

心灵鸡汤

温馨感人的心灵故事滋润心灵

增长生活智慧应对变化不已的社会

杰克 马克 编著

Chicken Soup
of
the Soul

96年畅销书排行榜第一名

雄居
畅销书
排行榜108周

光明日报出版社

96年畅销书排行榜第一名



心灵鸡汤

心灵鸡汤

杰克 马克 编著

光明日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心灵鸡汤 / 杰克, 马克编著。—北京: 光明日报出版社, 1996. 10

ISBN 7-80091-920-X

I. 心… II. ①杰… ②马… III. 故事-作品集-世界 IV. 118

中国版本图书馆 CIP 数据核字(96)第 19796 号

心灵鸡汤

编著者/杰克 马克

出版者/光明日报出版社

地 址/北京市永安路 106 号

印 刷/北京时事印刷厂

开 本/850×1168mm 1/32

印 张/9.5

印 数/10,000 册

发 行/全国各地新华书店

定 价/19.80 元

ISBN 7-80091-920-X/G·380

目录

导言

卷一 爱的力量

爱,创造出力量

真爱

我是重要的

礼物

哥哥的心愿

勇气

举手之劳

1

3

4

6

8

11

12

14

16

情人节的故事	18
把握现在	21
小狗待售	27
爱人陷入绝境时	29
一切都是为了爱	33
总象初恋时那样	37
她是我的朋友	41
只有爱才会教人去爱	44
微笑就是力量	48
生命的召唤	53

卷二 学习爱你自己	57
由自己做起	58
所言句句属实	59
自信	61
如果能再活一辈子	62
没有孤独就没有真正的幸福	64
夫妻之间	71
在婚姻里唤起初恋之情	80
帮助配偶变得更美好	85
选择未婚妻	91

卷三 养生之道	94
你给孩子什么样的环境	95
我的父亲	97
亲密接触	104
别吝啬开口	107
老师的吻	111
来自天堂的回信	114
让女人讨厌的习惯	116
论热情	118
学会道歉的艺术	120

让你受益的十条建议	123
卷四 论学习	125
珍贵的一张纸	126
老师的手	130
小男孩	131
一个低智商的孩子	136
丑小猪原则	139
罗丹给我的启示	143
每天抽出一小时	146
卷五 让梦想成真	151

安息吧，“我不能”先生	152
格雷娜的梦想小札	156
人生的目标单	159
为梦想跨出第一步	167
父亲的盒子	170
人生之路的八个路标	174
鼓励	178
微笑服务	179
生活是件激动人心的事	180
意外的报酬	184

一次巧遇改变两代人生	187
七个美元的音乐梦	192
四个字创造的奇迹	197
愿望是成功的一半	200
传世遗产	204
卷六 克服障碍	208
何谓障碍	209
永不退缩的林肯总统	210
向儿子学习	213
失败只是暂时的	216

信仰	220
再一次	222
多和成功者接触	224
晚餐桌上的大学	226
不能锯掉我的腿!	230
我们只能活一生	234
珍惜愤怒	235
伸出手来就成了朋友	238
向异性朋友倾吐	241
勇敢助你成功	243

什么人最具有创造性？	247
大器不嫌晚成	251
跌倒了再站起来	254
卷七 处世的智慧	258
就这么说定了	259
两个和尚	262
告诉我上帝的模样	263
我们真正需要什么？	264
人生的第一瓶香槟酒	267
一点人情味	270

海明威的教导	272
我决不随波逐流	276
我平生得到的最好忠告	278
获取最高成就的七条秘诀	282
想得开才能活得好	287
比钱更贵的报酬	289

导 言

现代人正承受着许多无谓的情感焦虑，我们也竭己所能想要终止这些焦虑。事实上，追求高度的自我评价与个人效率，任何人都做得到。

本书收录了近百篇的故事，每位作者都提供了他们的生活和处世哲学，请不要拿速读的速度将本书狼吞虎咽地流览完毕，用心去看这些故事，细细品尝及回味：它对我有何启示？带给我何种的感动？是否能让我重新检视自己？

也许，有些故事会给你特别深的感触，有些会有特别的意义，有的会让你感动落泪，有的会让你会心一笑，有的则会使人满怀温馨。不管你有什么感觉，重要的是这是你的感觉，请真诚地面对。

我们在许多研讨会中都曾拿本书的故事做为讨论实例。我们发觉，由于各人境遇相异，所以同样的故事对不同的人也也许就有不同的启示。你何妨也多花点时间将这些故事消化，看看对你是否也有特别的意义。

如果你读到一篇感人的故事，想与人分享，那就将文章

传阅。如果某个故事让你想起某人，那就拨个电话跟他联络。

这些动作看来虽小，但可能会让你的心境有极大的转变。

本书的故事有些是作者的亲身经历，有些则是名人专家所提供的实例。不论来源如何，我们都希望这些故事能让你有所收获。