

独家引进，全球热销上亿册

Kimberly Kirberger

Colin Mortensen

张颖译



Chicken Soup

for the Teenage Soul Series **中文版**

Teen Love Series **心灵鸡汤** 系列

On Friendship

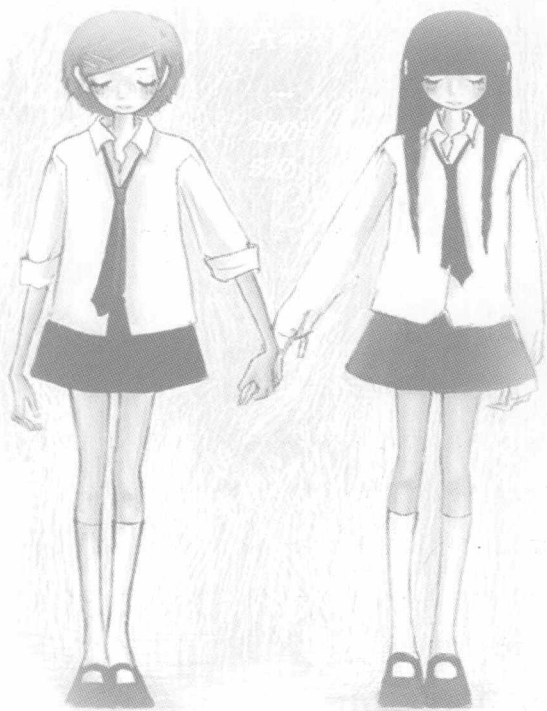
友谊地久天长

安徽文艺出版社 安徽科学技术出版社

中文版 心灵鸡汤 系列

友谊地久天长

Chicken Soup for the Teenage Soul
Teen Love Series On Friendship



Kimberly kirberger

Colin Mortensen

张颖 / 译

安徽文艺出版社 安徽科学技术出版社

Health Communications, Inc.

图书在版编目(CIP)数据

友谊地久天长 / (美)克伯格等编著;张颖译. —合肥:安徽文艺出版社,安徽科学技术出版社,2008.1

(心灵鸡汤)

ISBN 978-7-5396-2912-4

I.友… II.①克…②张… III.励志类-通俗读物
IV.C912.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第170848号

友谊地久天长

[美]克伯格 等编著 张颖 译

责任编辑:汪爱武 田 斌

出版:安徽文艺出版社 安徽科学技术出版社(合肥市圣泉路1118号)

邮政编码:230071

发行:安徽文艺出版社 安徽科学技术出版社

印刷:合肥锐达印务有限责任公司

开本:700 × 1000 1/16

印张:21.75

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 978-7-5396-2912-4

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)



致 谢

我全身心地热爱这份工作，这让我感到万幸之至。每当我帮助一位少年，赢得他的信任，或仅是与他聊天，我都感到非常幸福。

我非常珍惜我的丈夫约翰给予我的爱情与帮助。他总是逗我哈哈大笑。在我们分享快乐时，我们的“友谊”也变得稳固。然而笑料往往是我们自己。约翰，你是一位杰出的丈夫，极具天赋，善良而不缺情趣。有你做我的“替罪羊”和爱人，我真是太幸运了。

儿子杰西永远享有我不变的爱。杰西很了不起，和你在一起，我长了不少见识。现在你已经十五岁了，已经超越我对儿子的最大期待。这简直是意外的惊喜。严格地说，你有一颗善良的心，犀利的思维和丰富的幽默细胞。你多才多艺，又举止谦虚，总是不愿让我夸奖……但是还有，你的乐队棒极了！我喜欢你的女朋友。你是世界上最孝顺的儿子。谢谢你，我爱你。

我取得的一切成功离不开父母的支持。每次搬家前，我不得不告别所有的老朋友，再结交新朋友，这让我兴奋异常。而父母总能容忍我的亢奋情绪。感谢你们。你们曾经教育我，要求我勤奋工



作，为人善良，多区分比较，为理想而奋斗。

大哥杰克是我的好朋友。即便我有时灰心丧气，他依然相信我，不断告诉我，我能够获得成功。正因为他的信任，我才得以写完第一本书。此后，他始终如一地以不可思议的方式支持我。我总是仰慕他，因为他是我最年长的兄弟。此外，他无论做任何事情，总是出类拔萃。我们的友谊建立在平等的基础上，这让人感到庆幸。即使我们不曾血脉相连，我们也会选择彼此作为朋友。杰克，我十分尊重你的为人。你慷慨大方，不断激励他人，这一切让你与众不同。我深深地爱着你。有你做朋友真是很好。你有时也不忘诙谐一把。

