

独家引进，全球热销上亿册



Jack Canfield
Mark Victor Hansen
Jennifer Read Hawthorne
Marci Shimoff
郑达华 等译

Chicken Soup
for the
Woman's Soul

中文版

心灵鸡汤

系列

不能错过的美丽

 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

不能错过的美丽

*Chicken Soup for the
Woman's Soul*



Jack Canfield
Mark Victor Hansen
Jennifer Redd Hawthorne
Marci Shimoff
郑达华 刘旭凤
陈庆娟 袁苾谕 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

不能错过的美丽 / (美)坎费尔德等编著;郑达华等译. —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 978-7-5337-3968-3

I. 不… II. ①坎…②郑… III. 励志类 - 通俗读物
IV. H319.4:I

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 198408 号

不能错过的美丽

[美]坎费尔德 等编著 郑达华 等译

责任编辑:凌 敏 沈喜阳 付 莉

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:16.25

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 978-7-5337-3968-3

定 价:22.00 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© 1996 by

Jack Canfield, Mark Victor Hansen,

Jennifer Read Hawthorne and Marci Shimoff

Original title: Chicken Soup for the Woman's Soul

Original edition published by Health Communications, Inc. 1996

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

本书从写作到搜集文章再到编辑,共花了一年多的时间。它凝聚了我们所有人辛勤的汗水和真挚的爱心。创作过程最大的乐趣之一就是我们能够和一批不仅投入时间和精力,还倾注心血与激情的人们愉快合作。没有他们所做的巨大贡献,便不会有此书的诞生问世。在此,我们要向他们深表谢意:

我们的家人,在本书创作过程中,给予了我们无限的爱与支持,这是送给我们的“心灵鸡汤”;

丹·霍桑,一直以来给予我们信任并肯定这项工程的重要意义。丹,感谢你让我们有长远的眼光和自信,你的爱心和幽默感让我们深深欣赏;

鲁斯提·霍夫曼,给予我们毫无保留的关爱和特别的支持,你的国际化经验让我们受益匪浅。鲁斯提,感谢你带给我们的愉快回忆,你是一个真正的圣者!

莫瑞·H.瑞德,帮我们阅读数百篇故事并提供反馈信息,一直默默陪伴我们并激励我们前进。我们爱你!

路易斯和马库斯·谢莫夫,给予我们无尽的支持和关爱。感谢你们总是乐意在我们需要的时候进行研究,你们的工作成果就是挑选出了这些故事最好的素材来源。我们爱你!



埃莉诺·霍尔，在这项工程的各个方面给予了我们大力帮助。她不仅负责本书办公室的日常统筹工作，还进行研究并给予我们精神上的支持，可谓事无巨细。感谢你的爱、友谊和带给我们的幸福，没有你我们将感受不到这一切！

