

心灵鸡汤 II

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



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 II

[美] 杰克·坎菲尔 马克·汉森 编著
林 莉 熊江平 李长荣 崔 胡 译

吉林人民出版社

(吉)新登字 01 号

Original title "A 2nd Helping of Chicken Soup for the Soul"

© 1996 Jack Canfield and Mark Victor Hansen

中文简体字版专有出版权属吉林人民出版社

本书由 Health Communications, Inc.

3201 S.W. 15th St., Deerfield Beach,

FL 33442-8124, USA 安排出版

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 II

编 著	[美]杰克·坎菲尔 马克·汉森		
译 者	林 莉		
责任编辑	崔文辉 崔 凯	封面设计	沈 赫
责任校对	崔文辉	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	15
字 数	240 千字
版 次	2005 年 1 月第 2 版
印 次	2005 年 1 月第 3 次印刷
印 数	13 301 - 19 300 册

标准书号	ISBN 7-206-02654-0/G·693
定 价	24.00 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他乡遇故知的亲切感,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

宇宙是由故事组成的，而不是原子。

——穆瑞尔·洛基瑟

我们很高兴地将心灵鸡汤第二集献给你。这本书包含 100 则故事，相信它能鼓舞你，让你更勇于爱人，情感更充沛，并坚定地追寻你心中的梦。在你遭受挫折和失败时，它会支持你；在你痛苦失落时安慰你；在你需要它时，会给予你支持与智慧。

你即将展开一个愉快的旅程。它会深深地触及你的灵魂，让你在爱与欢乐中度过美好的时光。我们第一本《心灵鸡汤》是那么诱人，许多读者都告诉我们他们一气呵成地读完。我们讶异，这怎么可能？而他们告诉我们，是爱的能源、鼓舞、泪水和欢笑深深地掳获了他们，使他们一直读下去。

怎样读这本书

这本书可以坐下来一气呵成地读完，但我们并不如此建议。我们希望你慢一点，从从容容地，像品尝好酒一样地享受它——一次尝一点。每一次啜饮都会给你一点温暖的亮光，一点精神上的刺激，一个灿烂的奖励。你将会发现，每个故事都以不同的方式滋养你的心、你的头脑和灵魂。我们之所以如此建议，是想让你自己有时间消化每个故事。如果你走马看花，你会错过其中蕴含的深意。因为每个故事都包含大量的生命智慧和经验。

我们收到了好几千封信，读者告诉我们这本书如何影响他们的生活，我们更坚信这本书是转变人生的有力工具，这些故事直接向我们的潜意识

倾诉。它们构造了让生命更美好的蓝图，它们也提供日常问题的解决方式，树立了有效的创造性方法。它们治疗我们的创伤，唤醒我们本性中最好的一面。它们使我们超越日复一日的生活，让我们清醒地迎接无限美好的明天，鼓舞我们去实现宏伟的志愿。

和别人一起分享此书

你可能拥有不为人知的具体财富，
好几个首饰盒的珠宝和好几个保险箱的金子。
但你不会比我富有；因为我知道有人听我说故事。

——辛西亚·珍珠·摩斯

你读了某些故事之后会很想和你爱的人或朋友分享。当一个故事深深地感动你的灵魂时，暂时闭上你的眼睛，问你自己：“谁必须马上听这个故事？”你可能打电话和他们分享这个故事。在分享中你会得到更多的东西。看看马丁所写的：

故事本身就会帮助说故事的人。我的祖父行动不便。有一次有人要他说一个有关他老师的故事。他就说，他老师祈祷时常又舞又跳。祖父说故事的时候站起身来，自己沉浸于故事中，开始手舞足蹈，就像他所说的那个人一样。从那时开始，他的残疾就好了。

这就是说故事的佳例！

你可以在工作中、在教会里、在庙宇里分享这些故事，也可以在家里和家人一起分享。分享后，讨论这个故事如何影响你和你为什么和他们分享。最重要的是，让这些故事鼓舞你分享你自己的故事。

读它、说它，并倾听其他人的故事，会使你转变。故事是有力的交流工具，解脱你不自知的能量，去治疗、协调，去表达和成长。数百位读者告诉我们，第一本心灵鸡汤打开人类情感的栅门，使家庭与团体更加融洽。家人们开始记起并交流他们人生的重要经验，并把这些经验带到餐桌上、

