

Chicken Soup
心灵鸡汤 for the Soul.

心灵鸡汤中文特别版 你就是 最好的自己

全球最经典权威的心灵成长读物

连续7年
蝉联美国畅销榜
第1名



Jack Canfield (杰克·坎菲尔德)
Mark Victor Hansen (马克·维克多·汉森) / 编著 | 李晋 主编
Madeline Clapps (马德琳·克萊普斯)
Valerie Howlett (瓦莱丽·豪利特)

给所有年轻人信心的故事，给你正能量的青春
不畏惧的未来！

CMS 湖南文艺出版社
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE

Chicken Soup 中文特别版
心灵鸡汤 for the Soul

你就是 最好的自己

Jack Canfield (杰克·坎菲尔德)
Mark Victor Hansen (马克·维克多·汉森) / 编著 李晋 主编
Madeline Clapps (马德琳·克莱普斯)
Valerie Howlett (瓦莱丽·豪利特)

湖南文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

你就是最好的自己 / (美) 坎菲尔德 (Canfield, J.) 等编著; 李晋主编.

—长沙: 湖南文艺出版社, 2015.7 (心灵鸡汤: 中文特别版)

ISBN 978-7-5404-7077-7

I. ①你… II. ①坎… ②李… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第032045号

Chicken Soup for the Soul

Teens Talk Middle School; 101 Stories of Life, Love and Learning for Younger Teens

by Jack Canfield, Mark Victor Hansen, Madeline Clapps, Valerie Howlett

Published by Chicken Soup for the Soul Publishing, LLC www.chickensoup.com

Copyright © 2008 by Chicken Soup for the Soul Publishing, LLC. ALL Rights Reserved.

著作权合同图字: 18-2011-021

心灵鸡汤中文特别版——你就是最好的自己

Jack Canfield 杰克·坎菲尔德

Mark Victor Hansen 马克·维克多·汉森

Madeline Clapps 马德琳·克莱普斯

Valerie Howlett 瓦莱丽·豪利特

/编著

李晋 主编

出版人: 刘清华

策划: 陈新文

翻译统筹: 刘荣跃

责编: 徐小芳 冯博

装帧设计: 孙至付

出版发行: 湖南文艺出版社

(长沙市雨花区东二环一段508号 邮编: 410014)

网 址: www.hnwy.net

经 销: 湖南省新华书店

印 刷: 湖南省众鑫印务有限公司

版 次: 2015年7月第1版第1次印刷

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

印 张: 10.25

字 数: 250千字

书 号: ISBN 978-7-5404-7077-7

定 价: 28.00元

本社邮购电话: 0731-85983015

若有印装质量问题, 请直接与本社出版科联系调换。

目录 Contents

第一章 勇敢的心

- 情书 哈里斯·布洛姆 / 文 梁志坚 / 译 / 2
- 埃尔潘沙代布拉(驴肚子) 孔拉多·戈麦斯 / 文 梁志坚 钱晓兰 / 译 / 6
- 不把自己当弱者 雷碧玉 / 文 / 8
- 勇敢面对自己 卡拉尔·福凯斯 / 文 梁志坚 罗薇 / 译 / 10
- 精神癌症 斯宾塞·斯卡维 / 文 梁志坚 / 译 / 13
- 中学时那段溜墙角的日子 蕾妮·克森 / 文 梁志坚 / 译 / 16
- 每棵小草都有亲吻阳光的权利 梁阁亭 / 文 / 20
- 一个傻子能做什么 澜涛 / 文 / 24
- 怒吼的勇气 海伦·斯坦因 / 文 梁志坚 / 译 / 26
- 武岩纸贵 侯拥华 / 文 / 30
- 水到绝境是飞瀑 澜涛 / 文 / 34
- 一封充满支持的信 奎因·斯卡维 / 文 梁志坚 颜巧敏 / 译 / 40
- 两枚硬币的分配 李耿源 / 文 / 43
- 和疾病做斗争 贾斯汀·莱恩玛 / 文 梁志坚 / 译 / 45
- 用微笑感染恶人 詹尼弗·扬布拉德 / 文 梁志坚 张义东 / 译 / 47
- 自己的文章只能自己写 迈拉·桑德尔曼 / 文 梁志坚 / 译 / 51
- 穿过那片樟树林 范泽木 / 文 / 53

