

<<你就是奇迹>>

图书基本信息

书名：<<你就是奇迹>>

13位ISBN编号：9787508700465

10位ISBN编号：7508700465

出版时间：2004-04-01

出版时间：中国社会出版社

作者：托马斯·F·科伊尔

页数：241

字数：185000

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>

<<你就是奇迹>>

前言

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。

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！

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。

把压抑转换为压力的方法是积极思考，其原动力就是爱。

所有的疾病最终都与爱的缺乏或有条件的爱相关，所有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。

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。

<<你就是奇迹>>

内容概要

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？

本书《你就是奇迹》是美国著名的康复医学博士托马斯F科伊尔的毕生所著，被西方誉为第一医学励志畅销书，是全球59位网络营销大师倾力推荐的好书，长期以来一直激励着残疾人乃至“正常人”走向成功。

本书中的独特观点和方法在西方的教育培训中广泛运用，屡见奇效。

本书作者托马斯F科伊尔博士介绍了过去半个世纪以来在康复医疗中科学的和人生励志的原理，这些使人生成功的原理在残疾人身上屡屡创造奇迹，运用到“正常人”的身上，更是威力无比，能够帮助你发现并充分挖掘自身潜能，彻底展现你所有的能力和魅力。

认识你的潜能，利用它，挖掘它，就能改变你的人生，像蝴蝶一样飞舞。

本书中告诉我们：

- 如何挖掘你内在的无限潜能；
- 如何改变平淡无奇的生活，更充分地享受生命；
- 如何引导身体的心理以及生理机制，收获健康与成功；
- 如何转变悲观消极的心态，拥抱幸福与快乐；
- 如何通过创新思考，确立目标，不懈努力，最终梦想成真；
- 如何把握你内在的潜能，使你的生命更长久、更充实；
- 如何以积极的态度带来健康和安宁，避免消极的态度导致的不适和病痛；
- 如何调整你的心态和生活方式；
- 如何让身体分泌更多有益的“观念递质”，做到生理、情感 and 精神的完美；
- 如何唤醒你体内沉睡的巨人，成就完美人生。

<<你就是奇迹>>

作者简介

托马斯·F·科伊尔：美国著名作家、演讲家。

因为本人是医学博士，被誉为“医学励志学大师”。

他具有近30年的医学临床实践经验，常常从科学的角度阐发人生的真谛，使他的听众和读者受益匪浅。

早年毕业于美国圣架学院(文学士)和纽约州立大学医学院——纽约州南

<<你就是奇迹>>

书籍目录

前言 怎样发现你内在的神奇 引言 像残疾人那样创造奇迹 第一章 意志的力量 第二章 人的精神力量来自何处 第三章 认识你的潜能 第四章 改变人生的前奏 第五章 计划——人生的路线图 第六章 保持人生的平衡 第七章 我们承受的是压力还是压抑 第八章 爱的力量 第九章 自己影响自己 第十章 锻炼是实现人生的一种手段 第十一章 建立美好的外在形象 第十二章 人生是需要精神依靠的 第十三章 积极培训改变生命 第十四章 你是一个奇迹 第十五章 本书中包含的伟大观点

<<你就是奇迹>>

章节摘录

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呢？

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。

<<你就是奇迹>>

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，便可以从中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。

<<你就是奇迹>>

媒体关注与评论

我更想知道什么样的人 would 得病，而不是某人得了什么样的病。
——西方医学之父 希伯克拉底

<<你就是奇迹>>

编辑推荐

《医生不懂的健康心理学》由中国社会出版社出版。

长久以来，我们认为生理疾病是肇因于病原体入侵体内，治疗疾病的主要工作就是消灭病原体。

这种观点我们称为生物医疗模式。

随着对疾病的了解，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。

这就是新兴的健康心理学。

在《医生不懂的健康心理学》中，心理学大师托马斯·F·科伊尔医学博士利用健康心理学原理向我们展示了如何挖掘、引导、把握自己内在的巨大潜能，以积极肯定的态度面对生命和世界，从而得到心理和身体的双重健康。

《医生不懂的健康心理学》一经出版，即被欧美医生大力推崇，屡登畅销书排行榜，是不可多得之佳作。

如何挖掘自己内在的无限潜能？

如何引导身体的心理以及生理机能，收获健康与成功？

如何把握自己内在的潜能，使生命更长久，更充实？

如何让身体分泌更多有益的“观念递质”，做到生理、情感和精神的完美？

如何唤醒自己体内沉睡的巨人，成就完美的人生？

<<你就是奇迹>>

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>