迹的孕育需要一个漫长的过程。良好的习惯便是孕育奇迹的最好土壤。一个人的习惯是在生活中一点一滴形成的。一个人的言行在很大程度上决定于他的习惯。是习惯就有好坏之分。好习惯能帮助一个人逐步走向成功，坏习惯则是处处阻碍成功。培养良好的习惯，从小事做起，从身边做起，坚持不懈。好习惯一旦形成，奇迹也就会发生。

无论你身在何处，无论你从事什么职业，无论你在人生的哪个阶段，如果你正为实现自己的理想困惑着，你不妨翻翻这本书，或许能给你带来一线希望，一缕光明，帮你迅速找到创造奇迹的捷径。

本书从积极心态、发掘潜能、敬业尽责、人际关系、自信自强、善抓机遇、良好习惯等角度入手，进行了全面的阐述与分析，力求揭示创造奇迹的秘诀。本书案例丰富而贴近生活，论述精辟到位。

读者朋友们，当你真正理解了这本书的内容后，或许奇迹已悄悄来到了你的身边。

2 你就是自己的奇迹

目 录

第一章 积极心态点亮奇迹之灯 /1

打开心窗，让希望的光芒照射进来 /3

乐观犹如一盏明灯，照亮人生的黑暗 /6

快乐人生要靠自己 /10

感恩，让平淡的生命焕发出不一样的精彩 /13

做自己情绪的主人 /16

给自己的心灵洗个澡 /20

学会随遇而安 /24

积极心态开启智慧之门 /28

第二章 跨越“不可能”的桥，靠近奇迹 /31

没有什么事是不可能的 /33

决心战胜一切 /37

永远不要满足现状 /41

思想有多远，你就能走多远 /45

每天自己淘汰自己 /48

你可以成为自己想成为的人 /52

敢于冒险，才能成功 /55

第三章 发掘潜能，开发奇迹的宝藏 /59

每个人都是一座金矿 /61

树立竞争意识，激发你的潜能 /64

自我暗示蕴含的力量 /67

打开生命格局，不要压制你的潜能 /71

灵魂深处的宝藏——潜意识 /74

充分发掘你的潜意识 /78

第四章 信仰奇迹，我能行 /83

信念是人生的太阳 /85

自信创造奇迹 /88

相信奇迹，才能创造奇迹 /92

超越自卑的牵绊 /95

成功的秘诀在于永不放弃 /99

提升你承受挫折的能力 /102

态度决定人生的高度 /106

第五章 思维富有创意，才能开出奇迹的花朵 /109

成功的发电机——创造性思考 /111

放飞想象的翅膀，让我们更富有创造力 /115

冲破惯性思维的羁绊 /119

用心才能发现身边的创意 /123

灵活性的思维有助于创意的发挥 /127

不为失败找理由，只为成功找方法 /131

第六章 播种性格，收获奇迹 /135

性格决定命运 /137

超越自我，主宰命运 /140

坚持走自己的路 /144

居安思危，树立危机意识 /147

第七章 好的习惯是孕育奇迹的土壤 /151

一分耕耘，一分收获 /153

仪表风度不可轻 /157

储蓄是脱贫致富的妙方 /161

向富人学习致富经验 /164

怎样理财是门大学问 /168

第八章 人际关系树下奇迹多多 /171

人脉即是财脉 /173

朋友越多，路子越宽 /176

缔造人脉是成功的关键 /180

善待他人，与人为善 /184

为你的人脉投一笔“感情投资” /187

扩大交际圈，认识更多的人 /190

第九章 奇迹青睐善抓机遇者 /195

抓住了机遇，就抓住了成功 /197

机遇青睐有准备之人 /201

掌握人生主动权，主宰自己的命运 /205

当机立断，该出手时就出手 /208

没有机遇就创造机遇 /212

第十章 奇迹在敬业尽责中蕴藏 /217

顺利通过职场面试的“关隘” /219

忠诚比能力更重要 /223

