

心灵鸡汤 I

温馨感人的心灵故事滋润心灵 增长生活智慧应对变化不已的社会

杰克·坎菲尔

马克·汉森 / 著

HELPING OF CHICKEN SOUP FOR THE SOUL



ABA美国最大书展最佳书奖全美蝉联 108 周冠军书

美国畅销书第一名 ★ 美国畅销书第一名 ★

一个个貌似平凡的真实故事
让你回肠荡气
它引导你去执着地追求
它激励你把爱洒满人间

ABA【美国最大书展】

最佳书奖



世界畅销书译丛

心灵鸡汤 I

[美] 杰克·坎菲尔 马克·汉森 编著
杨淳茵 译

吉林人民出版社

(吉)新登字 01 号

CHICKEN SOUP FOR THE SOUL

© 1993 Jack Canfield and Mark Victor Hansen

Published by arrangement with Morning Star Publisher Inc.

Copyright licensed by Health Communications, Inc.

and Bardon—Chinese Media Agency/

1996 中文简体字版专有出版权属吉林人民出版社/

博达著作权代理有限公司

版权所有,不得翻印

吉林省版权局著作权合同登记

图字 07-1996-081 号

心灵鸡汤 I

编 著 [美]杰克·坎菲尔 马克·汉森

译 者 杨淳茵

责任编辑 崔文辉 崔 凯

责任校对 付烈臣

封面设计 沈 赫

版式设计 张 迅

出 版 者 吉林人民出版社

(长春市人民大街 7548 号 邮编 130022)

发 行 者 吉林人民出版社

印 刷 者 长春市第九印刷有限公司

开 本 720×970 1/16

印 张 13

字 数 200 千字

版 次 2005 年 1 月第 2 版

印 次 2005 年 1 月第 2 次印刷

印 数 10 001-16 000 册

标准书号 ISBN 7-206-02582-X/G·667

定 价 21.00 元

如图书有印装质量问题,请与承印工厂联系。

《心灵鸡汤》中文简体版前言

“鸡汤”(CHICKENSUP)一词，在欧美常常被用于泛指富于营养且经济实惠的物品，尤指滋补品。《心灵鸡汤》其书如其名，旨借其中浸透关爱与挚诚的字句，犹如香浓滚热的鸡汤滋养辘辘饥肠一般，润泽那些在生活风雨中被擦伤冻僵、被尘封垢污的心灵，使之回复初始的光彩和活力。

《心灵鸡汤》的编者是当代美国名气很大的作家杰克·坎菲尔和马克·汉森，他们以其独到眼光遴选了这些貌似平凡却让人读来回肠荡气的小短文，它们来自于普通的生活琐事，携带着毫无矫饰的朴素率真之美，用能够相互触探的真实感和赤诚相对的亲切感，营造着白云出岫般凌空于真善美之上的极致情境。尽管，由于国情不同，社会文化背景不同，其中某些价值观并不适合于中国，相信读者自会鉴别。但是，这本《心灵鸡汤》中关于人类的相互至爱的真情和执着追求的精神内涵，同样是现代社会的中国人所祈盼渴求的，也是建设社会主义精神文明所需要的一个要素。

本书中文版系中国台湾省名译家杨淳茵所译，其中有若干地名人名、语法习惯与我们稍有不同，但是不影响对书中大义宏旨的理解，也不影响佳译美文的风采，所以基本未作改动。

本书中文简体版由吉林人民出版社推出，相信它能以自身非凡的魅力赢得像在世界其他地区一样的读者群。

导 言

现代人正承受着许多无谓的情感焦虑，我们也竭己所能想要终止这些焦虑。事实上，追求高度的自我评价与个人效率，任何人都做得到。

本书收录了近百篇的故事，每位作者都提供了他们的生活体验和处世哲学，请不要拿速读的速度将本书狼吞虎咽地浏览完毕，用心去看这些故事，细细品尝及回味，它对我有何启示，带给我何种的感动？是否让我能重新检视自己？

也许某些故事会给您特别深的感触，有些会有特别意义，有的会让您感动落泪，有的会让您会心一笑，有的则会使人满怀温馨。不管您有什么感觉，重要的是这是您的感觉，请真诚地面对。

我们在许多研讨会中都曾拿本书的故事作为讨论案例。我们发觉，由于各人境遇相异，所以同样的故事对不同的人也许就有不同的启示。您何妨也多花点时间将这些故事消化，看看对您是否也有特别的意义。

