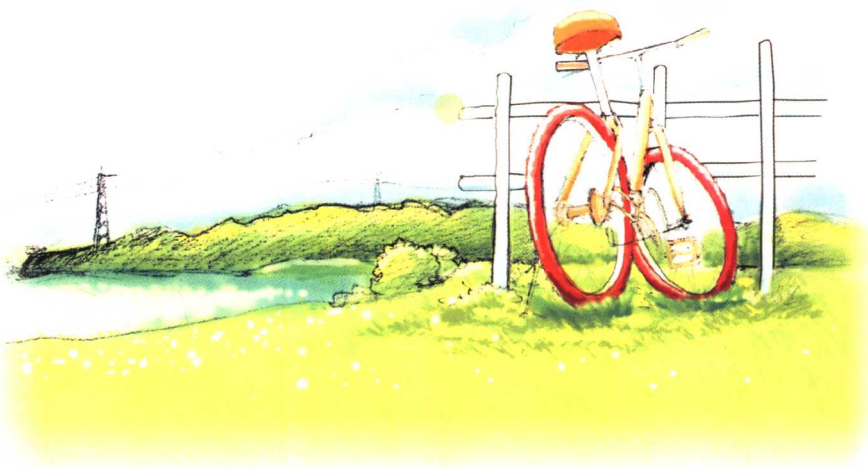


● 全美销售超过6500万册，发行56个国家，跨越40种语言 ●

THE FIRST TIME
I FEEL SO WARM...



力邀美国50位社会名流超豪华作者阵容

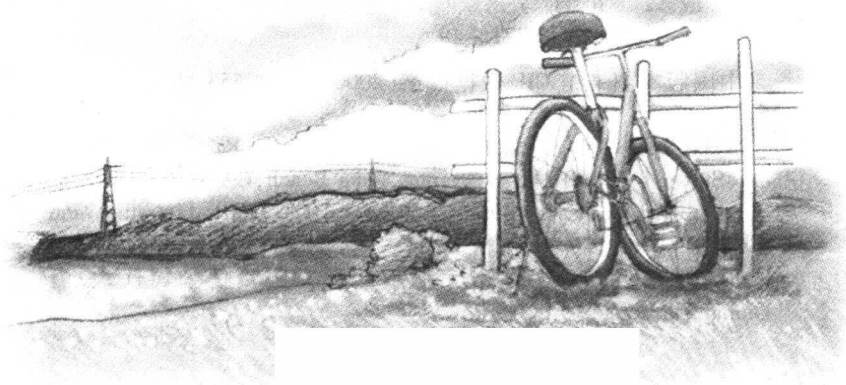
《心灵鸡汤》

作者潜心四年再携新作感动上市

成长中的
温暖第一次 ①

马克·汉森等 著 谢千帆 王晓红 译

北方文艺出版社



成长中的第一次 温暖第一次 ①

马克·汉森等 著

谢千帆 王晓红 译

北方文艺出版社

黑版贸审字 08 - 2006 - 046

图书在版编目(CIP)数据

成长中的温暖第一次/(美)马克·汉森等著;谢千帆 王晓红
译. —哈尔滨:北方文艺出版社,2006. 11

(心灵鸡汤系列)

ISBN 7 - 5317 - 2050 - 7

I. 成... II. ①马...②谢...③王... III. 人生哲学
—通俗—读物 IV. B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 129553 号

Wake Up... Live the Life You Love © Global Partnership, LLC
c/o Stever E, 3190 Marna Avenue, Long Beach, CA 90808 USA

Simplified Chinese edition © 2006 by The North Literature and
Art Press

本书中文简体字版经北京版权代理有限公司代理,由
Global Partnership LLC 授权

成长中的温暖第一次(1)

作 者 / (美)马克·汉森等

翻 译 / 谢千帆 王晓红

责任编辑 / 李庭军

封面设计 / 熊 琼

出版发行 / 北方文艺出版社

地 址 / 哈尔滨市道外区大方里小区 105 号楼

网 址 / <http://www.bfwy.com>

邮 编 / 150020

电子邮箱 / bfwy@bfwy.com

经 销 / 新华书店

印 刷 / 北京中创彩色印刷有限公司

开 本 / 889 × 1194 1/32

印 张 / 7

字 数 / 65 千

版 次 / 2006 年 12 月第 1 版

印 次 / 2006 年 12 月第 1 次印刷

定 价 / 22.00 元

书 号 / ISBN 7 - 5317 - 2050 - 7

作者简介

马克·汉森

全美激励演讲者，每年对数百万人发表演讲，作品《心灵鸡汤》系列书籍荣获全美纽约时报第一畅销书的荣誉，引起全球热烈反响，并被翻译成40种语言在56个国家出版发行。



THE FIRST TIME
I CAN FEEL SO WARM...

