

<<每天制造一个奇迹>>

图书基本信息

书名：<<每天制造一个奇迹>>

13位ISBN编号：9787212058753

10位ISBN编号：7212058750

出版时间：2012-12

出版时间：安徽人民出版社

作者：诺埃尔·尼尔森

译者：张雅琼,陈锦华

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<每天制造一个奇迹>>

前言

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，还收了你很多钱。

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。

<<每天制造一个奇迹>>

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

<<每天制造一个奇迹>>

内容概要

《每天制造一个奇迹》内容简介：日常生活中那些最平凡的琐事往往会让我们感到一种莫名的烦躁，明明不辞辛苦地想要一份安定的工作、一种安宁的生活，可现实的无力之感有时候却是那么强烈。工作、生活、爱情……我们究竟是要的太多，还是太过要求完美？于是在愤愤不平中与别人较劲、与自己较劲，可最终却让自身陷入泥潭。

这是作者为那些想要简单幸福生活的人写的一本关于解决生活烦恼的书，每一篇都只针对日常生活中最常见的一种小烦恼给出具体可行的解决方案。

实用、速效、幽默、温情，作为一本独特的励志书，它能帮助我们在日常生活和工作中做出正确的选择，帮助我们在情绪低落的时候坚强起来，为日常生活打开幸福和奇迹之门。

<<每天制造一个奇迹>>

作者简介

<<每天制造一个奇迹>>

书籍目录

作者序 01只要瞄准目标，就没有“失败”这回事儿 02买不着咖啡？

喝茶也好啊！

03给对方建议比直接帮忙更有成效 04用“成熟”模式应对父母的管束 05息怒“三部曲” 06真实体验冥想中的生活 07给情绪起一个名字，而不仅仅是“压力” 08沉默不是金 09荒谬的恐惧感 10如果判断带来伤害 11最糟糕的一天 12为什么倒霉的是我？

13我很无聊 14熟悉“幸福”这种感觉 15忍耐不是牺牲 16完美主义者的痛苦 17搞清楚状况再恋爱 18心中渴望什么，现实就是什么 19所有你需要做的是“要求” 20 7种走出抑郁症的方法 21爱既是一种感觉，也是一种行为 22与他人比较的唯一作用 23把乐趣放回到生活中去 24失控情绪的诅咒 25享受白日梦 26不要试图“控制”别人 27不要盲目服从恋爱和工作对你的要求 28习惯的力量 29不要让恐惧操纵大局 30不应该隐藏的情绪 31事事不如意 32对言语暴力说“不” 33不要把精力放在“这是谁的错”上 34与“担忧”成为朋友 35打破自怜的习惯 36生活似乎太过分了？

37少说多听 38这样的生活有意义吗？

39为它去死 40活着的意义 41如何用心倾听 42莫名的焦虑 43选择回应的方式 44看到马粪，就意味着附近有马 45直觉需要执行才能变强 46这究竟是谁的生活？

47自身的才华是主干，工作只是树枝 48指责他人只能暂时麻木自身的痛苦 49担忧是精神苦闷的第一个迹象 50意外已经发生 51假如对爱情绝望 52神奇的“心智演练” 53认可并不是爱 54为什么总是感到紧张？

55纵容不是帮助 56不做“苦瓜脸” 57将精力放在“爱的价值”上 58新年的决定 59选择“一个”而不是“某个”解决方法 60健康的羞耻感很必要 61 7种方式对工作场所的性骚扰说“不” 62玩弄女性的诱骗者 63责怪别人的感觉很好吗？

64事态又失控了 65什么？

小小的我？

66“还好”并不是真的好 67节日忧郁症 68付出后的满足 69品质：根据原则行动的能力 70多为自己的身体考虑考虑 71认识到自己与孩子不同的议程 72不要让整个人都沉迷于一件事物 73在消极的地方得不到积极的结果 74问问心灵想要什么，再让大脑想办法解决 75不要只说“我很抱歉” 76你真的想扶起那个跌倒的人吗？

77回应的正面力量（一） 78回应的正面力量（二） 79被“无意义感”折磨的你 80无意识的反应还是有意识的选择？

81自身优势存在于三种不同的层次 82与相似的灵魂同行 83不必为自己的需求感到羞愧 84消极意识的破坏性 85什么？

没有担保？

86恐慌：一种失控的感觉 87“耐心”不负有心人 88找对“对象”再付出 89知道不想要什么，却不知想要什么？

90骗人的“我爱你” 91当自身的需求得不到别人的关注 92你也想抛下工作去旅行？

93只有承担责任才能从痛苦中解脱 94让“设限”为爱情加温 95别让你的生活充满“碰巧发生” 96你想要，不代表别人也想要 97不要错把“批评”当“支持” 98不要强制别人对你好 99信任关系也可以安全地发展 100弄清“受困”的时间才能摆脱困境 101“危机”不是危险，而是机遇！

