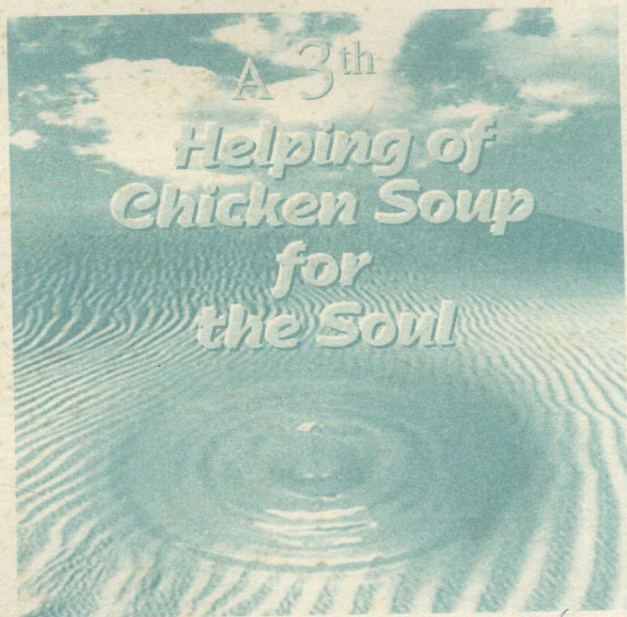


心灵鸡汤Ⅲ

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 白于兰 彭善国 / 译



ABA美国最大书展最佳书奖全美连续蝉连108周冠军书

吉林人民出版社

世界畅销书译丛

心灵鸡汤 III

● [美] 杰克·坎菲尔 编著
马克·汉森

● 赵亮
白于兰 译
彭善国

吉林人民出版社

Original title "A 3rd Serving of Chicken Soup for th Soul"

© 1996 Jack Canfield and Mark Victor Hansen

© 中文简体字版专有出版属吉林人民出版社

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)新登字 01 号

心灵鸡汤

崔文辉 责任校对

*

吉林人民出版社出版发行

东北亚文化发展公司印刷

*

850×1168 毫米 32 开本 10.75 印张 220 000 字

1997 年 5 月第 1 版 1997 年 5 月第 1 次印刷

印数:1—10 3000 册

ISBN 7—206—02658—3

G·694 定价:19.90 元

《心灵鸡汤》 中文简体字版前言

“鸡汤”(CHICKENSOUPI)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》系列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》中关于人类相互亲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。

本书中文简体字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。

写在前面的话

上帝造人因为他喜爱听故事。

——爱尼·维赛尔

我们满怀欣悦地将这本《心灵鸡汤Ⅲ》奉献在读者面前。我们知道，本书中的100多个故事会使您们爱得博大深沉，活得充满激情；会使您们更有信心地去追求梦想与憧憬。在面临挑战、遭受挫折和感到无望之时，这本书会给您以力量；在惶惑、痛苦和失落之际，这本书会给您以慰藉。毫无疑问，它将成为您的终生益友，持续不断地为您生活的方方面面提供深沉的理解和智慧。

相信您会读这本不同凡响的书。要知道，《心灵鸡汤Ⅰ》、《心灵鸡汤Ⅱ》和《心灵鸡汤指南》已深深地打动了世界上600多万名读者。从每周收到的成百封来信中，我们可以得知发生在阅读和利用这些书的个人或团体上的奇迹般转变。他们谈到从书里的那些故事中发现和领悟到爱、希望、信心和鼓励，从而深深地影响了他们的生活。

一个故事能改善与他人之关系，移人情性，使人恍然大悟，认识到“我们同在一片蓝天下”。一则

故事可使我们沉思生存之意义；……一则故事或使我们悚然接受新的真理，或给我们以新的视野和方式去体察大千世界，芸芸众生。

——罗斯·斯图特

我们现在更加认识到这些故事对我们生活的改变具有深远的影响。它们发自肺腑，为生活勾描蓝图；为处置日常事务提供方法；它们塑造行之有效的行为模式；提示我们具有优良素养和巨大潜力。它们使我们从浑浑噩噩中警醒，鼓励我们去梦想，去努力，去做得更好。它们提醒我们什么才最重要；它们也为表达我们的最高理想提供了范例。

怎样阅读本书

许多人一口气读完本书，而且收效不错，但我们还是建议读者放慢速度，花点时间，慢慢品味每个故事——就像饮用一杯陈年老酒——细细啜饮，思索每个故事所蕴含的生活意义，如果慢慢用素心去读，您会发现每个故事都能从不同方面滋养您的心灵、头脑和灵魂。

有一次，一个祖尼人问一位正在细心记录故事的人类学家：“我告诉你的这些故事，你是记在心里了，还是只是把它们都记在纸上？”

——丹尼斯·托德劳克

“故事”一词源自“库房”，所以一个故事就是一个“仓库”或“百货店”。每个故事都应该自有其意义。

——米歇尔·麦达

本书的每个故事对您的生活都有所启益。花点时间去思索和辨明生活的深层意义。

仅从个人经历学不到什么。对所经之事加以深切的思考才能使我们收益良多。

——罗伯特·辛克莱尔

起初我们收集或收到的许多故事后面往往附有人生格言、实用教条之类。对此类说教劝告，我们多加删节，以使每个故事独立，让您自己去体味其中深义。

有一个信徒抱怨道：“你只告诉我们故事，可你从不向我们揭示其中的意义。”

