

美国心灵鸡汤出版公司唯一合法授权之中文简体版

正版引进
原汁原味

Chicken Soup for the Soul[®]

Life Lessons For Women:
7 Essential Ingredients
for a Balanced Life

心灵鸡汤⁴ 修炼女性心灵的人生课

7大要素打造平衡生活

[美] 杰克·坎菲尔德 马克·维克多·汉森 著
斯蒂芬妮·马斯顿

一本真正意义上的女性心灵自助书
点燃希望与梦想之火，坚持内心的力量和信仰
献给所有女性的一份礼物！



中信出版社·CHINA CITIC PRESS

Chicken Soup for the Soul

Life Lessons For Women:
7 Essential Ingredients
for a Balanced Life

心灵鸡汤⁴

修炼女性心灵的人生课

7大要素打造平衡生活

[美] 杰克·坎菲尔德 马克·维克多·汉森 著
斯蒂芬妮·马斯顿
谢姣 姜皓婧 译

中信出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

心灵鸡汤:修炼女性心灵的人生课/(美)坎菲尔德,(美)汉森,(美)马斯顿著;谢姣,姜皓婧译. —北京:中信出版社,2012.9

书名原文:Chicken Soup for the Soul: Life Lessons for Women

ISBN 978-7-5086-2266-8

I. 心… II. ①坎… ②汉… ③马… ④谢… ⑤姜… III. ①女性-成功心理学-通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第143243号

Original title: Chicken Soup for the Soul: Life Lessons for Women

Copyright © 2004 Jack Canfield, Mark Victor Hansen, Stephanie Marston, M. F. T.

All rights reserved

Chinese translation copyright © 2012 by Shanghai 99 Readers' Culture Co. Ltd

Published by arrangement with

HEALTH COMMUNICATIONS, INC., Deerfield Beach, FL, U. S. A.

本书仅限中国大陆地区发行销售

心灵鸡汤——修炼女性心灵的人生课

XINLING JITANG——XIULIAN NÜXING XINLING DE RENSHENG KE

著者:[美]杰克·坎菲尔德 马克·维克多·汉森 斯蒂芬妮·马斯顿

译者:谢姣 姜皓婧

策划推广:中信出版社(China CITIC Press)

出版发行:中信出版集团股份有限公司(北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编100029)(CITIC Publishing Group)

承印者:山东德州新华印务有限责任公司

开本:890mm×1240mm 1/32 印张:10.25 字数:218千字

版次:2012年9月第1版 印次:2012年9月第1次印刷

京权图字:01-2010-2413

书号:ISBN 978-7-5086-2266-8/F·2665

定价:32.00元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书,如有缺页、倒页、脱页,由发行公司负责退换。

投稿邮箱:author@citicpub.com

服务热线:010-84849555

服务传真:010-84849000



多年来,我们收到女性读者数以万计的来信,表达对我们的感激之情——或者与我们分享某个特殊的故事对其人生的影响,或者来信寻求帮助。这本书是为了进一步向你们提供更多的支持和鼓励,而这正是你们一直以来对于“心灵鸡汤”的寄望。

本书分为7个章节。每个章节包括以下几个部分——你所熟知和喜爱的“心灵鸡汤”传统故事；从每个故事中概括出来的“生活课堂”；用以支持你将理论转化为实际的“实战练习”；激发灵感的励志名言；以及包括“思考之物”和“值得问的问题”在内的其他内容，都将

给你带来更多的思考;还有“最后的话”,帮助你整合前面学习的内容。所有这些有助于你认识并坚持生活中最重要的东西,同时提醒你明智地选择那些需要投入时间和精力事情,最终达到提高生活质量之目标。

从读者的邮件和信件中可以看出,大多数人觉得很难把精神集中在自身的需求和梦想上。你们的大部分价值来自于理解并且满足他人需求的能力。这的确是身为女性的一种能力。然而你们中的很多人还是想回到生活的中心,想关注长期以来被忽视或被遗忘的需求和渴望,也希望自己是生活的掌舵者。但是为了实现这一点,你必须学会平衡对他人的责任和对自我的责任,平衡义务与享受、工作与娱乐、活动与休息。

