

*Unsinkable:  
How to Bounce Back Quickly  
When  
Life Knocks You Down*



# 感谢那些 让你不开心 的事儿

Sonia Ricotti

【美】索尼娅·瑞克蒂 著

贾毓婷 译

《与神对话》

系列作者之一雷德菲尔德

《心灵鸡汤》

系列作者肯·费尔德

《秘密》

课程导师鲍勃·普罗特克

倾力推荐！

当生活将你击倒时，你该如何迅速站起！  
《纽约时报》头号畅销书《吸引力法则》作者 最新力作  
一本能带给女性安全感的心灵之书！



UNSINKABLE

HOW TO BOUNCE BACK QUICKLY  
WHEN LIFE KNOCKS YOU DOWN

感谢那些让你  
不开心的事儿

[美] 索尼娅·瑞克蒂◎著  
贾毓婷◎译

## 图书在版编目(CIP)数据

感谢那些让你不开心的事儿 / (美) 瑞克蒂  
(Ricotti, S.) 著; 贾毓婷译. — 北京: 新世界出版社  
, 2011. 11

ISBN 978-7-5104-2103-7

I. ①感… II. ①瑞… ②贾… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第180193号

北京版权保护中心外国图书合同登记号: 01-2011-4735  
UNSINKABLE © 2011 Sonia Ricotti. Original English language  
edition published by Career Press, 220 West Parkway, Unit 12,  
Pompton Plains, NJ 07444 USA. All rights reserved  
Arranged through CA-LINK International LLC

### 感谢那些让你不开心的事儿

---

作 者: (美) 索尼娅·瑞克蒂 (Sonia Ricotti)  
译 者: 贾毓婷  
责任编辑: 刘 媛  
校 对: 张海霞  
责任印制: 李一鸣 刘社涛  
出 品: 北京阳光博客文化艺术有限公司  
出版发行: 新世界出版社  
社 址: 北京西城区百万庄大街24号(100037)  
发 行 部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)  
总 编 室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)  
<http://www.nwp.cn>  
<http://www.newworld-press.com>  
版权部: +8610 6899 6306  
版权部电子信箱: [frank@nwp.com.cn](mailto:frank@nwp.com.cn)  
印 刷: 大厂回族自治县彩虹印刷有限公司  
经 销: 新华书店  
开 本: 880×1230 1/32  
字 数: 250千字 印张: 5.5  
版 次: 2011年11月第1版 2011年11月第1次印刷  
书 号: ISBN 978-7-5104-2103-7  
定 价: 28.00元

---

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

## 准备好你的救生圈



每个人一生都躲不过这几次大的危机：

20 几岁：爱情危机，你将经受失恋的打击；

30 几岁：职业危机，你必须设法捱过事业的“瓶颈期”；

40 几岁：灵魂危机，你将拷问人生的意义，活着的价值……

至于健康危机、财务危机、人际关系危机等，则时刻潜伏在你身边，随时准备将你拉入命运的深渊。

你的救生圈准备好了吗？

本书作者是美国著名的畅销书作家索尼娅·瑞克蒂 (Sonia Ricotti)。你一定听说过她的著作《吸引力法则》，它改变了成千上万的人生轨迹。

然而就在这本书大卖后不久，作者本人的人生轨迹也发生了戏剧性转变：她患上了致命的血栓，被酗酒成性的男友搅得精疲力竭，遭遇财务危机，被迫卖掉自己的房



子……眨眼之间，她的生活就从鲜花和掌声的云端，硬生生摔落在水泥地面上。

好在索尼娅没有困死在沮丧之中。如今她的身体已经康复，并且找到了真正爱她、适合她的伴侣。她在世界各地做了上百场演讲，激励无数人走出困境，找到更美好的未来。

这其中的过程绝非那么简单，而是一条艰辛但奇妙的自我提升之路。在本书中，索尼娅总结出 20 条独家法则，告诉你如何应对挫折，调整心态，如何在逆境中仍然保持内心的平静和快乐。当命运的大浪迎面扑来，这就是阻止你沉入水底的救生圈。

除了作者自己的经历以外，书中还穿插了她对数十位励志大师、畅销书作家的采访，从中你会发现挫折的真正意义：那些将你绊倒在路上的障碍，原来正是送你走上更高层次的台阶。

# 推荐序

## Foreword

感觉到了吗？这个世界正在变得不同。

有人说这是一种新层次的真实。玛雅日历告诉我们，一种新的意识浪潮正在席卷人类世界——这也正是如今最需要的东西。没错，我们正在学会认清内心最真实的自己。

我们正在让自己变得更强大，让自己的灵魂更加宽广。我们感觉自己正在与更高层次的神力连接，正在回归心灵的故乡。

一个最好的例子就是，我们正在学会如何应对生活中的各种危机。我们不会再傻傻地期盼自己一生无忧，或者因为害怕痛苦而将自己隔离起来。一旦学会应对危机，学会与人生中的痛苦相处，我们就会上升到一个更高的层次，成为自己真正想要成为的人。