适合自己的才是最好的 /227

只有敬业，才能成就卓越 /231

第十一章 每天进步一点点，奇迹就会发生 /235

不断学习，才能不断进步 /237

虚心万事能成，自满十事九空 /241

尽信书不如无书，实践方能出真知 /245

坚持每天阅读是提高自己的好方法 /249

快乐是学习的最高境界 /253

量变引起质变，每天进步一点点 /257

第十二章 处处留心，处处都有奇迹 /261

注重细节，不在小事上出差错 /263

从小事做起，循序渐进 /267

成功源于细节，用心才能发现 /271

专心致志做好一件事 /275

第一章

积极心态点亮奇迹之灯

良好的心态是点亮奇迹之灯的必备条件。一个人具备乐观的心态，心中才会充满希望。保持乐观心态的人，即使遇到坎坷，也能看到光明的一面，进而鼓舞自己的斗志，克服前进道路上的困难，创造属于自己的奇迹。而心理消极的人是不可能创造奇迹的，整天沉浸在黑暗里，无形中熄灭了奇迹之灯。培养良好的心态，及时克服不良心态，心中充满光明，不知不觉奇迹之灯就会照亮我们的前程。

打开心窗，让希望的光芒照射进来

人生总是不断向前，充满希望。希望像黑暗中的一缕阳光，给我们带来信心和力量。

有位哲人说：“有你若希望，你就年轻；你若绝望，你就衰老。”希望，对我们来说并不陌生，但未必了解它的真正内涵。在现实生活中，有人总是说看不到希望，有人恰恰相反。其实，每个人每天都可以给自己一个希望，领略到生活的真谛，给人以启迪和感悟，给人以信心和力量。

希望是人生的方向，是心中一盏不灭的明灯，是我们前进的动力。面对危险时，希望使我们从容淡定；面对挫折时，希望使我们获得巨大能量。

每天给自己一个希望，我们的生活将充满阳光，希望的阳光驱除一切叹息和悲哀，不要将生命浪费在一些无聊的小事上。生命是有限的，但希望是无限的，只要我们不忘每天给自己一个希望，我们就一定能拥有一个丰富多彩的人生。每天给自己一个希望，就是给自己一个目标，给自己一点信心。

有一个俄罗斯心理治疗师做过一个动物实验：将两只大白鼠丢入一个装有水的容器中，它们拼命地挣扎求生，维持的时间是八分钟左右。然后在同样的容器中放入另外两只大白鼠，在它们挣扎了五分钟的时候，放入一个可以让它们爬出容器外的跳板，这两只大白鼠得以活下来。若干天以后，再将这对大难不死的大白鼠放入上述容器中，结果真的有些人吃惊：两只大白鼠竟然可以坚持 24 分钟，三倍于一般情况下能够坚持的

时间。

那两只大白鼠没有死，在第 24 分钟的时候，那个心理学家看它们实在不行了，就把它俩捞上来了。因为他觉得有积极心态的大白鼠更有价值，更值得活下去；我们人类应该尊重一切希望，哪怕是一只大白鼠内心的希望。

这位俄罗斯的心理学家总结说，前面两只大白鼠，没有逃生的经验，它们只能靠自己本来的体力挣扎求生；而有过逃生经验的大白鼠却多了一种精神的力量，他们相信在某一个时候，一个跳板会救它们出去，这使得它们能够坚持更长的时间。这种精神力量就是积极的心态，或者说就是内心对一个好的结果的希望。

不论何时何地，我们都应该自己给自己希望。希望让人充满活力，充满生机，促使人们不断进取。尤其是身处困境的人，更应该给自己以希望，希望能帮助你走出困境，走向成功。内心总是充满希望的人会觉得不仅应该活下去，还应该活得更好。

人生在世，诸多事情是我们所难以预料的。但这并不代表我们只能听天由命，妄自菲薄。我们不能控制机遇，但可以掌握自己；我们无法预知未来，但可把握现在；我们不知道自己的生命有多长，但我们可以安排当下的生活；我们左右不了变化无常的天气，但可以调整自己的心情。只要每天给自己一个希望，我们的人生就一定光彩夺目。

