

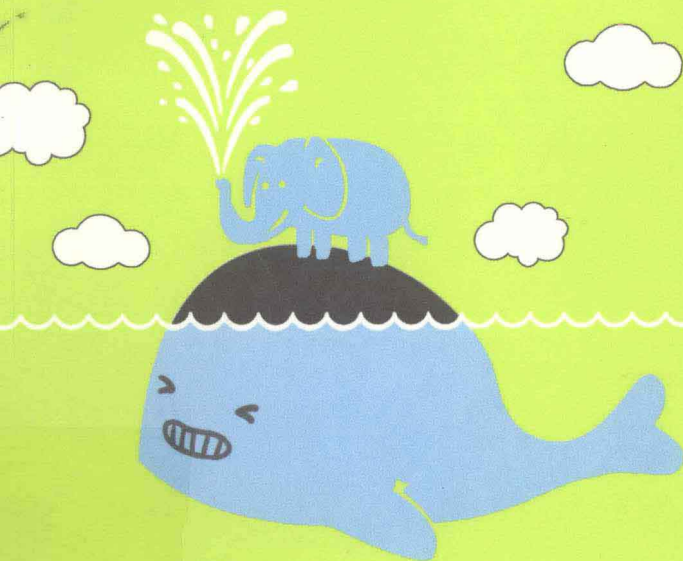


每天 制造一个 奇迹

101 种实现
梦想的方法

(美) 诺埃尔·尼尔森 著
张雅琼 陈锦华 译

EVERYDAY MIRACLES



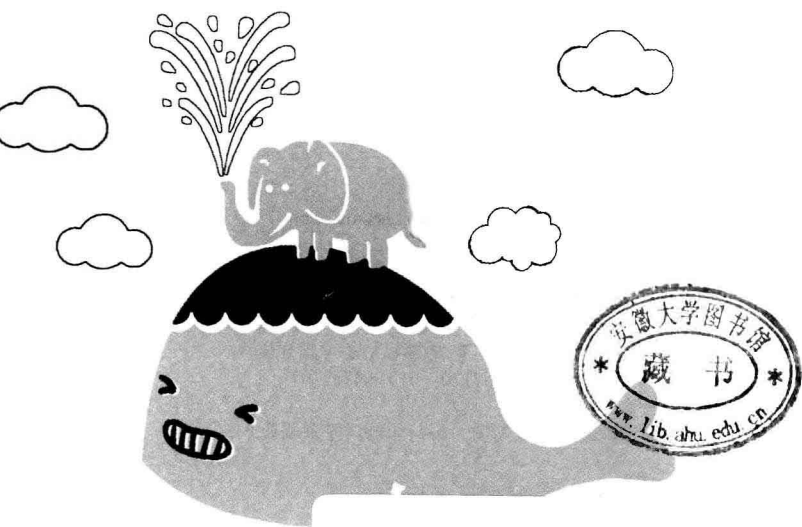
全国百佳图书出版单位
时代出版传媒股份有限公司
安徽人民出版社

每天 制造一个 奇迹

101种实现
梦想的方法

(美) 诺埃尔·尼尔森 著
张雅琼 陈锦华 译

EVERYDAY MIRACLES



全国百佳图书出版单位
时代出版传媒股份有限公司
安徽人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

每天制造一个奇迹: 101 种实现梦想的方法 / (美) 尼尔森著; 张雅琼, 陈锦华译.
-- 合肥: 安徽人民出版社, 2012.11
ISBN 978-7-212-05875-3

I . ①每… II . ①尼… ②张… ③陈… III . ①成功心理—通俗读物 IV . ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 280164 号

安徽省版权著作权合同登记 字: 12121118

© Mindlab Publishing, Noelle C. Nelson, Ph.D.

First published by: MindLab Publishing, Noelle C. Nelson, Ph.D. Malibu, CA, USA,
www.Mindlabpublishing.com.

All rights reserved.

Simplified Chinese rights arranged through CA-LINK International LLC(www.ca-link.com)

Translation copyright ©2012 by Beijing Time-Chinese Publishing House co.,Ltd.