这也正是这本美妙小书所要讨论的主题。其作者索尼娅·瑞克蒂本人就是一个经历风雨并最终实现灵性成长的



绝佳范例。

对于很多人来说，索尼娅在本书中所传达的信息或许正是当今时代最伟大的发现：我们每个人都可以向更高层次的灵性寻求指引。这点非常关键，因为只有与更高层次的灵性实现连接，我们才能在人生的困苦时刻寻找到和平与爱。此后我们便有了灵感，我们意识到自己之所以陷入某种境地，是因为要实现一个更高的目标：打破一些坏的习惯，让自己和人生获取更高层次的感悟。大多数情况下，这些经历都会让我们发掘出自己的某些天赋，从而变成一个全新的、更有自醒性的人。

很多人说，每个人一生都要经历几次大的危机。

第一次是在十几二十几岁时，此时我们会经历爱情受挫的危机。在三十岁左右时，我们会经历职业的危机。四十多岁的时候，我们会遭遇灵魂的危机，这时我们会质疑：“我真的在做自己真正应该做的事情吗？”当然，各种疾病总是潜伏在周围，有时我们也会无端失去自己所爱的人。

所有这些都彻底动摇我们的世界，让我们的心灵陷入僵滞或麻木。

可能你会觉得这篇序有些过于玄虚，过于灵性。没关系，

你只要牢记索尼娅的忠告就可以了：在穿越人生的黑暗通道之前，一定要对自己心中的神灵充满信任。它就在那儿！

詹姆斯·雷德菲尔德

James Redfield

《与神对话》系列作者之一





## 前言

### Preface

我也不知道是什么让我想起了“永不沉没”这个名字(本书英文原名为 Unsinkable, 应译作“永不沉没”——译者注), 似乎我是在不知不觉中开始频繁使用这个词的。第一次想起这个词的时候, 我正处于一段人生困境的末端, 正要结束这段旅程, 胜利在望。

后来我又查了下词典, 发现“永不沉没”这个词可以解释为: 无法沉入水中, 也没有人能让其沉入水中。

这个词真是绝妙的比喻, 确实如此, 我们每个人在陷入人生的困境时, 都会努力求生, 让自己浮在水面上, 而不会沉入水底。

本书来自于我那段充满颠簸的人生经历。有时我感觉自己几乎要沉入水底, 但每次都会奋力挣扎, 甚至到了筋疲力竭的地步。有时, 我会选择在水面漂浮, 任水流将我带向任何地方。有些旅程充满惊涛骇浪, 有些旅程则平静



而安详。

一路上，我有幸遇到了一些令人难以置信的人（包括很多极其成功的畅销书作家，我在自己主持的“永不沉没”节目中请他们来做嘉宾），他们曾经遇到过许多看似无法战胜的危机和困境，但最终却成功突围，迎来更加幸福的生活。我必须向他们学习。他们一次又一次地站在绝望的大山面前，却始终保持平和、快乐，他们是怎么做到的？当生活试图把他们击垮时，他们是如何奋力反击、并打败生活的？

在本书当中，我将跟大家分享我所学到的一切。

这不是一本一次读完便可以弃置一旁的书，你需要一次又一次地研读。阅读本书是一段旅程。从今天开始，你要学会将其融入你的生活。它不仅会带你度过眼前的困境，而且会告诉你该如何应对今后所有的人生低谷。

书中提供的所有工具以及来自索尼娅的建议、故事和练习都将改变你的人生经历。你或许还无法控制自己当前的处境，但你可以控制自己对当前处境的反应。本书将告诉你如何在任何境况下保持愉悦、平静并拥有力量的秘诀。

没错，在未来的人生道路上，你依然会时不时地感到愤怒、沮丧，甚至悲伤，但这些转眼就会过去，你很快便会重新获得内心的平静和力量。

本书不仅会让你在挫折面前迅速站起，而且会告诉你如何站得更高。它不仅会告诉你如何打败挫折，而且会告诉你如何将挫折踏在脚下，让自己站得更高。

多年以来，我自己的人生也曾经历过许许多多的挫折和逆境，如果不是这些经历，我或许根本就不会领悟到书中的这些智慧，更不会有机会跟大家分享这一切。

明白了吧？一切事情的发生，都必有原因。



# 引言

## Introduction

当我们在停车场各自走向自己的车子，准备说最后的再见时，我的心都被掏空了。我感觉自己像是一个空壳，一方面我仍然不愿意放弃过去，另一方面我又不情愿地被推向一片未知的未来。

