

独家引进，全球热销上亿册



Jack Canfield
Mark Victor Hansen
Dan Millman
Wiana von Welanetz Wentworth

张新红 许俊衣 等译

Chicken Soup **中文版**
to Inspire the **心灵鸡汤** 系列
Body & Soul

激扬人生



安徽科学技术出版社



安徽文艺出版社

中文版 心灵鸡汤 系列

激扬人生

*Chicken Soup to Inspire the
Body & Soul*



Jack Canfield

Mark Victor Hansen

Dan Millman

Diana von Welanetz Wentworth

张新红 许俊农 吴雯雯 陈丽丹

崔颖 许蔚翰 李春林 吴卫东

钱莉娜 杨元 / 译



安徽科学技术出版社



安徽文艺出版社



Health Communications, Inc.

图书在版编目(CIP)数据

激扬人生 / (美)坎费尔德等编著;张新红,许俊农等译. —合肥:安徽科学技术出版社,安徽文艺出版社,2008.1

(心灵鸡汤)

ISBN 978-7-5337-3965-2

I. 激… II. ①坎…②张…③许… III. 励志类 - 通俗读物
IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 198419 号

激扬人生 [美]坎费尔德 等编著 张新红 许俊农 等译

责任编辑:王以文 欧子布 姚爱云

出版:安徽科学技术出版社 安徽文艺出版社(合肥市圣泉路 1118 号)

邮政编码:230071

发行:安徽科学技术出版社 安徽文艺出版社

印刷:安徽合肥晓星印务有限责任公司

开本:700 × 1000 1/16

印张:22.25

字数:250,000

印数:10000

版次:2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

标准书号:ISBN 978-7-5337-3965-2

定价:25.00 元

(本版图书凡印刷、装订错误可及时向承印厂调换)

严正声明

安徽科学技术出版社已获得美国 Health Communications, Inc. 的授权,享有在中国独家出版、发行《心灵鸡汤》中文版的专有权。任何单位或个人,未经我社书面授权,不得擅自以任何形式使用本书的任何一部分,否则,我社将依法追究其法律责任。

监督举报电话: 0551-3533316

Original edition ©2003 by

Jack Canfield and Mark Victor Hansen

Original title: Chicken Soup to Inspire the Body & Soul

Original edition published by Health Communications, Inc. 2003

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or otherwise, without the written permission of the Publishers.

Printed and bound in China



致 谢

《心灵鸡汤·激扬人生》一路走来因为有许多朋友的支持而变得更加美好,在此我们真诚地感谢以下朋友。

我们的家人,他们是我们心灵永远的鸡汤。

感谢茵格、克里斯托弗、欧仁、凯尔·菲尔德、瑞利以及查威斯·玛霍尼所给予的支持和关心。

感谢帕蒂、伊丽莎白和梅兰妮·汉森在我们出版一本又一本书的时候一次次地与我们分享经验、给予支持。

感谢泰德·温特伍兹、雷克斯、大卫·波森、凯西、科特·博迪、克里斯蒂以及杰夫·科依尼、狄安娜·文莱纳·温特伍兹和他不断壮大的美好珍贵的大家庭。

感谢乔伊、斯尔拉、契娜·米尔曼的支持以及意见。

一个团队的正常运作离不开它的指挥者。就像每个家庭都需要一个妈妈一样(或充当妈妈的人),她就是整个家庭的心脏。在心灵鸡汤这个项目这些年的发展,副编辑鲍比·布罗斯坦因就是我们小组的领袖和心脏;同时也是一名出色的编辑、中央票据交换所、组织者和纪录保持者;在最后几个月里当我们的这项工



程触礁的时候,她又是我们的罗盘、沙囊和方向舵。对于她,我们要致以最真诚的谢意:我们不能没有你,鲍比!