家庭聚会里、教室中、团体中，甚至工作场所。

我们治疗彼此的最有效的方式，是倾听彼此的故事。

——瑞贝卡·福斯

有个宾州的老师要她的五年级学生写下属于他们自己生活中的“心灵鸡汤”。这本书编写好以后，被传颂一时，对学生和他们的父母都有深远的影响。

服务于某全美 500 大公司之一的一位经营者告诉我们，她每次开公司会议时，都以一个“心灵鸡汤”的故事开头。

神父、教士、心理学家、律师、训练师和成长团体的领导人也常以此书的故事为他们的聚会或布道揭幕或做传。我们也鼓励你如此做。人们的灵魂渴望养分，只要短短时间就可以给他们补充充足的养分。

我们也鼓励你开始把你的故事告诉周围的人。人们可能需要听你说故事。就像这本书中几个故事所指出的，它也许会救人一命。

有时我们的光溢了出来，但点燃的是其他人的火焰。我们每个人都感谢那些点燃这亮光的人。

——亚伯特·史怀哲

这些年来有许多人已经点燃了我们的亮光，我们很感激他们，我们希望，我们也能点燃你的光亮，使它变成更大的火焰，如果我们能做到这一点，我们就成功了。

我们也想听到你对此书的反映。请写信告诉我们你所感受的影响。我们也希望你成为我们“振奋联盟”的一分子。请将你认为我们应该放在下一本《心灵鸡汤》的故事、诗篇或漫画寄给我们。我们殷切期望能得到你的声音，并希望你享受我们编写的《心灵鸡汤Ⅱ》！

(杰克·坎菲尔、马克·汉森)

目 录

导 言

卷一 爱

马戏团	2
却斯	4
海中救援	8
第二百次拥抱	10
请给我一杯草莓啤酒和3个拥抱!	12
小小碎片	14
她需要勇气	18
做你自己	21
我不对今天的孩子失望	23
花	25
实践不经意的仁慈与不自觉的美德	27
心	30
现在就做!	32
安迪的牺牲	34
天堂地狱大不同	38
犹太牧师的礼物	39
祖母的礼物	42
天使没腿也能飞	44
他是我爸爸	46
善有善报	48
两块钱纸钞	50

绝对的奉献	52
-------------	----

卷二 给为人父母

如果我能再次养大我的孩子	56
记住,我们在养小孩,不是在养花!	57
他只是个小男孩	60
但你没有	61
毕业、传承和其他课程	62
我爸,当我.....	68
圣诞老人的精神不穿红衣	69
改变我生命的小女人	72
第十排中间	75
每年一信	77
松垮的黄衬衫	79
礼物	83
她记得	86
拯救	88
看着你的小眼睛	90

卷三 死亡与濒死

走进亮光中	94
斯奇——一个绝对的好朋友	98
一个英雄的故事	103
怀念墨菲太太	110
年轻女子还活着	113
最后的再见	115
今天就做!	117

善行安抚破碎的心	119
早上见	121
爱从未离开你	123
最漂亮的天使	125

卷四 态度问题

为什么要沮丧?	128
窗	129
红衣服	131
态度——人生的选择之一	136

卷五 学与教

神奇的鹅卵石	140
我们是白痴	142
童子军团长挽回大势	146
现在的年轻人怎么搞的?	148
雪中的零	151
一次简短的接触	154
哈蒂小姐	157
改变一生的礼物	160
当人们播种时	163

卷六 活在你的梦中

一个小男孩	166
一个小女孩的梦	167
售货员的第一笔生意	170
让我们再走过花园	172

心中的 18 洞	174
目标看得见	176
牛仔的故事	177
等什么?马上做它!	181

卷七 克服障碍

想想这些	186
39 年——太短——太长——够长了	190
只有问题	193
天使从不说“哈罗!”	195
为什么必须发生这些事?	199
百炼成钢	202
过了一会儿	204
美国之巅	205
一件未发掘的杰作	209
如果我可以做到,你也能!	212
发生了什么事?	214

卷八 智慧

智慧	218
拿破仑与毛皮商人	219
足迹	221
通过一个小孩的眼睛	222
野雁的感觉	224
骑自行车	225



卷一

爱

生命是首歌——唱它。
生命是游戏——玩它。
生命是挑战——迎接它。
生命是梦——了解它。
生命是牺牲——贡献它。
生命是爱——享受它。

——赛·巴巴



马戏团

当我还是个少年的时候，父亲曾带着我排队买票看马戏。排了老半天，终于在我们和票口之间只隔着一个家庭。这个家庭让我印象深刻：他们有8个在12岁之下的小孩。他们穿着便宜的衣服，看来虽然没有什么钱，但全身干干净净的，举止很乖巧。排队时，他们两个两个成一排，手牵手跟在父母的身后。他们很兴奋地叽叽喳喳谈论着小丑、象，今晚必是这些孩子们生活中最快乐的时刻了。