第二章 积极面对

- 猩猩演出服带来的幸福 玛丽·克丽丝尼柯娃 / 文 梁志坚 丁燕群 / 译 / 56
- 贫穷不是平庸的借口 顾晓蕊 / 文 / 60
- 生命的境界 李雪峰 / 文 / 63
- 眼罩 莎娜·多诺霍 / 文 梁志坚 / 译 / 65
- 高考不是人生的唯一 李耿源 / 文 / 68



- 痛苦终于结束了 詹尼弗·珀金 / 文 梁志坚 / 译 / 71
- 睁开双眼看世界 克洛艾·卢森堡 / 文 梁志坚 / 译 / 73
- 永恒的时刻 埃里卡·金尼 / 文 梁志坚 / 译 / 76
- 有你自己的花期 侯拥华 / 文 / 79
- 之前之后 丹·阿泽·巴尔泰利 / 文 梁志坚 / 译 / 82
- 爸爸的谎话 陈亦权 / 文 / 86
- 介于中间没什么大不了 帕姆·博斯特威克 / 文 梁志坚 / 译 / 90
- 在伯根先生的办公室里 朱丽叶·C. 邦德 / 文 梁志坚 和 旭阳 / 译 / 95
- 18岁那年，命运转弯 梁阁亭 / 文 / 97
- 人人面前都有一根栏杆 沈岳明 / 文 / 100
- 花朵在黑板上飞翔 古保祥 / 文 / 102

第三章 真实自我

- 爱自己 刘青山 / 文 / 106
- 坚持自我，坚持梦想 尼科尔·R. 罗伯特 / 文 梁志坚 / 译 / 110
- 不比较，才快乐 顾晓蕊 / 文 / 113
- 肚脐的背叛 萝莎丽奥·里韦拉 / 文 梁志坚 黄小芬 / 译 / 116
- 加上快乐的分数 包利民 / 文 / 120
- 挺起脊梁骨来 瓦莱丽·豪利特 / 文 梁志坚 吴晓晖 / 译 / 122
- 生活小照 莎拉·E. 罗 / 文 梁志坚 / 译 / 126
- 舞台剧 R. P. 霍顿 / 文 梁志坚 邹菲莹 / 译 / 130
- 快乐比勤奋更重要 姜钦锋 / 文 / 134



