

励志文库

Encouraging Books

65个滋养心灵的友情故事



心灵鸡汤

Xinlingjitang

友情像春天一样

[美] 杰克·布恩等 / 著

张延玲 张书森 / 编译

战场上的勇敢，

愤怒时的智慧，

和危难中的友谊，

这三样东西

只在上述三种特定情况下，

才能显示它自身的价值。



远方出版社

励志文库

心灵鸡汤

友情像春天一样

[美] 杰克·布恩 等 / 著
张延玲 张书森 / 编译

远方出版社

责任编辑：苏那嘎

封面设计：陈小牧

励志文库

编 著 者	张书森等
出 版	远方出版社
社 址	呼和浩特市乌兰察布东路 666 号
邮 编	010010
发 行	新华书店
印 刷	北京星月印刷厂印刷
版 次	2004 年 1 月第 1 版
印 次	2004 年 1 月第 1 次印刷
开 本	850 × 1168 1/32
印 张	160
字 数	1050
印 数	1—1000 套
标准书号	ISBN 7 - 80595 - 905 - 6/G · 294

定 价 400.00 元 (全十六册)

目 录

第一章 耕耘友善 (1)

耕耘友善 (2)

耕耘善意并不需要刻意或是策略性的计划，日常生活的小事是容易做到的。做一件不经意的小善事，然后你会发现，你会感觉多么快乐！

童年的朋友 (6)

第二天，我已经急着要当一个拳击家了，因为我在电视里看了一场欧洲拳击冠军赛。

生命的时刻 (9)

我敬重这位温和的老人。他是我的朋友，他能让我哭，也能让我笑，这更加深了我对他的敬慕之情。

等待生活 (15)

我简直不敢相信，耽搁了 55 分钟，我竟然没有急得发疯。

雪地天使 (18)

就在我万般无奈之时，一个男人在我前面停住了，他穿着海军蓝外套和配套的裤子。

好友 (24)

我们一起步出球场，一个是周身汗臭的球场败将，另一个则昂首阔步，好像是跟冠军球手在一起走。

第二章 早安！朋友 (29)

唱片 (30)

我回头看看弗雷德，把茶杯递给他，猛然发现他的表情有些异常，眼睛里闪着一种好奇光，好像刚刚意识到了什么，甚至有一会儿他竟然咧嘴笑了。

优雅的电梯工 (33)

30秒钟以后，人们从电梯里出来，径直走到了公司总裁的身边……

意外的收获 (37)

送给一包种子作礼物所带来的一连串好运气恐怕是难以估价的，而这一切都来自一包价值仅1美元的种子！

早安！朋友 (41)

我回过头来看那位司机。他正在看后视镜，准备把车从车站开出。他似乎并不知道，他刚创造了一个星期一早展的奇迹。

小贩的葬礼 (44)

大家都喜欢他，因为他自尊自重，不求人，自食其力，从不向人要什么，最多是在大热天向人要杯冷水。

布莱恩的礼物 (49)

随着年龄的增长，布莱恩的情况越来越糟，他开始不得不坐轮椅了。

我的自信罐 (53)

我们把各自十几岁的孩子们叫进屋里，要他们向我们保证，当我和凯伦老得不能自己做决定时，他们要把我们

送进同一家老人院。他们天真地同意了。

给你十美分 (57)

我独自待在房间里，生自己的气，同时也因为无法让自己最好的朋友平息怒火而感到气馁，我忍不住哭了。

第三章 暴风圈中的温情 (61)

爱是最伟大的力量 (62)

突然间，里奥开始嘻嘻大笑，其他的病人也开始把房间弄得叮当作响。

暴风圈中的温情 (65)

可是，逃难的人真的太多了，我们在高速公路上的行车时速一直没有超过六英里，一路走走停停……

火车上的姑娘 (68)

火车的汽笛声响了，车轮改变了原先的声音和节奏。姑娘站了起来，收拾起行李。

一点人情味 (72)

他们半路上遇到寒流，人身马身都挂满冰霜，两人差点冻僵了。

肩并肩 (74)

