

Chicken Soup For The Soul At Grow

心灵鸡汤

关于成长

101则关于成长的真情心灵故事



【原著】 杰克·坎菲尔/马克·汉森
金伯丽·克伯格
【译者】 郭菀玲

中国城市出版社

心灵鸡汤

关于成长

[美] 杰克·坎菲尔 编著
马克·汉森
郭菀玲 译

中国城市出版社

图书在版编目(CIP)数据

心灵鸡汤:关于成长/(美)坎菲尔,(美)汉森编;郭菀玲译.
-北京:中国城市出版社,1998.4

ISBN 7-5074-0808-6

I. 心… II. ①坎… ②汉… ③郭… III. 青年学-通俗
读物 IV. C913.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 06812 号

本书由博达著作权代理有限公司(国际)授权出版发行

原名/Chicken Soup for the Soul at Grow

©1997 Jack Canfield and Mark Victor Hansen

Chinese translation Copyright

©1998 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:蒋宏 屈剑峰

责任设计编辑:王质麒

出版发行:中国城市出版社

地 址:北京市朝阳区和平里西街 21 号

邮编:100013

电 话:64235833 64281366

传真:64238264

经 销:新华书店

印 刷:北京通州大中印刷厂



字 数:130 千字 印张:10

开 本:850×1168(毫米) 1/32

印 次:1998 年 4 月第 1 版 1998 年 4 月第 1 次印刷

印 数:00001-11000 册 定价:20.00 元

·版权所有 翻印必究·

中文出版前言

提起《心灵鸡汤》，中国的读者早已不再陌生，那些优美动人的故事伴我们度过了生命的每一刻，给我们的心智、灵魂带来一缕安慰、轻松。不论是在旅途中、浴室里还是医院的候诊厅里，它使我们懂得如何珍惜生命，关怀他人……人们把它称作《大脑麦片》，比作《廊桥遗梦》。

值得欣慰的是，两位全美知名的畅销书作家炖制的这浓香滚烫的“鸡汤”让全世界众多的人都能得以品尝。谁能抵御我们的总厨师杰克·坎菲尔和马克·汉森的新意，又有谁能抗拒这美丽故事的诱惑。

今天，我们再也不用去刻意介绍《心灵鸡汤》，在读者眼里，它就好似一个知名的品牌，深受广大读者的偏爱。

用作者的话来说，“《心灵鸡汤》真的使我们越来越激动，这种热情仍将持续下去……”此次我们与台湾晨星出版社同步推出《心灵鸡汤——关于工作》及《心灵鸡汤——关于成长》。深奥而隐喻的主题——跨越性别、文化、年龄和语言障碍，把这些书与读者紧紧联系在一起，它汇集了 101 则感人的故事，为每个人的生活补充营养。我们比任何时候都更加确信，故事是演绎生命意义的一个强有力的途径，使我们从日复一日、平凡的生活中摆脱出来，鼓励我们去梦想，激发我们的潜能去经营更有意义的超越想象的事业。

此次这两本《心灵鸡汤》单卷本能如此之快的与中国读者见面，更说明了爱没有国界，人类相互挚爱的真情和执着追求互通着全世界每一个人的心。

我们企盼《心灵鸡汤》系列作品陆续在中国出版。食补、药补不如心补，来一份《心灵鸡汤》

吧！滋润你的心灵，丰富你的生活。这世界级的感动让人类共同享用心灵的智慧。

在此还要特别感谢台湾晨星出版社和中国城市出版社给予的大力支持。

孙怡雪

孙蔚冉

1998年3月于北京

译者序

飞扬与迷惑

一个神采奕奕、满面笑容的高中男生坐在我面前，一面偶尔捧起果汁咕噜咕噜地畅饮，一面眉飞色舞地描述他在学校的遭遇。

“你知道吗？我们乐团的男生，平常练习时都无精打采、爱练不练的，可是那天和女校的乐队一起练习，每个人都练得好起劲！尤其是那个拉小提琴的，平常练习是这样，”他摆出一个琴身下垂、意兴阑珊的姿态，“碰到有女生在旁边就这样！”他的眼神瞬间上扬、春风洋溢，手上佯装拉琴的动作也快了许多。

“那你这个指挥可就轻松多了吧？”

“对啊！还有一次才怪呢，那个吹长笛的，

平时怎么练也练不好，我说那首曲子太难了，叫他换一首，他也不听。到了真正表演那一天，台下满满都是女生，轮到他上台独奏时，他居然很神奇地全都吹对了，一点纰漏都没有，真是奇迹！怎么可能平常练习时一塌糊涂，到了表演的时候就一次吹对，一点错也没有，而且还很动听！真是不可思议！”他激动得不但音调提高了许多，脸上表情也更显夸张，语意中那股浓浓的兴味，很明显地透了出来。