当你学会铭记生活中最重要的东西,当你重新点燃希望与梦想之火,当你坚持内心的价值观和信仰,你会重新发现内心的渴望,重新找到快乐、智慧、激情、热情、自信和活力。然后,你就可以顺理成章地创造自己真正想要的生活。

这本书是我们给你的礼物。它会帮助你重新发现你的优势,唤起你热爱以及渴望的东西,教会你如何将书中提到的生活要素应用于实际。这本书的诞生就是为了激励你在生活中寻找更多的平衡和

前言
Chicken
Soup
for the Soul

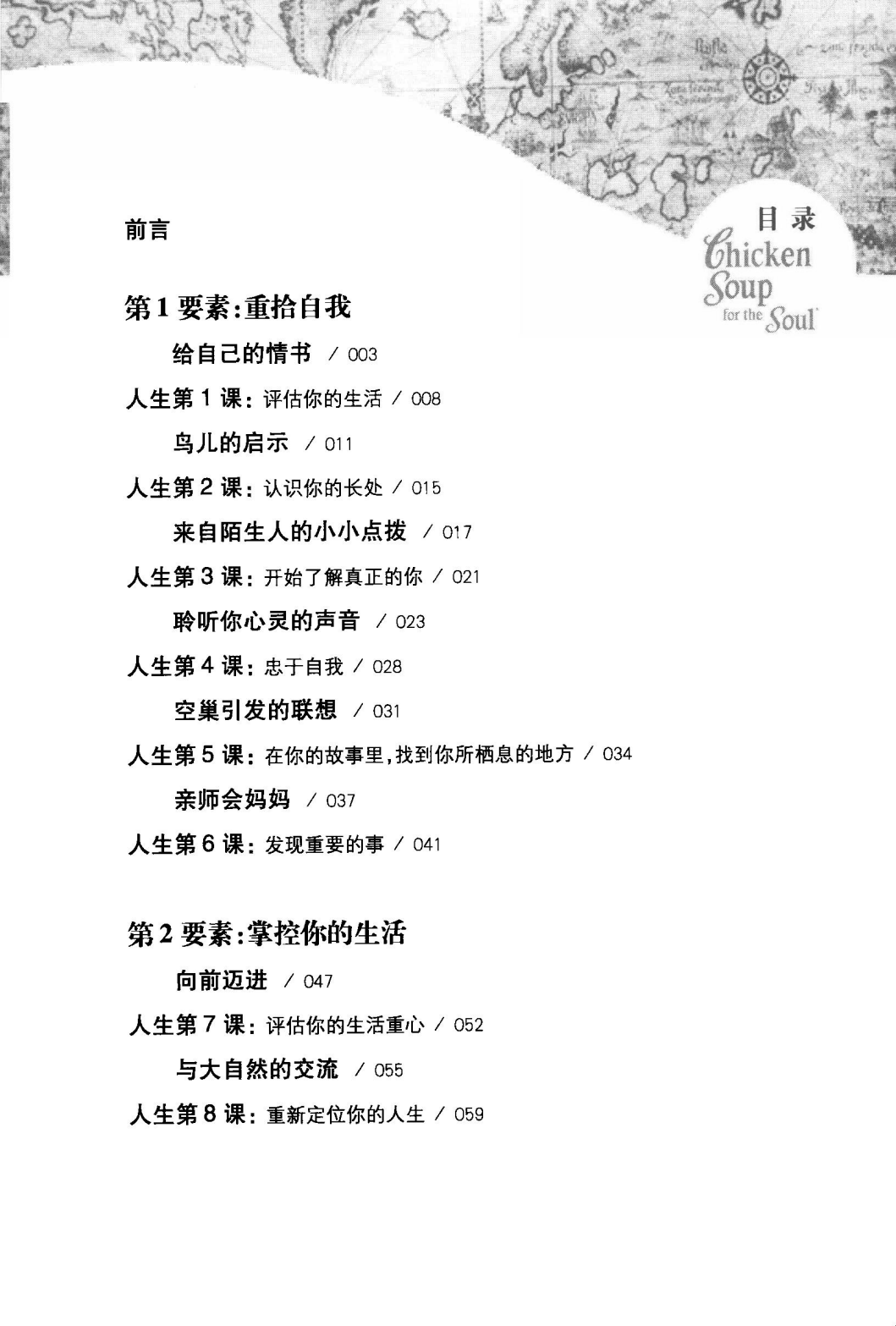
满足感,找到当初的热情。不管你们一直以来渴望什么,现在是时候去实现它了。

以上,就是我们写这本书的原因。希望你能受到激励、支持和鼓励,促使你变成你一直希望成为的、充满快乐而又令人惊艳的女人。

杰克·坎菲尔德

马克·维克多·汉森

斯蒂芬妮·马斯顿



前言

目录

Chicken
Soup
for the Soul

第1 要素:重拾自我

给自己的情书 / 003

人生第 1 课:评估你的生活 / 008

鸟儿的启示 / 011

人生第 2 课:认识你的长处 / 015

来自陌生人的小小点拨 / 017

人生第 3 课:开始了解真正的你 / 021

聆听你心灵的声音 / 023

人生第 4 课:忠于自我 / 028

空巢引发的联想 / 031

人生第 5 课:在你的故事里,找到你所栖息的地方 / 034

亲师会妈妈 / 037

人生第 6 课:发现重要的事 / 041

第2 要素:掌控你的生活

向前迈进 / 047

人生第 7 课:评估你的生活重心 / 052

与大自然的交流 / 055

人生第 8 课:重新定位你的人生 / 059

拒绝的艺术 / 063

人生第 9 课：给人生设限 / 067

享受这一刻 / 071

人生第 10 课：放弃女超人 / 076

接受一次高等教育 / 079

人生第 11 课：信守承诺 / 083

第 3 要素：照顾好你自己

把车停在车库中央 / 089

人生第 12 课：自我提升 / 093

感受自由 / 095

人生第 13 课：赶走内疚 / 098

重生 / 101

人生第 14 课：锻炼身体 / 106

如果我还有幸…… / 109

人生第 15 课：自我怜悯 / 111

棍棒和石块 / 115

人生第 16 课：接受赞美 / 119

猎鹿看台 / 121

人生第 17 课：为自己安排时间 / 126

持久的影响 / 129

