

<<开创生命的奇迹>>

图书基本信息

书名：<<开创生命的奇迹>>

13位ISBN编号：9787508616834

10位ISBN编号：7508616839

出版时间：2009-11

出版时间：中信出版社

作者：阿诺德·福克斯

译者：徐炜韬

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>

## <<开创生命的奇迹>>

### 前言

《开创生命的奇迹》是制订关于健康、幸福及生活各方面成功的14天计划的一本书。通过阅读本书你将学会如何振奋精神、改善健康、增强免疫力并看到前景，以及打开生命中很多新的大门。

你能减掉一直想减轻的体重；你的学业和工作会取得进步；你将学会爱自己.让别人爱你；你能得到工作、获得晋升和加薪；你能把烦人的不安全感以及焦虑、罪恶感、愤怒和沮丧全都抛诸脑后；你能摆脱一长串身体问题.从头疼到溃疡、疲劳和疼痛。

你真的能创造奇迹——过自己想过的生活。

虽然这听上去很棒也不太难，但《开创生命的奇迹》是经受时间考验、经医学证实的计划。

它基于作者30多年的经验，并得到诺曼·文森特·皮尔牧师大作的支持。

皮尔撰写的《积极思考就是力量》（The Power of Positive Thinking）等著作已经帮助几百万美国人摆脱逆境，克服消极情绪。

整形外科医生麦斯威尔·马尔兹（Maxwell Maltz）博士发现：表面的美丽并不会给人带来快乐，除非该人心情愉悦，真心觉得自己美丽。

还有雷内·杜波斯（Rerle Dubos）教授，她对医学、科学和人性的哲学反思对医学的人性化作出了巨大贡献。

此外，本书还得到其他巨人的支持。

所以你一定能够开创你想创造的生命奇迹，只要肯下工夫，我们就都能开创奇迹。

这不是速效减肥食谱或轻松成功指南，而是一项终身计划。

## <<开创生命的奇迹>>

### 内容概要

如果您能按照由阿诺德·福克斯和巴里·福克斯二位博士设计的简单日常程序安排自己的生活，你就会进入完全由自己控制的创造奇迹的秘密决策之中。

你可以：· 通过改变与自我的对话来克服生活的障碍。

- 在面对压力、抑郁、心脏疾病甚至癌症的侵扰时，将它们一一克服并创造出健康的奇迹。
- 发现祈祷的神奇力量。
- 学到消除悲观和抑郁的方法，从而拥有健康积极的心态。
- 将一些信仰放在自己的工作当中，并从今天开始创造生命的奇迹。
- 将以上方法全部纳入到自己的生活中去，这样就能够触摸到生命中你爱的一切。

<<开创生命的奇迹>>

作者简介

作者：(美国)阿诺德·福克斯 (美国)巴里·福克斯 译者：徐炜韬

## &lt;&lt;开创生命的奇迹&gt;&gt;

## 书籍目录

序言前言第一天 性灵！

性灵！

/“性灵”这味药/什么让我们强大？

/成功秘诀/性灵孱弱时/“思维疾病”/治愈思维疾病/“愿望”成真时/通过性灵实现/性灵的处方！

/开始行动/每个“失败”都是成功第二天 你的心灵福音书 心理神经免疫学：心灵和身体的关联/你是你福音书的唯一作者/你的现实是好消息还是坏消息？

/说出来，便会相信/如何书写自己的成功福音书？

/预言美好未来/处方：书写/书写好消息的特别处方第三天 描绘美景 好坏由你定/滤色镜和颜色/压力：消极尽维的结果/“思维的药物”/思维和你的心脏/给心脏施压/从思维到高血压，再到灾难/我们的思维和胆固醇/我们的思维和免疫系统/思维和癌症/思维和糖尿病/思维和猝死/到底什么让我心烦？

/选一块新调色板/处方：选择/书写你自己健康欢乐的愿景第四天 你的福杯满溢 悲伤无罪/“悲剧并非一成不变”/“信念法则”/第一信盒/受伤的性灵/敌人就是你自己/信念是关键/深植于性灵/处方：信念/你的生命之杯第五天 爱的法则 爱这种药/投射法则/你爱谁？

/扩展收缩原则/像订购比萨饼一样订购可卡因/什么是爱？

/履行爱的义务/付出法则/该什么时候付出？

/教给他人付出的道理/爱上与神相处/你的福音书上写着什么？

/大爱便无恨/把欢乐带给生者第六天 敢于成功/ 在一起/依赖、绝望、疾病/掌握自己的人生：五个基本步骤/成倍法则/责备原则/勇担责任/“让不可能见鬼去”/盘点/处方：行动！