法国著名的妇女周刊《她》的主编，名叫博比。他是一个事业很成功的人，他的一生都很顺利，假如没有那一次厄运的话。那次，在与女儿去歌剧会的路上，他的一根血管爆开了，到了医院经诊断，他患上了一种罕见的病——闭锁综合症，从而失去了心动能力，只有左睫毛可以眨动。那一刻，他整个人都崩溃了，悲伤、绝望。这看似他的一生都完了。然而，他不放弃生命，对生命仍充满期待。他利用他唯一的“生命力”——能闪动的左睫毛，每次别人与他说话时，他总是眨动他的左睫毛以赢起别人的注意。凭着这小小的希望，他不停地努力，直到有一位女医生发现了他的这个情况。女医生想到了一个办法，拿来一个字母版放在博比眼前，让他根

据字母版来锻炼他的睫毛，用睫毛来认字，与人交流。经过长期的锻炼，博比终于可以用这种特别的方式与别人交谈，他的生活也赢得了转机。他后来告诉记者，他内心有一道光，赐予他无穷的力量，让他继续热爱生命，那就是希望之光。

希望能给人积极向上的力量。在很多情形下，希望的力量可以比知识的力量更强大，因为只有在有希望背景下，知识才能被更好的利用。一个人，即使他一无所有，只要他有希望，他就可能拥有一切；而一个人即使拥有一切，却不拥有希望，那就可能丧失他已经拥有的一切。希望所调动的也许不仅仅是我们的精神和体力，更多的是追求人生，战胜挫折的力量。

人生路上，我们总是不断追求成功和幸福，总期盼自己的努力付出得到相应的回报。然而，生活对我们不会预期偿付，也不会善待、温情。在追求成功的路上，挫折和打击往往与我们不期而遇，使我们陷入失望、痛苦的泥潭，有时甚至因失望而绝望致使内心没有对生的希望。

在这个时候，我们最需要的就是希望，需要希望来为我们引路，帮我们走出黑暗，走向光明。无论你遇到多大的困难，只要你有希望，你的人生就会立刻充满阳光，创造奇迹。希望就是我们心中温暖而灿烂的阳光。

有了希望，人生才充满力量，才有创造奇迹的可能。没有希望，人生则是一团黑暗。每天给自己一个希望，生活就会多一份快乐和精彩。有了希望就会看到成功的曙光。

乐观犹如一盏明灯，照亮人生的黑暗

如果我们保持乐观的心态，心中好比有一盏明灯，我们就能看到生活光明的一面，而乐观的心态为我们点亮奇迹之灯。

英国作家萨克雷有句名言：“生活是一面镜子，你对它笑，它就对你笑；你对它哭，它也对你哭。”如果一个人的生活态度比较乐观，他往往会产生不可思议的力量，即使遇到挫折也不会怨天尤人，而是能够积极应对，最终战胜挫折，创造人生的奇迹。

生命的阳光是光彩夺目的，能否活出生命的七色阳光，完全靠自己的努力和奋斗。无论你是选择英雄还是甘当懦夫，是选择放弃还是主动争取，完全取决于自己对于生活的态度。

拿破仑·希尔曾说：“人与人之间没有太大区别，只有积极的心态与消极的心态这一细微区别，但正是这一点点区别决定了20年后两个人生活的巨大差异。”

积极的心态是取得成功的必备条件。心态乐观的人面对任何事情的时候，总是会看到事情好的一面，总是往好的方向想，他们身上似乎有一种能把任何事情都变成好事情的魔力。即使他们身处绝境也能镇定自若，看到希望的明灯。

在一条去往英国的轮船上，途中突然遇到暴风雨的袭击，船上的人都惊慌失措，有一位老太太非常镇静地在祷告，眼神显得十分安详。风浪过去后，朋友十分好奇地问老太太：“你为什么一点儿都不害怕呢？”老太太说：“我有两个女儿，大女儿戴安娜已经去了天堂，小女儿玛利亚就住

在英国。刚才风浪大作的时候，我就向上帝祷告：“如果接我去天堂，我就去看看戴安娜；如果留我在船上，我就去看玛丽亚。不管去那儿，我都可以和我心爱的女儿在一起，我怎么会害怕呢？”