他叙述时那份热烈与投入，不经意地反映出我的冷静与超然，让我意识到自己与他年龄的差距，开始思忖起自己离“青少年期”到底有多远的问题。

有多远？没多远吧！十几岁时许多经历与感受，到现在都还恍如昨日，当时的刻骨铭心，起起落落，每一丝酸甜苦辣，至今仿佛仍在舌尖打转，随时即可尝得；而那份掀风追日、跨步成山的胸怀与气概，那种舍我其谁、不知天高地厚的莽撞与自信，那种凡事火辣辣、赤热热的性情，爱就爱得彻底，恨也恨得直接，一切颜色都是强烈纯净、艳丽刺眼的世界，仿佛还热烘烘地

弥漫在我每一丝气息里。这男孩的叙述听来如此熟悉,让人不禁莞尔会心,深觉其味。

但我虽能感受到他话中的热度,却无法表现出和他同样的热情。对我而言,乐队中那些男孩的表现十分有趣,心理值得探索,即便我此刻置身他们当中,恐怕已不会像他们那样紧张与在意。我的关注焦点已经改变,单纯对异性的好奇已无法占据我大部分的注意力,更不可能在我身上创造“奇迹”。

但我是什么时候改变的呢?我以同一双眼、同一颗心去观察、贴近这个世界,自以为青少年时的纯真未失,思绪仍留,却没想到在不知不觉间,这世界已变幻了色彩,宇宙已更换了面貌。原本觉得足以天崩地裂的忧虑,已化为可以一笑置之的小事;而原本不懂得欣赏的朦胧风景,如今也已变得清晰。

眼前的男孩仍滔滔不绝、意兴飞扬地叙述生活所感。“你知道吗?有一次我坐公车,刚好整辆车上只剩我旁边的位子空着,结果下一站上来三个女校的学生,她们却推推拉拉不肯就坐,更夸张的是,她们还当场猜起拳来……”

“赢的人坐吗?”

“才不是呢! 输的人坐! 那个猜输的女生满脸不愿意、勉勉强强在我身边坐下, 还背对我, 面向外面, 离我离得远远的。干嘛啊! 我又不是什么妖魔鬼怪, 我还不见得喜欢跟她坐呢!”

这男孩开口女生、闭口女生, 嘴上虽然不愿承认, 但心里对异性的兴趣显然不小, 而且叙述起来坦坦荡荡, 一副理所当然的样子, 仿佛世界的重心本该如此。

这令我想起另一个女孩, 一个就读女校的女孩。

据说女校风气保守, 许多女孩往往将对异性的迷恋, 转嫁到较富有男子气的女孩身上, 于是纵横来去的高年级女生成了大家争相崇拜的对象, 而一个无法得到高年级女生关爱的女生, 遂以伤害自身的方式, 希望争取她们的注意。

真的吗? 你若还属于意兴飞扬的青少年时期, 或许针发出这样一声感叹, 对这低年级女生的行为, 虽感极端, 却不是完全不能理解。

太傻了吧? 你若已远离那段青涩时期, 必

定会这样惊诧讶异,不懂那样缥缈、那样无可无不可的一种关爱,怎么会成为伤害自己的理由。

这或许就是所谓“代沟”产生的原因吧!

年龄变了,世界也随之改变,重心与焦点都不复相同,执著的对象与坚持的目标自然不再一样。

这种差异衍生了对立与冲突,但却也是体贴与沟通的最佳契机。

远离青少年期的“过来人”可以凭过去的经验,设身处地地轻易掌握青涩年少的姿意飞扬与迷途困惑;而正值懵懂年华的少男少女,也可以藉着他人的引领,窥见另一个世界,进而开阔视野,激发勇气,建立信心,学会欣赏别人的关怀,更学习如何付出自己的真爱。

这本书里的一个个小故事,就是青少年如此挣扎成长的真实记录,其中的眼泪与欢笑,纯真与勇气,往往令人忍不住发出会心的微笑,感觉心有戚戚焉。

一般青少年可以从这些故事中得到最好的启发,听见师长与挚友的谆谆叮咛,寻得真诚的典范与慰藉;远离青少年的人则可以藉此回味

年少时光，重温年少旧梦，并进而掌握青涩年少的种种心理曲折，藉以和儿女或晚辈沟通。

意兴飞扬没有错，坚持执著没有错，彷徨迷惑更没有错；人生必经的路途，唯有理直气壮的认真尝试，才能活出光彩，活出滋味。而要培养这份理直气壮，需要的只是一点关爱，一点支持，一点“别人也同样走过这条路”的安慰。