每天制造一个奇迹

作 者 | (美) 诺埃尔·尼尔森

译 者 | 张雅琼 陈锦华

出 版 人 | 胡正义

出版策划 | 李 勇

统筹监制 | 陈丽杰 李 争

责任编辑 | 杨迎会 陈锦华

特约编辑 | 陈锦华

营销推广 | 徐江宁

责任印制 | 范玉洁

美术编辑 | 陈喜艳

装帧设计 | 候思宇 陈喜艳

出 版 | 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽人民出版社 <http://www.ahpeople.com>

合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场 8 楼

邮编: 230071

发 行 | 北京时代华文书局有限公司

北京市东城区安定门外大街 136 号皇城国际大厦 A 座 8 楼

邮编: 100011 电话: 010-64267120 010-64267397

印 刷 | 北京中印联印务有限公司

(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换)

开 本 | 880×1230 1/32

印 张 | 9

字 数 | 225 千字

版 次 | 2013 年 1 月第 1 版 2013 年 1 月第 1 次印刷

书 号 | ISBN 978-7-212-05875-3

定 价 | 29.80 元

版权所有, 侵权必究

目 录

>> Contents

◇ 作者序 / 1

① 只要瞄准目标，就没有“失败”这回事儿 / 4

② 买不着咖啡？喝茶也好啊！ / 7

③ 给对方建议比直接帮忙更有成效 / 10

④ 用“成熟”模式应对父母的管束 / 13

⑤ 息怒“三部曲” / 15

⑥ 真实体验冥想中的生活 / 18

⑦ 给情绪起一个名字，而不仅仅是“压力” / 21

⑧ 沉默不是金 / 24

⑨ 荒谬的恐惧感 / 26

⑩ 如果判断带来伤害 / 29

⑪ 最糟糕的一天 / 32

⑫ 为什么倒霉的是我？ / 35

⑬ 我很无聊 / 38

⑭ 熟悉“幸福”这种感觉 / 41

⑮ 忍耐不是牺牲 / 44

- ⑩ 完美主义者的痛苦 / 47
- ⑪ 搞清楚状况再恋爱 / 50
- ⑫ 心中渴望什么，现实就是什么 / 53
- ⑬ 所有你需要做的是“要求” / 56
- ⑭ 7种走出抑郁症的方法 / 59
- ⑮ 爱既是一种感觉，也是一种行为 / 63
- ⑯ 与他人比较的唯一作用 / 65
- ⑰ 把乐趣放回到生活中去 / 67
- ⑱ 失控情绪的诅咒 / 69
- ⑲ 享受白日梦 / 71
- ⑳ 不要试图“控制”别人 / 74
- ㉑ 不要盲目服从恋爱和工作对你的要求 / 77
- ㉒ 习惯的力量 / 80
- ㉓ 不要让恐惧操纵大局 / 83
- ㉔ 不应该隐藏的情绪 / 86
- ㉕ 事事不如意 / 88
- ㉖ 对言语暴力说“不” / 90
- ㉗ 不要把精力放在“这是谁的错”上 / 93

- ③4 与“担忧”成为朋友 / 95
- ③5 打破自怜的习惯 / 97
- ③6 生活似乎太过分了? / 100
- ③7 少说多听 / 103
- ③8 这样的生活有意义吗? / 106
- ③9 为它去死 / 109
- ④0 活着的意义 / 112
- ④1 如何用心倾听 / 115
- ④2 莫名的焦虑 / 119
- ④3 选择回应的方式 / 122
- ④4 看到马粪,就意味着附近有马 / 125
- ④5 直觉需要执行才能变强 / 128
- ④6 这究竟是谁的生活? / 131
- ④7 自身的才华是主干,工作只是树枝 / 134
- ④8 指责他人只能暂时麻木自身的痛苦 / 137
- ④9 担忧是精神苦闷的第一个迹象 / 140
- ⑤0 意外已经发生 / 142
- ⑤1 假如对爱情绝望 / 145