如果你读到一篇感人的故事，想与人分享，那就将文章传阅。如果某个故事让您想起某人，那就拨个电话跟他联络，这些动作看来虽小，但可能会让您的心境有极大的转变。

本书的故事有些是作者的亲身经历，有些则是名人专家所提供的实例，不论来源如何，我们都希望这些故事能让您有所收获。

目 录

导 言

卷一 爱的力量

爱,创造出力量	2
爱是所有回忆	3
心之歌	5
真爱	7
抱抱法官	8
别说不可能	11
我是重要的	13
解救海星	15
礼物	16
哥哥的心愿	17
勇气	19
大声说出你的爱	20
多一句赞美	23
举手之劳	25
微笑	26
艾美的故事	28
情人节的故事	30
把握现在	32
我了解你,我们都是同样的	36
心灵的抚慰	39
最后的心愿	41

小狗待售	43
------------	----

卷二 学习爱你自己

纯金佛像	46
由自己做起	48
所言句句属实	49
自信	50
自我宣言	51
流浪老妇	53
为人守则	55

卷三 教养之道

你给孩子什么样的环境	58
我的父亲	59
动物学校	64
亲密接触	66
孩子,我爱你	68
知行合一	70
美满的美国家庭	71
别吝啬开口	74

卷四 论学习

给我一个未来	78
我喜欢自己	79
珍贵的一张纸	80
你是奇迹	83
动手去学	84

老师的手	85
小男孩	86
我是个老师	91

卷五 让梦想成真

我做不到	94
安息吧,“我不能”先生	96
三三三的故事	99
要求,要求,再要求	101
世界为你震动吗?	104
汤米的缓冲贴纸	105
只要要求,就有所得	109
瑞克·李特的追寻	112
信心的神奇力量	116
格雷娜的梦想小札	117
人生的目标单	120
听着!宝贝,我就是你要的人	126
愿意付出代价	129
为梦想跨出第一步	132
追随梦想	134
父亲的盒子	136
鼓励	139
老当益壮	140
行动才是勇者	144
冒险	145
微笑服务	146

卷六 克服障碍

何谓障碍	148
想想这些人	149
不识字的人	152
永不退缩的林肯总统	155
向儿子学习	157
失败只是暂时的	160
为了成功,我在等待	163
天生我才必有用	167
你一定行	170
派蒂,向前跑!	172
人定胜天	174
信仰	176
她拯救了 219 人	178
你要帮我吗?	181
再一次	183
多和成功者接触	185

卷七 处世的智慧

就这么说定	188
暂停你的脚步	190
如果能重活一次	193
两个和尚	194
告诉我上帝的容颜	195
海豚的恩赐	196
大师经手点石成金	198

卷一

爱的力量

人类在探索太空，征服自然后，终将会发现自己还有一种更大的能力，那就是爱的力量，当这天来临时，人类文明将迈向一个新的纪元。

—— [法] 夏尔丹



爱，创造出力量

25年前，有位教社会学的大学教授，曾叫班上学生到巴尔的摩的贫民窟，调查200名男孩的成长背景和生活环境，并对他们未来的发展做一评估，每个学生的结论都是“他毫无出头的机会”。

25年后，另一位教授发现了这份研究，他叫学生做后续调查，看昔日这些男孩今天是何状况。结果根据调查，除了有20名男孩搬离或过世，剩下的180名中有176名成就非凡，其中担任律师、医生或商人的比比皆是。

这位教授在惊讶之余，决定深入调查此事。他拜访了当年曾受评估的年轻人，跟他们请教同一个问题，“你今日会成功的最大原因是什么？”结果他们都不约而同地回答：“因为我遇到了一位好老师。”

这位老师目前仍健在，虽然年迈，但还是耳聪目明，教授找到她后，问她到底有何绝招，能让这些在贫民窟长大的孩子个个出人头地？

这位老太太眼中闪着慈祥的光芒，嘴角带着微笑回答道：“其实也没什么，我爱这些孩子。”

(艾瑞克·布特渥斯)

随处散播你的爱心，
就从对你的家人开始，
多一分关爱给你的孩子，
你的另一半，然后你的
邻居……，让每个接近
你的人都有如沐春风的
感觉。给别人一个关怀
的眼神，一个灿烂的微笑，
一个温暖的拥抱，
为上帝的仁慈做见证。

——泰瑞莎修女



爱是所有回忆

父亲与我谈话时，他总是会先说一句：“我今天告诉过你我有多么爱你吗？”从这句话我能深深感受到父亲对我的爱，随着岁月的流逝，父亲已迈入老年，体力大不如前，然而我们父女间的感情却是一日比一日深厚。

