

A Cup of Comfort

一杯安慰

[美] 科林·塞尔 编 张志军 吴莘 马春华 译



温暖你的心

振奋你的精神

丰富你的人生



电子工业出版社

A
Cup
of
Comfort
一杯安慰

[美]科林·塞尔 编 张志军 吴莘 马春华 译



温暖你的心

振奋你的精神

丰富你的人生

电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry

献给我的儿子米基，为他最勇敢的灵魂。

A CUP OF COMFORT edited by Colleen Sell

Copyright © 2001 by Adams Media Corporation

Published by arrangement with Adams Publishing, a Division of Adams Media Corporation

Simplified Chinese translation copyright © 2002 by Publishing House of Electronics Indus-

try in conjunction with Beijing Reader's Cultural & Arts Co., Ltd.

ALL RIGHTS RESERVED

本书中文简体字版由 Adams Publishing 公司授权电子工业出版社和北京读书人文化艺术有限公司在中国出版发行。

版权所有，侵权必究

版权贸易合同登记号：图字 01 - 2002 - 4292

图书在版编目 (CIP) 数据

一杯安慰 / (美) 塞尔 (Sell, C.) 著; 张志军等译. - 北京: 电子工业出版社, 2002. 9

书名原文: A Cup of Comfort: Stories that Warm Your Heart, Lift Your Spirit and Enrich Your Life

ISBN 7 - 5053 - 7986 - 0

I. 一… II. ①塞… ②张… III. 故事 - 作品集 - 美国 - 现代 IV. I712.45

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 066725 号

责任编辑: 苑海波 傅 眉

印刷: 北京中科印刷有限公司

排版: 北京中文天地文化艺术有限公司

出版发行: 电子工业出版社 <http://www.phei.com.cn>

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编: 100036

经销: 各地新华书店

开本: 880 × 1230 1/40 印张: 7.5 字数: 204 千字

版次: 2002 年 9 月第 1 版 2002 年 9 月第 1 次印刷

定价: 19.80 元 (含光盘)

凡购买电子工业出版社的图书, 如有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系调换。联系电话: (010) 68279077。



前 言

它只是故事……能够警醒我们的后代，避免他们像盲人乞丐那样误入仙人掌丛而犯下大错。

这个故事是我们的保驾护航者，没有它，我们将如同盲者。

——赤努阿·阿舍贝

选自《萨瓦拉的蚁丘》

iii

让我告诉你一个故事，一个真实的故事……

多么富有魔力的词句，只要一提到这句话，我就会全神贯注、竖耳聆听，毫不迟疑地敞开心胸，接纳黄金般珍贵的宝藏——人类的谦逊、欢笑、洞察力和灵感，我知道它们随后就会出现。

人类独一无二的礼物——故事，在长久的时间记忆中一直引导和慰藉着我们。它们是智慧，来自我们的祖先传承给我们的神奇故事，那些帮他们度过艰苦岁月的神奇故事。数个世纪以来，许许多多的故事记录着人类重大的事件真相和历史教训。

真相原本要比虚构神奇，而且要有力量得多。因为在真实生活中的真实故事里，我们可以找到自己的影子，那一丝关联告诉我们：我并不孤单，你就是我，我就是你，他们就是我们，我们就是他们，我们共同活在神奇的生活里。

我们拥有那些故事，那些关于重大事件、用来保

存文化和希望——使人活下去的希望的故事。晚餐后，围坐在噼啪作响的篝火旁，或是家庭重聚的时刻，我们讲述着故事——有关善行，有关他人和我们一样的希望和伤痛。一代又一代，我们把这些宝贵的家庭故事说了又说，那些关于勇气、成就和爱的故事，我们用这些故事去教育、激励和安慰我们的孩子们。

