

[全球惟一授权中文版]

心灵鸡汤 10

The 10th Chicken Soup
for the Soul



别停下生命的脚步

78篇震撼心灵的生活经历

[美] 杰克·坎菲尔 马克·汉森 编著
陈茗芬 译

全美畅销书
排行榜第一名
经久不衰的
伟大励志书

 现代出版社

图字 01-2002-4766

图书在版编目(CIP)数据

别停下生命的脚步:78篇震撼心灵的生活经历/(美)
坎菲尔,(美)汉森著;陈茗芬译.-北京:现代出版
社,2003

(心灵鸡汤家族)

ISBN 7-80028-931-1

I.别… II.①坎… ②汉… ③陈… III.成功心
理学-通俗读物 IV.B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第004885号

CHICKEN SOUP FOR THE SOUL

By Jack Canfield and Mark Victor Hansen

Copyright ©1996 by Jack Canfield and Mark Victor Hansen

Chinese translation copyright ©2003 by Modern press

Published by arrangement with

HEALTH COMMUNICATIONS, Deerfield Beach, FL, U.S.A.

编 著/杰克·坎菲尔 马克·汉森

译 者/陈茗芬

责任编辑/姜秀云

装帧设计/点石堂

出版发行/现代出版社

地 址/北京市安定门外安华里504号 邮政编码:100011

电 话/(010) 64267325 64240483 (兼传真)

