

我们每天都在渴望奇迹的出现，但世界上99%的人都不知道

The Wonder Within

你就是奇迹

[美] 托马斯·F·科伊尔（成功学大师 医学博士）著



一种发掘企业员工内在神奇的绝妙方法！

口吃能成演讲大师 盲人能骑自行车 跛子能成世界冠军

他们行！你更行！

500万册
欧美畅销

中国出版社

《你就是奇迹》是《哈佛商学院最受欢迎的17项能力》作者彼得·圣吉继《第五项修炼》之后又一力作

你就是奇迹

哈佛商学院最受欢迎的17项能力作者彼得·圣吉又一力作



哈佛商学院最受欢迎的17项能力作者彼得·圣吉又一力作
《第五项修炼》作者彼得·圣吉继《第五项修炼》之后又一力作

彼得·圣吉 著

浙江人民出版社

你就是奇迹
你就是奇迹

The Wonder Within

你就是奇迹

一种发掘企业员工内在神奇的绝妙方法！

[美] 托马斯·F·科伊尔（成功学大师、医学博士）著

宋杰青 许冬生 译



图书在版编目 (CIP) 数据

你就是奇迹/ (美) 科伊尔著; 宋杰青, 许冬生译.
北京: 中国社会出版社, 2004.3
ISBN 7-5087-0046-5

I. 你... II. ①科... ②宋... ③许... III. 人生哲学—通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 017131 号

书 名: 你就是奇迹
作 者: [美] 托马斯·F·科伊尔 (成功学大师、医学博士)
译 者: 宋杰青 许冬生
责任编辑: 张殿清

出版发行: 中国社会出版社 邮政编码: 100032
通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦
电话: 66068205 电传: 66051713
经销商: 各地新华书店

印刷装订: 北京飞达印刷有限责任公司
开 本: 880mm × 1230mm 1/32 开
印 张: 8.5
字 数: 185 千字
版 次: 2004 年 4 月第 1 版
印 次: 2004 年 4 月第 1 次印刷
印 数: 5000 册
书 号: ISBN 7-5087-0046-5/B·47
定 价: 19.80 元

凡中国社会版图书有缺漏页、残破等质量问题, 本社负责调换
欢迎读者拨打免费热线 80081081114 或登录 [www. bj114. com. cn](http://www.bj114.com.cn) 查询相关信息

谨 以 此 书

献给我美丽的妻子卡罗尔，

她是一个活的“奇迹”，

也是我永远的至友……

献给我的孩子们：小汤姆、凯利、卡罗林、塔雷

和我的儿媳伊丽莎白，

他们是我们快乐的源泉……

献给我的母亲，她一直

是一个非常积极乐观的人，

十分善于发现每个人的优点……

也献给我的父亲，感谢他多年一如既往的支持

和一直以来为我们树立的榜样——

凡是正确、美好、合乎道义的事情

他都始终坚定不移。

本书提供的独特观点

足以改变你的人生

- ★对自己投资，你会获得百分百的回报！
- ★情绪消沉是导致癌症或其他疾病发展的重要因素。
- ★你的所思所想可能会伤害你，令你病倒！也能够让你成为一个更健康的人。
- ★一位大屠杀的殉难者在墙上刻下这样的话：“我坚信太阳，即使它有时黯然无光；我坚信爱情，即使它并非如影随形；我坚信上帝，即使它此刻沉静无语。”
- ★我们并非无助，我们影响自己的能量是巨大的。
- ★真诚地爱和接受爱可以看作是对心灵的治疗。
- ★有时在现实生活中，我们无私地奉献爱被看成虚弱的，但它却是人类可以做到的最强有力的行为。
- ★把压抑转换为压力的方法是积极思考，其原动力就是爱。
- ★没有爱，积极思考非常困难，几乎是不可能的。
- ★只有去体会爱才会相信爱的益处。只有经历过无条件之爱的给予或接受的过程，才能够认识爱的能量。
- ★首先，爱需要超越自己，超脱我的感受。其次爱需要为他人幸福而欢欣。
- ★在我们面对巨大的不幸时，爱能够使我们从积极方面思考问题，从而将不幸变为可以控制的压力。