<<每天制造一个奇迹>>

章节摘录

版权页： 认可VS爱 当你开始发展一段新恋情时，常常会有这样的想法：“这次没错”。你希望这段特别的关系持续下去，希望这一次你能从中找到真爱，得到快乐，并感到满足。

然而却往往事与愿违，你感到失望了。

一些东西没错，但也有一些东西错了，或者这个人并不是你想要的，又或者你没有感受到自己想要的被爱的感觉。

在所有的原因中，一段关系出现问题最普遍以及最少被认识到的原因之一就是：我们有混淆“认可”和“爱”的倾向。

所谓“认可”，即某个人对你所说的话和所做的事感到满意。

例如，你希望你的汉堡大小适中，而服务员也给了你一个大小适中的汉堡，于是你认可了；又比如，你让你的狗“坐下并呆着”，它这么做了，你拍拍它的脑袋——你认可了。

认可是一种反馈机制，它能让我们和其他人知道应该怎样做事。

在开始一段关系时，你需要用反馈机制来让自己知道你和新人的关系是否相处得好。

问题在于，你想要的爱如此糟糕，以至于你要通过寻找认可来强制反馈自己是否讨人喜欢，而不是用你得到的任何信息来衡量这段关系带给你幸福的潜质。

你故意做一些你认为对方会喜欢的事，并且十分确信你能得到认可。

这种感觉非常妙，你认为事情会进展得很好。

然后你又做了一些对方并不认可的事情，也没有停下来思考：“对于这段关系的未来，这些不认可告诉了我什么呢？”

你惊恐地认为：“他不会再爱我了，”于是你很快放弃或隐藏了不被认可的行为。

通常的结果是，你放弃或隐藏了越来越多的行为，直到你已经不是你自己。

你变得易怒，内心感到苦涩，并且不愿接受这段关系将要毁灭的事实。

认可并不是爱！

如果一个人仅仅是认可了你或者你所做的事，这并不代表这个人就爱你。

爱比这复杂多了。

爱是关心他人本身，重视他人本身，寻求了解和理解他人本身，并且找寻与他人本身和谐相处的方式。

如果一味地伪造反馈，你就不能了解这个人是谁，也不能让对方了解并理解你自身。

所以，要真诚地对待自己，做真实的自己，并相信有一个人会爱上这个真实的你。

当你在做最真实的自己时，通过留心别人是如何回应你的来寻找这个人。

不要将人们的认可和不认可当作自己行为的指导，而是将其作为反馈，来看看你和某个人（认可你的X部分，不认可你的Y部分）的关系是否健康快乐。

让“认可”在其反馈的角色上成为对你有用的仆人，并帮你找到你理所应得的爱。

由“管束”变“成熟”无论你是22岁还是52岁，我们中的大多数人都有一位或者两位父母健在。

你可曾注意到让父母停止对子女的管束有多难吗？

养育子女是一个庞大而又艰巨的任务，一旦父母进入状态，摸到窍门，就会永远做下去。

问题是，如果你已经26岁了，想要发现自我，弄清楚怎样才能有所成就，而这时父母却还不停地要求你该怎么做，不该怎么做（这种更经常），但结果又毫无帮助。

但是，如果你的父母68岁，而你45岁，你会发现与父母的互动只是基于“责任和义务”（有时会完全避免与他们接触），这样你就不会一直在“被管束”中直至死去。

这是一个可悲的状态。

如果父母一直不把他们已长大的孩子当成年人来看待，总之就是他们一直没有走出父母的角色，那么，父母与孩子之间伟大的爱和关心就会消失。

但作为孩子，你是有很大的权力的。

的确是有一些家长真的一点都不关心他们的孩子，但这毕竟是少数。

因为大多数家长都不想失去孩子，所以在父母面前，孩子的权力更大。

<<每天制造一个奇迹>>

因此，使用这些权力，利用你的优势，帮助你的父母成长起来。

如何做到这点呢？

所有的人，无论是父母还是你自己，都经历过孩提时代、青年时期以及长大成人和为人父母的过程。通常，如果你的父母“管束”你，你就会发现自己又进入了孩子的角色，只能顺从或者被动地接受管束。