感谢我们的出版商——彼特·韦格,感谢他把《心灵鸡汤》带到世界上来的眼光和决心。

感谢帕蒂·奥博瑞一直以来用爱、笑声和无尽的创意陪伴我们一步步走来。

感谢海特·马克纳玛诺、塔莎·鲍赫和戴特·克诺娜让我们的书籍成功并且完美地诞生于世,感谢他们让这最后一步变得如此轻松。

感谢莱斯利·瑞斯科保证合约履行的坚定决心以及他为使一切顺利进行所付出的努力。

感谢南希·奥缇欧和芭芭拉·勒蒙娜所挑选的感人故事以及为本书所绘的精美漫画。

感谢达纳·卓普尼和布瑞南·汤普森一直以来所给予的欢笑和鼓励。

感谢玛丽亚·尼克莱斯为本书所做的热情洋溢的宣传工作、给予的公关支持以及她所具有的敏锐的市场方向感。

感谢帕蒂·汉森周到负责地处理《心灵鸡汤·激扬人生》这本书所涉及的所有法律问题。你面对挑战表现得无可挑剔!

感谢劳里·哈特曼,她是心灵鸡汤品牌树立的引路人。

感谢维罗妮卡·罗密欧、特丽莎·艾斯帕茨、耶西·兰尼、罗斯·卡玛斯基、罗宾·耶瑞安、斯蒂芬妮·塔切尔、乔迪·爱玛、朱迪·马肖、米歇尔·亚当斯、迪·迪·罗曼耐洛、莎娜·维依诺、丽莎·费廉姆、吉娜·罗姆奈洛、布列塔尼·萧、黛娜·杰克布森、塔尼亚·琼斯、玛丽·麦克以及大卫·科拉曼,感谢他们用爱和能力支持杰克和马克的事业。

感谢健康中心集团的布雷特·威特、丽莎·科拉、苏珊·海姆、



艾莉森·简斯和凯西·布朗特，感谢他们全心全意追求完美以及为之付出的努力。

感谢健康中心集团市场部、销售部、行政部以及公关部的特里·伯克、汤姆·卡文、劳瑞·戈尔登、凯莉·约翰逊·莫格尼、兰迪·费德曼、帕特丽夏·马克科奈尔、伊丽莎白·瑞南迪、吉姆·威斯、鲍拉·费南戴茨和特瑞·派鲁，感谢他们出色的工作表现以及对我们所提供的帮助。

感谢汤姆·萨德、克劳德·乔凯特以及卢克·卢卡斯，在他们年复一年的努力下，《心灵鸡汤》已成为拥有全世界九种语言译本的图书。

感谢健康中心集团的艺术部为书的封面以及内部设计所付出的智慧、创造力和无尽的耐心，使之秉承了书的内涵和精华。其付出努力的工作人员有：拉瑞莎·海斯·汉纳齐、劳娜·派特森·奥德菲尔德、安德里亚·派瑞尼、丽莎·坎普、安东尼·克劳依以及唐·斯当林·格瑞夫。

感谢所有《心灵鸡汤·激扬人生》的作者，他们使心灵鸡汤这个大家庭其乐融融。他们是雷蒙德·亚伦、马太·E.亚当斯、帕蒂·杰夫·奥博瑞、科克·奥缇欧、南茜·米特·奥缇欧、马蒂·派克、约翰·博、圣西亚·布莱恩、辛迪·巴克、芭芭拉·罗素、丹·克拉克、提姆·克劳斯、芭芭拉·安格里斯、马克·克瑞斯·唐尼、依瑞娜·敦莱普、拉比·珀莱茨·艾尔金、朱莉·法拉曼、布德·加德纳、帕蒂·汉森、珍妮弗·瑞德、金伯利·伯格、卡罗·克林、汤姆·劳拉·拉格纳、汤米·拉瑟达、莎伦·利奈、法布瑞茨·曼西尼博士、珍妮特·马太、汉纳·米兰蒂·马克卡迪、希瑟·马克娜玛若、卡迪·马克娜玛若、约翰·马克弗森、保罗·J.马耶、艾琳娜·欧波斯特、马里恩·欧文、马丁·鲁特、艾米·西格、西德尼·斯拉格特、巴瑞·斯皮尔、罗宾·斯蒂芬森、派特·斯通、卡罗尔·斯特古莱斯基、吉姆·特尼、赖安·提尔