第七天 名为祈祷的药/ 祈求，寻觅，叩门/处方：祈祷第八天 打漂亮的胜仗 决心vs. 癌症/伸手摘星的勇气/决心的敌人/在生命的罗盘上做记号/失败的成功之处/成功的勇气/平静地坚持/一个决意要死的人/处方：决心/决心使然第九天 呼喊快乐！

永远不要放弃你的快乐！

/为什么别人试图限制你的快乐？

/“快乐”是一种药/做生意的代价/忧虑：压抑我们的生命/从悲伤获得快乐/快乐的六大秘诀/处方：呼喊快乐第十天 宽恕和补偿 管理我们的性灵花园/从宽恕到快乐：全循环/把你的宽恕说出来/放下你的“卫骨”/化愤怒为快乐/可以生气吗？

/开发你的精神反射/我们能永远宽恕吗？

/“精神痛症”：一种致命疾病/如果你只能原谅少许/如果你还没准备好宽恕...../获得一点帮助/原谅作恶者/先原谅最需要原谅的人/过错不是失败/处方：宽恕和补偿第十一天 梦想成真/ 积极的梦想/学会做个了不起的倾听者/对付消极梦想/眼见为实/处方：相信/处方：看见/处方：聆听/处方：行动/最大的梦想/处方：梦想/敢于梦想第十二天 “我会好起来”：慰藉的药 永不忘记的一课/“我会好起来”/我们认为自己感觉好些，真的就会感觉好些吗？

/新定义/象征，信念，宽慰/安慰剂是信念/祈祷是安慰剂/关注最好的/处方：“我会好起来”/集中关注你所渴望的第十三天 补偿：对自己的积极成瘾 就像试图平息海浪/性灵缺口/成瘾的悲哀：悲哀成瘾/可怕的成瘾三部曲：强迫、行动、反作用/头号成瘾/个人成瘾性检查表/痛苦成瘾/病痛圈/你是疾病圈成员吗？

/喜欢失败/你正在“填补空缺”吗？

/错误方法/互相帮助/我自己的顿悟/不完美不是灾难/积极成瘾计划/处方：积极生活/最好的药物：性灵！

第十四天 开始 “这里没人会死”/思维的营养/改变世界的66个词/“我相信”/终极问题/什么是成功？

/世界由你创造/，这就是开始/处方：开始/你能创造奇迹吗？

你肯定能！

致谢

<<开创生命的奇迹>>

## &lt;&lt;开创生命的奇迹&gt;&gt;

## 章节摘录

第一天 性灵！

那是我上医学院大三的某一天，当时我正在等待一位婴儿的降生。

30多年过去了，那天的情景却依然历历在目，仿佛就在昨天。

那天早晨，我见证了儿子巴里的降生。

然而仅仅几个小时之后，我便和一位同学出现在火车站旁一座摇摇欲坠的小屋里。

屋子里有一个接生台和各式消毒器具，还有八九个儿童在院子里跑来跑去，他们一边玩耍，一边相互追逐。

婴儿的父亲则在紧张地踱着步。

我们得知婴儿一两个钟头后才会降生，显然，他有自己的安排。

负责接生的产科医生当时还没赶到。

我故作冷静，自信地和同学聊着“如果要我们来接生，会发生什么”的玩笑话，但我心里却打着鼓。

女人突然喊着：“要生了！”

”果然；婴儿正急切地从子宫奔向这个世界。

慌乱中，我紧紧抓住他往外冒的头，好像婴儿要从母亲肚子里掉出来似的。

一切都发生得那么突然！

那位同学急忙翻阅我们带去的书，想知道接下来该怎么做。

当我把满身羊水的小婴儿放在母亲肚子上时，时间似乎骤然停止。

我们等待着婴儿的呼吸，以便能给我们带来生命的迹象。

“天呀！”

”我倒抽了一口气，“得等多长时间啊？”

