

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

全 译

珍藏本

*Chicken Soup For
The Soul*

杰克·坎菲尔 马克·汉森 / 著
赵明明 李伟国 / 译

心灵鸡汤

全译珍藏本

[美] 杰克·坎菲尔 著
 马克·汉森

 赵明明 译
 李伟国

远方出版社

心

灵

鸡

汤

全译珍藏本

导言/1

卷一/爱的力量

爱，创造出力量/6

爱是所有回忆/8

真爱/10

抱抱法官/12

我是重要的/15

礼物/17
哥哥的心愿/18
勇气/20
大声说出你的爱/22
多一句赞美/25
最后的心愿/28
小狗待售/30
马戏团/32
海中救援/34
小小碎片/36
它需要勇气/40
做你自己/44
花/47
心/49
现在就做！/52
安迪的牺牲/55
天堂地狱大不同/60
祖母的礼物/61
他是我爸爸/64
善有善报/66
绝对的奉献/68
心底的承诺/70
两个 5 分镍币和 5 个便士/75
冰淇淋女孩/76
重见光明的魔术/79
同情的眼神/82
温暖你的心/84
仁爱的行动/88
两个家庭/90

- 与爱相约/92
无论谁都能看出这一点，我爱你！/96
公园的午后/98
没有一张/100

卷二/学习爱你自己

- 纯金佛像/104
由自己做起/106
所言句句属实/107
自信/108
自我宣言/110
流浪老妇/112
为人守则/114

卷三/教养之道

- 你给孩子什么样的环境/118
我的父亲/120
动物学校/126
亲密接触/128
孩子，我爱你/131
知行合一/134
别吝啬开口/136
帕科，回家吧！/139
汤米的作文/140
世界上最酷的爸爸/142
与工作斗争的人/145
公平高于比分/147
免费/151

了解你自己的优点/153

养子所得到的/155

同学会/157

礼物/159

卷四/学教学

给我一个未来/162

我喜欢自己/163

珍贵的一张纸/164

动手去学/168

老师的手/169

小男孩/171

我是个老师/176

神奇的鹅卵石/179

我们是白痴/182

童子军团长挽回大势/186

现在的年轻人怎么搞的？/188

雪中的零/192

一次简短的接触/195

哈蒂小姐/198

改变一生的礼物/201

当人们播种时/204

给贝思的一年级老师的一封信/206

华盛顿先生/210

信义、希望和爱/214

牛仔鞋/218

笨蛋/222

心中的脚印/225

卷五/让梦想成真

- 我做不到/230
安息吧，“我不能”先生/232
三三三的故事/236
要求，要求，再要求/239
世界为你震动吗？/242
汤米的缓冲贴纸/244
瑞克·李特的追寻/249
信心的神奇力量/253
格雷娜的梦想小札/254
人生的目标单/257
听着！宝贝，我就是你要的人/264
愿意付出代价/267
为梦想跨出第一步/270
追随梦想/272
父亲的盒子/274
鼓励/277
行动才是勇者/279
微笑服务/280

卷六/克服障碍

- 何谓障碍/284
想想这些人/285
不识字的人！/290
永不退缩的林肯总统/293
向儿子学习/295
失败只是暂时的/297

- 为了成功，我在等待……/302
天生我才必有用/307
你一定行/310
派蒂，向前跑！/313
人定胜天/316
她拯救了 219 人/318
你要帮我吗？/321
再一次/323
多和成功者接触/325
39 年——太短——太长——够长了/327
一件未发掘的杰作/332
发生了什么事？/336

卷七/处世的智慧

- 就这么说定/341
暂停你的脚步/343
如果能重活一次/346
海豚的恩赐/348
大师经手点石成金/350
拿破仑与毛皮商人/352
足迹/354
野雁的感觉/355
一个字的智慧/357
勇气的形象/359
亡羊补牢，未为晚也/362
终点/364

卷八/给为人父母

- 如果我能再次养大我的孩子/368
记住，我们在养小孩，不是在养花！/372
他只是个小男孩/377
但你没有/379
毕业、传承和其他课程/381
我爸，当我……/387
圣诞老人的精神不穿红衣/390
改变我生命的小女人/393
第十排中间/396
每年一信/398
松垮的黄衬衫/400
礼物/405
她记得/409
拯救/411
看着你的小眼睛/413

卷九/死亡与濒死

- 走进亮光中/416
斯奇——一个绝对的好朋友/420
一个英雄的故事/425
怀念墨菲太太/432
年轻女子还活着/435
最后的再见/438
今天就做！/440
善行安抚破碎的心/442
早上见/444
爱从未离开你/447
最漂亮的天使/450