还是一个害羞的小女孩的时候，我就热爱文字，并且喜欢对神秘的世界进行思索，故事已经成为我的生命之弦。我不知道，没有它们我将如何生存。生在故事之家是我一生的财富，这个家庭天生的讲故事高手们用真实、或大部分真实的传奇故事让我愉悦一生。有时，故事就像令人镇静或振奋的安慰剂，帮助我渡过难关，抚慰我受伤的心，或是把我带离灾难。在我去攀登愚人山的时候，祖母给我讲述了父亲在少年时代攀登这座山的故事；在我带年少的女儿去攀登愚人山时，祖母再次向我们讲述了同样的故事。这两次的经历使我对自己的职责有所感悟。

我把这些精彩的故事讲授给孩子们，现在又把它们讲给孙子们听，故事就是我生命的延续。这些故事是我能够得到并且能够给予的最珍贵的财产。

我学会阅读时（大概四岁，父母并不清楚我是如何学会阅读的，但我要说，那是因为书中有故事），手抓着书本就像孩子抓糖果时一样紧抓不放。在孩童时代读过的书中，我最喜欢、记得最牢的是一些真实的故事：《安娜·弗兰克的日记》（安娜·波伏瓦的自传）、《最蓝的眼睛》（约翰·苏立文著）、《安娜·卡列尼娜》（托尔斯泰著）、还有维拉·卡瑟的所有作品。

一学会表达自己，我就开始写故事了，而且再也没有停止过。我曾做过芭蕾舞演员，那一开始就是个错误。我还当过秘书，并担任过市场部经理，不过那

些都是一些生活的小小迂回，因为我必须做这些讨厌的工作来养活我的孩子们。后来，我靠讲述故事并帮助其他人讲故事来维持生计。

这也是我为什么成就此书的原因，或者不如说此书成就了我，在鲍伯·亚当斯的帮助下。鲍伯是《一杯安慰》的出版者和核心人物，他想要把平凡人物的不平凡的经历和故事收集在一起，并且希望那些充满智慧和创造性的故事能够让读者思考、提升精神状态、激励读者更坚强，或是说激励读者去拥抱那个叫做生活的生命旅途。他说，希望此书能给读者奉上一杯温暖的、智慧的安慰。

我向他承诺，我可以达到他的期望。

历时数月，我们在上千则的故事中精心挑选出了许多非常精彩的、让人难以置信但确有其事的真实故事编成此书。

我们希望你能愉快地享用这杯安慰，并与你爱的人一同分享，希望不久你就能享用到我们的下一杯安慰。

科林·塞尔



目 录

前 言	/ iii
1 许个愿吧，妈咪！	苏珊·法尔-法恩克 / 1
2 蓝衣女子	伊迪·舍尔 / 7
3 哭泣的椅子	玛丽·马西娅·李·诺伍德 / 15
4 天使之吻	苏珊·邓肯 / 21
5 寻找我们的家	詹纳·格拉策 / 27
6 无声的勇气	埃德·尼库姆 / 33
7 尼古拉斯	苏珊·法尔 法恩克 / 39
8 法国南部的梦中公主	特朗德·舍沃尔 / 45
9 想要的和需要的	鲍伯·韦尔奇 / 51
10 沟通	杰米·达托尼 / 57
11 倾听你心	苏珊玛丽·拉马尼亚 / 65
12 女儿的信任	大卫·柯克兰 / 71
13 感恩节的慷慨	鲁斯蒂·菲舍尔 / 75
14 上帝的眷顾	琳达·库德德尔克·福莱 / 81
15 马蒂的玫瑰	埃拉·马吉 / 87
16 上帝付费	布鲁玛·舍瓦茨 / 93
17 并不孤单	卢·基里安·齐维基 / 99
18 收获谢意	鲁斯蒂·菲舍尔 / 103
19 柔弱的心	凯瑟琳·汤普森·普莱斯利 / 109
20 圣诞天使的礼物	金伯莉·利普莱 / 115
21 屋中的陌生人	丹尼斯·沃尔 / 121
22 行走的勇气	莱恩·雷福 / 125
23 空中怪物	路易丝·马修森 / 131

