

心灵鸡汤

Chicken Soup for the Soul: Living Your Dreams

中文简体版唯一合法授权

没有音乐的圣歌 滋养生命的甘露

美梦成真

“心灵鸡汤”十年精选集

[美] 杰克·坎菲尔 马克·维克多·汉森 编著
袁 奇 译



接力出版社
Publishing House

全国优秀出版社
NATIONAL EXCELLENT PUBLISHING HOUSE IN CHINA

心灵鸡汤

Chicken Soup for the Soul - Living Your Dreams

中文简体版唯一合法授权

没有音乐的圣歌 滋养生命的甘露



MEIMENG CHENG ZHEN
XINLING JITANG SHI NIAN JINGXUANJI

[美]杰克·坎菲尔 马克·维克多·汉森 编著
袁奇译



接力出版社
Publishing House

Original Title: **CHICKEN SOUP FOR THE SOUL-LIVING YOUR DREAMS** Copyright © 2003 Jack Canfield and Mark Victor Hansen
Published under agreement with Health Communications, Inc.,
Deerfield Beach, Florida, U. S. A.
Chinese translation Copyright © 2007 by Jieli Publishing House
本书中文简体版权由博达著作权代理有限公司负责代理

图书在版编目 (CIP) 数据

美梦成真: “心灵鸡汤”十年精选集/(美)坎菲尔,(美)汉森编著;
袁奇译. —南宁: 接力出版社, 2007. 6

书名原文: Chicken Soup for the Soul-Living Your Dreams

ISBN 978 - 7 - 80732 - 938 - 1

I. 美… II. ①坎…②汉…③袁… III. 人生哲学—通俗读物
IV. B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 097119 号

责任编辑: 苗 辉 装帧设计: 小 璐
责任校对: 张 莉 责任监印: 梁任岭
版权联络: 周梅洁 媒介主理: 代 萍

出版人: 黄 俭

出版发行: 接力出版社

社址: 广西南宁市园湖南路 9 号 邮编: 530022

电话: 0771-5863339 (发行部) 5866644 (总编室)

传真: 0771-5863291 (发行部) 5850435 (办公室)

网址: <http://www.jielibeijing.com> <http://www.jielibook.com>

E-mail: jielipub@public.nn.gx.cn

经销: 新华书店

印制: 三河市和达印务有限公司

开本: 625 毫米×960 毫米 1/16

印张: 13.25 字数: 210 千字

版次: 2007 年 8 月第 1 版 印次: 2007 年 8 月第 1 次印刷

印数: 00 001—12 000 册

定价: 18.00 元

版权所有 侵权必究

凡属合法出版之本书, 环衬均采用接力出版社特制水印防伪专用纸, 该专用防伪纸迎光透视可看出接力出版社社标及专用字。凡无特制水印防伪专用纸者均属未经授权之版本, 本书出版者将予以追究。

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

服务电话: 010-65545440 0771-5863291

*We dedicate this book to everyone
who has had the courage and commitment
to pursue their most heartfelt dreams
with passion and perseverance. By your
example you have shown the rest of us
that whatever you desire, believe in,
and pursue with love, joy and
determination is possible to achieve.*

谨以本书献给——

具有勇气和决心、带着激情和毅力
去追逐自己最真梦想的每一个人。
你们通过自己的亲身经历，
给我们其余的人揭示了一个真理：
只要拥有爱心、开心和决心
去企盼、信仰和追求，
任何目标就都有可能实现。

前言

恭喜您！您拿起的这本书有可能给您的生活带来极大的改变。您手中握着的是您取得各种成功、实现所有梦想的一幅蓝图——更好的生活方式、更有趣的工作、更加富有的生活和财务自由、更有意义和满足感的人际关系、更健康的身体、更经常的充满乐趣的休闲活动。

实现梦想是见识、灵感和汗水的结晶，本书提供的是前面两样东西，而第三样则需要您自己的付出。我们将教给您一个可以让您的任何梦想化为现实的方案，共分为十步。至于这个梦想是关于财富、健康、运动、人际关系、精神上的提升、教育、旅行还是社会地位的变化，其实都无关紧要。这些实现梦想的原则和技巧也同样适用于家庭、学校、工作单位、教会乃至更大的社会团体。