卡罗尔·柯里尼，研读了数百篇故事，采访了若干名女性并记录下她们的重要经历编入本书。卡罗尔，我们衷心感谢你的爱心和友情！

乔安娜·考克斯，感谢你为电脑输入本书原稿所花费的无数个小时，感谢你以无限的耐心陪伴我们。你沉稳的性格让我们深受影响，和你共事真是一件幸福的事！

南希·伯格和艾琳·劳伦斯，感谢你们为大量故事所做的一流编辑工作。你们能够抓住《心灵鸡汤》故事的精髓，这让我们非常欣赏！

丹·克拉克，感谢你让我们分享了那么多精彩的故事，为了赶上我们的交稿日期，花费了那么多时间参与编辑工作，向你深表谢意！

健康交流出版公司的彼得·维格索和加里·塞德勒，感谢你们从制定计划开始就对本书的信任并且成功将书送到几百万读者手中。感谢你们，彼得和加里！

健康交流出版公司的编辑克里斯廷·贝尔瑞，马修·迪艾诺和马克·克鲁西，他们的慷慨努力、润色加工将本书提升到了精妙绝伦的层次。

基姆·维斯和阿瑞勒·福特，感谢你们为本书的出版所做的公关努力。

希瑟·麦克纳马拉，你用明晰的思路、智慧的头脑完成了终稿的编辑通读工作，你的耐心和中肯建议令我们非常欣赏。

维朗尼卡·瓦伦泽拉和朱丽叶·克纳普，感谢你们在杰克办公室的助理工作，保证一切日常事务顺利进行。

巴里·斯皮尔丘克，感谢你与我们分享美妙故事、卡通插图和至



理名言,并在需要时为我们烹饪下厨。巴里,我们衷心感谢你的鼓励,并非常喜欢你的幽默。

马克·塔克尔,他向自己全国的听众推荐这本书。他的努力让我们多收集到了数百个故事。

马维斯·科德罗和女性公司的朋友们,感谢你们支持伟大的出版工程并邀请我们参加纽约市举办的主题为“平凡的土地,不平凡的女人”的女性论坛。

邦妮·巴特利特和伊丽莎白·考德,她们为我们传播征集故事的广告,在此衷心感谢她们的热情支持。

“网络女孩”传媒公司的阿丽赞·谢尔曼,感谢你为我们设计网页并做网络宣传。

以下各位朋友帮助我们完成了文章的“海选”工作,精心挑选出了真正的佳作美文,并为如何完善本书提出不可估价的宝贵建议:帕蒂·奥布里,基姆·班克斯,克里斯廷·贝勒瑞斯,帕梅拉·比希,劳拉·奇蒂,莱恩·科尔,德彼·戴维斯,琳达·洛·德格拉夫,帕姆·芬格,埃莉诺·霍尔,吉恩·哈蒙德等。对你们为本书所做出的史诗般的伟大贡献,我们真诚致谢!

费尔菲尔德印刷公司,特别是史蒂芬·哈沃德和荻波拉·罗伯特,他们对本书给予了热情的支持,在任何时候都保证本书能够优先印刷。

吉姆·鲁比斯和费尔菲尔德公众图书馆,托尼·卡那斯卡斯和21世纪书店,都为我们的市场调研提供了卓越的帮助。

瑞克和艾琳·阿切尔,他们有着超凡的艺术设计才能。

菲利希提和乔治·福斯特,他们完成了天才的色彩设计工作。

同时,我们要向数百位为本书提供故事、诗歌、名言的朋友致以深深谢意。尽管我们无法采用所有的内容,但你们的一丝不苟精神已让我们深受感动。



由于本书工程浩大，我们可能遗漏了一些给予过帮助的朋友名字，十分抱歉，但请相信我们在心中的谢意。

一双双手共同努力，一颗颗心连在一起，本书是集体智慧的财富，是集体汗水的结晶。感谢每一位为本书的成功问世留下过印迹的朋友！



序 言

此书是赠给我们的一份礼物。从一开始构想此书，我们就感受到女性的爱和愉悦，还体会到女性不屈不挠的精神，整个过程都是如此。我们衷心希望，此书也是献给你的一份礼物。

多少年来，我们四人都在和听众（常常是女性听众）谈论如何做到更加充实更加快乐地生活的话题。她们愿意与我们分享她们的内心世界以及她们的人生经历和教训，她们的这种强烈愿望给了我们很大的启迪和震撼。正是这种启迪最终诞生了本书。

我们在创作这部书的过程中，每天都经历奇妙的事情！我们觉得似乎有一只无形的手一直在指引着我们。

譬如，我们花了一年多时间寻找《晚安一吻》的作者菲莉丝·弗尔肯，以获得采用她的作品的许可。最后，我们找到了她的一位亲戚，从他嘴里得知，菲莉丝已和她的丈夫搬到了衣阿华州。他们家竟然离我们中的两位编者珍妮弗和马尔西的住所近在咫尺！不过，更令人惊奇的是，我们给菲莉丝家打电话时，她的丈夫接听了电话后，非常高兴地说，这些年来他们一家都是《心灵鸡汤》的粉丝。不幸的是，菲莉丝已命如游丝，活不了一个星期。他一放下电话就告诉她：她将成为本书的一部分。两天后，菲莉丝与世长辞。后来，他对我们说，这对她来说，是一件意义重大的事。