24	小提琴的记忆	特里萨·玛丽·海姆 / 135
25	暴风雨中的声音	多洛雷斯·马丁 / 141
26	外公的手提箱	诺曼·普瑞迪 / 145
27	偏见的颜色	M.A. 科萨克 / 151
28	白色的连衣裙	海伦·勒布兰克 / 159
29	天使之声	斯特凡妮·巴罗 / 165
30	最好的圣诞礼物	巴比·克里斯马斯 / 169
31	深藏的财富	乔伊·哈维特·曼 / 175
32	甜豌豆	朱迪·查普曼 / 181
33	永远的家	玛丽·海伦·斯特雷克 / 185
34	红色双座车	丹尼斯·沃尔 / 191
35	神鱼	特瑞·贝伊斯 / 197
36	纯真之光	芭芭拉·坎贝尔 / 203
37	我的“红粉佳人”爸爸	林恩·赫夫斯塔特勒 / 207
38	保龄球场的英雄	苏珊·法尔-法恩克 / 213
39	引导之光	托娜·玛瑞-卡金斯 / 217
40	蓝色的浴巾 ...	黛安娜·梅雷迪思·沃格尔 / 223
41	特别的一天	安东尼·默罗克 / 229
42	唱自己的歌	林恩·鲁思·米勒 / 235
43	比黄金更珍贵	丹尼斯·沃尔 / 239
44	廉价住宅区的天使	杰米·温希普 / 243
45	陌生人的善行	伊莱恩·斯莱特 / 249
46	和雪熊共舞	苏珊·法尔-法恩克 / 255
47	我听到天堂的钟声	卡伦·索斯塔德 / 259
48	圣诞夜	朱迪·查普曼 / 265
49	哦，蒲公英	劳瑞安·波特 / 271
	作者简介	/ 277
	在下一杯安慰中说出你的故事！	/ 285
	编者简介	/ 287

1

许个愿吧,妈咪!



Make a Wish,
Mommy

那是我 28 岁的生日，而我却极度沮丧：生活一片黑暗，未来黯淡无光。

那时，我刚刚离异，成为单身母亲的我独自抚育着两个年幼的孩子。我正在当地一所大学上三年级。6 岁大的儿子尼古拉斯正在上幼儿园。5 个月大的女儿玛亚一直生着重病，这学期我已经被迫休学在家了。

由于大部分时间都是用来陪伴两个年幼的孩子，那年冬天，我停止了与外界的一切联系。当时我刚搬到犹他州不久，还在努力适应那里冬天的严寒和风雪。可是天气偏偏和我作对，整个一月大雪纷飞，门前的雪越积越厚，越积越深，以至于每次出门都是一次与大风雪的艰苦搏斗。这一切更增添了我的与世隔绝和孤苦无依。那是怎样一个孤独、困苦而绝望的冬天！自怜自哀成为我安慰自己的惟一方法，沮丧对我来说也已经成为自己的第二本性，我不再记得自己曾经是多么快乐的人，我甚至已经记不起来我最后一次大笑是什么时候的事情了。

生日的前一天，我牢骚满腹，远离那些曾经一度共同欢度生日的朋友们，独自承受着痛楚。现在，没有生日宴会，没有生日礼物，没有生日蛋糕，甚至连一个祝贺生日的电话都没有——因为我太穷，已经付不起电话费了。

那天晚上，我安排孩子们入睡时，绝望的阴云一

直笼罩在我的头顶。我的小儿子尼克（尼古拉斯的爱称），用他小小的、圆圆的胳膊紧紧地搂着我的脖子，说：“妈咪，明天是你的生日，我都要等不及了！”他的蓝眼睛因为巨大的期望而闪闪发光。