或者像2岁的孩子一样为了反对而反对，对一切说“不”，而不管父母的管束是否有用。

但是，如果你使用成熟的模式进行应对，你的父母也会以“成熟”的模式给予回应。

成熟模式基本上有五点：什么，如何，多少，何时，何地。

例如，家长说：“不要吃冰激凌，它会毁了你的身材。

”你以成熟模式回应：“冰激凌怎么会毁了我的身材呢？

”家长：“你会变胖。

”你，依然用成熟模式回答：“你认为我吃多少冰激凌才会变胖呢？

”家长（现在会感到烦恼，因为这不是他们习惯的方式）：“我不知道，就是不准吃。

”你，继续维持成熟模式回答说：“我会保持体型的，我已经精细地计算过，吃一点冰激凌不会让我的外形变差，不过还是感谢您的提醒！

”家长沉默。

这并不是在挖苦你的父母，只是在训练他们。

如果他们想跟你就冰激凌的问题展开讨论，那很好，你可以跟他们分享你的看法，并乐意听取他们的意见。

然而，如果家长是想告诉你该怎么生活，对不起，你只要做好自己就行。

请注意，你自己也在成长。

只有形成了自己的观念和价值观，你才能和家长进行成人间的谈话。

这样才是真正的双赢。

因此，鼓励父母采取成熟模式和你对话，自己也会从中得到成长。

停止—观察—倾听 你十分恼火，催了秘书三次她也没把工作做完，脑子里想着很多事情却因此毫无进展。

你对秘书大喊：“我需要完成这项工作，现在就要弄完！

”秘书被你训斥得哭了，而这个时候，你除了恼火以外还感到有些内疚。

回到家，你的孩子什么事也没做，还围着你闷闷不乐地问：“我饿了，什么时候吃晚饭？

”这时你想起秘书哭的样子，你没有大喊，而是收起情绪，假装甜甜地说：“只要你们做完应该做的事就可以吃完饭了。

”孩子哭喊着“不公平”冲进卧室，“砰”的关上门。

你放弃了，“无论是恼怒还是和善都不起作用，我做不到了。

”于是莫名的火气又窜了上来，直到吃完饭才渐渐消气。

实际上，你做不到。

你只需要知道游戏是什么就好了。

此时你正在玩的游戏可以被称为“我，我，我”模式，然而更有效的游戏模式应该是“我，你们，我”。

这样，你才会更受欢迎。

换句话说，就是要以他人的观点为出发点。

当事情没有按照你的要求发展时，或人们没有按照你的要求做事时，请停止—观察—倾听。

1) 停止 一旦确定事情没有按照你的要求进行时，停止你正在做的事或者停止催促别人继续做事。

2) 观察 观察一下。

无论是表面上的还是实质上的，先弄清楚这个人的问题是什么，对于这种情况你能帮上些什么忙，并弄清楚在这种情况下还会发生什么事。

3) 倾听 问问那个人怎么了，听听他的说法。

综合考虑各种因素，解决这个问题。

<<每天制造一个奇迹>>

例如，当你问第二次的时候秘书还没有完成工作，停止：此时要找出哪里出了问题。

观察：秘书是生病了，有心事还是工作太多了？

你让对方做的工作是不是超出他们的能力太多了？

是不是降低了他们的身份？

是不是他们对工作不熟悉？

然后，倾听：问他们是否觉得有些工作不适合他们，或者是否有些问题需要你知道，你要认真地倾听对方说了什么。

同样的，像你孩子的这种情况，停止：提醒自己他们什么事情都没做有点不对劲。

观察：看看他们是否发烧，感到疲倦，或心情不佳，是不是你让他们做的事情太难，当天离开前你是否跟他们说了再见？

然后，倾听：问问他们怎么了，是怎么回事，当天发生什么事了（同时告诉他们什么事都没做是不对的），温和地问他们为什么没有做，然后倾听他们告诉你的事情。

停止，观察，倾听，这是一个非常简单但又效果显著的小技巧。

使用这个技巧，你会发现事情变得更简单，完成得更彻底。

<<每天制造一个奇迹>>

媒体关注与评论

一定要读的一本书！

诺埃尔·尼尔森中肯的意见能够给我们启发，能让我们在生活中极好地创造幸福和成功的奇迹。

——约翰·格雷，著有《男人来自火星女人来自金星》 《每天制造一个奇迹》为每天的幸福敞开了一扇门。

它鼓舞人心，也很有帮助，为使我们的生活变得更好而提供了很多实用的方法，这些方法我们也能够做到。

——加里和乔伊·伦德博格，著有《我没必要让所有的一切都变得更好》 用那些实用的路线图将你变成自己的天使，尼尔森博士将神祇带到了地球上。

阅读这本书，你就能使自己创造奇迹。

——里克·福斯特，合著有《我们如何选择快乐》 《每天制造一个奇迹》帮助人们采取温和的充满爱的方式去创造他们渴望的生活，而与此同时也接受自己本身。

既实用又有趣。

——詹妮弗·劳登，著有《女人的慰藉》《女王舒适生活指南》 疲劳、被淹没的感觉，辱骂和抑郁是衡量女性失意的重要因素。

尼尔森在《每天制造一个奇迹》中都解决了这些问题。

这是一本令人满意的作品，洗涤人们的心灵和头脑。

——戴安娜·布赫儿，著有《女人话语的价值》《自信沟通I》

<<每天制造一个奇迹>>

编辑推荐

<<每天制造一个奇迹>>

名人推荐

<<每天制造一个奇迹>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>