我的密友塔莎温柔聪明，工作优异。她给予我指导与鼓励，还为我提供轻松的环境。她做事能力强，协助我完成了这些书的创作。完成本书需要付出巨大的努力，塔莎不断地安慰我，鼓励我继续前进。她搜集我的只言片语，把它们融汇成句子，这不止一次地让我看起来比实际的我要聪明得多。（谁不喜欢这样呢？）塔莎，我爱你。你是我最亲密的朋友。

下一位就是米奇。他简直十全十美。他是“我已经十四岁”公司（公司以英文“我已经十四岁”的谐音命名）的副总裁。米奇让这个过程井然有序，他参与了所有的程序。此外，米奇是我所见过的最具有职业道德的人。他勤奋努力，关注书籍的出版情况。他的网站不断支持成千上万名青少年。在他的领导下，“我已经十四岁”公司的职员工作愉快，效率很高。米奇，我感谢你。我打心眼里要感谢你的帮助。

尼娜·帕蕾斯是我们这个工作的“教母”。她的责任心让所有的人受益匪浅。尼娜是“青少年信件项目”的负责人。她一丝不苟地确保每一封来信都获得了妥善的答复。她同样确保每一份申请都仔细阅读过，思考过。最重要的是，她对青少年职员的工作和生活



情况十分关心。尼娜的两个孩子也很讨人喜欢，他们是阿希礼和泰勒。尼娜精心教育这两个孩子。干得不错，尼娜！

谢谢你，凯莉·哈灵顿。凯莉负责版权和转载许可方面的工作。正是由于她的勤奋工作，我们才能够在本书中引用一些精彩的故事、诗歌和语录。感谢你的奉献，我们都非常欣赏你的工作。

我的私人助理莉萨·瓦斯科兹也为本书付出了极大的心血。有一阵子，她必须同时处理二十件不同的工作。即便如此，她总是不忘面带微笑，态度谦和。莉萨，我很感激你的工作，还有你的笑容。

在“青少年信件项目”任职的青少年们也应该分享我的谢意。你们为全球成千上万名青少年提供帮助。和你们共同工作是一件很快乐的事情。我也有幸认识：唐·基尔、莉萨·罗特芭德、林赛·罗斯、爱略特·哈尔马克、马克·罗宾逊、罗斯·兰努蒂、克里斯迪娜·阿瓦勒兹、瓦纳萨·里特、阿瑞娜·阿克赛洛德、简·凯里·迈克考米克、阿希礼·费西和克里斯迪娜·卡里纳斯基。

网管人员不断维护网站，好样的！我要感谢：玛瑞安·贝娜斯克奇、迈克·克里斯迪安·史密斯、劳拉·鲍尔和贝纳德特·多纳梵。

非常感谢这一群青少年，他们每个周日来我家，与我分享他们内心的秘密，他们信任我的友谊。没有这一群青少年，我将无法完成这本书。你们敞开心扉，讨论成长过程中的头痛事以及青少年乐意知道的事情。有一次，大家还真诚地评价了朋友的长处。当时我深深地感觉到你们之间殷切的关爱。也正是在那一刻，我意识到这本书应该具有特色。在一次次畅所欲言中，我们相互了解，不断发现对方的睿智。你们表现特别棒。我爱你们：阿希礼·费西、爱玛·贝特斯、丽兹·斯泰恩、凯特琳·欧文斯、汉娜·哈博、莉莉·兰顿、瓦纳萨·里特、杰尼·莎拉夫、安伯·布洛克曼、乌娜·玛斯勒萨、夏洛特·格卢博、海利·吉布逊和简·凯里·迈克考米克。

同样感谢克里·博格米尼、迈迪逊·马来克、阿里克斯·戴维



斯·迈克·里普金、尼克·阿圭约、莉萨·古梅尼克、莉萨·罗特巴德、布里·阿贝、哈娜·伊万、杰西·布朗和其他给我灵感的朋友们。

感谢彼德·威格索，你一如既往地支持我的工作。我经常记起你给我取的外号“孩子王”。这个绰号让我欢乐，也让我面临挑战。我特别欣赏你在本书编写过程中所投入的精力和热情。

莉萨·德卢克，你一直激励我前进。谢谢你！你的编辑能力让人钦佩。和你一同工作真是一种享受。你很出色，我很乐意与你做朋友。

苏姗·托比斯努力工作，细致入微。我喜欢和她共事。

谢谢你们，拉里萨·西斯·荷诺克、劳娜·帕特逊·欧德费尔德和莉萨·坎普！你们为本书提供了优美的图画。

谢谢在 HCI 工作的金·维斯和玛利亚·考尼克齐，你们在社会宣传方面做出了巨大努力。你们是一支充满朝气的队伍。你们为推广本书花费了很多精力。我感谢你们的奉献。

感谢莎伦·迈奇临阵不乱的风度。

兰蒂·菲尔德曼在市场营销方面以及泰里·博克在销售方面成绩突出。

卡伦·昂斯泰因和凯里·马拉格尼始终如一地支持该项目，谢谢你们！

帕迪·奥伯里，我真希望能克隆一个小帕迪，这样我就可以天天与你相伴。你在只言片语中闪烁着智慧的光芒。此外，你性格温和，知识渊博，语言犀利却不失幽默。可是世界上只有一个你。