我把风筝留给你 范泽木 / 文 / 195

天使在人间 刘青山 / 文 / 198

随风飘荡 布里塔尼·纽厄尔 / 文 梁志坚 / 译 / 201

一花儿的秘密 顾晓蕊 / 文 / 204

我和约翰尼 玛德琳·柯蒂斯 / 文 梁志坚 庄彬 / 译 / 206

一个九岁女孩的爱心奇迹 梁阁亭 / 文 / 208

至少还有一双完美的脚 姜钦锋 / 文 / 211

一阵风的美丽 包利民 / 文 / 214

第五章 懵懂年华

爱的疯狂 阿林·安德森 / 文 梁志坚 / 译 / 218

那年，我12岁 凯文·楚 / 文 梁志坚 林超昊 / 译 / 220

12个男朋友和初吻 安德烈·费克佐 / 文 梁志坚 / 译 / 223

患难见真情 卡罗尔·王 / 文 梁志坚 / 译 / 226

那朵叫做青春的云 顾晓蕊 / 文 / 230

被黎芊芊左右过的花样年华 古保祥 / 文 / 233

变成一个坏女孩 安德烈娅·费茨克 / 文 梁志坚 / 译 / 238

有个男孩，他的名字叫约翰 凯瑟琳·英格拉哈姆 / 文 梁志坚 / 译 / 242

毛衣女孩 布利特·李 / 文 梁志坚 吴娟 / 译 / 245

“理想”的副产品 朱国勇 / 文 / 249

- 戴安娜与紫色钻石帮 埃米莉·亚当斯 / 文 梁志坚 / 译 / 136
- 康复是美丽的 梅根·卡蒂 / 文 梁志坚 / 译 / 139
- 骗子，骗子 佩吉·珀泽·弗里曼 / 文 梁志坚 吴晓晖 / 译 / 143
- 20/20 劳拉·史密斯 / 文 梁志坚 / 译 / 146
- 卡莉的自信之路 佩里·阿梅斯 / 文 梁志坚 / 译 / 150
- 自己就是最好的 杰克逊·比尔德 / 文 梁志坚 郑晓飞 / 译 / 154
- 八年级的巨人们 克莱儿·豪利特 / 文 梁志坚 / 译 / 157
- 做回假小子 雷碧玉 / 文 / 161

第四章 相信美好

- 胸藏阳光 李雪峰 / 文 / 166
- 步态舞艺 维多利亚·费登 / 文 梁志坚 / 译 / 168
- 一个巴掌也能拍响 澜涛 / 文 / 172
- 有什么比捉迷藏更好玩 沈岳明 / 文 / 174
- 我成了中学同学眼里的潜力股 尼古拉斯·博森 / 文 梁志坚 / 译 / 177
- 让内心拥有春天 沈岳明 / 文 / 180
- 戴眼镜的怪人 辛·欧华德 / 文 梁志坚 / 译 / 182
- 有什么比快乐更重要 沈岳明 / 文 / 186
- 永远的拉拉队长 金吉·波塔 / 文 梁志坚 / 译 / 189
- 没有烛光的生日晚宴 刘青山 / 文 / 193

- 想起了中学时代的自己 苏西·瑞安 / 文 梁志坚 / 译 / 251
- 那个声音抚摸过我的青春 澜涛 / 文 / 255
- 一个“D-” 罗杰·迪安·凯泽 / 文 梁志坚 阮婷婷 / 译 / 258
- 你真的不用谢我 朱国勇 / 文 / 260
- 义工汤姆 沈岳明 / 文 / 262
- 只用你来记住那似水流年 施立松 / 文 / 264
- 好作文，差作文 范泽木 / 文 / 267

第六章 成长之路

- 最不幸的一天 贝姬·蒂德贝里 / 文 梁志坚 / 译 / 270
- 生活的教训 苏西·瑞恩 / 文 梁志坚 张义东 / 译 / 275
- 追求完美 萨曼莎·哈佩尔 / 文 梁志坚 吕逸君 / 译 / 278
- 艰难的决定 特雷莎·桑德斯 / 文 梁志坚 吴晓晖 / 译 / 281
- 钢琴课 刘青山 / 文 / 285
- 那缕吹展生命的风 顾晓蕊 / 文 / 287
- 我真的很在乎 若西·希克斯·雅布隆斯 / 文 梁志坚 / 译 / 290
- 有种帮助叫伤害 刘青山 / 文 / 293
- 西蒙说…… 阿里·爱迪生 / 文 梁志坚 蔡惠贞 / 译 / 295
- 人生是一场静悄悄的储蓄 梁阁亭 / 文 / 298