曼、黛安娜·威兰纳茨和莎伦·沃尔姆斯。

还有我们尊敬的读者评审团，他们帮助做了最后的选择并提出了许多宝贵意见。他们是：凯西·布伦南-汤普森、弗瑞德·安吉里斯、斯蒂芬·伯仁布莱特、马蒂森·伯通、莎拉·贝茨、丽姆·鲍尔、乔·戴维斯、霍利·戴摩、鲍比·黛西和亚伦·爱森博格、海罗德、巴瑞·埃尔金、塔尼亚·埃弗雷特、艾丽莎·菲克特、凯西·弗洛伊登、海罗德和威尔玛·弗莱、黛比和麦克·戈登、凯瑟琳·霍尔、查莉·海文瑞奇、帕特丽夏·高迪、芭芭拉·科尔、吕贝卡·洛、芭芭拉·劳梦娜科、珍妮弗·马丁、鲍尼·摩道克、卡罗·帕克、伊丽莎白·罗伯茨、恰克和莎伦·鲁特、哈瑞·斯当克、马德林·韦斯特布鲁克和贝西·威尔逊。

最后最重要的是我们的供稿人，他们每个人都奉献了震慑人心的故事、诗歌、引言或漫画以供本书选用。虽然我们无法选用所有寄来的文章，但我们知道每一个词都来自每位撰稿人的灵魂深处。

由于此项工程规模的原因，我们可能遗漏了一些为本书作出贡献的人的名字。如果有的话，我们再次表示诚挚的歉意，但请相信我们发自内心地感谢您的付出。

非常感谢，爱你们！



序 言

虽然我们来自不同的种族，有着不同的文化背景、宗教信仰、人生观和世界观，但我们都拥有相同的人生经历。我们的精神载体是相同的，与这些共同点相比，身体构造中存在的客观差异也变得无足轻重。女人和男人，土著人和国会议员，共和党和民主党，基督教和犹太教，穆斯林和佛教徒之间不管存在多大差异，他们受伤都会流血，被挠痒时也会大笑，都能感到饥饿、开心、疼痛以及爱。

因为有着同样的精神载体——身体，我们每一个人都是相同的。

身体是唯一一件我们可以确定拥有一生的东西，它是我们唯一真正的财产，是灵魂唯一的终身伴侣。我们只有借助身体才可以生活、学习、体味开心、感受爱；通过身体传递知识、总结失败、迎来成功、面对命运。它值得我们关心和善待，因为有了身体，我们也将不复存在。

我们不是身体的缔造者。在我们发育成长的过程中，母亲是我们神圣的避风港。从人生之开始的那一刻起——胎儿的成长、婴儿



的牙牙学语、蹒跚学步到歪歪斜斜的奔跑、成年后的追逐——我们的身体随着灵魂的奋斗、走过的旅程以及使命的更改不断发生着变化。

人类每一点进步、成功都和实际行动息息相关——我们的眼睛和耳朵，胳膊和腿，手和脚，嘴巴和头脑都作出了贡献。物理学告诉我们身体是由光、能量、精神构成的。如果不通过身体的话，我们又如何感知灵魂呢？当我们精神振奋、脱胎换骨、重新做人，当我们喉咙发炎，这一切都是身体上的反应。

《心灵鸡汤·激扬人生》是献给我们身体的一本书——献给我们的生命、目标和梦想，我们的奋斗、勇气和精神。当我们在体能测试中接受挑战并在日常生活中不断学习时，当我们在运动场上运动奔跑时、为保持身材而挥汗如雨时，在我们受伤或生病后康复中……我们无时无刻不在了解自己的身体并爱护它。