- ★所有的疾病最终都与爱的缺乏或者有条件的爱相关，所有的康复则都与给予爱的能力和接受到无条件的爱相关。
- ★压力是作用在我们身上促使我们成长的外力。只有通过挑战、冒险和困难——这些都是压力——我们才能强壮起来。对于一切有机体来说，压力都是保持生命的动力。
- ★如果你在某一方面觉得自己所做的是“工作”而不是娱乐，那就说明你在这一方面失去了平衡——也正是这个方面破坏了你整个生活的质量。
- ★对人们最重要的就是你内心真正相信的东西。
- ★我相信：对于我们这些健全人来说，是我们的想法和心态决定了我们的生理和社会极限。
- ★改变你的环境因素，你的精神状态也会因此改变。
- ★意志力是上帝赐予我们的一个礼物，它使我们能够在正与负、善与恶之间作出选择。

人生就像蝴蝶飞

由不起眼的卵蜕变成幼虫再到成蛹，最后终于诞生了美丽的蝴蝶——这正是宇宙中“潜藏的奇迹”得以展现的过程。我们不妨想一想，蝴蝶尚且如此，在我们身上是否蕴藏着更为惊人的奇迹呢？衷心希望您能认识自己的巨大潜能——培养、开发并最终绽放自己全部的美丽，将潜藏的奇迹彻底展现。

“我们每天都在渴望奇迹的出现，但世界上99%人都不知道你就是上帝的奇迹。”

——托马斯·F·科伊尔《你就是上帝的奇迹》作者

前言

怎样发现你内在的神奇

我们可以选择成功与幸福

什么是人的潜能？

曾经有记者问爱因斯坦：“您有这样的成就，是不是因为您充分开发了自己的大脑？”

爱因斯坦回答道：“不，我大概只利用了百分之十的脑力。”记者十分震惊，继续问道：“那一般人能利用多少呢？”

回答是：“可能百分之四左右。”

通常我们可能会认为，自己至少利用了百分之十甚至百分之十五的潜能，事实上并非如此。

从事康复医疗的这二十多年来，我有幸接触了许多肢体残障的病人，在此我要向他们表示衷心的感谢。他们让我意识到，一个人，哪怕一个身体有缺陷的人，所能做到的事也是远远超乎我们想象的。

他们积极、坚韧，懂得自我激励，懂得尽自己所能抓住每

一线成功的希望，最终他们达到了一个个看起来似乎永远无法达到的目标——这所有的一切让我学到了许多宝贵的东西。看看他们如何达观地面对难以逾越的困难，看看他们势在必得的决心和毅力……换作我们中的许多人，可能早就已经放弃服输了。尽管他们的肢体有缺陷，但他们的精神依然强健。

他们锲而不舍地挖掘着自己内在的无限潜能。他们的经历告诉我们，只要有目标，很多事情我们都能做到。

在我看来，这是现代医学领域里最激动人心的部分。两千年前，古罗马诗人维吉尔曾说过：“只要你相信自己行，你就行。”这么多肢体残障的人成功地做到了他们想做的事，这无疑为这句格言提供了十分有力的注脚。

“只要你相信自己行，你就行。”

无数人已经证明了这一点。我的朋友小汉克·维斯卡迪不幸生来就双腿残缺，但他却成功地创建并正经营着一家在世界各地都设有分支的大公司，他还先后担任过六位美国总统的顾问。

弗兰克·D·罗斯福因患脊髓灰质炎而下肢瘫痪，但这并不妨碍他蝉联四任美国总统；海伦·凯勒身有三重残疾，是一个双目失明的聋哑人，但她对这个世界产生的影响，恐怕一百个妇女合在一起都无法与之相提并论。