你就是最好的自己

Ni Jiu Shi Zui Hao De Zi Ji



菜园被毁之后 雷碧玉 / 文 / 301

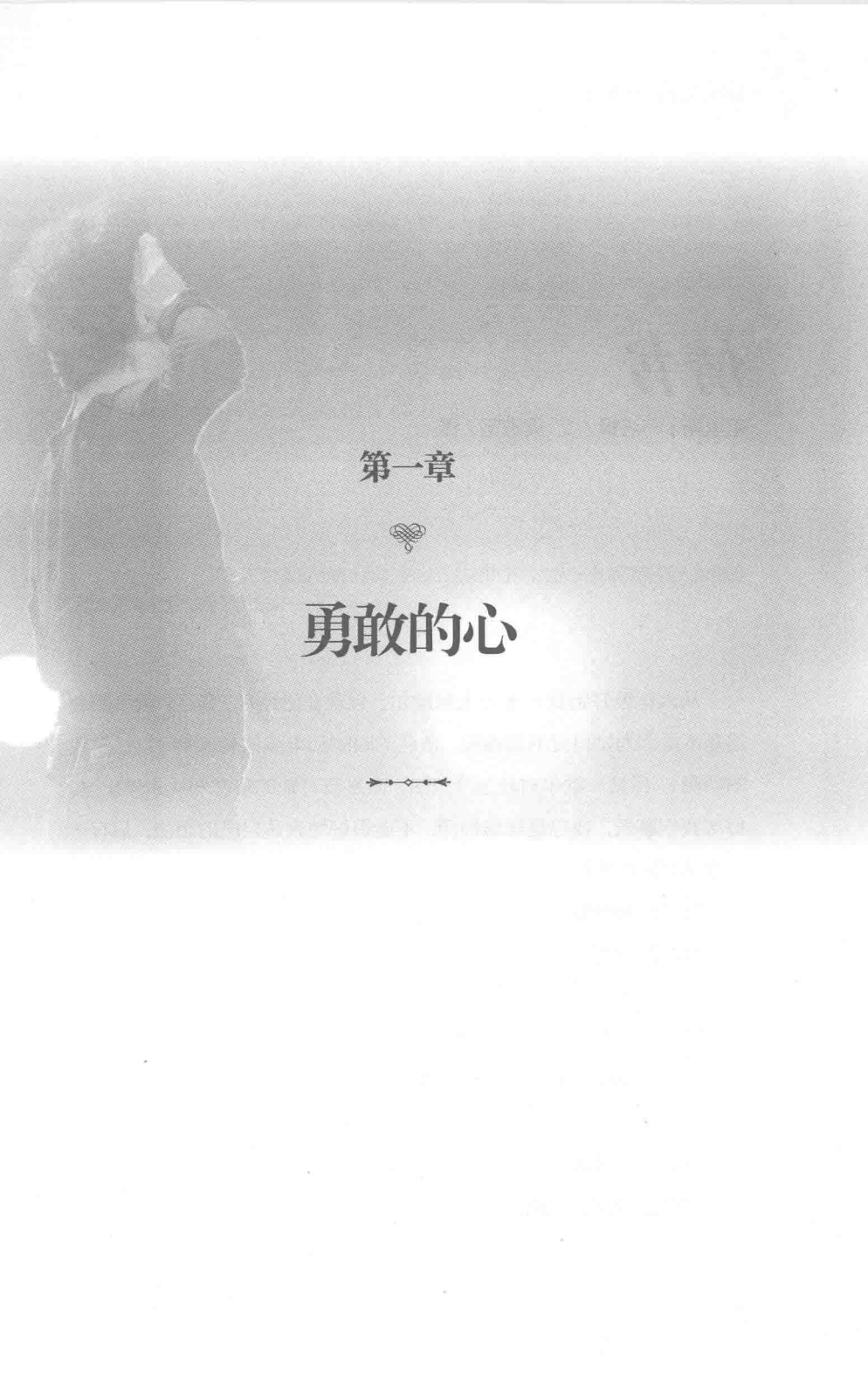
给生命以挣扎的过程 包利民 / 文 / 303

有缺陷的种子 李雪峰 / 文 / 306

成功是时间和耐心的混合物 李耿源 / 文 / 309

人生失意如插秧 顾晓蕊 / 文 / 312

做人 与驯兽 沈岳明 / 文 / 315



第一章



勇敢的心





你就是最好的自己

Ni Jiu Shi Zui Hao De Zi Ji

情书

哈里斯·布洛姆 / 文 梁志坚 / 译

我相信人们会因尴尬而死亡，我相信这已经在医学上得到证实过了。

——安吉拉《我的我所谓的生活》

从六年级开始我就迷恋上米歇尔，到现在已经有三年了。我不知道这是不是因为她可爱的黑卷发、蓝色的眼睛和丰满的胸部（尽管这是我的猜测）。虽然米歇尔对我忽冷忽热，但是我对她的暗恋却从未停止过。每次我们聊天，我总是思维停滞，不能很好地表达自己的想法，只有一味地重复她说的话。

“你好，哈里斯。”

“你好，米歇尔。”

“在干吗呢？”

“没干吗啊！你呢？”

“是的，我们一样，什么都没做。”

.....