尽管我们的身体有着许多的不完美，身材也许不尽如人意，有诸多怪癖和需要，它仍是我们最好的朋友和坚定的支持者。它像狗一样忠诚，像猫一样顺从——它把我们带到只有鹰才能到达的高度。如果我们尊重它、爱护它，它会涌泉相报，陪伴我们走过中年，步入暮年直到不得不说再见。

《心灵鸡汤·激扬人生》颂扬了我们人生中所走过的所有旅程。这里有各种各样的故事——从运动到自我形象，从减肥到康复——如实反映了我们人类的传统和斗争、挑战和梦想。我们为有机会搜集并编辑这些脍炙人口、发人深省的故事而感到无比的荣幸。愿这顿身心大餐让大家记住我们永远在一起。



目 录

致谢	1
序言	5

1 是的,我行

乔伊的金牌	3
为荣誉而战:迈克尔·乔丹和他的王国	7
爱之绵延	11
与生命赛跑	14
梦想马拉松	20
埃斯梅拉达的歌声	24
新年的祈愿	29
生长纹	32
改变的力量	36
雄鹰展翅刺苍穹	42
回家路上有你引领	47
一切为时不晚	53
高尔夫的另种乐趣	60



放手之美	64
重获新生	69
放松 呼吸 全力以赴	72

2 痊愈

从“碎片”到财富	77
小白鞋	82
修整身体,拯救心灵	86
我最爱的伤	89
天使在人间	94
心灵的窗户	98
最后一次发病	101
莫琳的担忧	104
付出与收获	108

3 奇异旅程

逾越高山	115
突破极限	121
享受生活	125
从天空坠落	128
从头再来	132
深入未知	136
求生艺术中的禅	140



4 获得知识

无须体面地老去	147
镜子, 镜子	152
过渡礼仪	156
所需与所求	160
眼泪和欢笑	165
瑜伽修行日记	169
体重问题	174
奶奶的最后一次横斤斗	178
代价	182

5 坚持不懈, 勇往直前

从监狱到博士学位	187
掸去灰尘	190
更快更高	195
实现梦想	199
希望在前方	202
凤凰涅槃	206
视角问题	210

6 分 享

杰西卡的故事	217
出乎意料的婚礼	222
人生哲学	226



今天你为别人做了什么	229
生死博弈	232
如果你认为自己行,你就行	236
张大双眼,敞开心扉	238

7 跨越逆境

天堂里的小天使	245
无人喝彩	249
精神之礼	254
为爱漫步	259
健康新定义	262
初见奇迹	265
谢谢你,小鹿	267
远足之旅	270
斯特纳医生的奇迹	274

8 改变一生

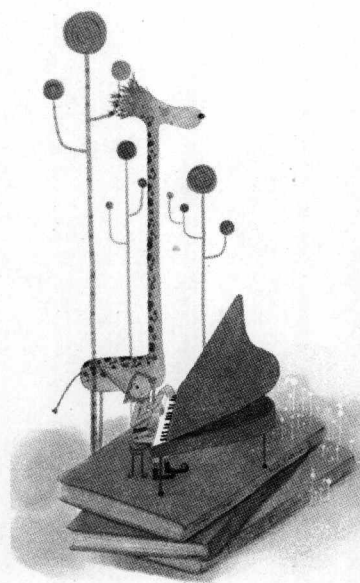
选择生命	281
身体的信号	284
为健康喝彩	287
高迪瓦夫人和蜜蜂	291
秋天的童话	295
岩上无心云相逐	299
我心飞翔	303
浴火重生	306
梦开始的地方	311



关于汤的浮想	315
--------------	-----

9 感 恩

红缎带	321
艾利克斯与魔法	324
泡泡爷爷的希望	329
事有双面	333
感恩	336
面对生活,勇敢说“是”	338
精神的赞歌	342



激扬人生

1 是的,我行

追逐你的梦想,因为梦想终会实现。

——詹姆斯·艾伦