而本书所描绘的，正是这种关爱，这种支持，这种“同路人”的慰藉。无论迷惑时，还是彷徨时、无助时、沮丧时，只要翻开这本书，就能获得激励人心的力量，窥见黑暗中闪耀的光芒。

郭菟玲

1998年3月

作者介绍

杰克·坎菲尔

Jack Canfield

杰克·坎菲尔是畅销书作者，也是美国促进潜能发展的顶尖专家。他善于启发、引导听众敞开心灵，热烈地去爱人，更大胆地追求自己的梦想，他的演说不但充满活力、生动有趣，提供的训练课程也广受欢迎。

杰克青少年时期在俄亥俄州的马汀费立，以及西维吉尼亚州的晖陵，和姊妹金伯丽，以及另外两个兄弟瑞克和泰勒一起度过。他们把毕生精力都投注于教育、启发青少年，给青少年建议与鼓舞方面。瑞克在亚利桑纳州的凤凰城担任心理治疗师，多年来专以青少年为辅导对象；泰勒目前则在佛罗里达州做特殊教育老师。杰

克承认自己在念高中的时候,个性内向害羞,缺乏自信,但经过一番努力后,他总共得过三次校内体育奖章,并以全班第三名的成绩毕业。

大学毕业后,杰克在芝加哥市中心以及爱荷华的高中教书,之后他大部分的职业生涯,都用来教导教师要如何鼓舞青少年培养自信、追求梦想。近年来,杰克更扩大教授范围,把教育界以及一般公司企业的成人员工,都纳入传授的对象。

杰克创作、口述了好几个畅销的录音、录影带节目,其中包括《自尊与颠峰表现》、《如何建立高度自尊》以及《目标》等。他是电视、广播节目时常访问的潜能专家,出版过 14 本书——无论哪一类,本本畅销,其中包括 10 本《心灵鸡汤》系列、《阿拉丁因素》、《用心工作》、《在课堂上建立自我观念的一百种方式》以及《勇敢去赢》等。

杰克每年要做一百多场的演讲,对象包括同业人员、教育界人士、政府机构、教会和公司企业等,演讲足迹遍及全美 50 个州的校园、一百多个教育单位(包括美国教育咨询协会、加州同业咨询协会、加州反青少年吸毒协会等),以及美国电话电报公司、坎培尔鲜汤公司、克来洛

公司、达美乐比萨、通用电气公司、新英格兰电话公司、香吉士公司、维吉尼亚唱片公司等知名大厂商。

杰克每年都会为心理专业从业人员,举办一个8天的训练营,讲授如何建立自尊,让自我表现达到颠峰。许多教育界人士、专业顾问、亲职教育人员、公司企业训练讲师、专业演讲人士、部长级人物,以及其他希望在相关领域培养演说与团体领导能力的人,都深受吸引。

若想进一步了解杰克的书籍、录音带与训练课程,或请他前来讲课,请和以下地址联络:

The Canfield Training Group

P. O. Box 30880, Santa Barbara, CA 93130,

USA

电话:0021—800—237—8336

传真:0021—805—563—2945

E-mail:soup&soul@aol.com

马克·维克多·汉森

Mark Victor Hansen

马克·维克多·汉森是一位专业演讲人,过去 20 年来,举办过 4000 千场以上的演说,听众超过两百万人以上,遍及 32 个国家。他演说的内容包括销售技巧与策略,个人能力与信心的建立与发展,以及如何让收入增加为三倍、休息时间增加为两倍等。

马克一生致力大幅改善一般人的生活,透过不断的努力,他已使数十万人受其后发,让这些人的未来因此更充满力量、目标更明确,在他激励下销售流通的货物或服务,总值更达好几十亿美元。

马克也是多产作家,著有《未来日记》、《如

何达成全面繁荣》、《纳税的奇迹》等书,同时参与创作《心灵鸡汤》系列、《勇敢去赢》、《阿拉丁因素》(与杰克·坎菲尔合著),以及“创造动机的大师”(与乔·贝顿合著)等书。

马克还出版了一系列鼓舞个人潜能的录音带与录影带节目,鼓励听众在工作与个人生活上,认清并运用自己内在的潜能。他所鼓吹的内容使他在电视、广播节目中太受欢迎,先后上过美国广播公司、国家广播公司、CBS、HBO、美国公共电视、美国有线电视新闻网等频道的节目,他还上过多种杂志的封面,其中包括《成功》杂志、《企业家》杂志、以及《改变》杂志等。

马克身材高大,心灵与精神也一样雄伟——是所有希望改善自己的人的最佳的榜样。

你可以通过下列地址与马克联络:

P.O. Box 7665

Newport Beach, CA 92658, USA

电话:0021—714—759—930 或

800—433—2314

传真:0021—714—722—6912