奉 献



奉献是在失败和探索中的追求，

陷落黑暗也能看到光明，

是身处闹市但心怀激情。

篇章里闪现的字句，

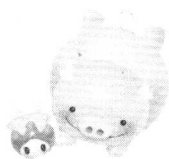
由勇气和斗志书写，

就是对人类的奉献。

故，

将崇敬和赞叹献与本书各位撰稿人。

史蒂文·E 及李·贝尔德



简 介

有人说,激情是灵魂的灵魂。激情充实我们的心灵,指引我们前进的方向。人人都不能失去激情。

在人生旅途上,激情一路为我们加油,使得中途无数的停驻变得妙不可言。而我们的任务就是在激情的支配下寻找最高的目标。

找到人生的目标可以让每一天都有奔头。如果有了激情,你浑身就像着了火一般,不仅仅燃烧着自己,而且将火种散播。

本书的撰稿人有畅销书作家,有医生,还有成功的教练、理财专家和市场营销顾问。他们讲述的故事都围绕着一个主题——或者说是为了达到同一个目的——那就是告诉大家激情是如何令生活变得更有意义和美好的。

我们相信,只要你愿意打开本书,你会发现潜藏在你内心深入的激情慢慢地醒来。

日常起居,万事开头难。人们有时候会听到心灵的呼声,有时候则需要重拾激情。让我们彼此分享这些时刻或者过程的心得吧。让我们把这种叫做激情的能量迅速传播。

史蒂文·E及李·贝尔德

THE FIRST TIME
I CAN FEEL
SAY WORDS

成长中的 温暖第一次

目录 Content

1

生命的温暖记录 / 001

2

自己的健康自己管 / 004

3

学会内心温暖 / 009

4

放弃的快乐 / 014

5

学会如何爱 / 018

6

神奇的减压汤 / 022



7 学会优雅 / 026

8 像孩子一样思考 / 029



9 成功也有DNA / 034

10 爱别人就等于爱自己 / 038

11 扔掉自己的坏毛病 / 044



12 先哭泣，后快乐 / 048

13 把目标定在月亮上 / 053

14 嗨，伟大的梦想家 / 057

15 让自己在冒险岛上生活 / 064

16 101个目标 / 068

17 让人生充满激情的七条黄金法则 / 071

18 健康是一辈子的工作 / 075



19
奉献就是回报 / 079

20
Tranquila

——放轻松，
换个角度看问题 / 083



21
机会的馈赠 / 087

22
大自然的智慧 / 090

23
生活的魔术师 / 094



24
给予的财富 / 098

25 用激情支撑的持久战 / 101

26 如何成为一名合格的毕业生 / 104

27 化恐惧为注意力 / 109

28 蜜糖、激情和快乐 / 113

29 最珍贵的配料 / 116

30 病痛是一种赐予 / 119





找到属于自己的调节器 / 125



生活没有放弃我 / 130



人生的海拔数 / 135



有爱到处是天堂 / 142



“上帝说……” / 148



将激情转化为收入 / 153

12 不要忽视上帝的提示 / 180

41 最重要的事情 / 176

40 寻找自己人生的高潮 / 172

39 两条路的故事 / 167

38 漫步生活的旅途 / 162

37 回忆是最好的礼物 / 157



49 两千五百万美元的故事 / 209

48 用充实赶走恐惧 / 205



47 安全果真第一吗？ / 200

46 想要才可能得到 / 196

45 舒适不等于完美 / 191



44 原谅给予自由 / 187

43 我从小鱼变成大鱼 / 183



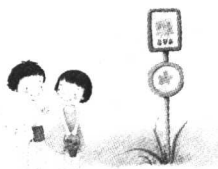
生命的温暖记录

史蒂文·E



不知道您有没有这样的经历？在某一瞬间突然闪现一个意念，接着就像奇迹一般，那个意念就在现实生活中出现了。不久之前还是脑子里的一个意念，转眼间怎么就成真了呢？

一个人要感知到某种物体的存在，首先要观察该物体，为该物体在头脑中树立一个概念，使其具体化，以致不与其他物体混淆，然而准确地为物体树立概念，不是





一件简单的事。打个比方,最开始,当物理学家肉眼看到量子的時候,那不过是模模糊糊类似于波的状态。然而,做个高度聚焦观察,看到的物体立马变为了一颗颗独立的固态的微粒。

反过来说,我们生活的世界里存在着很多物质被我们的大脑感知为固体,其实却并不总是固体。即使是大块的岩石,粉碎到一定程度,也会变成类似波状的雾气。只要我们集中足够的注意力,不管什么东西,最终都可以融入现实。继续打个比方,我们渴望更多的健康和没有疼痛的身体,可是另一方面老想着后背怎么痛,结果只能得到更多的疼痛。那是因为,我们关注什么,就会得到什么,哪怕你的初衷并非如此。所以,如果你想要健康,应该把注意力放在健康,而不是疼痛之上。出于这个原因,人们应该关注已经有的财富,而不是关注所缺乏的。

找个本子,写下自己拥有什么好东西。写得越多,你就会越来越心存感激。把你的注意力放在你渴望的对象





上,努力将其纳入你的生活当中。就拿钱来说,像重视你的健康和家人一样重视钱,钻研钻研股票市场和房地产,看看会挣钱的人写的书。钱财不是恶魔,不过是纸张!

只要你愿意,你完全可以成为一个有爱心、有追求和富有的人。集中你的注意力,擦亮你的双眼,渐渐的,钱财、快乐、健康、爱或者任何你所渴望拥有的东西都将从类似波状的雾气转化为现实的。