他们每个人都有自己的目标，但这些目标究竟是如何实现的呢？

运动神经的康复实践证明，心理的形象化（或者说视觉

化)能够大大改善患者肌肉运动的动作、节奏和协调性。换句话说,患者应该清楚地理解每一个步骤,并能够在心里形成清晰逼真的画面,就好比一个篮球运动员看着球离开自己的双手,在空中划出一道弧线,最后稳稳地落入篮圈。

且不论具体过程如何,现代医学已经证实,我们是能主宰自己神经生理健康状况的主人。已经有确切的科学证据表明,人可以通过主观选择对神经生理系统加以控制,进而决定身体的反应——高兴还是忧伤,健康还是病痛。这一发现无疑是十分令人振奋的。

我们的精神力量可以医治疾病,在某些情况下(如配合化疗或其他治疗方法)甚至可以化解恶性肿瘤。

我们的免疫系统和内分泌系统不仅会受到外界刺激的影响,而且也受制于我们精神层面的需求、欲望、理想、信仰以及思维形象等许多因素。

用同样的方法对两个患同样病症的患者进行治疗,结果有时会截然不同。其中一位可能很快便彻底痊愈,另一位则可能进展缓慢,而且无法完全康复。

为什么毫无药性的安慰药能使某些人的病情大为好转,而真正的药物有时反而对病人束手无策呢?为什么那么不起眼的小红药片有时反而更有效呢?是不是因为大脑认为“小的”反而蕴藏着不寻常的威力,而红色就是力量的象征?

相信自己能活下来的垂危病人最后真的奇迹般地活了下来,而总是担心自己会死的病人,虽然病情原本不重,但最终却遗憾地离开人世。这又是为什么呢?

我们的神经生理机制会影响我们的脑垂体、下丘脑、内分泌系统以及整个神经系统(包括中枢神经系统、边缘神经系统和自主神经系统),从而产生相应的生理和心理反应。我们可以运用科学的方法,测算出生理的反应,再将情感刺激的成分记录下来,从中便可以证明二者之间的联系。

目标,更确切地说是可实现的目标,是身体残障病人前进的动力。但除此之外,还有什么因素促使他们努力超越极限呢?这些事实的确让我们震惊!

在他们努力的过程中,是否还有对自我价值的肯定?由于他们设定的目标是短期的,因而更快更容易实现。而每一个目标的实现,又为下一个目标、再下一个目标提供了动力……在这一个个目标的实现过程中,他们获得了一种满足感。

我们中的许多人,也许肢体健康完整,却是精神上的残疾人,他们对生命、对世界都缺乏一种积极肯定的态度。我们说,只要愿望足够热切,最终一定能如愿以偿,但真正这样去做的人为什么寥寥无几呢?人们知足安逸的心态是否会成为我们国家止步不前的原因?

一项大学民意测验的结果显示,只有百分之五的学生有明确的目标。几年之后,另一项研究表明,全国的大部分财富集中在这百分之五的人手中。

其实,我们完全有能力决定自己的航线。通过主观选择,我们可以在很大程度上把握自己所处的环境和所交往的朋友。我们可以有选择地对待自己的所见所感,可以控制会

对自己产生生理、心理影响的外部刺激。我们还可以将自己生活中的消极因素过滤掉,选择催人奋进的书籍,选择积极的生活氛围。

积极的态度带给人健康和长寿,有助于使人保持良好的生活习惯。

实践证明,生活态度积极的人很少患大病,即使生病了也能恢复得更快更彻底。与一般人相比,他们的免疫系统更好,身体状况会比实际年龄更年轻,生活质量也会更高。可以说,积极的生活态度胜过任何医生或药物。

上天赐予我们决定自己命运的能力,这也正是我们与其他生物的区别之一。我们每个人都有这种潜在的能力,但怎样才能激发这种能力呢?