“再见，哈里斯。”

“好的，再见，米歇尔。”

最后，我决定要结束这种一见面思维就停滞的状态，该是我拿出点勇气，做个堂堂正正男子汉的时候了，于是我采取了一些行动。

因为太害羞，不敢和她说话，所以我想了一个好办法——给她写封信。在信里，我告诉她我有多喜欢她，不在学校的时候我经常想到她，还告诉她我多想和她约会。虽然这个办法那时看起来不错，但如果再给我一次机会，我想我会用不同的方法来做两件事：一是我不会用第三者的名义来写那封信；二是写信人签的不是我兄弟的名字。

我的想法是以我兄弟的名义给米歇尔写封信，解释前面所提到的详细情况，并告诉她我有多么害羞，但如果她也喜欢我就可以约我出去。这事应该不会出什么岔子吧？

我趁她不在时把信放在她的抽屉里，第二天，米歇尔在学校的走廊里遇到我，跟我打招呼：“嗨，哈里斯。”

“嗨，米歇尔。”

“昨天我收到了你兄弟写的一封信。”

“真的吗？”我皱着眉头问。心想：她为什么要告诉我呢？信里不是特地交代不要告诉我吗？

“这真有趣。”她沾沾自喜地说。

“为什么里奇会给你写信呢？”

“他大概是想写信告诉我你喜欢我吧！”她说。

“大概？”我心沉了一下，“他怎么了？我真想杀了他。”

“你没必要杀他。”

“没必要？为什么没必要呢？”嗯……我想她可能也喜欢我吧！或许她这会儿就要告诉我了。也许日后我给我们的子孙们讲我的故事时，这将是那个故事的开头。

“因为我问过他啊！”

“你？”我嘀咕着，“你问他这事儿了？”

“是啊！可是他压根儿不知道这事，所以我把信给他看了。”

“你……你把信给他看了？”

“是的，他说是你写的信。”

“我？我写的？”

“他是那么说的。”

我们站在那儿，她看着我，好像在等我解释。可是我的头脑一片空白，毫无思绪。我盯着那封信，真想把它烧了。但这是不可能的。

“怎么了？”她凑过来问我。

几秒钟痛苦的思索后，我给了她我唯一能想到的答案。

“他在撒谎。”

她想了一会儿说：“他为什么要撒谎呢？”

“我不知道，这个你应该去问他。”

“可是我已经问过他了，他说是你写的。”

“但是我说了，是他在撒谎。”

“可是……好吧！我想这也不是什么大问题。”米歇尔说。她撕掉信，接着说：“你不要再往我抽屉里放信了，可以吗？”

“我保证会告诉他的。”

“不管怎样，从现在起你离我远点。”她说。

转身走向校车时，我毫无知觉。我不敢相信我自认为很周密的办法竟然弄巧成拙。爱蒙蔽了我的双眼，竟没想到她可能会为了知道更多内情，或为了当面拒绝我而去找写信的人。

从那一刻起，和米歇尔一起上的每节课对我来说都是一种折磨。我想尽办法避开她。我担心她的朋友会用卡通式腔调念出我的情书来嘲笑我。我想应该还会有更糟糕的情况。毕竟，我每周只有三大节课和她一

起上，也就是六小节课而已。虽然还是觉得很丢人，但是慢慢地我感觉好多了。

后来我每想到这件事就会感觉很难受，就像有一根刺卡在喉咙里，直冒冷汗。虽然我和米歇尔每周只在一起上三大节课，可是我却要和我的兄弟相处一辈子。



你就是最好的自己

Ni Jiu Shi Zui Hao De Zi Ji

埃尔潘沙代布拉(驴肚子)

