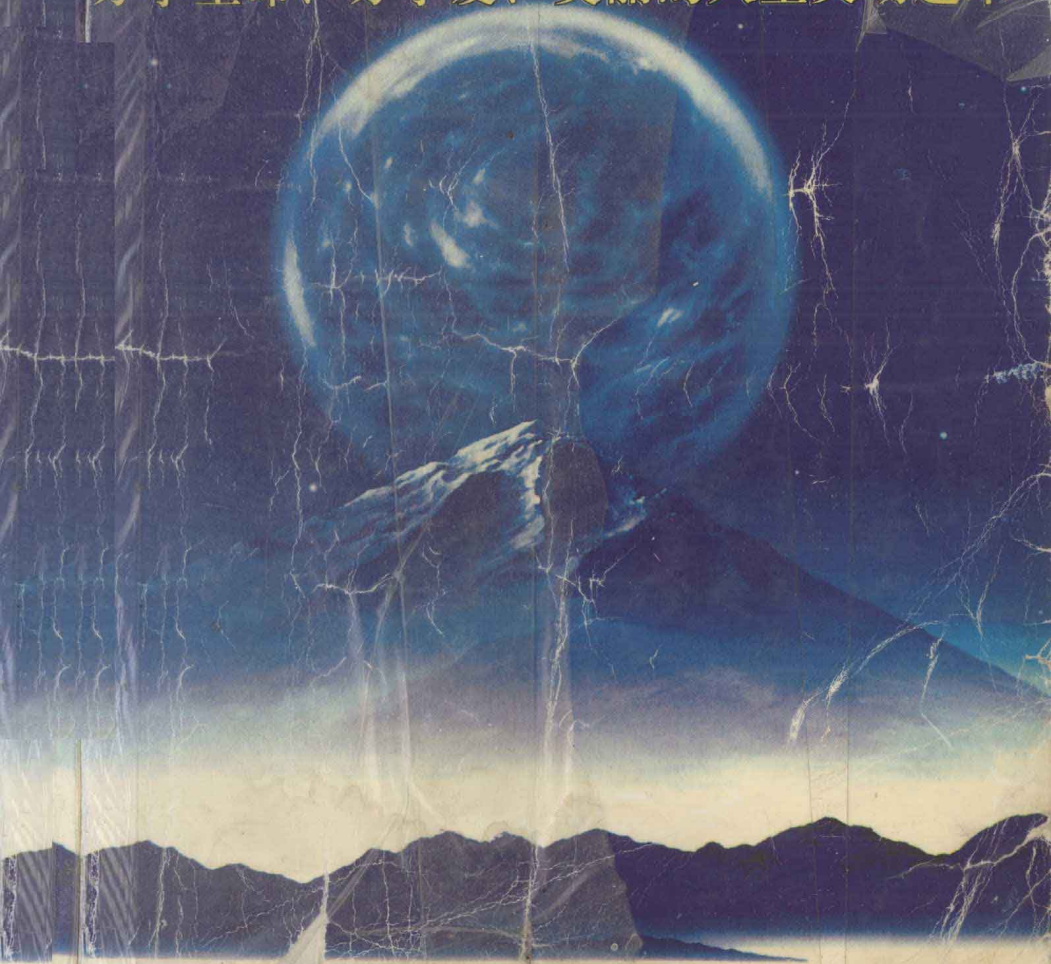


A 4th Course **心灵鸡汤·4**
of Chicken Soup
for the Soul

心灵会说话

分享生命、分享爱、美丽的人生灵动起来



克·坎菲尔/马吉

等编著

(台湾) 林千凡◎

“心灵鸡汤·4”

心灵会说话

A 4th Course of Chicken Soup for the Soul

杰克·坎菲尔

马克·汉森 ◎等编著

林千凡 ◎译

中国城市出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心灵鸡汤：心灵会说话 / (美) 坎菲尔, (美) 汉森著; 林千凡译. - 北京: 中国城市出版社, 1999.2

ISBN 7-5074-1104-4

I. 心… II. ①坎… ②汉… ③林… III. 心理学 - 通俗读物
IV. B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 03316 号

中文简体字版由博达著作权代理有限公司独家授权出版发行
原名 / A 4th course of Chicken soup for the soul

©1997 Jack Canfield, Mark Victor Hansen, Hanoch

McCarty and Meladee McCarty Chinese translation copyright

©1999 中文简体字版专有出版权属中国城市出版社

Published by arrangement with

China City Publishing House.

HEALTH COMMUNICATIONS, INC.

