

77 Stories of
Inspiration to Lift
Your Heart & Soothe
Your Soul

全美销量
超 2500 万册

给女性精神的 巧克力

KAY ALLENBAUGH
[美]凯·艾伦堡 / 著

Chocolate for a
Woman's Spirit

49

中国青年出版社

华北水利水电学院图书馆



209361279

B825-49

A360

77 Stories of
Inspiration to Lift
Your Heart & Soothe
Your Soul

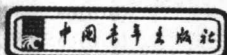
全美销量
超 2500 万册

给女性精神的 巧克力

KAY ALLENBAUGH

[美]凯·艾伦堡 / 著

藏书
Chocolate for a
Woman's Spirit



936127

6

图书在版编目(CIP)数据

给女性精神的巧克力/(美)艾伦堡著;杨文静译.

北京:中国青年出版社, 2004

ISBN 7-5006-5489-8/Z·172

I. 给… II. ①艾…②杨… III. 女性—生活—通俗读物 IV. Z228.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 000981 号

Chocolate for a Woman's Spirit

Chinese translation Copyright © 2003 by

CHINA YOUTH PUBLISHING HOUSE

Copyright © 2003 by Allenbaugh Associates, Inc.

给女性精神的巧克力

作者: [美]凯·艾伦堡

译者: 杨文静

责任编辑: 刘 炜

文字编辑: 张媛媛

美术编辑: 夏 蕊

责任监制: 于 今

出版: 中国青年出版社

发行: 中国青年出版社北京中青文

书刊发行中心 (010)65516875

制作: 中青文制作中心

印刷: 中国青年出版社印刷厂

版次: 2004 年 3 月第 1 版

印次: 2004 年 3 月第 1 次印刷

开本: 880 × 1230 1/32

字数: 180 千字

印张: 9

京权图字: 01-2003-5051

书号: ISBN 7-5006-5489-8/Z·172

定价: 23.80 元

我社将与版权执法机关配合, 严厉打击盗印、盗版活动, 敬请广大读者协助举报, 经查实将给予举报者重奖。

举报电话:

北京市版权局版权执法处

(010)84251190

中国青年出版社

(010)65516875

(010)65516873

中青版图书, 版权所有, 盗版必究

**谨以此书献给全世界拥有丰富精神生
活的女性**

**为她们所具有的坚强、直觉、
影响力、诙谐以及
突发智慧的能力喝彩！**

目 录

CONTENTS

前 言
Introduction 11

第一章 与你同在的力量 THE FORCE IS WITH YOU

一见钟情 15
冥冥之中的保护神 18
天堂对话 21
你在那里吗,上帝? 26
祈祷 29

第二章 心灵大事 MATTERS OF THE HEART

里程碑 37

再次说“不” 40
婚姻是一份合同书而非保证书 44
浪漫和现实 48
身体能做什么？ 51
漂浮在科特斯海上 54
爱情迹象 58
寻找青春泉 62



第三章 精神守望者 SPIRITKEEPERS

只要记住……你只有十岁 67
我是女人 71
跟着信仰走 74
真正的美来自内心 77
那年夏天 79
生命的根和翼 82
谢里尔的遗言 86
勇敢之心的形成 89