电子邮箱/xiandai@cnpitc.com.cn

印 刷/海淀求实印刷厂

开 本/880×1230 1/32

印 张/7.25

字 数/165千字

版 次/2003年6月第1版 2003年6月第1次印刷

印 数/00001~20000册

书 号/ISBN 7-80028-931-1/I·272

定 价/18.80元

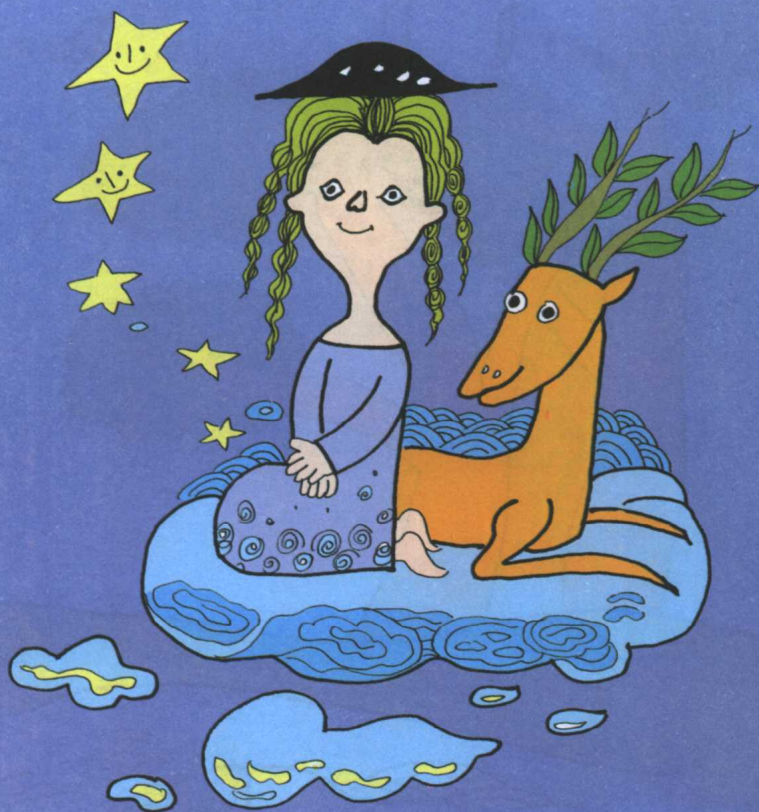
版权所有,翻印必究;未经许可,不得转载

别停下生命的脚步

78 篇震撼心灵的生活经历

杰克·坎菲尔 马克·汉森 编著

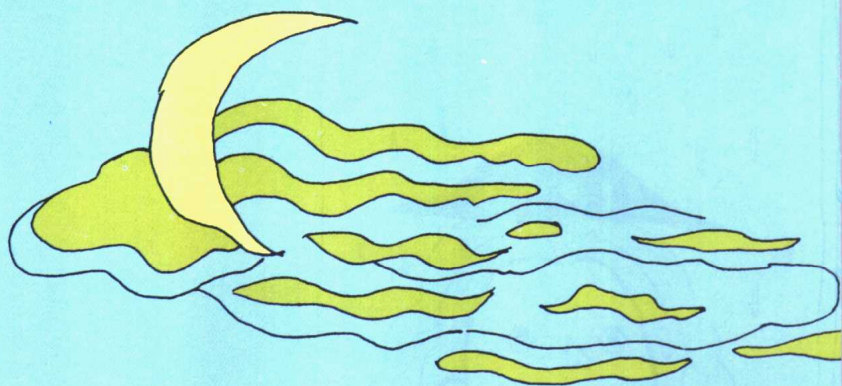
陈茗芬 译



 现代出版社









导言 9

卷一 爱

- 秘密的承诺 16
两个五分镍币及五个一分钱 21
冰激凌女孩 22
开眼的神奇魔术 25
自由的滋味 28
眼中的怜悯 32
心中的温暖 34
善良之举 37
夜半访客 39
与爱相约 46
公园的午后 49
一个也没 50



卷二 教养

- 回家吧，帕可！ 54
汤姆的随笔 55
艾蜜罗丝 57
为何我戴个塑料恐龙 59
世上最酷的老爸 64
工人 67
实至名归 69
免费 72
勇敢的心 73
什么叫“收养”？ 75
同学会 76
礼物 78

卷三 教导与学习

- 给贝丝的一年级老师 82
华盛顿先生 85
信、望、爱 88
牛仔浅口便鞋 91
笨蛋 95
心中的脚印 97



卷四 死亡与临终

- 金纸鹤 104
- 卡车司机的遗言 106
- 爱的黄丝带 110
- 最后一支舞 113
- 爸爸 117
- 麻雀死后何处去? 120
- 请帮我穿上红衣 123
- 别担心, 没事 124
- 永不悲观 127
- 如果要记住我 129
- 留下你的叉子 130
- 天堂没轮椅 132



卷五 观点问题

- 偷饼贼 138
- 杨梅树和海鸥 140
- 太太, 你很有钱吗? 143
- 发上之花 144
- 雪崩 147
- 你很好, 你很快 150
- 许愿 152
- 意外 155
- 小男孩救大兵 158
- 祸福之间 160

卷六 态度问题

- 深沉的恐惧 166
- 转祸为福 167
- 杰尼 168
- 好消息 170
- 角色 171

卷七 克服障碍

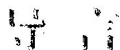
- 追求无限潜能 174
我们从未告诉他他不能 176
动人的一课 178
十四级阶梯 179
留下美丽，让痛苦消失 184
奇迹桥 185
真高 186
想想此事 190
机会 194
抗争者得以安息，不再烦恼 198
询问、确认、行动 200
改变生命的经验 204
不可能的奇迹需久候 208
遇见丹尼尔的一天 211



卷八 折衷的智慧

- 上帝的工作 220
一个字的智慧 221
天堂与地狱的奥秘 223
勇气的形象 224
戴红帽的天使 227
永远不会太迟 228
终点站 230





很高兴《心灵鸡汤家族——别停下生命的脚步》因大家的支持而诞生了。这本书包括了近一百则能够鼓励、感动人的故事，将使你能更无条件地去爱人，更热情地生活，并更坚定地去追求你内心的梦想。本书将支持你度过无数的挑战、挫折及失败，平抚你无数的困惑、痛苦和迷失。它将成为你终生的好伙伴，在你生命的各个阶段提供你源源不绝的智能及观察力。