责任编辑	李青		
美术编辑	久大文化		
责任设计编辑	张建军		
发行	中国城市出版社		
地址	北京朝阳区和平里西街 21 号	邮编	100013
电话	64235833 64281366	传真	64238264
经销	新华书店		
印刷	北京海淀求实印刷厂		
字数	95 千字	印张	10
开本	850×1168 (毫米)		1/32
版次	1999 年 3 月第 1 版		1999 年 3 月第 1 次印刷
印数	00001—10000 册	定价	20.00 元

版权所有 翻印必究

感谢

读者朋友对《心灵鸡汤》这个系列丛书，早已不再陌生。对杰克·坎菲尔，马克·汉森这两位心灵营养师的独到创作您曾给予了一次又一的肯定。

此次德国法兰克福书展，该系列书籍的创始人与原出版公司邀请了全球56家出版该套丛书的出版社参加。这是一次伟大的创举，人们虽然来自不同的国家，讲着不同的语言，有着不同的风俗，但却被爱紧紧相连在一起。

从97年起，中国已陆续出版了这一系列作品的7本书。短小的文字却让人读起来荡气回肠，这些美丽的小短文来自普通的生活，带着朴素率真之美，深深打动着每一个人的心。

今天，我们又带来这一系列的新作《心灵会说话》，此次台湾晨星出版社为我们提供了中文简体字版的翻译。我相信这本新书的问世，一定

会给您带来一点关爱，一点安慰，一些“同路人”的慰藉；无论迷惑时，还是彷徨时，无助时，沮丧时，您翻开这本书，就能获得激励人心的力量，窥见黑暗中闪耀的光芒。

在此我们还要特别感谢各媒体的报道，使该套丛书与更多读者结缘。

抛却烦躁，忧闷、沮丧，让几乎窒息的生命来个深呼吸，听听心灵说话，我们可以走更远的路。

再一次对读者给予的支持与认可表示感谢，有了你们的关爱，这套丛书才有了今天同全世界56个国家和地区一同出版的殊荣。

孙怡雪

1999年1月于北京





译者序

时光荏苒，屈指一算，踏出校门至今，已将八个年头。随着忙碌的生活步伐和社会的快速发展，每日耳濡目染种类新奇的事物与五光十色的刺激，不知不觉中，已逐渐忘却年少时期，我是以何种纯挚热忱的心来看待周围的事物。阅读爱好的习惯改变了，连思考、衡量事物价值的标准，在日月递增中，也大幅度转变。日常琐事，柴米油盐，早已让人身心俱疲，再加上无孔不入、强迫式的资讯轰炸，我的脑海挪不出一丝的空隙，来思考反省生命的意义的本质。青年时期善感易动的柔软心灵，早已变得麻木闭锁，纵使偶因一两件事情，内心深处流露一丝温柔或感动，也是一闪即逝，随即又被其他烦人琐事所蒙蔽牵绊。年轻时单纯的慧黠心眼，能看出一草一木的新鲜可贵，但在红尘中翻滚多年后的疲惫沧桑，对落入眼帘的万物，已尝不出任何深刻的滋味。阅读和翻译工作对我而言，已俨然成为一种生活习惯和必需，积极探索新知的成分，远超过追求性灵的成长。

初遇《心灵会说话》一书，可说十分偶然，原以为

只是青少年的励志小品，但在展书阅读的时刻，此书更如澄澈甘甜的泉水般，立即润泽滋养我的心灵。其中文章虽不如我惯常爱读的小说般高潮迭起，引领我在书页间经历人间的大悲大喜。但其清清浅浅的字里行间，却充溢不可思议的动人力量。随着阅读进程的推展，它竟如春风轻抚过枯原般，唤起我心灵的生机，总让我在掩卷冥思之际，体验到全身酣畅，宛若新生般的喜悦和平和。

从此以后，只要此系列丛书有新作问世，我一定迫不及待想细细品尝新书中每一则小故事。没想到自己竟有机会翻译《心灵会说话》。接稿之后，在埋首逐字翻译的过程中，透过每则故事主人翁的眼？我渐渐能再用光明、积极的角度，来审视周遭事物。原已枯竭的心灵，竟又一点一滴涌现活水，呈现前所未有的祥和与宁静。

此书中的每一段故事，虽是不同国度、不同人种的际遇和点滴悲喜，但却细微地抒发出人类共同的情感和命运，让人读来感同身受，毫不唐突。往往其中一场景、一对话，便巧妙地勾引起相似的回忆，动了我的心，让我麻木的知觉，苍茫的眼，再度雪亮活络起来。它层层洗磨去我心灵的厚角质层，唤醒我性情中善良、宽容、