您还可以从本书讲述的几十个故事中受到鼓舞，从而坚信一切皆有可能——然后您将满怀激情地去把内心最真的梦想变成现实。

我们觉得，实现梦想其实跟报纸星期日版上连点成图的游戏一样简单。您只要从第一个点开始，并且坚持连线下去，到最后，谜底自己就会显现出来了。梦想也一样，它仅仅是个一步一步完成直至实现的过程。

过上你梦想的生活

我们花三十多年的时间来研究全美最成功的人——其中包括那些世所公认的最伟大的成功学专家，然后再把我们的所学运用到自己的生活中。结果，我们过上了令多数人觉得难以置信的日子，他们认为这种生活只有极少数人才有可能过得上。但我們知道，任何真心地渴望成功并且愿意全身心投入其中的人，也能够取得同样的成就。我们凭什么这么肯定呢？因为我们曾经通过研讨会等形式向成千上万像您一样的人传授过这些原则和技巧，

并且看着他们或成了体育明星，或白手起家成就了非凡的事业，或成为各自领域的领军人物，或赚得数以百万美元计的收入，或与伴侣和子女建立了十分融洽的关系，或战胜了可怕的病魔，或解决了难以处理的社会问题，或者在事业与家庭之间找到了满意的平衡点。

您住在哪儿、年纪多大、教育水平如何、现在挣多少，这些都不是问题。从本书第一章以后的那些励志故事中，您可以看到那些东西没有一样是要紧的。真正重要的是，您有强烈的愿望去弄清楚自己想要什么，并相信自己一定能够拥有它，掌握成功的基本原则并把它们运用到自己的生活中，在逆境中仍然坚持努力，永不放弃。您也可以十分精确地按照您梦想的方式去生活——只要您愿意去学习、吸收和运用为数不多的几个原则，并愿意花时间去摸索出几个行之有效的办法。

把这本书读两遍

我们建议您读这本书两遍——第一遍主要是产生一个总体的印象，同时从诸多故事中获得灵感、增长见识。然后，再次读一下本书的第一章，写下您的目标，列出那些能够让您建立自信的肯定的话语，花时间想象一下您理想的生活，创建或者加入一个您一直向往的团队，充分运用我们所教给您的其他所有技巧。

本书所讲述的成功法从未失效过——只要您付诸实施，让它奏效的办法就是由您去实践它。一想到本书能带给您更多新的可能，我们会感到非常激动。我们盼望着尽快得到您实现梦想的消息，请写信给我们，让我们分享您的成功。