相信你正希望读到真正值得读的书，我们所出的《大声说出你的爱》、《用缎带包裹的回忆》已深深打动了全球上百万读者的心，在每个星期收到的数百封读者回函中，我们发现每个阅读此书的个体、组织都在潜移默化中产生了神奇的转变。这些故事中的爱、希望、鼓舞、勇气已深深在他们生命中造成冲击。

故事可以影响人与人之间的关系，激发人的恻隐之心，创造出奇妙的感觉，更生出一个概念——我们都同在一起。故事能让我们沉思为什么我们会存在。故事可以让我们了解一个新的真理，提供一个崭新的远景，甚至是一个对宇宙认知的新途径。

露西·史考特

看故事是改变自己最有效的途径之一，这些故事直接深达我们的潜在心灵，提供我们生活的设计蓝图、日常问题的解决之道以及习惯的好典范。这些故事提醒了我们有伟大的内在和无限的可能性。它也将我们自日复一日的生活中唤醒，邀请我们一起拥有梦想，鼓舞着我们去做得更好。

多的努力，让我们明白什么才是最重要的，而达到最高的理想。

如何读这本书

本书可以让人轻松阅读，融入情境，但我们建议你缓缓进入并细细品味每一个故事，如同品尝一杯美酒般小口啜饮。这样将使你有充分的时间去思考其中意义，使你的生活和这些故事产生连结。如果你花时间咀嚼这些故事，你将发现每个故事都以不同的风貌深深滋养着你的心灵。

有很多故事在我们初选或别人提供给我们时，总是带有生活道德规范的说明意味。大部分这样的故事我们都删去了其中谆谆教诲的道德教条，使其独立成一体，让人们在阅读时能赋予它新的意义。

曾有一名学生抱怨道：你总是只告诉我们故事，却从不点出它的含义。
教授回答：如果有人拿已经嚼烂了的水果送你，你还会喜欢它吗？

佚名

与别人分享这些故事

故事能够教导人、纠正错误，也可能照亮你心中的黑暗面，提供你心灵休憩的避难所，协助你改变并治疗伤口。

克拉瑞莎·平克拉艾斯德

故事是多么珍贵的宝藏啊！

黛安·玛克茵

本书有些故事会使你想与你所爱的人或朋友分享。当一个故事的确深深打动你的心灵时，暂时闭上你的双眼并问问自己：谁现在需要这个故事？某个你所关心的人就可能浮现脑海，花点时间去拜访他或打电话给他，告诉他这个故事。与他人分享你的故事将有另一番更深的获得。

故事是通往心灵光明面途径中的踏脚石。

露西·史考特

与人分享你的故事之后，探讨看看这个故事影响你有多深，为什么你会想将它与人共享？最重要的是，让这些故事激励你把自己的经历与人分享。

读完，可说说自己并聆听别人不同的故事。故事是具有强大力量的工具，让人释放出潜在的能源来治疗伤口、调整生活而有所成长。已有上千名读者告诉我们《大声说出你的爱》、《用缎带包裹的回忆》开启了一扇感动的门，对家庭及群体分享助益甚大。家庭中的成员们开始回忆

起一些重要的生活经验，更将这些溶入了生活之中——餐桌上、家庭会议、教室里、教会教友间，甚至在工作场所。

我们也鼓励你把你自己的故事告诉你周围的人，人们可能需要听听你的故事。就像本书几个特别的故事一样，你的故事可能也会救了一条命。

故事是爱的礼物。

路易士·卡罗

我们也希望以说故事的方法，鼓励你们去爱，去活得更充实。如果我们完成了这项工作，那我们也算成功了。

最后，我们仍希望听到你们对本书的任何回响，并让我们知道这些故事是如何影响着你。我们也诚挚地邀请你来成为故事的主角。

故事有如美好的黄金，当你给别人愈多，你就拥有愈多。

宝莉·麦克吉儿

杰克·坎菲尔

马克·汉森





卷一

爱

爱能征服一切。

维吉尔