对儿子的热望，除了亲亲他粉红色的小脸蛋作答外，我无言以对。我并不指望他所盼望的生日宴会能够奇迹般地出现，如同他自己过生日时那样，毕竟生活对于6岁大的孩子来说，实在是很简单。

第二天清晨，孩子们醒来之前，我正准备着早餐。不一会儿，从我们小小的起居室里传来声音，我确定是尼克起床了，于是我等着他过来吃早饭。接着，我听到他对玛亚说的话——他非常严厉地告诉他的不点儿妹妹：“今天一定要让妈咪笑哦。”

他的话一下子击中了我，使我不寒而栗，突然警醒：我一直深深包裹在自己的苦难之中，以至于都没意识到，我的坏情绪竟如此之深地影响了我的孩子们。我的儿子能够感觉到我的不快乐，并且正尽他最大的努力设法为他忧伤的妈妈做点什么。一刹那，如同一股强大的电流贯穿了我的全身，儿子的体贴和我的自私令我泪流满面。在我们小小的厨房里，我双膝跪地，祈求重新找到快乐的力量。我祈求上帝向我呈现生命中的美丽，能够帮助我看到，真正地看到——并且能够真正感觉到上帝的赐福。

我尽力让笑容浮上脸颊，然后走进起居室去拥抱我的孩子们。然而，我再次呆立在原地：尼克坐在地板上，玛亚坐在她自己的毯子上挨着他的小哥哥，在他们的前面堆着一堆礼物。哦，他们竟然准备了一个三人的生日宴会！

面对这堆礼物，我瞪大了眼睛，张大了嘴巴，吃惊地望着我的儿子。“生日快乐！”他高声叫着，可爱地咧嘴大笑，露出缺了的牙。我脸上惊愕的表情让他

生气勃勃的脸因为高兴而光彩照人：“妈咪，我给了你一个惊喜，对不对？”

我不知所措，屈膝俯向我的儿子，问他用了什么办法能够从这个世界上得到那么多送给我的礼物。他给我讲那天我们一起去“一美元”商店采购的事。我立刻记起：那天，他告诉我他要花掉他所有的储蓄，那是他上幼儿园的零花钱，存了好几年。他的口袋里装满了他小小生命中所有的积蓄，我还嘲笑他鼓鼓囊囊的口袋使他走起路来就像约翰·韦恩。我甚至想责骂他一下子就花光了数年来用心积攒的储蓄，不过后来想了想，我没有那样做，于是我在购物时，他也在秘密选购他的东西。我记得那天他愉快的微笑，以及把购物袋紧紧抱在胸前时发出的咯咯笑声。我一度以为他是因为能为他自己买一些有趣的东西而高兴，可是我从来没有想像过：包裹在购物袋里的惊喜是给我的。

看着我面前那堆美丽的礼物，我难以置信地眨着眼睛——我的儿子为了我而让他的存钱罐一无所有了。

“就在这儿，”我听到了自己内心深处的声音，“这些就是对你的赐福，而你竟对此曾表示怀疑！”

我的祈祷得到了回应，我突然看见了生命中的美丽。忧伤从我心中飞走，得到赐福的感激之情溢满我心。

我拥抱我的儿子和女儿，我告诉他们：在我的生命中能够拥有他们是件多么幸运的事。

在尼克热切的鼓励下，我小心翼翼地打开了每一件礼物：一只手镯，一条项链，又一只手镯，洗甲水，又一只手镯，我最喜欢的棒棒糖，又一只手镯……。这些精心挑选的礼物，这些来自幼儿园零花钱的每一件礼物，全都用礼品袋悉心包装过，它们是我

收到过的最珍贵、最美丽的礼物。

最后一件礼物是尼克最喜欢的，一只蜡制的生日蛋糕，上面用假糖霜写着：“我爱你！”