第四章 内在的力量 THE POWER WITHIN

终于有了家 95

一只名叫“佐薇”的牧羊犬 99

放声大笑的疗法 102

完美无缺的礼物 106

垂钓灵魂 111

永远的爱 114

坚硬拳头的教训 118



第五章 希望青春再现

THINKING YOUNG AGAIN

尼克的天堂 125

寻找自己的路 128

奇迹时刻 131

舞蹈 135

纸夹项链 137

继父名叫“约翰尼” 140



第六章 相信直觉

POSITIVELY INTUITIVE

身体意识 145

永远不要接受“不”的回答 148

直觉带我回家 152

金牌 155

小猫“斯帕奇” 158

发现大画面 160

暴风雪 164



第七章 叫醒电话

WAKE - UP CALLS

赢家是…… 169

戴维的令人惊奇的作品 173

真正的一课 178

全在你自己 181

淘旧货中的经济学课 184

第一印象之后 188



第八章 从挫折中崛起

BOUNCING BACK

像“……”一样地做事 195

完美的时间 197

特殊的沟通 200

“舒适区”以外的地方 205

悬崖 207

埋藏在心底的祝福 211



第九章 多彩的生活

CREATING ABUNDANCE

没有普通的长袜 217

我曾希望得到的 220

创造奇迹 223

爸爸最清楚 226

从轮子到财富 228



第十章 聪明地变老

AGING WISELY

拥抱十二月 233

选择各自的道路 237

我的花园是怎样形成的？ 240

“它”发生在我身上 243

汤米的痕迹 245

非凡的女神 247

巧克力之恋 250



第十一章 笑对生活

BETTER THAN LAUGHING GAS

家里的字条 257

盛宴或便饭 260

让我来跟他们说 264

像指甲一样坚硬 266

当主人不在的时候 270

短发的故事 275

前言

INTRODUCTION



别人的故事能够帮助我们认清自己，发现人生旅途的其他意义和奥秘。作为“巧克力系列丛书”的发起人，我发现很多故事能够对女人的生活产生特别深远的影响。

“巧克力系列丛书”之《女性精神》中的这些令人难忘的真实故事使人们看到，女人在获得内心的宁静和谋求精神生活的质量方面具有非凡的能力。她们的这种能力值得尊敬和赞美。这些故事的讲述者包括畅销书作家、专栏作家、演说家和精神的探索者；内容涉及“在天使面前”、“展示优雅”和“相信直觉这一上帝赐给女人的礼物”等等。从书中的每一页，我们都能感受到无所不在的精神追求，其中包括希望永远年轻、成为精神守望者、创造丰富多彩的生活、寻求爱的真谛和聪明地变老。我坚信精神生活需要幽默感，就像当你看到书中的一名女性讲述她是如何学会真正说“不”的时候，你会大笑一样。当你读到另外一名女性在相信上帝能够帮助她后摆脱恐惧心理，抓住一根绳子轻快地荡过一大片水域的时候，你也会感到振奋。

为女性准备的“巧克力系列丛书”一直是，而且将永远

是一个神圣的启迪智慧的礼物。我称它为“上帝的工作”。在我自己的生活里,每当我不知下一步应该走向哪里时,我就会感到恐慌。但当我想起“巧克力系列丛书”及编撰这部丛书的目的时,我的信心就会大增,当我想到能够同你们分享这些充满精神追求和女性智慧的真实故事时,我的心情就会轻快起来,由衷地感到高兴和自豪。每个成功都会带来新的挑战。我自己的精神之旅已经成为我的一种追求,因为我发现我的心灵获得的宁静感越大,我就越容易去倾听别人的故事。我倾听的故事越多,我就越容易走出自我,充分地释放心灵,聆听上帝的声音。人生的这种旅行既令人高兴,有时也会使人害怕,不过总的来说还是丰富多彩的。

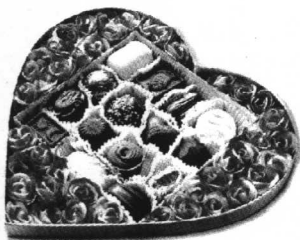
当你读完这些故事并从中得到你正好想要的启迪时,我希望你能因此受到鼓舞,决定你自己的下一步,特别是当你处在人生的十字路口,或面临新的挑战 and 机会时。希望这些真实故事的力量能够抚慰你的心灵,鼓励你勇敢地走自己的路,同时又不失幽默感和好奇心。希望这些故事能够帮助你在生活中做出正确的选择,所谓正确的标准就是你的心灵和精神能够最大程度地感受到平和。在做这些选择的时候,你将懂得同精神共舞的快乐。

第一章



与你同在的力量

THE FORCE IS WITH YOU



“实践你自己的信仰，
你可以完全改变世界。”

——亨利·戴维·梭罗

一见钟情

LOVE AT FIRST SIGHT



多年以前，我舅舅在伊利诺伊州一个小型民用机场经营着一家餐馆。我妈妈是副经理，我是女招待。一天下午，我和妈妈在另外一家餐馆吃午饭，招待我们的黛比不仅长相甜美，而且态度热情，我和妈妈都立刻喜欢上了她。妈妈请她到舅舅的餐厅做女招待，她同意了。

那天晚上，我们请她到家里吃饭。在谈话中间，我们了解到她还没有结婚，甚至还没有男朋友。她说，五年前她在回家的航班上遇到了“她的飞行员”，那是一见钟情的爱。

她对坐飞机一向都感到特别紧张，那名飞行员在机舱门口向每位乘客问好。他肯定注意到了黛比的紧张，于是试图通过聊天帮她摆脱紧张情绪。他们总共谈了不到十分钟的话，他保证将她安全地送达目的地。黛比告诉我们，这就是她那“一见钟情的爱”，但我们认为根本不存在这种爱情。虽然从那以后，她再也没见过那名飞行员，但她怎么也忘不了他俩四目相望时，她的心灵曾经感受的那种震撼！

妈妈和我想出一个主意：既然她这样迷恋“她的飞行员”，我们决定从经常来我们餐厅吃饭的单身飞行员中挑选



一位适合她的小伙子。我们选中了约翰，并将黛比的故事告诉他。他同意在休假的时候约黛比一起吃顿晚饭。

那天晚上，我们特别为约翰选好一张桌子，并在桌子上摆上鲜花和点燃的蜡烛。当黛比来上班时，我们准备将约翰介绍给他。当我们走近那张桌子时，黛比突然站住，一动不动，眼泪夺眶而出。她把手放在胸口，失声喊道：“我的飞行员，他就是我的飞行员！”如果不是亲眼所见，我真的难以相信世界上还会有这样的巧合。约翰开始也惊呆了，但随即他们紧紧拥抱在一起。

原来在五年前的那趟航班上，约翰也爱上了“他的乘客”黛比。

我最后一次得知黛比的消息是她从关岛给我寄了一封信。每当人们告诉我世界上不存在一见钟情的爱时，我就会把这个故事及黛比给我寄来的“全家福”照片给他们看，那张照片上有：一脸幸福表情的黛比、穿着飞行员制服的约翰及他们的两个漂亮女儿。



女



性



精



神