终于盼到开学的那一天，我们像多年的老朋友一样互相问候，沉浸在浓浓的友情当中，好像永远不愿分开。

吻 (79)

晚上，就寝前，我总是要给病人们送去晚上服用的药。每次，凯特都是穿着睡衣和拖鞋坐在椅子上等我。

深夜搭便车的女人 (83)

20年前，我开出租车为生，这是一种适合我这种不想有一个老板管着的人过的生活。

第四章 爱的故事 (86)

萦绕在心头的幻影 (87)

波莉一下冲到起居室，把伍迪的照片与素描放在一起看，简直是惊人地相似！

爱的故事 (92)

突然，一个男人扛着梯子出现了，梯子架到墙上，人钻进火海之中。

同情 (94)

她是一个外地人，穿着破烂的衣服，手里还抱着一个孩子。

幸福 (104)

晚餐很快地结束了，我到门口坐下，眼前这片阴沉的景象，让我感到忧郁、悲伤。

很可能……他叫希内斯 (112)

你呀，希内斯，心眼不多，所以人家都叫你傻子，谁都不肯把重要一点的事情交给你去办。

垃圾 (116)

说得对！垃圾能使人披露隐私，能使我们私人生活中的剩余部分跟别人私人生活中的剩余部分互相结合。

一瞥 (121)

他跳起舞来没有热情，但很漂亮。在跳舞的时候，始

终没有看她一眼，充满一种冷漠而高傲的神情。

出租车司机..... (123)

回城的路上，比尔的形象在我脑海里翻腾。我想着那些与高等学府和法律界不搭边的诚实而愉快的人们，激动不已。

第五章 感觉好天气..... (129)

管道..... (130)

他们不停地谈着，渴望有一天通过某种方式，让他们可以成为村里最富有的人，他们都很聪明而且勤奋。

天赐芳邻..... (136)

我终于知道为什么她令我那么不舒服，这不关鲜红口红、玫瑰或搂抱的事，而是她使我感到自己样样都不如她。

感觉好天气..... (141)

卡普兰听他们谈他们的烦忧和朋友，也希望有人来与自己谈天，以打破长长铁轨发出的单调的声音。

一个可以站立的地方..... (146)

我四处看了看，再没有车开着窗户了，也没有会发出声音的卡车。我向收费站看去，在里面，有个人正在跳舞。

山里人..... (149)

我沉醉于眼前这壮观的景色，但早上与中年男子的邂逅却一直萦绕在我心头，使我的狂喜里掺杂了几分内疚和失望。

彩虹..... (153)

在接下来的15年内，她经历了7次的手术、3回合的

化疗，还有3回合的放射治疗……

毕姆小姐的学校…………… (155)

一个学期当中，每个孩子都要过一个盲日，一个病日，
一个聋日，一个残疾日和一个哑日。

第六章 他是我的朋友…………… (160)

拉蒂·麦可琳…………… (161)

我决定把拉蒂当做我摄影的主角，所以我请求她让我
站在看不到的角落拍下她的一举一动。

她是我的朋友…………… (163)

但现在，他那不时的啜泣已成为持续不断的低声哭泣，
他的眼睛紧紧闭着，用牙咬着他的小拳头，想竭力制止抽
泣。

珍贵的纪念品…………… (166)

她那名副其实的美也许就是我的向往。她度过了自己
的一生，也许梦见她的只有我一个。

一夜平安觉…………… (168)

我得了一种奇怪的病，一睡着呼吸就停止，我正要去
巴黎看一位名医，直到那时为止我不能睡觉，我必须整夜
在房里亮着灯。

我迷路了吗…………… (172)

遇您之前，我已在黑暗中站在那座桥边很久很久了，
因为我想下定决心跳到河里把自己淹死算了……

一道白栅栏…………… (174)

我眨巴眨巴眼睛，把眼泪挤走，真舍不得离开这儿啊！

柯蒂..... (177)

回到镇上，柯蒂才知道，西娜已经有了身孕。她发誓，一定要让西娜和她未来的孩子过上好日子。

知音..... (183)