好好体会一下这段神奇的经历，记得要同样享受过程和结果的乐趣。

愿快乐与您相随！

杰克·坎菲尔和马克·维克多·汉森

目 录

前言/1

上篇 如何实现自己的梦想

第一章 确定目标/3

乐于树雄心立壮志/4

设定有挑战性的目标/5

写下你的目标，不要有所保留/6

神灯中的精灵/8

当达到目标的时候/9

把你的理想具体化/9

为你的梦想列一份清单/10

把梦想转化为可量化的目标/10

从消除让你烦心的小问题开始/11

列个明细表/12

第二章 相信自己：运用积极的自我暗示/13

控制你的自我暗示/14

始终管好自己的潜意识/14

不要，不要！/15

不管你跟我说什么，怎么对我，我都是一个有价值的人/16

利用肯定的话语来建立自信/16



第三章 以你的核心天赋为基础/17

第四章 打造一支杰出的梦之队/19

什么是梦之队? /19

创建你自己的梦之队/20

梦之队指南/20

可以加速你成功的梦之队培训与指导课程/21

第五章 想象与暗示/23

精神的彩排/24

想象你的体重在理想状态下的样子/26

描绘目标图景/27

为你的每一个目标绘制一幅栩栩如生的图画/28

目录卡片/28

用肯定性的暗示来支持你的想象/29

进行有效的肯定性暗示/29

有效肯定暗示的几个例子/30

期盼结果/31

第六章 行动起来/32

数字“五”的规律/33

满足始于行动/34

别让恐惧挡住你的去路/34

要想得到，必先索取! /35

被拒绝是不可能的事/36

行动起来，像已经获得了成功一样/37

养成成功的新习惯/38

第七章 对反馈作出回应/40

准备，射击，校准! /41

征求别人的反馈意见/41
 用十分制打分/42
 自我反馈/43
 向“内心的智者”寻求反馈/43

第八章 永不放弃：决心的力量/44

第九章 庆祝胜利，心存感激/47

庆祝胜利/47
 你内心的顽童/48
 心存感激/48
 感激的力量/49
 感谢至高无上的力量/50

第十章 学会给予/51

给予的奇迹/52
 像给予金钱一样付出你的时间/53
 小结/53

下篇 与我们分享

第一章 设定目标，敢于梦想/56

一起来，实现我们的奥林匹克之梦/56
 敢于梦想的小姑娘/62
 一个人也可以改变世界/64
 中年亦能挺立潮头/68



第二章 相信自己/70

不自信的惨痛代价/71

棒球女孩/76

“假如我真的举足轻重的话……” /80

我和教授的故事/82

面试/86

垃圾袋就是用来装垃圾的/90

第三章 永远不会太晚/95

实现梦想不言迟/96

我终于当上老师了/98

火焰女神的单词拼写是有两个“D”吗? /103

永不言迟/106

我是怎样进入影视圈的/109

第四章 单丝不成线，独木不成林/113

冠军的动力/115

骑上双座自行车/120

名人堂/124

大西洋上的一百零一夜/127

第五章 有舍才有得/134

一点点勇气也能支撑你走得很远/135

梦想的代价/138



完美冰舞/140

实现梦想需要付出代价/142

第六章 采取行动/145

每次做一点儿/146

其实梦想不会熄灭/148

跑出来的巨额小甜饼销量/151

第七章 决心的力量/153

瑞恩的生命之井/154

势不可挡/158

锲而不舍/160

儿童空运行动/171

牛仔的最后一次机会/175

那天妈妈哭了/180

第八章 永不放弃/186

想想下面这些事/187

从开始的地方开始/191

魔力双人滑/194

上
篇

如何实现自己的梦想

The human spirit cannot be paralyzed.

If you are breathing, you can dream.

——Mike Brown

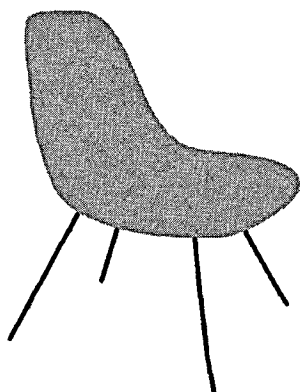
人的灵魂不能沉沦。

只要还有一口气，就要敢于梦想。

——麦克·布朗

我们都梦想着有朝一日能成为大人物，干一番大事业或者拥有一大笔财富，然而多数人往往事与愿违。我们囊中羞涩、缺少浪漫，看不到成功，享受不到生活的乐趣。可是要知道，我们每个人身上都有非同寻常之处，只不过这需要我们自己来发掘。真的，我们都是有天分的，只是需要学习怎样来运用自己的天分。

本篇分十个步骤阐述了成功实现梦想所需的十项重大策略，它们所构成的完整体系将带领你从现实走向理想的彼岸。现在，就让我们上路吧。



第一章 确定目标

The indispensable first step to getting things you want out of life is this: Decide what you want.

——Ben Stein, actor and author

实现目标必不可少的第一步就是：
确定你的目标。

——本·斯坦（演员、作家）

要得到你想要的，你必须先确定你想要什么。很多人在这关键性的第一步上就投降了，他们仅仅因为对实现目标不大有把握，就连想都不敢去想。你可千万别这样把自己给毁了！首先，你必须决定你想要的东西是什么，下一步，你的大脑才会去谋划如何得到它，我们目前所知道的大脑的工作原理就是这样。

乐于树雄心立壮志

Always dream and shoot higher than you know you can do. Don't bother just to be better than your contemporaries or predecessors. Try to be better than yourself.

