

心灵鸡汤

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

97.1.28
杰克·坎菲尔 马克·汉森 / 著
杨淳茵 / 译

Chicken Soup
for
the Soul

I

ABA 美国最大书展最佳书奖
全美连续蝉连 108周冠军书

民出版社



美国
畅销书排行榜

★ 第1名

世界畅销书译丛

心灵鸡汤 I

● [美] 杰克·坎菲尔 编著
● 马克·韩森
● 杨 淳 茵 译

吉林人民出版社

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字

图字 07—1996—081

(吉) 新登字 01 号

世界畅销书译丛

心灵鸡汤 I

〔美〕 杰克·坎菲尔 编著
马克·韩森

杨淳茵 译

付烈臣 责任校对

吉林人民出版社出版发行 农安县印刷厂印刷

850×1168 毫米 32 开本 9.375 印张 200 000 字

1996 年 10 月第 1 版 1996 年 10 月第 1 次印刷

印数：1—10 000 册

ISBN 7—206—02582—X

G·667 定价：17.80 元

《心灵鸡汤》中文简体字版前言

“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·韩森，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》中关于人类相互亲爱的真情和执著追求的精神内涵，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、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出版，相信它能以自身非凡的魅力在中国拥有像在世界其他地区一样广大的读者。

目 录

导言——1

卷一 爱的力量

爱，创造出力量——5

爱是所有回忆——7

心之歌——10

真爱——13

抱抱法官——15

别说不可能——19

我是重要的——22

解救海星——25

礼物——27

哥哥的心愿——28

勇气——30

大声说出你的爱——32

多一句赞美——36

举手之劳——39

微笑——41

艾美的故事——44

情人节的故事——47

把握现在——50

我了解你，我们都是——55

心灵的抚慰——59

最后的心愿——61

小狗待售——64

卷二 学习爱你自己

纯金佛像——69

由自己做起——72

所言句句属实——74

自信——76

自我宣言——78

流浪老妇——80

为人守则——82

卷三 教养之道

你给孩子什么样的环境——87

我的父亲——89

动物学校——96

亲密接触——98

孩子，我爱你——101

知行合一——104

美满的美国家庭——106

别吝啬开口——111

卷四 论学习

给我一个未来——117

我喜欢自己——118

珍贵的一张纸——119

你是奇迹——124

动手去学——126

老师的手——127

小男孩——129

我是个老师——135

卷五 让梦想成真

我做不到——141

安息吧，“我不能”先生——144

三三三的故事——148

要求，要求，再要求——151

世界为你震动吗？——155

汤米的缓冲贴纸——157

只要要求，就有所得——163

瑞克·李特的追寻——167

信心的神奇力量——173

格雷娜的梦想小札——174

人生的目标单——178

听着！宝贝，我就是你要的人——186
愿意付出代价——190
为梦想跨出第一步——194
追随梦想——197
父亲的盒子——200
鼓励——204
老当益壮——206
行动才是勇者——211
冒险——212
微笑服务——214

卷六 克服障碍

何谓障碍——219
想想这些人——220
不识字的人——224
永不退缩的林肯总统——228
向儿子学习——231
失败只是暂时的——235
为了成功，我在等待……——240
天生我才必有用——245
你一定行——249
派蒂，向前跑！——252
人定胜天——255
信仰——258

她拯救了 219 人——260

你要帮我吗？——264

再一次——267

多和成功者接触——269

卷七 处世的智慧

就这么说定——273

暂停你的脚步——276

如果能重活一次——280

两个和尚——282

告诉我上帝的容颜——283

海豚的恩赐——284

大师经手点石成金——287

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。

卷

1

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

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

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）

爱是所有回忆

苦痛会消失，
唯有真爱永留心间。

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。