- 卡车司机的遗言/452
爱的黄丝带/456
最后的舞步/460
爸爸/465
麻雀死后飞到哪儿？/468
请帮我穿上红衣服/471
别担心，没事/473
拿着你的叉子/476

卷十/态度问题

- 为什么要沮丧？/480
窗/481
红衣服/483
态度——人生的选择之一/488
圣诞节/491
偷饼贼/494
杨梅树和海鸥/496
太太，你很有钱吗？/500
发上之花/502
雪崩/506
你很棒，你很快/510
许愿/512
事故/515
小男孩救大兵！/518
心灵深处的不安/520
牢骚太盛防肠断/522
最好的消息/524
角色——我们如何扮演？/526
孤独的时候让我们来跳舞/527

约翰尼/529

决不放弃努力/532

卷十一/活在你的梦中

一个小男孩/536

一个小女孩的梦/537

售货员的第一笔生意/540

让我们再走过花园/543

心中的 18 洞/545

目标看得见/547

牛仔的故事/549

等什么？马上做它！/554

卷十二/从逆境中奋起

对成功的渴求/558

最好的球员/560

从不说他做不到/568

动人的一课/570

14 级台阶/571

留下美丽，让痛苦消失/576

奇迹之桥/577

真正的高度/579

想想这些/583

从袖手旁观到热心公益/587

4000 美元的故事/589

改变我一生的一次经历/592

不可能的奇迹还需久候/596

导 言

上帝造人因为他喜爱听故事。

——爱尼·维赛尔

我们满怀欣悦地将这本《心灵鸡汤珍藏本》奉献在读者面前。我们知道，本书中的 300 多个故事会使您们爱得博大深沉，活得充满激情；会使您们更有信心地去追求梦想与憧憬。在面临挑战、遭受挫折和感到无望之时，这本书会给您以力量；在惶惑、痛苦和失落之际，这本书会给您以慰藉。毫无疑问，它将成为您的终生益友，持续不断地为您生活的方方面面提供深沉的理解和智慧。

相信您会读这本不同凡响的书。要知道，《心灵鸡汤Ⅰ》、《心灵鸡汤Ⅱ》和《心灵鸡汤Ⅲ》已深深地打动了世界上 6600 多万名读者。从每周收到的成百封来信中，我们可以得知发生在阅读和利用这些书的个人或团体上的奇迹般转变。他们谈到从书里的那些故事中发现和领悟到爱、希望、信心和鼓励，从而深深地影响了他们的生活。

一个故事能改善与他人之关系，移人情性，使人恍然大悟，认识到“我们同在一片蓝天下”。一则故事可使我们沉思生存之意义；……一则故事或使我们悚然接受新的真理，或给我们以新的视野和方式去体察大千世界，芸芸众生。

——罗斯·斯图特

我们现在更加认识到这些故事对我们生活的改变具有深远的

影响。它们发自肺腑，为生活勾描蓝图；为处置日常事务提供方法；它们塑造行之有效的行为模式；提示我们具有优良素养和巨大潜力。它们使我们从浑浑噩噩中警醒，鼓励我们去梦想，去努力，去做得更好。它们提醒我们什么才最重要；它们也为表达我们的最高理想提供了范例。

怎样阅读本书

许多人一口气读完本书，而且收效不错，但我们还是建议读者放慢速度，花点时间，慢慢品味每个故事——就像饮用一杯陈年老酒——细细啜饮，思索每个故事所蕴含的生活意义，如果慢慢用素心去读，您会发现每个故事都能从不同方面滋养您的心灵、头脑和灵魂。

有一次，一个祖尼人问一位正在细心记录故事的人类学家：“我告诉你的这些故事，你是记在心里了，还是只是把它们都记在纸上？”

——丹尼斯·托德劳克

“故事”一词源自“库房”，所以一个故事就是一个“仓库”或“百货店”。每个故事都应该自有其意义。

——米歇尔·麦达

起初我们收集或收到的许多故事后面往往附有人生格言、实用教条之类。对此类说教劝告，我们多加删节，以使每个故事独立，让您自己去体味其中深义。

有一个信徒抱怨道：“你只告诉我们故事，可你从不

向我们揭示其中的意义。”

大师回答说：“要是有人先把果子咀嚼一遍，再给你去品尝，你会觉得如何？”