这主要是一个教育的问题,要让我们学会如何主动地选择,如何使自己的身心都积极地运动起来。而首先就要让大家明白我们具备这种选择的能力,然后再教会大家怎样设立目标。

这种教育可以从孩子很小的时候开始。

你能做到任何你想做的事

知道“能干的小火车头”这个故事吗?小小的火车头经过努力,竟然能将庞大的火车拉上高山。这个故事可以让孩子们感受到什么是勇气,鼓励他们打破原先对自己能力的顾虑,做一些更大胆的梦。

而从小就学会设立目标,这种习惯在孩子以后的成长岁月中会成为他努力奋斗并获得成功的强大动力。

如果家里没有条件,这种教育也完全可以在学校里进行。比如,孩子们富有创造性的独特想法是不是应该得到鼓励?有没有告诉他们,其实每个人都有一种潜在的能力,能让他们做到任何他们想做的事?有没有给他们机会让他们设立目标——包括一些短期目标和一些关于未来的长远理想?

如果一个孩子在成长过程中缺乏明确目标和自我肯定,那么他的生活也就失去了方向和希望。不少孩子因为失去目标而自甘堕落,他们成了街头的小混混。

我们的先辈们曾经不得不为生存而拼搏,他们坚定的决心和毅力使他们成功地克服了重重困难。正是这样的磨砺才锻造出一批伟大的先行者,他们创建政府、编写宪法,我们今天仍然受福于他们。正如马里奥特饭店的创始人J·威拉德·马里奥特所说的:“安逸的环境出不了好材。风愈大,树弥坚。”

为什么有些人好像生来就注定要有所成就呢?

应该说,成功的因素有很多:全面均衡的营养,健康向上的朋友,良好的学习机会,可供创作的安静空间,还有理想、思维和精神训练等等。

但如果一个人在成长过程中未能学会目标设定和树立良好的自我形象,那么长大后,他只能在一个很难有发展的工作岗位上做一颗不起眼的小螺丝钉。

有不少公司或企业不懂得激发员工的潜力,把他们百分之九十的才干都埋没了,结果遭殃的只能是企业。这些企业的管理层往往会很关注他们的近期目标、财务盈亏、上个季度的业绩等等,但惟独把自己的员工疏忽了。

在日本,很多企业把重心放在长远的发展目标上,他们关注的焦点不是今天情况如何,而是将来会怎样。他们十分重视如何使员工作为积极的参与者参加到企业的发展中来。

在皮特斯的一项题为“追求卓越”的研究中,有几家美国企业获得高度评价,原因就是它们良好的业绩和员工高昂的士气。

苹果电脑公司将开发麦金塔操作系统(McIntosh)的重担全权交给一群富有激情的年轻人。事实证明,这些年轻人热情而投入的努力给公司带来了良好的效益。

3M企业的做法则是鼓励员工提出新点子。他们的原则是从盈利和创新两个角度考虑一项方案。可粘贴的小记事本就是这样的创意,现在它已成为办公室文员案头必备的办公用品。

有一家小公司每周都会评出一个“本周最佳建议奖”,虽然奖金不多,但员工因此感受到的这种被重视的感觉是无法用金钱来衡量的。

还有一家小公司要求它的全体员工设立目标,达到目标的就是优胜者,这样使工作变成了竞赛,工作效率显著提高。

这些想法都与目标设定和自我形象密切相关。当然,除了这两方面之外,还有许多因素也会对人们起激励作用。

人很容易受到外界因素的影响。刮风会让人兴奋,下雨给人以清新振奋的感觉,此外还有阳光、色彩,所有这些都会对人的神经生理系统产生影响。

例如有些公司很善于利用色彩。

麦当劳连锁店内大量运用明亮的橙色,因为研究表明人在这种环境中吃东西的速度会加快——这对于快餐店来说再合适不过了。西屋电气公司则经常尝试改变墙壁的颜色,结果发现每次变换都会使产量进一步提高。