万物促使人们去永无休止地认识世界，每件事物在它的稍纵即逝的短暂存在中，给人们留下难以磨灭的光辉。

借去一块钱..... (187)

我不知道换了别人会怎么样，但要是有人借了我一块钱，我就是到死了那一天也不会忘记。

第七章 有了你，我骄傲..... (190)

一个年长的巴斯克人和一个年轻的犹太人..... (191)

当我的一个同事订婚，另一个生孩子时，我很高兴，心情却依然沉重。

神圣的兄弟..... (198)

我感到我们的友情像地心引力一样强烈和可靠，我们是心连心的神圣兄弟。

老虎与蝴蝶..... (204)

我顿时感到筋疲力尽，把头靠在床边，默默地祈祷，希望她能转危为安。

天使在人间..... (211)

虽然他从不开口说话，但每次一看到我就微笑着，脸红红的，就好像他对我做了什么错事似的。

爱的反证..... (217)

如果我假装不在意，固然能保持自尊，却会因而在乔

为我设置的这场考验中失败。

一夜情..... (223)

很显然，他们俩只在一张床上睡过，尽管他们很谨慎，故意把另一张床稍微弄皱了一点。

神圣的誓言..... (227)

当我随家人搬到达拉斯的时候，我最怀念的便是那些充满欢笑和轻松的时光。

第八章 如炬之情..... (233)

信..... (234)

当他再次启唇时，他几乎不是对我讲而是在自言自语：“真后悔没给他写信！”

魔盒..... (237)

我困惑地摇了摇头。无疑，她最珍惜的财产当然是非凡之物。

飘逸的黑发..... (241)

他们说着，笑着，相对凝视了许久，一小时后，仍然站在飞机的舷梯下，他们彼此知道盼望已久的心上人出现了。

如炬之情..... (244)

接着，正如她突然走进我的生活一样，她又突然地离开了。她必须去组织女儿学校为期两周的露营活动。

爱人爱己..... (249)

我再一次被天使拯救了——一个拄着拐杖、一瘸一拐、但却带着神圣的微笑的天使。

一年，生命还剩..... (254)

在随后的几个星期里，露西娅把将要发生的事告诉了

每个孩子。

第九章 送给哈里斯太太的鲜花…………… (260)

上帝所赐…………… (261)

我不知道住在东边那对夫妇的电话号码，而住在我西边那家人经常喝醉，还一直嫌我的狗吵。

送行…………… (266)

我东张西望的目光落到了月台上一个相当壮实的中年男子身上，他正与邻近车窗里的一位女郎在依依惜别，我对他那漂亮的侧影感到有点眼熟。

送给哈里斯太太的鲜花…………… (272)

安德鲁今天分外英俊，娜塔莎也从没有今天这样漂亮。他想，她也要走了，她是属于富人们的。

玛丽·安…………… (282)

在他们婚后不久的日子里，凯莉是那么喜悦，以致于她不怀疑自己为什么欣赏那荒唐可笑的音调……

三个字…………… (287)

我的小学生活过得很忧郁，我也一直和我的课业奋战着，因为我得花很多时间作功课，以跟上其他人。

凯西蒂…………… (290)

凯西蒂转身过来时，她坚持要我们也脱下她的鞋子。要把她的鞋子脱掉是一件困难的事，但是我照做了。

十米白色塔夫绸…………… (292)

凯抓起那双兽皮手套，赶忙冲上了热闹的大街。那位女顾客带着东西正走在前边。

第一章

耕耘友善

耕耘友善

耕耘善意并不需要刻意或是策略性的计划，日常生活中的小事是容易做到的。做一件不经意的小善事，然后你会发现，你会感觉多么快乐！

设想你正驾车行驶在一条四线并行的高速公路上，突然一群小鸡进入你的视线，它们正准备穿过马路，它们的父母扑过来扑过去护着它们。这时你会做什么？是将车开过去，还是停下车去帮助它们？

对此，安科汉（一位学校的秘书与两个孩子的母亲）的行为给了我们一个有益的启示。有天清晨，安科汉正驾车行驶在马路上，突遇一群小鸡悠闲自在地漫步路中央。她生怕惊吓了这群小天使，便缓缓将车停到路边，接着拦住一辆紧随其后的双轮拖车，然后让双轮拖车的司机协助她指挥其他车辆停下。感觉没有任何危险后，她便依次抱起一只只小鸡，把它们都送到了安全地带。