——佚名

和别人分享这些故事

故事具有教育意义，可以修正错误，启迪心灵，照亮幽暗；帮助你我完成转变；亦可抚慰伤痛，为灵魂提供避难之所。

——克拉瑞莎·宾考拉·艾斯泰斯

故事，多好的礼物！

——丹宁·麦克肯尼斯

您会被读到的一些故事感动，会与您所爱的人或朋友分享这些故事。当一个故事真正从心灵深处使您震撼，那就闭上眼，问问自己：现在有谁需要听听这个故事？这时您会想到几个平素挂心的朋友。到他们那里坐坐，或打个电话，和他们分享这个故事。这样，您就会比自己一个人领会它时体味更深。

记住和您的家人分享这些故事，或是在工作场所、在寺庙、在教堂和别人分享这些故事。

故事是通往灵魂拯救之路的铺路石。

——露西·斯图特

共同阅读、互相倾诉、彼此倾听，这一切足以改变一个人。这些故事是有力的传达手段，可以揭示我们的潜能，来抚慰伤痛、塑造人格，展示自己并藉此茁壮成长。许多读者告诉我们《心灵鸡

汤》系列中的前几部是如何打开他们情感的栅门，如何深深地在家庭或团体间形成沟通之路。人们会重新回忆起重要的生活体验，在各种场合把它们讲述出来。

对纳瓦角斯人来说，一个人的价值由她或他所知道的故事或歌谣的多少来决定：因为一个人正是通过歌谣和故事才和整个部族的历史联系起来的。

——露西·太巴赫叟

无论牧师、拉比、心理学家，还是顾问、培训师，他们经常以故事开始他们的布道、会诊、咨询，并往往以故事收尾。我们也鼓励您们这样做。人们渴望这样的心灵鸡汤。它只需要一点点时间，却具有深远的影响力。

故事是爱的赠礼。

——路易斯·卡洛

这些年来，许多人以他们的故事启发鼓励我们，对此我们深表感激。希望我们也能尽绵薄之力，启迪他人活得、爱得更加充实。达到这个目标，我们就成功了。

最后，真诚希望知道您对本书的反应。请来信告诉我们您的体会。此外，我们还祈盼您寄来您的故事并诚邀您加入我们的“共同提高网络”。

故事就像聚宝盆，你放进的越多，得到的也就愈多。

——波利·迈克奎尔

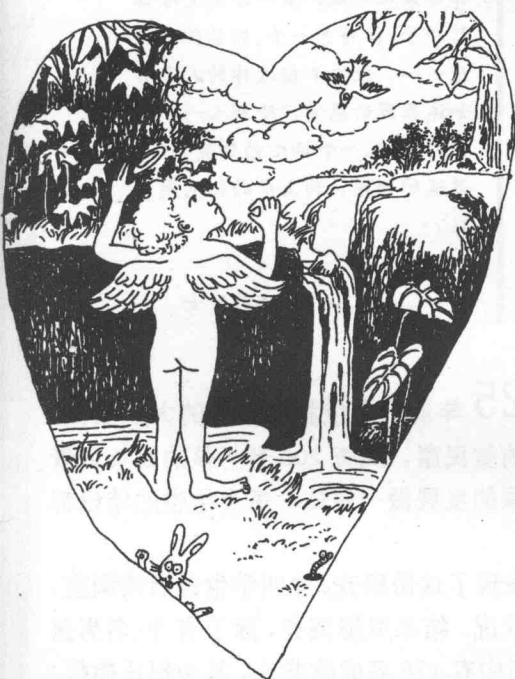
愿同享《心灵鸡汤珍藏本》带给您我的无比欣悦。

杰克·坎菲尔、马克·汉森

卷一 爱的力量

人类在探索太空，征服自然后，终将会发现，自己还有一股更大的能力，那就是爱的力量，当这一天来临时，人类文明将迈向一个新的纪元。

——〔法〕夏尔丹



爱，创造出力量

随处散播你的爱心，就从对你的家人开始，多一分关爱给你的孩子，你的另一半，然后你的邻居……，让每个接近你的人都有如沐春风的感觉。给别人一个关怀的眼神，一个灿烂的微笑，一个温暖的拥抱，为上帝的仁慈做见证。

——泰瑞莎修女

25年前，有位教社会学的大学教授，曾叫班上学生到巴尔的摩的贫民窟，调查200名男孩的成长背景和生活环境，并对他们未来的发展做一评估，每个学生的结论都是“他毫无出头的机会”。

25年后，另一位教授发现了这份研究，他叫学生做后续调查，看昔日这些男孩今天是何状况。结果根据调查，除了有20名男孩搬离或过世，剩下的180名中有176名成就非凡，其中担任律师、医生或商人的比比皆是。

这位教授在惊讶之余，决定深入调查此事。他拜访了当年曾