这个故事告诉我们：积极的心态让人产生战胜恐惧的力量，一个心态积极的人即使遇到挫折也能从容应对，转危为安。态度消极的人一旦遇到一点挫折就悲观丧气，在危机面前甚至不知所措，结果使自己陷入更糟糕的境地。

有一位智者说过：“生性乐观的人，懂得在逆境中找到光明；生性悲观的人，却常因愚蠢的叹气而把光明给吹熄了。”烦恼重的人，芝麻小事都会困住他们；想解脱的人，天大的事情都束缚不了他们。乐观的心态有助于我们才能的发挥。

传说有位秀才第三次进京赶考，住在一个经常住的店里。

考试前两天他做了三个梦：第一个梦是梦到自己在墙上种白菜；第二个梦是梦到下雨天，他戴了斗笠还打伞；第三个梦是梦到跟心爱的表妹脱光了衣服躺在一起，但是背靠着背。

这三个梦似乎有些深意，秀才第二天就赶紧去找算命的解梦。算命的一听，连拍大腿说：“你还是回家吧。你想想，高墙上种菜不是白费劲吗？戴斗笠打雨伞不是多此一举吗？跟表妹都脱光了躺在一张床上了，却背靠背，不是没戏吗？”

秀才一听，心灰意冷，回店收拾包袱准备回家。店老板非常奇怪，问：“不是明天考试吗，今天你怎么就回乡了？”秀才如此这般说了一番，店老板乐了：“哟，我也会解梦。我倒觉得，你这次一定要留下来。你想想，墙上种菜不是高种（高中）吗？戴斗笠打雨伞不是说明你这次有备无患吗？跟你表妹脱光了背靠背躺在床上，不是说明你翻身的时候就要到了吗？”

秀才一听，觉得很有道理，于是精神振奋地参加了考试，居然中了个探花。

用乐观的态度对待人生，可看到“红杏枝头春意闹”的美景；用悲观

的态度对待人生，举目只是“愁云惨淡万里凝”的阴沉。譬如打开窗户看夜空，有的人看到的是星光璀璨，夜空明媚；有的人看到的是一片黑暗。一个正常的人可在茫茫的夜空中读出星光的灿烂，增强自己对生活的信心，一个不正常的人让黑暗埋葬了自己且越葬越深。

人生在世，不如意的事情十有八九，悲观的情绪笼罩着人生的各个阶段。悲观给人带来巨大的负面影响，它阻碍我们的前进。因此，一位著名的政治家曾经说过：“要想征服世界，首先要征服自己的悲观。”克服悲观的情绪，用开朗、乐观的情绪支配自己，你就会发现生活有趣得多。悲观是一个幽灵，能征服自己的悲观情绪便能征服世界上的一切困难之事。既然人生中悲观情绪不可避免，我们就不要逃避，重要的是克服它，摧毁它。

虽然在某些事情上，我们可以表现出积极乐观的心态，但如果要想在对待任何事情上都能做到这样，则不是一件容易的事。就像拿破仑·希尔指出的那样：“积极的心态需要反复的学习与实践。

乐观的心态不是天生就有的，它需要一个逐步积累的过程，需要长期不懈地学习，它就像一种技艺，经过不断练习，才能达到熟练的程度。

1. 朝好的方向想

遇到困难，人们往往变得焦躁不安，并且极易产生悲观情绪。这样只会使自己逐渐丧失战胜困难的勇气，而日渐消沉下去。此时，你应该承认现实，然后设法创造条件，使之向着有利的方向转化。此外，还可以把思路转向别的什么事上，比如回忆一段令人开心的往事。

2. 要学会调节

人生在世，遇到不如意的事是很正常的。悲欢离合，天灾人祸，随时可能发生在我们身上。例如，一次考试的失利，一场情侣的误会，一句过激的话语，都会影响我们的心情，生活中的不顺心事总是很多，这就需要我们每个人都要学会调节自己的心态。

调节心态最简单有效的做法就是给予自己积极的心理暗示，积极的心理暗示有助于我们及时走出心理困境。当你想说“我完了”的时候，要马