金·弗雷是我见过的最甜美的小姑娘。你太棒了！你是我的小天使，我希望我也是你的天使。

莉雅·格，我曾经看着你长大，现在要看着你逐渐成熟。你头脑灵活，相貌美丽，极富天分。我很喜欢你。现在你具有责任感，感恩图报，越来越成熟。你一直是我的欢乐。你是一个体贴的伙伴，一



个优秀的教女，一个品行端一的公民。我爱你！

科林·莫顿森，我该说什么好呢？每个周二晚上，我坚持收看MTV频道你主持的《真实的世界——夏威夷》节目。你力求节目真实，同时也保持了生动有趣的内容。后来我认识了你。我惊奇地发现现实中的你比《真实的世界》中的你更加出色。我们的友谊也越来越稳固（我真想把你比做一瓶好酒）。我很高兴有机会和你合作共事。我想，写作将为你开辟一个发展的新空间。我很荣幸能参与这次写作活动。你会成为一个成功的作家，为阅读你的作品的孩子们献上丰厚的礼物。

最后，当然也十分重要的是，我要感谢你们，这些书籍的读者。我很高兴能获得你们的支持与信任。正是因为你们，我才坚持为青少年写书。我无法用语言来表达感激之情。我真心地感谢你们。

金伯利·科伯格

爸爸妈妈，谢谢你们！你们一直信任我。

赖安，我爱你。

马克思，“科林已经搞定了”。

特罗，埃菲尔铁塔。

迈克，天知道在哪里。

卡赛，意大利。

戴维，阿尔塔贝特斯。

马特，“贝瑞耶萨糖果屋”。

凯利，美国学生联合会。

格伦·莫根，谢谢你的独到见解，你的真知灼见，还有你给我的那一枪。

杰弗·梅歇尔，谢谢你的信任和那“该死的”温柔。



金·科伯格, 谢谢你的热情。

科林·莫顿森

“我们没有隐私和秘密！他们能看见我们干的任何一件事。告诉你们，我们上了《真实的世界》！”

经伦蒂·格拉斯伯根许可



序 言

我曾经拥有朋友。

——杰西·科伯格

友谊是人生中的大事。在我准备编著这本书前，我知道自己将面临挑战。在青少年时期，友谊能带来欢乐与悲伤。人们对友谊的解释总是千奇百怪，而且友谊的定义完全因人而异。虽然我心里明白这一切，但是我没想到这将是我的写作生涯中最大的一次挑战。

我见识过人类灵魂的美丽。当两颗心交融在一起时，万物显得神圣不可侵犯。当然，我也经历过友谊的黑暗面。在我们忘记自己的行为将影响别人、伤害别人时，我们会感到痛苦。如果我们能成为自己和他人的好朋友，我们就不枉来世上走一遭。

我们将不断结识新朋友。即使别人伤害了我们，我们也可以从中汲取教训。友谊的秘诀就是珍惜友谊。尽管友谊会消失，但是我们一定要保持心胸开阔。

友谊的快乐来源于帮助朋友，分享成功，洞察朋友的心理，感受无尽的安全感。拥有好朋友就保证了和谐与幸福。同样你也得勇敢地接受挑战。



在这本书里，我们将分析友谊的各个方面。我们将审视最牢固的友谊、分崩离析的友谊和不复存在的友谊。故事里的朋友们互相帮助，不断勉励对方，甚至救下朋友的性命。有时，朋友会变成恋人，恋人也会变成朋友。有些年轻人认为自己永远找不着朋友，没关系，这本书会告诉你怎样改变命运。有些年轻人为了成绩而得意忘形，这本书会让你看见谦虚的妙处。

我接到几千封青少年的来信，我也仔细浏览过我们网站上的论坛，从这些材料中，我了解到一些困扰年轻人的棘手问题。这本书也包括了这些问题。这一系列的书有一个统一的目标——让你认识到，世界上有许多人和你一样曾经遇到过这些问题。在这本书里，你会发现许多与现实类似的情况，你还会看见别人是如何解决这些问题的。本书中的诗歌用文字表达出人生的酸甜苦辣。在这里，我和科林与你一起谈心，分担你的压力，不断激励你，或者告诉你一些人生哲理。