”接着，我们听到了期待之中的哭声。

婴儿有了生命的气息，一个新生命来到我们身边。

和我刚出生的儿子及所有新生命一样，这个新生命也充满了无限的潜力。

和所有生命一样，他也能征服这个世界，只要他一直保持强大。

我们天生具备以性灵形式存在的无限潜力！

性灵！

我们从尘土中来，死后回归尘土。

无形的性灵将我们与尘土区分开来。

“性灵”（spirit）这个词源自拉丁语中的“气息”。

性灵是我们的生命之火，给予了我们能量、创造力和生存的愿望，它鼓舞着我们。

性灵是我们内心的神圣之光，它为自己和他人创造健康、幸福和成功的奇迹。

这本书是关于性灵的，也是一本基于最新科学原则的医书。

我接受过内科医师和心脏病专科医生的培训，但我同样崇尚性灵，我相信治疗大多数疾病的最佳药物不是注射器或药片，而是我们性灵的力量和质量。

身体患病的人数量空前。

我们遭受着可怕并可能致命的痛苦，如心脏病、癌症、中风和糖尿病。

我们患各种流行病：头疼、背疼、颈痛、溃疡、肠病、疲乏、睡眠问题、精力无法集中，以及其他很多疾病。

我们从来没有像现在这样感到沮丧、孤独和忧愁，这些感觉困扰着无数人，我们觉得人生很失败，无法原谅自己和他人的罪孽。

传统似乎已被抛弃，家庭不再是强大的支持力量。

随着我们生活疆域的缩小，获得支持的机会似乎消失殆尽。

那些在我读医学院时闻所未闻的疾病，现在有充足的理由把我们吓得六神无主。

找我看病的人似乎都带着冗长的抱怨，他们的纸袋里总装满了药物。

为了寻觅治疗背痛的药物，一位有三个孩子的42岁母亲看过17个医生；一个哮喘病史达20年的男人去

## &lt;&lt;开创生命的奇迹&gt;&gt;

过7个不同的国家寻医问药，最后却失望而归；一起车祸让一名年轻女子戴了3年护颈支架，尽管服过药、接受过治疗，但她还是抬不起头来。

一位著名老演员带着三个厚厚的本子来到我的诊室，他苦笑着说：“这是我的病床日记。

”在一本日记后面，他统计了最近40年患病和健康的天数，不可思议的是，60%的日子他都在承受疾病。

医学界用传统的方式对我们的焦虑流行病作出反应，他们呼吁使用更多的药物和外科手术，更强效药物和风险更高的外科手术，以及更有针对性的药物和更复杂的外科手术。

作为美国医学界的一员，我理应为这些成就感到骄傲，但传统的治疗方法总让我们失望。

更多的美国人服用了更多的药物，与更多的容器连接，身上的手术疤痕也更多。

但是，我们没有得到我们想要得到和应该得到的健康。

摇摇晃晃着走进诊室的人数再创新高，疾病就像雪崩一样把我们埋在底下。

我们视药片为救星，不理智地用药片换来副作用和另一种疾病。

很多时候，药片起不了作用，因为药片治疗的是身体疾病，而我们大多数身体压力的根源却是性灵。

第一种年销量超过10亿美元的药物是溃疡药泰胃美（Tagamet）。

它一直稳居世界最畅销药物榜首，直到一种名为善胃得（Zantac）的新药夺走它的桂冠，善胃得同样治疗溃疡。

善胃得还在医学杂志上做广告，声称是世界上医生开得最多的溃疡用药，因而被《吉尼斯世界纪录大全》收录。

下一年，治疗溃疡药物的花费将达36亿美元，之后还会逐年增加。

尽管我们吞下创纪录数量的药物，但我们仍将继续忍受溃疡之苦。

没有哪种药物能真正治愈溃疡，因为大多数溃疡是性灵困扰，而非身体疾病的症状。

只要我们坚持治疗胃部溃疡而不是性灵，我们注定会继续忍受溃疡之苦。

这种观点并不新鲜。

上医学院时，我就知道胃是情绪的共鸣板。

尽管如此，我们却仍在继续治疗症状，忽视根本问题，无意中让自己遭受更多疾病和疼痛。大多数药物的确能达到其承诺的功效，但遗憾的是，这些承诺我们能够改变这种状况。

上天给了我们最好的方法，也给了我们最好的药物——性灵。

“性灵”这味药医术高超的医生认同性灵，并用它来治病，尽管整个医生群体都顽固地否认其疗效。

这似乎有点奇怪，因为医生几乎每天都可以看到性灵起到的作用。

我治疗过很多拒绝被疾病打败的病人，你能清晰看到他们眼里的性灵熠熠生辉。

尽管他们声音轻柔而微弱，但你能从每句话中听到性灵在大声呼喊：“我会活下去！”