大师回答说：“要是有人先把果子咀嚼一遍，再给你去品尝，你会觉得如何？”

——佚名

和别人分享这些故事

故事具有教育意义，可以修正错误，启迪心灵，照亮幽暗；帮助你我完成转变；亦可抚慰伤痛，为

灵魂提供避难之所。

——克拉瑞莎·宾考拉·艾斯泰斯

故事，多好的礼物！

——丹宁·麦克肯尼斯

您会被读到的一些故事感动，会与您所爱的人或朋友分享这些故事。当一个故事真正从心灵深处使您震撼，那就闭上眼，问问自己：现在有谁需要听听这个故事？这时您会想到几个平素挂心的朋友。到他们那里坐坐，或打个电话，和他们分享这个故事。这样，您就会比自己一个人领会它时体味更深。

记住和您的家人分享这些故事，或是在工作场所、在寺庙、在教堂和别人分享这些故事。

故事是通往灵魂拯救之路的铺路石。

——露西·斯图特

共同阅读、互相倾诉、彼此倾听，这一切足以改变一个人。这些故事是有力的传达手段，可以揭示我们的潜能，来抚慰伤痛、塑造人格，展示自己并藉此茁壮成长。许多读者告诉我们《心灵鸡汤》系列中的前两部是如何打开他们情感的栅门，如何深深地在家中或团体间形成沟通之路。人们会重新回忆起重要的生活体验，在各种场合把它们讲述出来。

对纳瓦角斯人来说，一个人的价值由她或他所知道的故事或歌谣的多少来决定：因为一个人正是通过歌谣和故事才和整个部族的历史联系起来的。

——露西·太巴赫叟

无论牧师、拉比、心理学家，还是顾问、培训师，他们经常以故事开始他们的布道、会诊、咨询，并往往以故事收尾。我们也鼓励您这样做。人们渴望这样的心灵鸡汤。它只需要一点点时间，却具有深远的影响力。

故事是爱的赠礼。

——路易斯·卡洛

这些年来，许多人以他们的故事启发鼓励我们，对此我们深表感激。希望我们也能尽绵薄之力，启迪他人活得、爱得更加充实。达到这个目标，我们就成功了。

最后，真诚希望知道您对本书的反应。请来信告诉我们您的体会。此外，我们还祈盼您寄来您的故事并诚邀您加入我们的“共同提高网络”。

故事就像聚宝盆，你放进的越多，得到的也就愈多。

——波利·迈克奎尔

请寄来您的故事、诗作或是漫画。我们会在《心灵鸡

汤》以后的几编中收入。期待您的回音。愿同享《心灵鸡汤Ⅲ》带给您我的无比欣悦。

（杰克·坎菲尔、马克·维克多·汉森）

卷一 关于爱

-
- 没有一张／65
公园中的一个下午／63
无论谁都能看出这一点，我爱你！／60
爱之约／55
夜晚来客／46
两个家庭／44
仁爱的行动／42
温暖你的心／37
同情的神／35
热爱自由／30
重见光明的魔术／26
冰淇淋女郎／23
两个5分镍币和5个便士／21
信息使者／15
最具同情心的孩子／11
一只矶鹬带给你的快乐／9
心底的承诺／2

卷三 关于教与学

我心中的足迹／129

笨蛋／126

鞋／120

信义、希望和爱／115

华盛顿先生／110

给贝思一年级老师的一封信／105

礼物／102

同学会／99

领养是什么意思呢？／98

养子所得到的／96

心底的勇气／93

了解自己的优点／91

无价的爱／89

公平高于比分／84

与工作斗争的人／82

世界上最棒的爸爸／78

为什么我穿一件别着塑料恐龙的衣服／71

汤米的作文／69

帕科，回家吧！／68

卷二 关于教诲

卷五 关于视角的问题

- 得与失／215
他们还是孩子！／213
事故／210
许愿／206
你很棒，你很快／203
雪崩／198
她实际上的花儿／193
女士，您富有吗？／191
关于阿伯特丝和辛格的真实故事／186
偷饼贼／183
圣诞节／179

卷四 关于死和垂死

- 拿着你的叉子／175
记住我／173
不要担心，一切会好的／169
请给我穿上红衣服／167
麻雀死后飞到哪儿？／164
我的爸爸／160
最后的舞步／154
因为一个孩子的爱／149
一位卡车司机的最后一封信／143
如果我知道／135

卷六

关于态度

-
- 决不放弃努力／238
约翰尼／234
孤独的时候让我们来跳舞／232
角色——我们如何扮演？／231
最好的消息／229
焉知非福？／227
牢骚太盛防肠断／224
心灵深处的不安／222

卷七 从逆境中奋起

-
- 结识丹尼尔的那一天／302
以苦痛之炭熔铸超越之鼎／298
改变我一生的一次经历／294
4000美元的故事／290
从袖手旁观到热心公益／287
想想这些／282
真正的高度／277
奇迹之桥／275
把美留下——痛苦就会远去／274
与硬皮病作斗争／266
14级台阶／260
勇气／258
从不说他做不到／255
最好的球员／244
对成功的渴求／242

卷八

多彩的智慧

-
- 终点／327
亡羊补牢，未为晚也／325
带红帽的天使／323
真正的勇气／319
天堂和地狱的秘密／317
生命的秘密／315
一席话的智慧／312
上帝的工作／310