人生第 18 课：培养幽默感 / 133

第 4 要素：让自己处于被支持的氛围之中

老太太的 9 岁生日 / 139

人生第 19 课：筑建友谊 / 144

“最大的”真相 / 147

人生第 20 课：培养亲密关系 / 151

找到你的绳索 / 153

人生第 21 课：珍惜你的女性朋友 / 157

安全插销和邮递员 / 161

人生第 22 课：爱你所爱的人 / 167

心手相连 / 169

人生第 23 课：寻求帮助 / 172

白色路线 / 175

人生第 24 课：创建一个关爱社团 / 182

第 5 要素：发挥激情 实现梦想

结伴马戏团 / 187

人生第 25 课：挖掘你真实的激情所在 / 193

坚持梦想 / 195

人生第 26 课：拥有梦想 / 201

跃入生活 / 205

人生第 27 课：不断冒险 / 211

生日王冠 / 213

人生第 28 课：突出自我 / 218

跳进去！ / 221

人生第 29 课：活出你的激情 / 225

第 6 要素：让每一天都变得神圣

终结白日梦 / 231

人生第 30 课：记住什么才是重要的 / 235

谁想成为百万富翁？ / 237

人生第 31 课：拥抱简约人生 / 241

宁静之所 / 245

人生第 32 课：让日常生活变得神圣起来 / 249

晚餐餐桌 / 251

人生第 33 课：着眼积极的部分 / 254

转折点 / 259

人生第 34 课：学会原谅 / 264

数圈数 / 265

人生第 35 课：发现你的幸福 / 270

第 7 要素：分享你的爱

我们为生命喝彩 / 275

人生第 36 课：记得你需要付出 / 280

5 月的花篮 / 283

人生第 37 课：认识人生中你该有所付出的部分 / 287

认真度过每一分钟 / 289

人生第 38 课：培养同情心 / 293

血液：来自生命的礼物 / 297

人生第 39 课：给予所带来的幸福 / 300

完整的圆圈 / 303

人生第 40 课：庆祝，再庆祝 / 306



第1要素 重拾自我

首先要爱自己,然后其他的事才会水到渠成。只有珍爱自己,才能心想事成。

露西尔·保尔

给自己的情书

我一定会爱护自己,尊重自己,如同我是因自爱和自尊而活着一般。

琼·乔丹



“我想让你们写一封给自己的情书。”老师柔情地低语道，“闭上眼，想象自己是这世上最具魅力的美人儿，集万千宠爱于一身。现在，睁开你们的眼睛，开始写吧。”