- 52 神奇的“心智演练” / 148
- 53 认可并不是爱 / 151
- 54 为什么总是感到紧张？ / 153
- 55 纵容不是帮助 / 155
- 56 不做“苦瓜脸” / 157
- 57 将精力放在“爱的价值”上 / 160
- 58 新年的决定 / 163
- 59 选择“一个”而不是“某个”解决方法 / 166
- 60 健康的羞耻感很必要 / 169
- 61 7 种方式对工作场所的性骚扰说“不” / 172
- 62 玩弄女性的诱骗者 / 177
- 63 责怪别人的感觉很好吗？ / 180
- 64 事态又失控了 / 183
- 65 什么？小小的我？ / 186
- 66 “还好”并不是真的好 / 189
- 67 节日忧郁症 / 192
- 68 付出后的满足 / 195
- 69 品质：根据原则行动的能力 / 198

- 70 多为自己的身体考虑考虑 / 201
- 71 认识到自己与孩子不同的议程 / 204
- 72 不要让整个人都沉迷于一件事物 / 207
- 73 在消极的地方得不到积极的结果 / 209
- 74 问问心灵想要什么，再让大脑想办法解决 / 211
- 75 不要只说“我很抱歉” / 214
- 76 你真的想扶起那个跌倒的人吗？ / 217
- 77 回应的正面力量（一） / 220
- 78 回应的正面力量（二） / 222
- 79 被“无意义感”折磨的你 / 225
- 80 无意识的反应还是有意识的选择？ / 227
- 81 自身优势存在于三种不同的层次 / 229
- 82 与相似的灵魂同行 / 231
- 83 不必为自己的需求感到羞愧 / 233
- 84 消极意识的毁坏性 / 235
- 85 什么？没有担保？ / 237
- 86 恐慌：一种失控的感觉 / 240
- 87 “耐心”不负有心人 / 242

- 88 找对“对象”再付出 / 244
- 89 知道不想要什么，却不知想要什么？ / 247
- 90 骗人的“我爱你” / 249
- 91 当自身的需求得不到别人的关注 / 252
- 92 你也想抛下工作去旅行？ / 255
- 93 只有承担责任才能从痛苦中解脱 / 258
- 94 让“设限”为爱情加温 / 260
- 95 别让你的生活充满“碰巧发生” / 262
- 96 你想要，不代表别人也想要 / 264
- 97 不要错把“批评”当“支持” / 267
- 98 不要强制别人对你好 / 269
- 99 信任关系也可以安全地发展 / 272
- 100 弄清“受困”的时间才能摆脱困境 / 275
- 101 “危机”不是危险，而是机遇！ / 278

作者序

生命犹如一份礼物，它美好且又珍贵，因此应在欢乐和庆祝中度过。我们深知这个道理，然而现实却并非如此。

这是你工作上糟糕的一天：

老板要求你把原本 10 个小时的工作压至 8 个小时内完成。

合作伙伴情绪很差，拿你出气（但是，你要找的伙伴不应是一个对你发脾气的人）。

汽车变速器又发出奇怪的声音，但是修车师傅发誓他已经修好了，还收了你好多钱。

你已经要靠吃胃药生活了，但在夏天来临之前，你肯定也减不掉自己许诺的 10 斤肉了，但是你那位健康苗条的朋友却不断地重申那种永远不可能完成的事：“很简单啊，每天只要慢跑 8000 米就好了。”

你非常担心失去工作或升职的机会，深怕机会最终会落到比你年轻或年长 10 岁的同事身上。

你汗流浹背地用了两个小时才在交通拥堵的路上略微前行了一点儿。

狗又吐在地毯上了。

孩子们也都失去控制了，相互之间不断大喊大叫（或者，你希望自己能有个孩子，他们可以大喊大叫）。

你的牛奶喝完了，猫粮和牙线也没有了，邮箱中唯一的東西就是堆积的越来越多的账单，你都没有能力支付了。

.....