我真挚地希望这本书能在生活中引导你前进。请记住，你有能力支配你的幸福和友谊。你越是努力寻求快乐，你越容易快乐。

祝你好运！



金伯利·科伯格简介

金伯利是青少年活动的组织者、青少年作家、无数青少年的知心朋友，以及一位青少年的母亲。她通过编著图书，致力于改善青少年的生活。此外，她以“青少年激励公司”的名义为青少年提供服务。

金伯利在第一本作品《豆蔻年华》中表达出对青少年的关爱。这本书立足于金伯利和青少年之间的友谊，分析青少年时期的关键问题。在成功出版《豆蔻年华》后，全球各地的青少年给金伯利写信，感谢她指点迷津。此后，金伯利又合作完成了《豆蔻年华2》（《纽约时报》畅销书）、《豆蔻年华3》、《豆蔻年华月刊》和《象牙塔里的日子》。她即将出版《豆蔻年华书信卷》。

在1999年10月，金伯利出版了“青少年感情系列”的第一册《论感情》。这本书一举成为《纽约时报》的畅销书，同时也促成了著名网站 www.love4teens.com 的开通。她既而与《真实的世界——夏威夷》主持人科林·莫顿森合作，出版了深受好评的《青少年感情系列·感情月刊》。

作为青少年的家长，金伯利针对父母遇到的头痛问题创作了



《父母心》。她还计划出版一本书，同时面向父母和青少年，这样可以为双方提供帮助。

金伯利和她家人住在南加利福尼亚州。工作之余，她会抽空在自己的网站 www.teenagechickensoup.com 上为青少年提供支持帮助。她还喜欢料理家务，听她儿子的乐队演奏。在条件允许的情况下，她还和她儿子的朋友们一同出去玩。



科林·莫顿森简介

科林·莫顿森今年二十岁，是一名演员兼作家。他住在加利福尼亚州的洛杉矶。

高中毕业后，科林在加州大学伯克利分校完成了两年的学业。他成绩优异，经常参加校园电视广播台的活动。他还是话剧社团的成员。此外他的写作、表演能力提高很快，性格比较外向。

在伯克利上学期间，科林参加了电视台试镜，当选为 MTV 电视台《真实的世界》和《重要道路规章》两档节目的主持人。从而科林开始了他的主持人生涯。由于他富有朝气的主持风格，科林被选作《真实的世界——夏威夷》（一档收视率很高的节目）的主持人。不久，科林就成为最受欢迎的主持人之一。

在完成《真实的世界》的拍摄后，科林继续追求他的表演梦想。在洛杉矶，他参与了由“不必赞美”创作的喜剧片《我的产科医生》，扮演一位性感却无能的警官。这部喜剧获得了 NBC 电视台的暑期收视之最。自放映以来，好评如潮。

在《真实的世界》和《我的产科医生》一举成名后，科林成了《电视指南》杂志的封面人物，他还当选为在线节目《吱吱响的十



六岁》中八大男性新人演员之一（以往的海选中曾包括马特·达们、本·阿弗勒克和约阿奎·冯尼克斯这些著名演员）。后来，在《电视指南》的评选中，科林再次被选为“《真实的世界》最性感的男主持”。

在1999年12月，科林出版了《青少年感情系列·感情月刊》。在这本书里，科林妙语连珠，为金伯利·科伯格的“青少年感情系列”增色不少。科林从“男孩”的角度分析青春期的常见问题。

科林在表演和写作之余，时刻关注年轻人的生活。他相信在“大众关注”下，他可以向年轻人展示出积极、健康的形象。他喜欢在挤满影迷的地方和他们一起交流经验，畅谈人生。

科林有着不竭的创造热情：写作、表演和改变世界。



目 录

致谢	1
序言	7
金伯利·科伯格简介	9
科林·莫顿森简介	11

1 成为你自己

自我发现之路	3
成为你自己	4
迷失人海中	7
今天你的表现	10
成为你自己	12
镜子	13
一种死亡	14
奇怪的矛盾	16
黑扇	17
自己	19
塑造自我	20



接受评价	21
你想改变	22
自我发现之路	24
成为自己,热爱自己	25

2 成为自己的好朋友

成为自己的好朋友	29
收拾残局	31
把你的需求放在第一位	33
善待自己	34
我能水上行走	35
无法保证	37
照顾自己	38
爱为我绽放	39
坚持你的信仰	41
欣赏自己	42
能力界线	44
接受悲伤	45
关于“成为自己的好朋友”的思考	46

3 友谊是什么

友谊是什么	51
友谊长存	53
友谊的庇护	56
友谊是.....	57
自我发现之路	60