到了 82 岁，他已有撒手而去的心理准备，而我也想让他早日脱离病痛的折磨。我们紧握彼此的手，笑着和对方告别，但眼中仍是忍不住充满了泪水。我说：“爸，等你走后，我希望能接到你报平安的讯息。”他笑说我想法荒谬，因为爸并不相信世间有轮回转世，其实我也不太相信鬼神之说，但我的许多亲身经验却又让我不得不怀疑“另一边”的人能与我们相通。

所谓父女连心，当父亲走的那一刻，我胸中也能感应到他心脏病发作的瞬间。最令我遗憾的是，碍于医院的某些规定，我竟无法在他咽下最后一口气时握着他的手。

父亲走后，我日日祈祷能听到他的声音，每晚我期盼他能入梦来，但仍是音讯全无；4 个月以来，我听到的只有亲友的吊唁。母亲早在 5 年前因老人痴呆症去世，失去双亲的我，即使已过中年，心里仍像孩童一样茫然无助。

有一天，我躲在黑暗安静的房间里等着师傅来帮我按摩，一阵想念父亲的情绪又填满了胸口，我开始怀疑，是否自己过于殷切地期盼能听到他的声音。突然间，我发觉自己的神志敏锐异常，脑袋出奇地清楚，就算给我一长串的数字我也能加减自如，起初我怀疑

苦痛会消失，
惟有真爱永留心间。

自己是身在梦中，但我后来确定，这种感觉是百分之百的真实。原本混乱的思绪在脑中如水滴扰乱了静止的湖面，此时却异常的平静，我心中对这种改变惊讶不已，这让我领悟到：或许我不该如此强求想获得父亲的讯息。

霎时，我在黑暗中见到了母亲的脸——她在患病前那张充满慈爱的丰润脸庞：她仍是一头白发，脸上依旧带着笑容。母亲的影像如此真实鲜明，似乎我伸手便可触及。她的模样一如从前，我甚至闻到她最爱用的 Joy 的香水味。她静静地站在我面前，一言不发。我有些纳闷为何我想的是父亲，出现的却是母亲，同时也对许久未想起母亲而感到些许愧疚。

我说：“妈，晚年的那场病让您受苦了。”

母亲轻轻地将头侧到一边，仿佛表示了解我的心意。她给了我一个美丽的微笑，然后清楚地说：“不过，爱是我所有的回忆。”说完她便消失无踪了。

房间突然一阵微寒，使我不禁打了个冷战。此时我深深感觉，最重要的是我们曾对彼此付出关怀；苦痛会消失，惟有真爱永留心间。

母亲这句话点醒了我，直到如今，我还忘不了与她相见的那一刻。

虽然我一直没有父亲的讯息，但我深信有一天，他会出其不意地出现在我面前，再说一次：“我今天告诉过你我有多么爱你吗？”

(芭比·布罗斯坦)



心之歌

从前从前，有个大好人，他和梦寐以求的女子结婚后，有了爱的结晶——一个小女儿。他的女儿性情开朗又聪明，大好人对她疼爱有加。

当女儿还很小的时候，他会将她高高地抱起，一边哼着小调，一边绕着房间跳舞，并且对她说：“我爱你，小女孩。”

随着女孩渐渐长大，大好人仍会拥抱她，并不时告诉她：“我爱你，小女孩。”已长大的女孩常噘着嘴撒娇说：“我已不再是个小女孩，我已经长大了。”但大好人会笑着说：“对我而言，你永远是我心目中的‘小’女孩。”

因着年纪的增长，女孩离开家，许多的经历让她更认识自己，也从她父亲身上学到更多。她从父亲身上看到真正的伟大与力量，其中最大的力量是他对家庭所表现的爱。不论她身在何处，她父亲仍是不厌其烦地告诉她：“我爱你，小女孩。”

一天，女孩接到一个电话，她父亲因脑中风而无法言语。他说不出话来，大家也不知道他是否能听得懂别人所说的话。大好人再也不能笑、走路、拥抱、跳舞，甚至再也无法对宝贝女儿表达他的爱。

因此她回到父亲身边。她走进房间看着他，他看起来是如此瘦弱，失去了昔日的强壮。父亲看着她，想要说话，但却做不到。

女孩所能做的只是坐到父亲的床缘，他们互相凝视，眼中闪着泪光。女孩用手紧紧围绕着父亲无助的肩膀。

她从父亲的身上看到真正的伟大与力量，其中最大的力量是他对家庭所表现出的爱。

她把头埋在父亲的怀中，想着许多事情。她想起他们过去相处的快乐时光，在那段时光中父亲是如何保护、疼爱着她。此时她十分伤心，因她将要永远失去父亲以及那些安慰的话语。

忽然她听到从父亲内心深处发出的心跳声。他的心中以往总是充满音乐以及那些爱的话语。那心跳是如此坚定，完全无视于身体其余受损的部分。当她怔在那里，奇迹出现了！她听到父亲以心跳声传出他嘴巴再也无法说出的——