”你能感到令人兴奋的能量正充溢着整个病房。

刚从洛杉矶县立医院接受完培训时，我曾给一个重病患者做检查。

他比我年轻几岁，和我一样是三个年幼儿子的父亲。

检查证实了全科医生的猜测：这位年轻的父亲患上了一种罕见的恶性肿瘤。

检查过程中，他向我讲述了他几年前成立的印刷公司，以及如何从一家小店起步，逐步做大直至拥有三家分店。

他告诉我工作中的乐事、遇到的挑战和克服的困难。

我能感觉到他无与伦比的激情和信心，以及生命中洋溢的欢乐，所以我想把这些欢乐打包一些回去，让我儿子看看。

“我身体有病，”他毫无畏惧地说，“但性灵却很强健。

”接着他咧嘴而笑，说：“任何一天，我的性灵都能强过你的性灵。

”我知道，他个人的性灵能强过50个人的；但我也知道，他时日不多了。

一年后，我了解到了一个人性灵能量会有多大，因为他体内的癌症迹象消失殆尽。

医生开的药无疑会起到一定作用，但当时药物的效果不能与现在的药物相提并论。

因此，我确信，坚强不屈的性灵才是战胜癌症的药物。

他手中握着性灵这把有力的锤子，他用这把锤子铸造出生命、健康、幸福和成功的纪念碑。

## <<开创生命的奇迹>>

什么让我们强大？

“稍等，福克斯医生，”当我告诉病人性灵是强大的药物时，他们会问，“性灵能对我做什么？它怎么会让我健康起来？

性灵不是和上天有关吗？

”毫无疑问，性灵是我们的内心之神。

性灵是我们构建生活的工具，我们透过性灵这面滤色镜触摸、听、看、闻、感知这个世界。

性灵是一面镜子，反射出我们看到的世界。

你的性灵是一块特别的磁石，能把类似的事物向你吸引。

强大的性灵能将好东西带给你：充满活力的健康身体、愉快积极的感情和幸福美满的生活。

孱弱的精神是一块更强的磁石，它把消极事物一股脑地吸往你那里。

每个人的血肉之躯内，都有一具性灵的“躯体”。

确切地说，我们的性灵是驱动身体的发动机。

发动机强劲有力，身体便充满活力、健康、热情、好奇、爱和喜悦；发动机运转流畅，我们就能轻松抓住生活所赐的美好机遇。

所以，身体始终追随强大的内心。

在建立起强健性灵和健康身体的联系之前，我便知道人体内存在着某种重要的东西。

我想起一位老人——在我眼里他很老。

过去他经常开着一辆旧卡车，把我带到位于新泽西州的农场。

他给农民带去面包，然后再把他们的农产品带到城里出售。

晚上，他用同一辆卡车装满食物和衣物，然后分给费城南部最穷苦的家庭。

当他即将年满80时，他还在做这些事。

这个老人就是我外祖父。

过去我经常不解：为什么和他的朋友相比，他要健康许多？

毕竟，他们年龄相仿，背景、饮食，甚至出生地都相同。

为什么外祖父要健康得多、快乐得多？

他一辈子都在辛勤工作，做压得断脊梁的重体力活，所以他70多岁还能坚持干活，而且腰杆子依然笔直，肩膀宽大有力，精神敏锐而专注。

外祖父经常微笑，他从不过多担心。

他心里充满自信、关爱、勇气、欢乐、宽恕和善意。

他总是梦想未来，并为目标努力奋斗。

你会从这本书中学到：信念、爱、勇气、欢乐及其他积极品质，这些都是强健性灵的配方。

外祖母和外祖父一辈子都在精打细算积攒养老金。

现如今，20多岁的年轻人刚参加工作就想知道退休待遇如何。

而接下来的40多年里，他都在郁郁寡欢地等待退休。

过去我常拿外祖父母存养老金这件事开玩笑，并不是由于我认为他们已经很老，而是他们似乎从来没有打算停止工作。

即使到了70多岁，外祖父还在工作，帮助他认识的“老年人”，给他们送食物，带他们看病等。

每当外祖母说该开始花养老钱时，外祖父总会回答：“现在还没到养老的时候。

”他对我说：“我肌肉不强壮没关系，因为人的力量和肌肉没有任何关系，人的力量在于性灵。

上天给了我强大的性灵，每天我都告诉自己：每分每秒我的性灵都在逐渐变得更为强大。

所以我才如此健康，总是笑口常开。

”所以他活到80多岁，还是那么健康。

## <<开创生命的奇迹>>

### 媒体关注与评论

福克斯父子提出了这样一个如水晶般透明的信息：健康和幸福的钥匙在你自己手中，由你自己掌握。所有的一切都始于你心中的积极想法。

他们用科学的研究成果、启示来教会你如何使用这把钥匙。

——罗伯特·H·舒勒(Robert H. Schuller) 国际著名公众演说家当你阅读和学习本书，并按照从中学到的内容行动时，你将能更好地理解这一点，那就是：创造生命的奇迹在你的生活中究竟意味着什么。

——唐·M·格林(Don M. Green) 拿破仑·希尔基金会执行官

## <<开创生命的奇迹>>

### 编辑推荐

《开创生命的奇迹:掌握健康和幸福的钥匙》：通过14天的自我心灵抚慰训练，你将会进入完全由自己控制的创造奇迹的决策之中。

我们提供知识，以应对变化的世界。

拿破仑·希尔基金会唯一授权中文版。

<<开创生命的奇迹>>

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>