

我走进回忆
遇见另一个自己
我想问她
也许奇怪的问题
我坐下和自己聊天
我和我
我们都觉得很累
一个想远离是非
另一个却大声说别退

精美礼品
送赠



遇见另一个自己

Chocolate for a Woman's Spirit

KAY ALLENBAUGH
[美]凯·艾伦堡 / 著



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS





本书作者凯·艾伦堡是著名的作家和演说家，有“世界女性故事代理人”之称。为《遇见另一个自己》一书供稿的作者来自社会各阶层，有畅销书作者、激发人心向上的励志演说家、有报纸专栏作家、电台主持人、心理医生、商界女强人，还有来自世界各地的青少年。



我走进回忆
遇见另一个自己
我想问她
也许奇怪的问题
我坐下和自己聊天
我和我
我们都觉得很累
一个想远离是非
另一个却大声说别退

精美礼品
送赠



遇见另一个自己

Chocolate for a
Woman's Spirit

KAY ALLENBAUGH
[美]凯·艾伦堡 / 著



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS





你走进回忆
遇见另一个自己
告诉你
伤心其实合理
走进回忆
走进问题
才能走出伤心
痛是因为爱还有力气
每个女人都有一个故事
驱赶你的魂魄去唱歌
鞭打记忆
才能拥有自由

书中的女性品味着每一次经历的重大冒险，倾听生命的呼唤，克服过去的恐惧，得到重新开始的勇气。像你一样，她们在生活中扮演着各种角色：职员、妻子、姐妹、母亲和朋友。也像你一样，她们要面对生活的挑战，思想在信仰中升华，用踏实的足印品味人生的甜美。

ISBN 7-5006-5489-8



9 787500 654896 >

ISBN 7-5006-5489-8/Z · 172 定价: 23.80元
www.cyb.com.cn www.antguy.com

遇见另一个自己

Chocolate for a
Woman`s Spirit

KAY ALLENBAUGH
[美]凯·艾伦堡 / 著



 中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS

试读结束：需要全本请在线购买：<http://www.tongbook.com>

图书在版编目(CIP)数据

遇见另一个自己/(美)艾伦堡著;杨文静译.

北京:中国青年出版社, 2004

ISBN 7-5006-5489-8/Z·172

I. 遇… II. ①艾…②杨… III. 女性—生活—通俗读物 IV. Z228.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 000981 号

Chocolate for a Woman's Spirit

Chinese translation Copyright © 2003 by

CHINA YOUTH PUBLISHING HOUSE

Copyright © 2003 by Allenbaugh Associates, Inc.

遇见另一个自己

作者: [美]凯·艾伦堡

译者: 杨文静

责任编辑: 刘炜 葛建亭

美术编辑: 王玮婧

责任监制: 于今

出版: 中国青年出版社

发行: 中国青年出版社北京中青文

图书有限公司 (010)65516875

制作: 中青文制作中心

印刷: 中国青年出版社印刷厂

版次: 2005年9月第2版

印次: 2005年9月第1次印刷

开本: 880×1230 1/32

字数: 180千字

印张: 9

京权图字: 01-2003-5051

书号: ISBN 7-5006-5489-8/Z·172

定价: 23.80元

我社将与版权执法机关配合大力打击盗印、盗版活动, 敬请广大读者协助举报, 经查实将给予举报者重奖。

举报电话:

北京市版权局版权执法处
(010)84251190

中国青年出版社

(010)65516875

(010)65516873

中青版图书, 版权所有, 盗版必究

目 录

CONTENTS

11 前 言

Introduction

第一章 与你同在的力量

THE FORCE IS WITH YOU

- 15 一见钟情
- 18 冥冥之中的保护神
- 21 天堂对话
- 26 你在那里吗,上帝?
- 29 祈祷

第二章 心灵大事

MATTERS OF THE HEART

- 37 里程碑



- 40 再次说“不”
44 婚姻是一份合同书而非保证书
48 浪漫和现实
51 身体能做什么？
54 漂浮在科特斯海上
58 爱情迹象
62 寻找青春泉

第三章 精神守望者

SPIRITKEEPERS

- 67 只要记住……你只有十岁
71 我是女人
74 跟着信仰走
77 真正的美来自内心
79 那年夏天
82 生命的根和翼
86 谢里尔的遗言
89 勇敢之心的形成

第四章 内在的力量

THE POWER WITHIN

- 95 终于有了家



- 99 一只名叫“佐薇”的牧羊犬
- 102 放声大笑的疗法
- 106 完美无缺的礼物
- 111 垂钓灵魂
- 114 永远的爱
- 118 坚硬拳头的教训

第五章 希望青春再现

THINKING YOUNG AGAIN

- 125 尼克的天堂
- 128 寻找自己的路
- 131 奇迹时刻
- 135 舞蹈
- 137 纸夹项链
- 140 继父名叫“约翰尼”

第六章 相信直觉

POSITIVELY INTUITIVE

- 145 身体意识
- 148 永远不要接受“不”的回答
- 152 直觉带我回家
- 155 金牌

158 小猫“斯帕奇”