他们的父母神气地站在一排人的最前端。这个母亲挽着父亲的手，看着她的丈夫，好像在说：“你真像个佩着光荣勋章的骑士。”而沐浴在骄傲中的他也微笑着，凝视着他的妻子，好像在回答：“没错，我就是你说的那个样子。”

卖票女郎问这个父亲，他要多少张票？他神气地回答：“请给我8张小孩的两张大人的，我带全家看马戏。”

售票员开出了价格。

这人的妻子扭过头，把脸垂得低低的。这个父亲的嘴唇颤抖了，他倾向向前，问：“你刚刚说是多少钱？”

售票员又报了一次价格。

这人的钱显然不够。

但他怎能转身告诉那8个兴致勃勃的小孩，他没有足够的钱带他们看马戏？

我的父亲目睹了一切。他悄悄地把手伸进口袋，把一张20元的钞票拉出来，让它掉在地上（事实上，我们一点儿也不富有！）他又

一个好人生命中最珍贵的那一部分，就是他微小、默默无闻、不为人知的、发自仁慈与爱的善行。

——威廉·渥兹渥斯

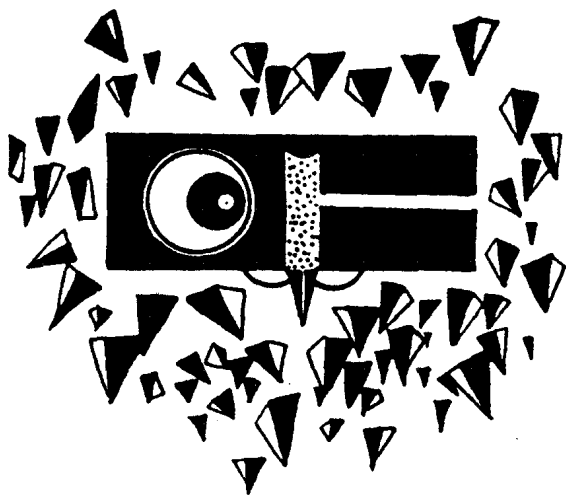


蹲下来，捡起钞票，拍拍那人的肩膀，说：“对不起，先生，这是你口袋里掉出来的！”

这人当然知道原因。他并没有乞求任何人伸出援手，但深深地感激有人在他绝望、心碎、困窘的时刻帮了忙。他直视着我父亲的眼睛，用双手握住我父亲的手，把那张20元的钞票紧紧压在中间，他的嘴唇发抖着，泪水忽然滑落他的脸颊，答道：“谢谢，谢谢您，先生。这对我对我的家庭意义重大。”

父亲和我回头跳上我们的车回家。那晚我并没有进去看马戏，但我们也没有徒劳而返。

(丹·克拉克)



却斯

当却斯跟着母亲走下牙齿矫正诊所的走道到停车场时，他的下嘴唇无助地发抖着。这个11岁的男孩无疑地即将度过他生命中最难过的夏天。虽然医生对他既温和又客气，但他却必须面对牙齿矫正架来矫正一口参差不齐的牙这个事实。矫正过程可能相当痛苦，他不能再吃硬或耐嚼的食物，而且他也认为自己会被他的朋友取笑。当母亲和孩子开车回到他们小小的乡间小屋，一路上两人都没有说话。他们的家只有17英亩，但也养着一只狗、两只猫、一只兔子、一群鸟和松鼠。

对却斯的母亲辛蒂来说，决定让却斯接受牙齿矫正治疗是件困难的事。她离婚5年，独自抚养年幼的儿子，好不容易才省下牙齿矫正所需的1500元。

不久，在一个充满阳光的午后，她最关心的人，却斯，坠入爱河。

却斯和他的母亲拜访他们家的老友雷克先生，雷克的农场距他家50里之遥。雷克带他们到谷仓去，在那儿，却斯看见了“她”。“她”看见这3个人走近时，高高地扬起头来。“她”亮丽的鬃毛和尾巴在微风中轻轻摆动。“她”名叫淑女，一匹无懈可击的美丽母马。“她”被安上了马鞍，却斯骑上“她”，开始他与马的第一次接触。他们马上被彼此吸引了。