“你无论如何都应该有个生日蛋糕，妈妈。”我那聪明无比的小男孩告诉我。

“这是我见过的最漂亮的蛋糕。”我忍住汹涌的流水，告诉他。我真的这样认为。

然后，他开始用他那稚嫩、甜美的小男孩的童音为我演唱“生日快乐”歌。

“许个愿吧，妈咪！”他坚持要求。

我凝视着我的小男孩闪着光的蓝眼睛，却想不出一件需要许愿的事。

“我已经实现了我的愿望，”我悄声说，“那就是你。”

2

蓝衣女子



*The Lady in
the Blue Dress*

沐浴时，布里奇特的手指触摸到左胸上的肿块，她的手像被灼烫般飞快移开，心怦怦地跳起来。水仍旧温热，浴室里弥漫着暖暖的蒸汽，但刹那间她却感到冷气袭人。

“你还是个护士呢！”她大声责备自己，声音在浴室中回荡，“抬起手再试一下！”

她闭上眼睛，轻轻地抬起右手，从颈部开始，一直摸到左侧的乳房，她又一次感觉到皮肤下像石子般坚硬的东西，“哦，天哪，不，不要！”

抑制着内心的恐惧，她迅速地爬出浴缸，对着空无一人的房间自言自语，“它摸起来像一粒豌豆，就像一本关于乳腺癌的小册子上说的那样。哦，天哪，救救我。”

布里奇特迅速穿上黄色的毛巾布浴袍，走近镜子，一边揉捏着自己的胸部，一边瞪着眼睛，希望能够将肿块看得清楚些。头发上的水珠顺着面颊流下，她伸出手，想抹去那些水珠，却发现那原来是自己流出的眼泪。

她本想打电话给妹妹莫琳，想了想又没做。布里奇特的父亲酗酒，母亲为操持家务而筋疲力尽。作为7个孩子中的老大，布里奇特一直是兄弟姐妹们依靠的力量。她得独自处理自己的事情。

布里奇特极力回想着母亲，好让自己镇静下来。母亲整天忙于整理房间，准备食物，尽量不让酗酒后



的父亲大发脾气。只要闲下来，她就会成为布里奇特可以得到慰藉的舒适港湾。想像着母亲会冲上一杯热腾腾的茶，对她说：“布里奇特，不要杞人忧天，千万别把完美的好日子给毁了，我们只需要静观事态的发展。”她多么希望母亲还在啊。

想起往事，布里奇特微微颤抖起来。那一天，母亲发现乳部有肿块，但任何治疗都已经太晚了，癌细胞已经扩散，不到半年，她就去世了。

布里奇特用颤抖的手指拨通了谢尔登大夫的电话。在她刚刚与丈夫离婚，女儿莫莉上学前班时，她曾经做过他的护士。现在20年过去了，她依旧当他是自己的妇科医生。

听到她焦急而充满恐惧的声音，接待员很快为她安排了就诊时间。“我安排你今天下午第一个见大夫。别往坏处想，这种类型的肿块有可能只不过是囊肿。”

布里奇特知道这是事实，但她也知道自己有癌症家族史——不仅是她妈妈，还有她的两个姨妈。特丽莎姨妈在40岁时做了子宫切除术，之后又得了宫颈癌。艾丽斯姨妈每天抽两包半不带过滤嘴的香烟，26年后死于肺癌。

布里奇特脑子里闪烁着可怕的念头，穿好了衣服。她一边梳着厚密的金色的头发，忽然想起妈妈安慰她的另一个情景：“不要紧张，吃点东西。”她打开冰箱，可是她一看到食物就想吐，而且出了一身冷汗。

她坐在大夫的候诊室里，随手拿起一本杂志翻看。封面上是一个年轻漂亮的女子，轮廓分明的面颊微微扬起，充满了坚定的信念，旁边标题写着：“准备迎接生活的挑战。”此情此景，简直是太滑稽了。

布里奇特换上浅蓝色的病号服时，护士简短地和她聊了几句，希望她不要那么紧张。病号服的前面有