孔拉多·戈麦斯 / 文 梁志坚 钱晓兰 / 译

总会有人试图剥夺你的自尊，但永远别让他们剥夺你的发言权。

——埃里克《第七天堂》

你一定不想在中学阶段长得圆圆胖胖的。被辱骂和被戏弄让人特感心烦和痛苦，它严重干扰了一个人专心学习。再加上我是刚从墨西哥谢拉马德尔中部的一个小村庄移居到这个大城市的，所以就有了各种各样引发冲突的要素。和往常一样，只要我一踏入教室，他们便开始辱骂我，他们叫我“埃尔潘沙代布拉”，也就是驴肚子的意思。然而，这还不是最难听的一个绰号。有个孩子特别恶劣，其他人倒还不是那么可恶。然而不管怎么样，单单就这么一个小坏蛋就使得我的生活苦不堪言。

每天我都因为被辱骂，哭着从学校回到家中。遭受了那个孩子对我长达一个月的接二连三的人身攻击之后，我父亲比我还难受，他把我拉到一边，给我上了第一堂关于逆反心理的课。他告诉我——并不是命令我——该怎么做。但事实上，他已经把他要我做的说得十分具体了。

“明天早上你一见到这个孩子，”他说，“你必须走到他面前并叫他潘沙代布拉，但是，你不能表现出愤怒的情绪。事实上，你要面带微笑，

尽量显得正常。”

我不相信！难道这就是解决我难以应对的问题的方法吗？这完全与我的性格不符。为了强调他的观点，父亲还告诉我要是我不那么做，接下来我还将进一步受到他无尽的折磨。也许这就是促使我按照他的建议去做的最大动力。为了让我真正领会，父亲让我跟他练习了几次，直到他满意为止。

那晚我几乎不能入睡。我要怎么面对那个恃强凌弱者呢？早餐后，我痛苦地去了学校，猜想着谁会在操场大门。果然就是那个恃强凌弱者！尽管浑身直打颤，但我还是极力掩饰着没表现出来。我向他走去，赶在他开口之前，便对他说：

“你好吗，潘沙代布拉？”我让他吃了一惊。

他喃喃地说道：“你才是潘沙代布拉。”

我回答说：“不！你才是！”

这种愚蠢的对骂持续了几分钟。在这期间，一群孩子都围拢过来听我们相互对骂。他们都觉得我用这个名字叫对方很有趣。事实上，他自己也确实苗条不到哪里去。不知不觉中，其他孩子也开始叫他“潘沙代布拉”。直到今天，那个男孩，现在该称之为男人了，都没有再骚扰过我。

我从父亲那里学到了意义深远的一课。虽然在剩下的中学岁月里我并不是一帆风顺，但是对付辱骂，我已经有了有一套极棒的生存工具。



不把自己当弱者

雷碧玉 / 文

撑不住的时候，可以对自己说声“我好累”，但永远不要在心里承认说“我不行”！面对逆境，没有什么不可能！只要你不把自己当弱者。

她是不幸的，出生仅三个月就被父母抛弃。一纸先天性白内障的诊断，让她从此与五彩斑斓的世界隔绝，陷入茫茫的黑暗中。

然而她又是幸运的。有一个对她不离不弃、百般疼爱的姥姥，童年的世界同样有温暖。

在她蹒跚学走路时，在她还不知道这个世界还有红白蓝绿色时，幼小的她就开始在姥姥的引导下，学会用听去感知世界，用手去触摸周遭的一切。那一路走来，很艰难很辛苦。

“来，宝宝，听听这是什么声音？”姥姥将一枚硬币丢在地上，硬币掉在地上的响声很清脆。

真好听。她下意识地蹲下，想用手去摸着找。

“不行！宝宝得自己走着去找。”姥姥严厉地阻止了。

在那清脆美妙声音的诱惑下，不知道摔了多少跤，一次又一次，终于她能够凭着声音的不同方向，很快地找到硬币的位置，并能根据硬币落