然而，这只是很平常的一天。

面对着这些令人头疼的事情，你放声大哭，并且咬牙切齿地说：“我需要奇迹！”但更重要的是，你值得拥有奇迹。令人兴奋的是，奇迹是你能够拥有的东西，它不仅仅是上帝的恩赐，也是能靠自我设计出来的东西。

那么，什么是奇迹呢？奇迹就是你的祈祷得到了回应，如愿以偿，梦想得到了实现。对我们大多数人而言，我们所寻求的奇迹不是提高死海生物的存活率或者是将红海分离。我们所向往的是每天的奇迹，让日常生活中的挑战能得到积极的、可喜的解决方案，以解决挫折、失望、恼怒、错失的机缘、背叛以及精疲力竭的斗争和努力等问题。这些奇迹能让生活变得更轻松，更有价值，也更令人满意。这是你能在生活中为自己创造的奇迹。本书就可以助你梦想成真。

但是，如何才能让奇迹真的发生呢？怎样才能创造奇迹呢？奇迹不是你能从宇宙外击中、操控或者拉拽回来的东西，它们是需要你的邀请的，然后会以它们自己的方式走进你的生活。如果你只是张嘴说：“我想要奇迹。”这样奇迹是不会发生的。你要知道事情

应该如何处理，如何去创造让奇迹可能发生的条件，对日常生活中的问题要有积极的、双赢的解决方案。只有这样，奇迹才能发生，才能来到你的生活之中。

《每天制造一个奇迹》通过实用的例子和小插曲，特别向你展示了如何创造条件，让奇迹进入生活的方式。在《每天制造一个奇迹》这本书中，你会找到不凡的见解、技巧和工具来帮助你创造日常生活中的奇迹。

《每天制造一个奇迹》中的每个话题都涉及到生活中的一种困难，包括家庭、工作、各种关系等领域，同时也有自我成长以及激励等问题。为了更好地掌握本书的内容，你首先要通读一遍，然后再将视线放置在你所需要的信息上。一些制造奇迹的技巧很快就能被用上，这简直太棒了！而有些章节的内容可能现在离你的生活还比较远，这也没关系。让《每天制造一个奇迹》成为你创造奇迹的来源。无论何时，只要你在生活中的某处遇到了困难，只需拿出《每天制造一个奇迹》，瞄准那个最适用的主题就好了。本书能为你提供创造奇迹的技巧、信息和意识，帮助你将每天的生活都变得丰富且有意义。

生活是一份礼物，请以其应有的方式来生活。这是一场充满欢乐、成功和爱的冒险，我们时而快乐，时而沮丧，但总的来说，生活是幸福的！就让《每天制造一个奇迹》帮助你在日常生活中制造更多欢乐和成功的奇迹吧，奇迹能让生活变得更甜美，更有价值。欢迎来到一个充满了奇迹的日常生活中！

诺埃尔·尼尔森博士



只要瞄准目标， 就没有“失败”这回事儿

在某个年龄段之前，为了实现目标，我们往往既兴奋又热情，能爆发出不可思议的力量。例如，婴儿就有取得成功的绝佳天赋。

来看看宝宝吃东西的过程：无论宝宝抓住东西的哪一处，中间或者末端，这都不重要。舀！用勺子舀起胡萝卜泥，在墙上，自己身上，妈妈身上，溅得到处都是。那又怎样？宝宝并不在乎，宝宝知道的一切就是“哇！”——纯粹的喜悦。

“怎么样？我用勺子舀到胡萝卜泥啦！”下一步：把食物送进嘴里，这要尝试很多次，宝宝能找对地方吗？不能！宝宝总是把勺子戳到脸附近的某个地方。在这个过程中，有些胡萝卜泥被宝宝的小嘴吃到了，“太高兴了！”欣喜若狂的宝宝尖叫着丢下勺子——成功啦！！

注意，在这个冒险的过程中，宝宝始终都没有停来说：“嘿，小子，你的速度不够快，你试了十七次才找到嘴巴在哪，街上的小珍妮只用了十二次就找到了。”宝宝也不会试到第十四次的时候

停下来说：“我放弃了，我永远找不到嘴巴在哪，我是一个失败者，永远不会成功。”

不，婴儿没有失败的概念。无论是在目标方面（吃东西）还是在他能否面对挑战方面，都没有。我们应该好好记住婴儿所具有的这些极为重要的东西：认准目标，用积极的态度去努力达成。