没有对赞扬或奖励的任何期待，只出于单纯的善意促使安科汉做出此举。直到今天她仍为自己救助了那些小生命而高兴。“每当我想起这件事，仍会有一种温馨的感觉。”慷慨

高雅的举止能将阴郁沉闷的日子变得不同寻常——它甚至能转变一个人一生的生活道路。畅销书《不要忽略小事情》的作者理查德·卡尔斯说，“当你为别人做好事时，你会有一种身心宁静平和的感觉”，尽管那些全是小事情，但“善良的爱心行为会释放类似内啡肽的情感激素，之后，感觉良好的化学成分会进入你的下意识中”。

不论善意是一句同情的问候，还是重大的表示，发自内心的善行能够增进你的健康与快乐。经常保持这样的善举，其能量是惊人的。

“作为一个医生，我可以明确地告诉你，爱是能够治愈心脏病的。”心脏病学专家和精神治疗医师、《心脏停跳与心脏病》一书的作者——斯蒂芬·斯娜卓如是说。她说善意的反面——愤怒与狂躁是与人内心的起伏相联系的，表现为激动与不安，这两种主要的荷尔蒙是引发心脏病的元凶。善良，伴随着爱与温柔的情感，会刺激副交感神经强健有力的系统，增强人的祥和与宁静，在体内产生较少的可的松（皮质醇）。

埃伦·博瑞克曼，一直梦想远离喧闹的曼哈顿，而就读于精英分子集中的巴纳德学院。她学习刻苦，获得高分而最终被她梦寐以求的学院录取。但由于学费太贵，她不得已只能退而求其次进入坤斯学院。

“这确实是令人非常沮丧的时刻。”博瑞克曼后来回忆道。

就在那个星期过后，她父亲公司的同事提到有一个地方的基督教青年会设有一项“特殊的奖学金”。博瑞克曼提交了申请并且获得了这笔钱，使她得以就读于理想中的巴纳德

学院。她由此而获得了社会心理学博士学位，但关于那笔奖学金及那位不知名的捐助者，很多年来一直是个谜。

事实上，出于对她父亲的尊重，他的同事们策划了这么一个保全面子的“奖学金”。一位富商，说服了基督教青年会接受他这笔钱，并有约在先，这笔钱只给博瑞克曼，而且只有在他死后才能让博瑞克曼知道她的赞助人的名字与他慷慨善举的故事。“这完全改变了我的生活。”她充满感激地说，“这是有人为我所做的最难以忘怀的一件事。”

希拉·凯茵饱受纤维肌肉瘤之苦。超常的体重，使她的行动严重受阻。但她压根儿也没想到几位好心的陌生人让她第一次发现了自己的个人魅力并重新找回了信心。

凯茵在网上发现了一个专为妇女减肥的网站。一个大约由15个成员组成的小组几个月来一直与凯茵保持密切联系，细致耐心地教给她减肥的有效方法，并交流各种心得，这使凯茵一下减了45公斤。当此网站计划在芝加哥举行一个大会的消息传来时，她却限于财力状况而放弃。

几位凯茵的网友，她们以教母自称而不愿透露自己的真实姓名，慷慨而悄无声息地为凯茵捐助了她此行所需要的一切费用。凯茵从来不知道她们的姓名，但她心里明白是她们帮助了她。

“我简直不能相信，”凯茵回忆道，“这就像个童话故事。”

而对凯茵来说有更深远的意义：“我所受的教育不多，但我总是梦想长大以后，能够成为一个对别人如仙女般温柔的有所助益的教母。”

耕耘善意并不需要刻意或是策略性的计划，日常生活中

的小事是容易做到的。做一件不经意的小善事，然后你会发现，你会感觉多么快乐！

你可能不会很大程度地改变世界，但不以善小而不为，你能够通过自己点滴的努力，使这个世界变得更美好。

海伦·赛隆 著