音乐也是一个可以利用的元素,比如有些办公大楼内会播放背景音乐,而且音乐的风格在一天中的不同时段作相应的变化——或柔和,或欢快,或激昂。此外,办公场所的空调始终保持在一个让人体感觉舒适但又不至于使人昏昏欲睡的温度。

有一家公司每天专门开辟出一个小时的安静时间。在这一个小时中,没有任何打进或打出的电话,也不安排任何会谈,所有的员工可以不受干扰地进行工作。还有一家电影公司专门聘请一名按摩师每天对每个主管人员进行十分钟的按摩。

有些公司还会设立健身房、幼护中心和快餐厅等设施。

这种种外部条件都有助于让员工感到舒适和满足。但对大多数企业来说,所要做的还不仅仅是这些。

医护人员的工作环境中充斥着各种各样的消极因素,他们几乎每天都要目睹病痛折磨,垂死挣扎,悲观抑郁等各种情况。除了产科之外,医院很难让人感受到积极的气息。因

此,应该有机会让医护人员放松身心,使他们的精神重新振作起来。

假如能给他们这样一个地方……一个阅览室,在那里可以欣赏到许多内容积极、催人奋进的书籍和影碟……一个按摩室,在那里可以享受一下足底按摩或手部、颈部按摩,可以做一做蒸汽美容……一个安静的房间,在那里可以伴着柔和的音乐和清新的薄荷香味,闭目养神,甚至畅游梦乡……或是一个聊天室,在那里大家可以畅谈新的目标,探讨如何给自己的工作和生活注入新的活力。这样的片刻休息就好比一个微型假期,令人重新焕发激情和活力。

这样的放松能减缓脑电波的频率,降低血压和心律。员工的大脑清醒了,才能更富有创造性地进行思考。

我们可以主观地控制精神和身体状态

每个生命都是宝贵的。因此每个人都应该学会善待自己。

假如买了一辆劳斯莱斯,我们是不是肯定会给它用上最好的燃料和机油?是不是还会细心保养皮革,定期给车身上蜡?但即使是劳斯莱斯这样的尊贵之物,与人的价值相比又算得了什么呢?

如果工作接近极限,很容易给人带来挫折感和紧张感,更进一步,会导致忧虑甚至疾病。

这种状态的后遗症在生理上直接表现为各种形式的身

体机能的反常：偏头痛、溃疡、抑郁症、冷漠、自卑等等。在这种情况下人很可能会采取暴饮暴食甚至酗酒吸毒的方式以填补空虚，逃避现实。

肥胖、高血压、中风和各种心脏疾病也都是其自然结果。

人的神经系统包含多种神经传递素，如乙酰胆碱、复合胺、内啡肽等。简单说来，这些传递素的作用可以分为两种：促进机体反应或抑制机体反应，二者形成一种动态的平衡。

正如我们之前说过的，我们在某种程度上可以能动地控制神经传递素的分泌，进而能够主观控制我们的思维过程、情绪以及各种各样的生理反应。科学也已经证明这些因素会影响我们的免疫系统。

心理影响生理这是一个真理。

积极的想法带来健康和安宁，消极的想法导致不适和病痛。

有句格言说得好，笑声是最好的药。其实，笑的作用也正在于，它能促进人体分泌一些会产生积极的生理反应的神经传递素，这些体内的天使将把我们的身体和精神变得很舒适。

要想让我们每个人都变得健康、聪明、富有，就一定要懂得怎样让自己的身体多分泌一些积极的神经传递素。

阿基米德说过，“给我一根足够长的杠杆、一个支点和一个立足的地方，我能将地球撬起。”

每个人自己就是这根杠杆、这个支点，行动就要靠自己。只要能找到一个立足点，他同样能撬起整个世界。他身