我坐在一把木椅上，挪动了下身子。我报名参加了这个两小时的“幸福”课程，觉得课堂上那些动听的赞美和夸张的言语如同甜蜜的炮弹，把我炸得昏昏沉沉。一转眼，我已经顺从地排队步入了洗手间，望着镜中的人，自信地对自己说，我是一个漂亮的女人。我尽力不去看密布在我鼻子上的雀斑和蜿蜒在我眼角旁的皱纹，也不去看身边那个金发碧眼的大美女，她正激情地喃喃自语道（其实她说的是事实）：“你真漂亮！”

“你怎么不写呢！”老师斥责道。我叹了口气，便在包里翻起了小纸条。在一张杂货铺的收据背面，我写道：“亲爱的黛博拉，你需要的是更多的私人空间，何必沉迷于参加这些自助课程呢？冷静一下吧。你的黛。”

我放下笔，看了看手表，再过 56 分钟，“幸福”课程就结束了。一到家，我便径直走向信箱，取出一堆白色信封，心想：要是这些信中有一封是某个余情未了的前男友，或者某个神秘的仰慕者，或者某个改过自新的前夫寄来的情书，该多好啊！

信的内容尽是些殷情过头的恳求和信誓旦旦的承诺。一家信用卡公司向我保证，用他们的卡消费就是向全世界收费；另一家长途运输公司肯定地说，如果我跟着他们“跑长途”，绝对能省钱；还有一家读书会承诺，如果我注册成为他们的会员，

我的生活就会焕然一新。

没有一封信提到我那迷人的双眼和飘逸的秀发,更别说银铃般的噪音和娇嫩的双手了。

我越想就越渴望收到一封情书。我泡了杯茶,在餐桌旁坐了下来,心里暗暗思忖:也许我的哪个同事会引用某句爱情名言,然后传真过来,或是写些深情的文字电邮给我,也可能故意用性感的声音留条语音信息。但我知道,就是不会有哪个男人会写情书给我。

于是,我决定自己写一封。先放一曲约翰尼·马蒂斯^①的音乐,再轻洒几滴“迷恋”香水在颈间,接着点燃了我能找到的仅有的一根蜡烛。这根蜡烛被我插入了一片七谷面包中,是一根细长的绿色生日蜡烛。之后,我闭上双眼,边伴着歌曲《可能》的音乐哼唱,边试着回想自己身上的可爱之处。然而,我却觉得仿佛是在穿一双高跟鞋,却怎么也穿不进去。

我的高中情人在我们初次接吻后写给我的那封情书里,用的是怎样热情洋溢的文字呢?“你是我见过的最天生丽质的女孩。”或者我的大学恋人用的那句:“我将只爱你一个人。”我怀疑,在那之后,他是否也都向他的3个老婆作过同样的承诺。

“想到什么就写什么吧。”我这样鼓励自己,老师之前也是这样鼓励我的。我在一个旧信封的背面匆匆写下了几行文字,然后决定就这一次,我要用一用早前为我的梦中情人买的那些漂亮的贝壳色的信纸。当我拿起那支钟爱的笔时,我的手心都

① 约翰尼·马蒂斯,美国20世纪50年代到80年代的著名黑人流行音乐歌手。——译者注