

全球 500 大企业一致公认
最佳激励员工畅销书

心灵鸡汤

关于成长

Chicken Soup
for the
Soul at Gorw

杰克·坎菲尔 著
马克·汉森 译
郭苑玲



中国城市出版社

全球 500 大企业一致公认
最佳激励员工畅销书

心灵鸡汤

关 于 成 长

Chicken Soup
for the
Soul at Gorw

杰克·坎菲尔 著
马克·汉森 译
郭菀玲



中国城市出版社

心灵鸡汤

关于成长

〔美〕 杰克·坎菲尔 编著
马克·汉森
郭 菟 玲 译

中国城市出版社

图书在版编目(CIP)数据

心灵鸡汤:关于成长/(美)坎菲尔,(美)汉森编;郭苑玲译.
-北京:中国城市出版社,1998.4第1版;2002.10第2版
ISBN 7-5074-0808-6

I. 心… II. ①坎… ②汉… ③郭… III. 青年学·通俗
读物 IV. C913.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 06812 号

本书由博达著作权代理有限公司(国际)授权出版发行

原名/Chicken Soup for the Soul at Grow

© 1997 Jack Canfield and Mark Victor Hansen

Chinese translation Copyright

© 1998 中文简体字版专有出版权属中国城市出版社

Published by arrangement with

Chins Gity Publishing House

HEALTHCOMMUNICATIONS, INC

责任编辑:李青

责任设计编辑:王质麒

出版发行:中国城市出版社

地 址:北京市朝阳区和平里西街 21 号 邮编:100013

经 销:新华书店

印 刷:北京通州大中印刷厂

字 数:130 千字 印张:10

开 本:850×1168(毫米) 1/32

印 次:2002 年 10 月第 2 版 2002 年 10 月第 1 次印刷

定 价:20.00 元

· 版权所有 翻印必究 ·



关 于 成 长

百则关于成长的故事
我们十多岁的时候
对世界并没有太多的了解
也没有足够的应变能力
于是常常就猛的一头撞上人生的悲剧
每次的撞击都几乎造成人生大转弯
然而，因为爱，因为心怀希望
他们都选择了走向更宽广更喜乐的路

- 全球销售量超过 5400 万册
- 发行 56 个国家 跨越 40 多种语言 撼动你我的心
- 《纽约时报》排行榜连续 6 年实力派励志书
- 全美 500 大企业公认最佳激励员工畅销书

译者序

飞扬与迷惑

一个神采奕奕、满面笑容的高中男生坐在我面前，一面偶尔捧起果汁咕噜咕噜地畅饮，一面眉飞色舞地描述他在学校的遭遇。

“你知道吗？我们乐团的男生，平常练习时都无精打采、爱练不练的，可是那天和女校的乐队一起练习，每个人都练得好起劲！尤其是那个拉小提琴的，平常练习是这样，”他摆出一个琴身下垂、意兴阑珊的姿态，“碰到有女生在旁边就这样！”他的眼神瞬间上扬、春风洋溢，手上佯装拉琴的动作也快了许多。

“那你这个指挥可就轻松多了吧？”

“对啊！还有一次才怪呢，那个吹长笛的，平时怎么练也练不好，我说那首曲子太难了，叫他换一首，他也不听。到了真正表演那一天，台下满满都是女生，轮到他上台独奏时，他居然很神奇地全都吹对

了，一点纰漏都没有，真是奇迹！怎么可能平常练习时一塌糊涂，到了表演的时候就一次吹对，一点错也没有，而且还很动听！真是不可思议！”他激动得不但音调提高了许多，脸上表情也更显夸张，语意中那股浓浓的兴味，很明显地透了出来。

他叙述时那份热烈与投入，不经意地反映出我的冷静与超然，让我意识到自己与他年龄的差距，开始思忖起自己离“青少年期”到底有多远的问题。

有多远？没多远吧！十几岁时许多经历与感受，到现在都还恍如昨日，当时的刻骨铭心，起起落落，每一丝酸甜苦辣，至今仿佛仍在舌尖打转，随时即可尝得；而那份掀风追日、跨步成山的胸怀与气概，那种舍我其谁、不知天高地厚的莽撞与自信，那种凡事火辣辣、赤热热的性情，爱就爱得彻底，恨也恨得直接，一切颜色都是强烈纯净、艳丽刺眼的世界，仿佛还热烘烘地弥漫在我每一丝气息里。这男孩的叙述听来如此熟悉，让人不禁莞尔会心，深觉其味。