我们的车子都装得满满的，搬家公司的卡车把大件都拉走了，我们美丽的家现在成了一栋空房子——好比我此刻的心一样，空空如也。

该说再见了。就这样吧，熟悉的生活就要结束了。没错，彻底结束。当然，每段结束也都意味着一段新的开始，我只是不知道它看起来会是什么样子罢了。但结束的滋味我却很清楚，那是一种灼热的刺痛，简直令人无法忍受。这种刺痛的感觉就像是有人拿刀一下子捅进了我的心脏。

我是在跟一个自己全心爱过的男人说再见。他曾经是我的灵魂伴侣，我最好的朋友，我生活和事业上最大的支



持者。我是在跟可爱的孩子们说再见，以后我可能偶尔才能见他们一次。我是在对一个我称之为“家”的房子说再见。我是在对那段曾经那么完美的生活说再见。

是的，它曾经一度非常完美，一切都完美极了。

### 值得记住的一年

此前的一年就像是在坐过山车。事实上，这是我人生中最困难、最有挑战性的一年。回想往事，我发现自己这段经历甚至都可以写几本书：一本是如何应对严重的健康问题（我患上了严重的血栓）；一本是如何应对财务危机（我甚至被迫卖掉了自己的房子）；一本是如何应对一个酒鬼丈夫（这个话题本身就能写好几本书）；一本是如何应对分手；一本是如何重新开始。

一方面，这段经历给了我沉重的打击；另一方面，它也让我学会了很多宝贵的东西，帮我重新开始，并再次攀上传说中的群山之巅。

回头想想看，其实一切都是顺其自然。直到今天，暴风雨已过、艳阳再次高照的时候，我才发现，正是之前的那段经历造就了今天的我。我对那一切都充满感激。

时至今日，我还记得当时对自己说过的话：

我简直不敢相信这一切居然发生在自己身上。但有一点是可以确认的：这段经历一定会给我带来巨大的财富。我不知道具体是什么，但我相信它一定是某种巨大的令人吃惊的东西。这一切都不会无缘无故地出现的！

我还记得自己站在窗口向外望去，当时我都要崩溃了。我的脸上依然布满泪痕，我的眼睛因为流泪而红肿。我感觉那么无助，那么迷茫！我不知道该去哪儿，该做什么，不知道该怎么摆脱这一切。

但我心中还有信念，我没有放弃。

我也不知道这股力量是哪儿来的。事实上，就在不久之前，我还想过要结束这一切。当时的痛苦让我难以承受，我的心感觉正在被撕裂。我真的想结束这一切。

“为什么会这样？为什么？为什么？”已经欲哭无泪的我只能在心里这样叫喊。我从来没感受过如此巨大的心痛。

“我也不知道，”我的生活伴侣在我耳边轻声说道，“我也不知道。”

我们蜷缩在床上，他紧紧地抱着我。我像个球一样团成一团。我们静静地躺在那里，一动不动，好像会一直躺在那里。我当时正处在崩溃的边缘，再也坚持不住了。生





活太痛苦了，我已经无法继续前进了。所有一切都在离我而去，我感觉自己正在慢慢沉入水底。

似乎只有结束才是唯一的出路。我开始哭得更大声了，因为我自己根本无法结束这一切。如果我这么做，我生命中那些深爱我的人都会受伤，一想到这个，我就感觉不寒而栗。我知道这样做将会给我的父母亲带来终生无法弥补的伤痛，因为我是他们唯一的女儿。还有我的哥哥，我最好的朋友，他的人生可能再也无法恢复到之前的状态。

哇哦，我对自己说，看来我真的别无选择！

## 曾经一度

在那之前，我的第一本书取得了巨大成功，我一度成为当时的头号畅销书作家。我每天都在忙着接受电视采访，签名售书，忙着进行各种演讲。我的公司 Lead Out Loud 蒸蒸日上，源源不断地给这个世界带来灵感、希望和帮助。我身体健康，精力充沛，而且还找到了生命中的挚爱，一下子有了两个迷人的孩子。一切都是那么完美！

## 突如其来的转折

想想看，一个如此成功，生命中充满爱与和谐的人，