160 发现大画面

164 暴风雪

第七章 叫醒电话

WAKE-UP CALLS

169 赢家是……

173 戴维的令人惊奇的作品

178 真正的一课

181 全在你自己

184 淘旧货中的经济学课

188 第一印象之后

第八章 从挫折中崛起

BOUNCING BACK

195 像“……”一样地做事

197 完美的时间

200 特殊的沟通

205 “舒适区”以外的地方

207 悬崖



211 埋藏在心底的祝福

第九章 多彩的生活

CREATING ABUNDANCE

217 没有普通的长袜

220 我曾希望得到的

223 创造奇迹

226 爸爸最清楚

228 从轮子到财富

第十章 聪明地变老

AGING WISELY

233 拥抱十二月

237 选择各自的道路

240 我的花园是怎样形成的？

243 “它”发生在我身上

245 汤米的痕迹

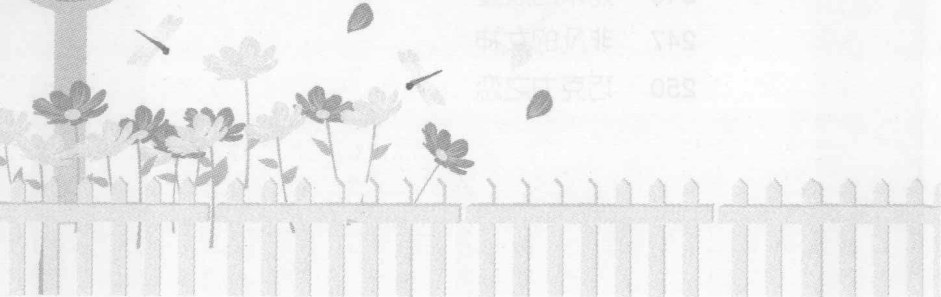
247 非凡的女神

250 巧克力之恋

第十一章 笑对生活

BETTER THAN LAUGHING GAS

- 257 家里的字条 115
- 260 盛宴或便饭 115
- 264 让我来跟他们说 115
- 266 像指甲一样坚硬 115
- 270 当主人不在的时候 115
- 275 短发的故事 115



前 言

INTRODUCTION

别人的故事能够帮助我们认清自己，发现人生旅途的其他意义和奥秘。书中很多故事能够对女人的生活产生特别深远的影响。

女人在获得内心的宁静和谋求精神生活的质量方面具有非凡的能力。她们的这种能力值得尊敬和赞美。这些故事的讲述者包括畅销书作家、专栏作家、演说家和精神的探索者。从书中的每一页，我们都能感受到无所不在的精神追求，其中包括希望永远年轻、成为精神守望者、创造丰富多彩的生活、寻求爱的真谛和聪明地变老。我坚信精神生活需要幽默感，就像当你看到书中的一名女性讲述她是如何学会真正说“不”的时候，你会大笑一样。当你读到另外一名女性在相信上帝能够帮助她后摆脱恐惧心理，抓住一根绳子轻快地荡过一大片水域的时候，你也会感到振奋。

在我自己的生活里，每当我不知下一步应该走向哪里时，我就会感到恐慌。但当我想起这些故事，我的信心就会大增，当我想到能够同你们分享这些充满精神追求和女性智慧的真实故事时，我的心情就会轻快起来，由衷地感到高

兴和自豪。每次成功都会带来新的挑战。我自己的精神之旅已经成为我的一种追求，因为我发现我的心灵获得的宁静感越大，我就越容易去倾听别人的故事。我倾听的故事越多，我就越容易走出自我，充分地释放心灵，聆听上帝的声音。人生的这种旅行既令人高兴，有时也会使人害怕，不过总的来说还是丰富多彩的。

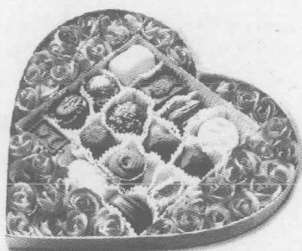
当你读完这些故事并从中得到你正好想要的启迪时，我希望能因此受到鼓舞，决定你自己的下一步，特别是当你处在人生的十字路口，或面临新的挑战 and 机会时。希望这些真实故事的力量能够抚慰你的心灵，鼓励你勇敢地走自己的路，同时又不失幽默感和好奇心。希望这些故事能够帮助你在生活中做出正确的选择，所谓正确的标准就是你的心灵和精神能够最大程度地感受到平和。在做这些选择的时候，你将懂得同精神共舞的快乐。

第一章



与你同在的力量

THE FORCE IS WITH YOU



“实践你自己的信仰，
你可以完全改变世界。”

——亨利·戴维·梭罗

一见钟情

LOVE AT FIRST SIGHT



多年以前，我舅舅在伊利诺伊州一个小型民用机场经营着一家餐馆。我妈妈是副经理，我是女招待。一天下午，我和妈妈在另外一家餐馆吃午饭，招待我们的黛比不仅长相甜美，而且态度热情，我和妈妈都立刻喜欢上了她。妈妈请她到舅舅的餐厅做女招待，她同意了。

那天晚上，我们请她到家里吃饭。在谈话中间，我们了解到她还没有结婚，甚至还没有男朋友。她说，五年前她在回家的航班上遇到了“她的飞行员”，那是一见钟情的爱。

她对坐飞机一向都感到特别紧张，那名飞行员在机舱门口向每位乘客问好。他肯定注意到了黛比的紧张，于是试图通过聊天帮她摆脱紧张情绪。他们总共谈了不到十分钟的话，他保证将她安全地送达目的地。黛比告诉我们，这就是她那“一见钟情的爱”，但我们认为根本不存在这种爱情。虽然从那以后，她再也没见过那名飞行员，但她怎么也忘不了他俩四目相望时，她的心灵曾经感受的那种震撼！

妈妈和我想出一个主意：既然她这样迷恋“她的飞行员”，我们决定从经常来我们餐厅吃饭的单身飞行员中挑选



女

性



精

神