但我虽能感受到他话中的热度，却无法表现出和他同样的热情。对我而言，乐队中那些男孩的表

现十分有趣，心理值得探索，即便我此刻置身他们当中，恐怕已不会像他们那样紧张与在意。我的关注焦点已经改变，单纯对异性的好奇已无法占据我大部分的注意力，更不可能在我身上创造“奇迹”。

但我是什么时候改变的呢？我以同一双眼、同一颗心去观察、贴近这个世界，自以为青少年时的纯真未失，思绪仍留，却没想到在不知不觉间，这世界已变幻了色彩，宇宙已更换了面貌。原本觉得足以天崩地裂的忧虑，已化为可以一笑置之的小事；而原本不懂得欣赏的朦胧风景，如今也已变得清晰。

眼前的男孩仍滔滔不绝、意兴飞扬地叙述生活所感。“你知道吗？有一次我坐公车，刚好整辆车上只剩我旁边的位子空着，结果下一站上来三个女校的学生，她们却推推拉拉不肯就坐，更夸张的是，她们还当场猜起拳来……”

“赢的人坐吗？”

“才不是呢！输的人坐！那个猜输的女生满脸不愿意、勉勉强强在我身边坐下，还背对我，面向外面，离我离得远远的。干嘛啊！我又不是什么妖魔鬼怪，我还不见得喜欢跟她坐呢！”

这男孩开口女生、闭口女生，嘴上虽然不愿承认，但心里对异性的兴趣显然不小，而且叙述起来坦坦荡荡，一副理所当然的样子，仿佛世界的重心本该如此。

这令我想起另一个女孩，一个就读女校的女孩。

据说女校风气保守，许多女孩往往将对异性的迷恋，转嫁到较富有男子气的女孩身上，于是纵横来去的高年级女生成为大家争相崇拜的对象，而一个无法得到高年级女生关爱的女生，遂以伤害自身的方式，希望争取她们的注意。

真的吗？！你若还属于意兴飞扬的青少年时期，或许真发出这样一声感叹，对这低年级女生的行为，虽感极端，却不是完全不能理解。

太傻了吧？！你若已远离那段青涩时期，必定会这样惊诧讶异，不懂那样缥缈、那样无可无不可的一种关爱，怎么会成为伤害自己的理由。

这或许就是所谓“代沟”产生的原因吧！

年龄变了，世界也随之改变，重心与焦点都不复相同，执著的对象与坚持的目标自然不再一样。

这种差异衍生了对立与冲突，但却也是体贴与

沟通的最佳契机。

远离青少年期的“过来人”可以凭过去的经验，设身处地地轻易掌握青涩年少的姿意飞扬与迷途困惑；而正值懵懂年华的少男少女，也可以藉着他人的引领，窥见另一个世界，进而开阔视野，激发勇气，建立信心，学会欣赏别人的关怀，再学习如何付出自己的真爱。

这本书里的一个个小故事，就是青少年如此挣扎成长的真实记录，其中的眼泪与欢笑，纯真与勇气，往往令人忍不住发出会心的微笑，感觉心有戚戚焉。

一般青少年可以从这些故事中得到最好的启发，听见师长与挚友的谆谆叮咛，寻得真诚的典范与慰藉；远离青少年的人则可以藉此回味年少时光，重温年少旧梦，并进而掌握青涩年少的种种心理曲折，籍以和儿女或晚辈沟通。

意兴飞扬没有错，坚持执著没有错，彷徨迷惑更没有错；人生必经的路途，唯有理直气壮的认真尝试，才能活出光彩，活出滋味。而要培养这份理直气壮，需要的只是一点关爱，一点支持，一点“别人也同

样走过这条路”的安慰。

而本书所描绘的，正是这种关爱，这种支持，这种“同路人”的慰藉。无论迷惑时，还是彷徨时、无助时、沮丧时，只要翻开这本书，就能获得激励人心的力量，窥见黑暗中闪耀的光芒。

郭苑玲

作者介绍

杰克·坎菲尔

Jack Canfield

杰克·坎菲尔是畅销书作者,也是美国促进潜能发展的顶尖专家。他善于启发、引导听众敞开心灵,热烈地去爱人,更大胆地追求自己的梦想,他的演说不但充满活力、生动有趣,提供的训练课程也广受欢迎。

杰克青少年时期在俄亥俄州的马汀费立,以及西维吉尼亚州的晖陵,和姊妹金伯丽,以及另外两个兄弟瑞克和泰勒一起度过。他们把毕生精力都投注于教育、启发青少年,给青少年建议与鼓舞方面。瑞克在亚历桑纳州的凤凰城担任心理治疗师,多年来专以青少年为辅导对象;泰勒目前则在佛罗里达州做特殊教育老师。杰克承认自己在念高中的时候,个性内向害羞,缺乏自信,但经过一番努力后,他总共得过三次校内体育奖章,并以全班第三名的成绩毕业。