——William Faulkner

把目标定得比你现有的能力高一些。
不必仅仅为了超越你的同时代人或者前辈而费尽心机。努力超越自己吧！

——威廉·福克纳

当我俩决定写“心灵鸡汤”的时候，我们心里怀着一个伟大的梦想：希望这本书能够改变成百上千万人的生活。我们还想让这本书第一年的销量达到十五万册，而第二年可以卖到一百万册。从一开始，我们就打算爬上畅销书排行榜的第一位。我们要尽可能地触动更多的人——让我们在全球产生重大的影响。我们共同的使命，就是要激励人，使人们能够在充满爱与快乐的环境中最大限度地实现自己的梦想。我们希望通过“心灵鸡汤”中的每一个故事，一点一滴地治愈这个世界的创伤，并逐步地使它变得美好。这份蓝图真的很宏伟。

后来，在销量突破五千万大关之后，我俩决定把这个梦做得更大。我们制定了我们称之为“二〇二〇远景”的规划——到二〇二〇年，“心灵鸡汤”的全球销量累计要达到十亿册，同时还要募集到五亿美元的善款。迄今，我们的书已经创造了七十项“第一”，有了三十九种不

同语言的版本，累计销量达九千万册，为慈善事业捐款近四百万美元。

两年前，我们定下了一天销售一百万册的目标。这样做主要是为了拓宽我们想象的空间。我们意识到，要实现到二〇二〇年销售十亿册的目标，还必须加快步伐。在定下这个目标仅仅几周后，我们去参加了在芝加哥举办的美国图书博览会（Book Expo America）。在乘公交车回宾馆的途中，杰克碰巧认识了坐在他旁边的一位女士。她就是WH Smith连锁书店（一家在各大机场销售图书和杂志的连锁店）的采购主管。

杰克跟她谈了我们在一天内销售百万册图书的想法，她很干脆地回应说：“这一点我可以帮你们做到。”然后，她帮助我们制定了一份在全国各机场签售的详细方案。方案将在某一天的清晨从东海岸的机场开始实施——奥黑尔、肯尼迪、纽华克、费城、巴尔的摩、杜勒斯、亚特兰大、迈阿密、奥兰多——然后紧跟着日出的轨迹向中西部挺进，最后到达美国西海岸。我们需要找一家航空公司作为合作伙伴，这样我们就能够载着“心灵鸡汤”的全体合著者从一个机场飞到另一个机场，利用客流高峰时间，在一天之内吸引数百万的潜在消费者。

我们发现，只要树立了伟大的志向并且真正地去为之奋斗，奇思妙想就会在你极富创造力的头脑中涌现；不仅如此，你还能吸引“贵人”帮助你把梦想变成现实。伟大的梦想将激励你与他人竭尽所能的渴望。所以，心有多大，梦想就应该有多宽广。

设定有挑战性的目标

为伟大志向而奋斗的另一个好处是能驱使你在实现理想的过程中成长。实际上从长远来看，能驾驭自己的生活才是你在追逐梦想的过程中最大的收获。这种收获不仅仅是你物质上得到的东西（如：汽车、房子、金钱），还包括通过这个过程造就的那个你。我们都曾多次注意到，成功的一些表象是易逝的：房屋可能失火、公司也许会破产、关系可以破裂、汽车会用旧、衣服会过时、身体会衰老、名望会消

减……但是在这个过程中成长起来的你及你所学到的经验和掌握的技能不会消失。这些才是实现成功所带来的真正回报。我们的朋友吉姆·罗恩忠告大家：你需要把目标定得足够高，这样你才能在实现目标的过程中有所发展。

在创造“鸡汤”奇迹的过程中，我们必须向诸多领域拓展。我们要学习有关出版、营销、公关、广播电视等各类知识。当我们的员工队伍从四个人增加到十六个人，我们还得学习工商管理方面的新技能。随着机会的增加和事业的发展，我们还要懂得如何协调工作与家庭生活之间的关系。我们得聘请顾问，上辅导课，出席会议，读书看报，听录音，征求各方面人士的建议。通过上述举措，我们学会了重要的技能，获得了许多经验，增长了很多见识和学问。我们实现目标的能力更强了。

写下你的目标，不要有所保留

记住，你的人生也是一个传奇。为什么不写下自己的目标——然后去一一实现它们呢？

一开始，你不妨问自己这样几个问题：要是能知道我不会失败，我将怎样来对待自己的人生？把自己的心态调整到充满想象力的孩提时代，孩子们往往敢于向别人要他们想要的任何东西——丝毫不怕遭到拒绝。

您可以参考以下的几点建议来开头：

1. 我今年的收入是_____元。
2. 明年我的收入要达到_____元。
3. 未来五年我要挣到_____元。
4. 我的体重要保持在_____公斤的理想状态。
5. 我养成了一个新习惯：
_____。