敏锐与慈悲的细胞。

其中，最让我动容的一篇文章，是一个女儿追忆双眼失明的母亲，如何辛苦温柔抚育子女的点滴往事，读来令人笑中带泪。这种有“缺陷”母亲的母爱，是如此不平凡而不容易。原来，在这世界上的许多角落里，仍有许多平凡小人物，在恪守本分的同时，仅为了其所执着的理念和信仰，认认真真地生活着；原来，只要我愿意，我可以一直保持赤子之心来看这世界。

翻译完一段段文字，心中层层物质欲望和积年顽垢也随之销蚀化解。我重拾了对一粥一饭，一衣一物，怀抱感谢珍惜的情怀。在此书全部译毕时，心境焕然一新，充实感，实非以高价买下自己梦寐以求商品的满足所能比拟。

能改变人生观的书可遇不可求，而发掘一本能让人崇尚人生光明面的书的机会亦不多，在各式各样书籍充斥的书市中，《心灵会说话》无疑是您的最佳选择。诚心将此书推荐给所有读者共享。

前 言

每个人都是一则故事。记得孩提时期，人们会围绕在餐桌前，诉说他们的故事。

现在，我们已经很少如此做了。大家围绕餐桌说故事，不仅为了打发时间，也是传承智慧的好方法。故事内容有助于让我们度过更珍贵、美好的人生。科技虽日新月异，使生活更加便利，但还是有很多人的生活过得并不好。因此，我们需要再次重温彼此的故事。

瑞察·诺阿米·雷曼

每个人都有一则故事。不论我们从事什么工作；不论我们银行户头里存有多少钱，也不论我们是哪种种族肤色，我们都有各自的故事。不管这故事是否能用眼睛观察到，或只是深藏在心中，我们每个人都有段故事可说。我们应相信过去的经验、当时身心状况，无一不是故事。我们内心呈现的生活故事，其实已包含了我们对自已能力的真实认识。

人出生后所面临的生活，不一定就是我们一辈子的命运。每个人都有改写自己故事、重新安排自己定位、调整内容的力量。生命的结果，绝大部分取决于我们对每件事情的反应。我们可以自由选择成为生命之剧中的英雄或受害者。

好的故事如我们生活中的良师益友般，能给我们许多启发。故事里往往蕴含独一无二的经验和洞察力，可使我们从昔日僵化的模式中解脱出来，也提供了我们反省自己。展望未来的绝佳机会。一则真正精彩的故事协助我们认清选择方向，洞察过去我们从未想过的替代方法，提供我们尝试用全新方式和不同角度来看待事物。

.....

你在本书中会看到许多人格典范——无条件的仁慈、爱、勇气和远见；他们在困顿沮丧时仍依存和行事标准和希望，不仅净化我们的心灵，也激发我们的灵感。

有些故事传达的信息能安抚、激励人心，你可多加参考，反复阅读。有些故事或许会让你想起家人、朋友和同事，你可与他们一起分享。

如何读这本书

我们很惊讶此系列的书，在世界各地读者间引起如此广大的回响。有人说他喜欢一口气读完，有人说他只特别仔细研究感兴趣的几篇文章。但绝大部分读者都告诉我们，最有效的方法是，一次只读一到两则故事，然后细细咀嚼、品味故事所引发的情感。

我们会建议你慢慢读，让每则故事真正触动你的心弦，潜沉至你心灵深处。你不妨问问自己，要怎样将故事中学到的经验，应用于自己的生活中。如果能认真投入每篇故事，将它当成你自身的事情，相信它一定会对你的生活造成很大的冲击和影响。

整理这些故事虽耗费许多功夫，但我们最后还是挑选出其中最精彩的故事献给你，希望你也能像我们一样地喜欢这些故事。但愿它能带给你欢笑、泪水、深入思考和痊愈的力量：

我们希望通过这群做不平凡事的不平凡人的例子，引导你顺利步入自己的人生旅程。

也衷心期盼你能在本书中找到那篇真正开启你生命之门的故事。

杰克·坎菲尔

马克·韩森

汉那区·麦克考提

玛拉蒂·麦克考提

目次



电话朋友.....	25
生日快乐歌.....	31
卡文赢了.....	37
内在美.....	41
我拥有如此多.....	47
养发记.....	55
我自己的钱.....	61
老虎的胡须.....	75

第二卷 仁慈 Kindness

嗨！柯尼拉斯·····	83
电话查询协助·····	89
木雕天使·····	95
发自真心的投标·····	99
递些小零钱·····	101
大脚——更大的心·····	103
善行超越人间险阻·····	105
瓶中的希望·····	111
道路通则·····	117



第三卷 父母及教养之道

PARENTS AND PARENTING

饼干、忘怀与原谅·····	125
俄班那的送别·····	129
我的经验·····	135
一个简单的爱的行动·····	141
胜利者对胜利者·····	145
终生收获·····	147
给爱莲恩的信·····	151