我爱你

我爱你

我爱你

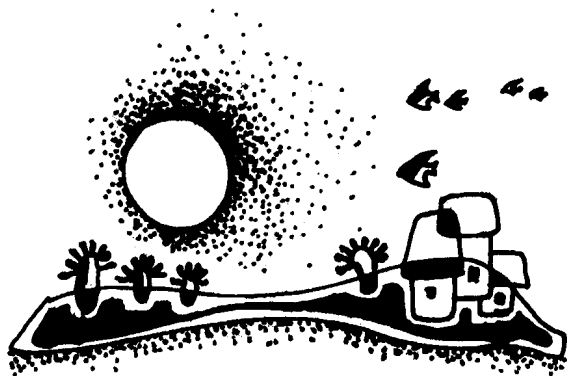
小女孩

小女孩

小女孩

这使她再度获得安慰，重新振奋起精神。

(派蒂·韩森)





真爱

墨西·孟德尔颂是德国知名作曲家的祖父。他的外貌极其平凡，除了身材五短之外，还是个古怪可笑的驼子。

一天，他到汉堡去拜访一个商人，这个商人有个心爱的女儿名叫弗女是，墨西无可救药地爱上了她，但弗女是却因他的畸形外貌而拒绝他。

到了必须离开的时候，墨西鼓起了所有的勇气，上楼到弗女是的房间，把握最后和她说话的机会。她有着天使般的脸孔，但让他十分沮丧的是，弗女是始终拒绝正眼看他。经过多次尝试性的沟通，他害羞地问：“你相信姻缘天注定吗？”

她眼睛盯着地板答了一句：“相信”，然后反问他：“你相信吗？”

他回答：“我听说，每个男孩出生之前，上帝便会告诉他，将来要娶的是哪一个女孩。我出生的时候，未来的新娘便已许配给我了，上帝还告诉我，我的新娘是个驼子。

“我当时向上帝恳求：‘上帝啊！一个驼背的妇女将是个悲剧，求你把驼背赐给我，再将美貌留给我的新娘。’”

当时弗女是看着墨西的眼睛，并被内心深处的某些记忆所搅乱了。她把手伸向他，之后成了他最挚爱的妻子。

上帝啊！一个驼背的妇女将是个悲剧，求你把驼背赐给我，再将美貌留给我的新娘。

(贝利及乔爱思·维塞尔)

抱抱法官

李夏普洛是个已经退休的法官，他天性极富爱心。终其一生，他总是以爱为前题，因为他明了爱是最伟大的力量。因此他总是拥抱别人。他的大学同学给他取了“抱抱法官”的绰号。甚至车子的保险杠都写着：“别烦我！拥抱我！”

大约6年前，他发明了所谓的“拥抱装备”。外面写着：“一颗心换一个拥抱。”里面则包含30个背后可贴的刺绣小红心。他常带着“拥抱装备”到人群中，借着给一个红心，换一个拥抱。

李因此而声名大噪，于是有许多人邀请他到相关的会议或大会演讲，他总是和人分享“无条件的爱”这种概念。一次，在洛杉矶的会议中，地方小报向他挑战：“拥抱参加会议的人，当然很容易，因为他们是自己选择参加的。但这在真实生活中是行不通的。”

他们要求李是否能在洛杉矶街头拥抱路人。大批的电视工作人员，尾随李到街头进行探访。首先李向经过的妇女打招呼：“嗨！我是李夏普洛，大家叫我‘抱抱法官’。我是否可以用这些爱心和你换一个拥抱。”妇女欣然同意，地方新闻的评论员则觉得这太简单了。李看看四周，他看到一个交通女警，正在开罚单给一台BMW的车主。李从容不迫地走上前去，所有的摄影机紧紧跟在后面。接着他说：“你看起来像需要一个拥抱，我是‘抱抱法官’，可以免费奉送一个拥抱。”那女警接受了。

那位电视时事评论员出了最后的难题：“看，那边来了一辆公共汽车。众所皆知，洛杉矶的公共汽车司机最难缠，爱发牢骚，脾

让别人的生命有一点不同，有一点亮光是何等简单啊！