“如果你想买，我可以把‘她’卖给你。”雷克先生告诉辛蒂：“1500元，你就可以买下‘她’，包括‘她’的所有文件和拉她的缰

如果命运留给人希望之星，人还有何理由责怪命运。

——彭斯



绳。”对辛蒂而言，这可是困难的抉择。她攒下了1500元，可以修整却斯的牙齿，也可以买“淑女”，但不能两者兼得。最后，她还是决定，为却斯戴上牙齿矫正器才是长远之计。对母亲和儿子来说，这都是个让人落泪的决定。但辛蒂答应却斯，她会常带他到雷克先生的农场看淑女并且骑“她”。

却斯很不情愿地接受了他既长又苦的治疗期。虽然没什么勇气，对痛苦也没有什么忍耐力，却斯只能屈服于戴上矫正器的外观，和不断拴紧齿列的痛苦。他拒绝说话、大哭或抗议，但矫正治疗却持续进行。在那个夏天里，却斯生命中最闪亮的时刻，就是母亲带他去骑淑女的时刻。在那儿，他自由了，马和骑士一起奔入广大的牧场，一起奔进没有苦痛的世界。只有草坪上韵律平和的马蹄声以及拂过他脸庞的风。骑着淑女的却斯就像约翰·韦恩一样，“马鞍使他变得高大”，或像古代的骑士，正要去解救遇难的窈窕淑女，端看他怎么发挥想象力。他总是骑得很久，结束后和雷克先生一起帮淑女按摩，清理“她”的马厩并喂“她”，却斯总会给他这个新朋友一把方糖吃。辛蒂和雷克太太则一边做饼干和柠檬汁，一边看却斯骑马以消磨整个下午。

和淑女说再见总花了却斯很长的时间，在他母亲限定的时间内，却斯能多耗一分钟算一分钟。却斯会用他的手举起马头，摩擦“她”强壮的肩膀，用他的手指当梳子梳“她”的鬃毛。这匹温柔的母马似乎也了解他给“她”的情感，耐心地站着，不时嗅嗅他。每一次，要离开雷克农场时，却斯都会担心，这是他们最后一次的会面。因为淑女终于会被卖掉，那时马的市价正好。

这个夏天，却斯嘴里的调整器不断加紧。医生告诉他，这种不舒适是必须的，因为这样可以使还没长出的牙齿有空间进来。他还要忍受食物残渣陷进机械装置中的麻烦，以及脸部骨头被扭曲的经常性痛苦；1500美元在他的牙齿治疗中很快就会花完，没法有多余的钱来买他心爱的母马。却斯会问母亲一些看来没希望的问题，希

望能够得到一个可以振奋他的答案：他们可以借钱买马吗？祖父可不可以帮他？他可不可以去工作，省下钱来买马？他的母亲尽力解答他的问题。当她感觉束手无策时，她会悄悄走开，默默流泪，因为自己竟无法满足她惟一的孩子的要求。

9月一个清爽的早晨，学校开学了，黄色的学校巴士停在却斯家的巷口，学生们轮流细数他们在假期中的成果。轮到却斯时，他杂七杂八地牵牵扯扯，就是不愿提到那匹金色的母马淑女。故事的最后结局尚未写完，但他实在害怕它会如何结束。而在与嘴内机械装置的战争中，他打了胜仗，只保留一些不那么令人难受的东西。

从母亲答应带他到雷克家骑淑女的那天起，却斯热切地期待第三个周末来临。当天他起了个大早，喂了兔子、狗和猫，甚至还有时间扫后院的落叶。在他和母亲离家前，他也将夹克口袋装满给淑女的方糖，他知道“她”一定在等他。对却斯而言，在他母亲把车开下主要道路转到雷克农场的车道前，真是一段漫长难捱的时间。却斯的眼睛极力地寻找他所爱的马。当他们开近谷仓时，他着急地往里头探望，可是淑女却不在那里，却斯四处找不到马缰时，他的脉搏怦怦乱跳，它也不在。缰绳和马都不见了。他最坏的梦魇变成了事实。有人买走了马，他再也看不到“她”了。

却斯感到前所未有的空虚感。他们下了车，并且跑到房子前门按门铃。没有人出来迎接，只有那只大牧羊犬黛西，摇着尾巴向他们打招呼。当他的母亲愁容满面时，却斯跑到平常养淑女的谷仓。“她”的马厩空了，马鞍和毡子也不见了。他泪流满面，回到车子里。

“妈，我甚至来不及说再见。”他哽咽道。

开车回家的路上，辛蒂和却斯满怀心事默默无语。失去朋友的伤痛对却斯而言需要一段时间的抚慰，他只希望“她”能够找到更好的家，有人爱“她”、关心“她”。他会为“她”祈祷，而且永远不会忘却他们在一起的自在时光。当辛蒂开到家门口的那条路时，