大学毕业后,杰克在芝加哥市中心以及爱荷华的高中教书,之后他大部分的职业生涯,都用来教导教师要如何鼓舞青少年培养自信、追求梦想。近年来,杰克要扩大教授范围,把教育界以及一般公司企业的成人员工,都纳入传授的对象。

杰克创作、口述了好几个畅销的录音、录影带书目,其中包括《自尊与颠峰表现》、《如何建立高度自尊》以及《目标》等。他是电视、广播节目时常访问的潜能专家,出版过14本书——无论哪一类,本本畅销,真中包括10本《心灵鸡汤》系列、《阿拉丁因素》、《用心工作》、《在课堂上建立自我观念的一百种方式》以及《勇敢去赢》等。

杰克每年要做一百多场的演讲,对象包括同业人员、教育界人士、政府机构、教会和公司企业等,演讲足迹遍及全美50个州的校园、一百多个教育单位(包括美国教育咨询协会、加州同业咨询协会、加州反青少年吸毒协会等),以及美国电话电报公司、坎培尔鲜汤公司、克来洛公司、达美乐比萨、通用电气公司、新英格兰电话公司、香吉士公司、维吉尼亚唱片公司等知名大厂商。

杰克每年都会为心理专业从业人员,举办一个8天

的训练营,讲授如何建立自尊,让自我表现达到颠峰。许多教育界人士、专业顾问、亲职教育人员、公司企业训练讲师、专业演讲人士、部长级人物,以及其他希望在相关领域培养演说与团体领导能力的人,都深受吸引。

若想进一步了解杰克的书籍、录音带与训练课程,或请他前来讲课,请和以下地址联络:

The Canfield Training Group

P. (). Box 30880, Santa Barbara, CA 93130, USA

电话:0021 - 800—237—8336

传真:0021—805 - 563—2945

E - mail:soup&soul@aol.com

马克·维克多·汉森

Mark Victor Hansen

马克·维克多·汉森是一位专业演讲人,过去20年来,举办过4000千场以上的演说;听众超过两百万人以上,遍及32个国家。他演说内容包括销售技巧与策略,个人能力与信心的建立与发展,以及如何让收入增加为三倍、休息时间增加为两倍等。

马克一生致力大幅改善一般人的生活,透过不断的努力,他已使数十万人受其启发,让这些人的未来因此更充满力量、目标更明确,在他激励下销售流通的贯彻或服务,总值更达好几十亿美元。

马克也是多产作家,著有《未来日记》、《如何达成全面繁荣》、《纳税的奇迹》等书,同时参与创作《心灵鸡汤》系列、《勇敢去赢》、《阿拉丁因素》(与杰克·坎菲尔合著),以及“创造动机的大师”(与乔·贝顿台著)等书。

马克还出版了一系列鼓舞个人潜能的录音带与录影带书目,鼓励听众在工作与个人生活上,认清并运用自己内在的潜能。他所鼓吹的内容使他在电视、广播书目中大受欢迎,先后上过美国广播公司、国家广播公司、CBS、HBO、美国公共电视、美国有线电视新闻网等频道的节目,他还上过多种杂志的封面,其中包括《成功》杂志、《企业家》杂志、以及《改变》杂志等。

马克身材高大,心灵与精神也一样雄伟——是所有希望改善自己的人的最佳的榜样。

你可以通过下列地址与马克联络:

P. O. Box 7665

Newport Beach, CA 92658, USA

电话:0021—714—759—930 或

800—433—2314

传真:0021—714—722—6912

金伯丽·克伯格

Kimberly Kirberger

金伯丽·克伯格一生成就辉煌,但她最引以为傲的一件事,是很多青少年都把她当成朋友。她一开始和杰克与马克共同编纂《心灵鸡汤——关于成长》这本书时,就决定书中一切都该由青少年自身来决定。为了贯彻这个目标,她召集了一群青少年,和他们共同商讨,先列出希望涵盖的主题,然后在这群青少年的协助下,选出最能表达这些主题的故事。对金伯丽而言,最重要的是,能专为青少年,而且只为青少年编此书。

金伯丽是《心灵鸡汤》系列书籍的执行编辑。和作者、共同作者、编辑、文章提供者等密切配合,确保每一本书都拥有《心灵鸡汤》系列的特殊魅力。由于目前正在撰写、收集、编纂中的《心灵鸡汤》超过30本,因此她手上的