那些给我们寄来作品的女士，一再表示她们的谢意，感谢她们获得机会写下自己的经历。即使她们的作品不能收录，她们也为自己能写出内心感受而快乐无比。她们由此得到心灵的释放，从而获得新生。

由于这部作品，我们也改变了自己。我们更清楚地认识到人生的真谛所在。我们对人生的经历也有了更深的感悟，从而有了更充实的生活。

女性以她们坦诚的胸怀、同情的心扉和博大的智慧给这个世界献上一份份美丽的礼物。我们最大的愿望就是：每当你读着这些作品，就能更深地珍爱自己，怜爱他人。人人如此。

我们的一位读者玛丽·米莎利卡给我们寄来一封信，信上写着如下美妙言辞：

每个女人一生都会经历不同的阶段，承受万千的责任和负担，这些责任来自家庭、工作、丈夫、前夫、子女、非亲生子女和父母。

确实，我们有必要静下心来重新评估一下首要大事，认真思考一下人生使命，此事至关重要。一个人只有在滋补自己灵魂的同时，才能滋补和关爱别人。有时，我们不得不说：“请安静，听我说。我有一个真实的故事讲给你听。”

正因为如此，我们由衷地将本书献给你。但愿阅读此书时，你能感受爱的奇妙，得到心灵的启迪。但愿它能打动你的心扉，震撼你的灵魂。

杰克·坎菲尔德，马克·V·汉森
珍妮弗·R·霍素恩，马尔西·希姆夫



目 录

致谢	1
序言	5

1 爱的感悟

白栀花	3
妈妈的汤锅	6
好心有好报	10
心灵的礼物	12
拉玛娜的抚摸	15
你是上帝吗	17
电蜡烛	18
意义胜过奖学金	22
这样做对你毫发无损	25
礼物	27
玛莎的神秘调料	30



2 生命的态度

做一个最棒的女人	35
家在心中	37
双城记	41
美人鱼站在哪里	42
鲁比奶奶	44
难题还是解答	46
真正的美女	48
安吉拉的心声	50
聊天的天赋	54
我是六年级的“电线杆子”	56

3 风雨无惧

像你一样	63
红色小推车	66
教父亲认字	70
播撒信念的种子	73
自由翱翔	76
欢乐的泪水	79

4 浪漫婚姻之旅

圣诞奇遇	85
------------	----



春日巴黎	87
来自1886年的婚姻建议	89
一捧绿宝石	90
失而复得的爱	92
祖父收藏的情人节贺卡	95
一名士兵的最后一封信	97
大爱如斯	99

5 母爱的火焰

绝不后悔	103
伴你安然入睡	106
致我长大成人的儿子	108
离开温暖的港湾	110
难得小憩	112
理想母亲招聘书	113
毕 业	116
一位母亲写给世界的信	119
赐予生命的礼物	121
母亲节	123

6 浓情时刻

匆忙人生	127
莫以善小而不为	129



最后一罐果酱	132
圣诞故事	135
谁是胜者	137
总统夫人的运动鞋	138
羽毛般轻盈	140
三百六十五天	144
内心的自我	147

7 送梦想一对翅膀

无限延伸的梦想	151
引吭高歌	153
展翅翱翔	157
摩西奶奶与我	160
学习——我们共同的使命	162
漫步欧可尼湖畔	165
美丽的邂逅	168

8 收获岁月的礼物

老当益壮	175
夕阳红舞蹈队	178
黄昏奇缘	181
贝茜	184
“大家玩得开心吗？”	188



9 兰心蕙质

信念创造奇迹	193
智者与宝石	196
我们并不孤独	197
邂逅多伦多	200
战争故事	203
依依母女情	205
真爱永驻	207
万物有其道	210
谈论生育	213
送给曾祖母的玩具娃娃	214

10 两代人的情怀

伴你回家	219
造就一个女人	223
父亲的悼词	225
童年的记忆	229
爱的丝线	232
赞扬我旅途中的女人	236
说出你的爱	238
第二百次拥抱	241
勇气的力量	243

不能错过的美丽

1 爱的感悟

世界上最好和最美的东西
是看不到也摸不着的……它们
只能被心灵感受到。

——海伦·凯勒