1) 积极的态度

婴儿不会半途而废，半途而废是长大以后才会做出的事。你不会看到宝宝把勺子举到一半时，停下来说：“可恶的家伙，我应该做得更好，我只是笨一点儿，学得慢一点儿而已。”你看到的是：宝宝举起勺子，在他的鼻子上糊了一堆胡萝卜泥，说：“呼！错了——没问题，再来一遍！”

坚持不懈，在下一一次尝试的时候，如何才能离目标更近一步，审视做不到的地方，继续努力。这样，很快就能找到嘴巴。

2) 瞄准目标

瞄准目标是指你确定了目标，并为之投入了全部的努力。当你为了实现目标而投入了 100% 的努力时，你不可能失败，只会在不同程度上获得成功。宝宝可能无法很好地进食，但他已经能吃到东西了。

例如，你要学习电脑（目标），如果你投入了 100% 的努力，你就能学会电脑。你可能学得不是特别好，你可能永远发明不出任何突破性的软件，但你懂得如何操作。你的成功受限于有限的创造力，但如果你停下来，仔细想想，那简直不是问题。

你不可能失败。只要瞄准目标，失败是绝对不可能的。相对于

你所期望的目标，你可能只取得了有限的成功，但是你不可能失败。
所以，抓紧勺子，继续尝试——成功如此有趣！

罗伯特·舒勒博士

“如果知道不会失败，你想要什么？”





买不着咖啡？喝茶也好啊！

你醒了，把自己从床上拽起来，跌跌撞撞地走到洗漱室，看着镜子中的自己，哼哼说：“今天恐怕很糟糕，我敢说，额前乱糟糟的头发会一直竖着，永远都不可能像我想要的那样服帖。我肯定会忘了买咖啡，即便还剩一些，也可能因为冷冻的太久而口感不好。”

打开收音机，又接着说：“听这儿，高速公路上交通堵塞严重。我敢打赌，今天会下小雨。偏偏这么倒霉，汽车不能启动。我又得叫醒邻居帮我启动，其实他们也很讨厌这样。总之，我上班要迟到了。”这时候，你多想爬回床上，用被子蒙到头顶，一觉睡到明年。

任何你所关注的东西都会出现问题，这句简单的话包含了一个伟大的真理。无数次的实验结果都表明，相同的条件下，当土壤、水和阳光都相同，如果人们和相同的植物交谈不一样的东西（“交谈？”“是的，交谈”），得到的结果却完全不同。

对植物 1 说：你是一个悲哀的失败者，永远不可能成长为一

裸体面的植物。

对植物 2 说：事物是中立的。

对植物 3 说：你是一棵极其漂亮的植物，长得很出色。

猜结果发生什么了？植物 1 几乎不长，植物 2 长得还行，植物 3 茁壮成长！

每天，如果你认为一切都可能出问题，但还期望着这天能过得快乐而充实，这是不可能的。我敢说，任何你关注的东西都会出现问题。不过，如果能换个角度来思考问题，就会给你的生活带来不可思议的魔力。

今天，什么能正常进行呢？

想想看，如果你早上醒来，把自己从床上拽起来，跌跌撞撞走到洗漱室，看一眼镜子中的自己说：“嘿，前额的头发竖起来了，我可以用新买的摩丝来弄弄它！今天要记得买咖啡，要是忘了，喝茶也挺好的。”

打开收音机，继续说：“高速公路上交通堵塞严重，我可能要绕从别的街道绕过高速公路才行。我敢打赌今天会下小雨，也好，我可以穿我的新雨衣了。但是天气太冷，汽车可能无法启动。幸运的是，邻居家的小男孩会帮我。我相信我能按时上班。”

这时，生活看起来也不是那么糟糕。你不再想着爬回床上，而是整理床铺，准备开始新的一天。

其实，快乐与否取决于你的态度。如果你坚信一切都会出问题，那问题肯定就会出现。但如果你坚信一切都能正常运转，事实也会如此。认为坏事总比好事容易发生是很愚蠢的。因为事物本身是好是坏并不重要，重要的是你能做什么。如果你能把积极的注意力磨