

★ 赠送精美礼品 ★

流浪的感觉也许才是人生
日历终究一本换过一本
再跨出你豁达的足印
我最爱看你这样的漫行



手心的太阳

「美」凯·艾伦堡 / 著

KAY ALLENBAUGH



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS.

流浪的感觉也许才是人生

日历终究一本换过一本

再跨出你豁达的足印

我最爱看你这样的漫行



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS

图书在版编目(CIP)数据

手心的太阳/(美)艾伦堡著;马丹,王军,徐勇译.

—北京:中国青年出版社,2004

ISBN 7-5006-5404-9/B·81

I. 手… II. ①艾…②马…③王…④徐…

III. 女性—成功心理学—通俗读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 000253 号

Chocolate for a Woman's Courage

Chinese translation Copyright © 2003 by

CHINA YOUTH PUBLISHING HOUSE

Copyright © 2002 by KAY ALLENBAUGH

手心的太阳

作 者:[美]凯·艾伦堡

译 者:马丹 王军 徐勇

责任编辑:刘 炜 葛建亭

美术编辑:夏 蕊

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 7-5006-5404-9/B·81

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



前 言 7

Introduction

第一章 从理智到感情的旅程

THE JOURNEY FROM HEAD TO HEART

一次精神充实的散步	11
应付自如	16
有纹身的陌生人	19
幽默插曲	23
那种叫做爱的感觉	27
观察真正的美	30
我自己创造的奇迹	34

第二章 智慧点滴积累

GATHERING WISDOM

用煎锅做出的第一锅煎饼	41
-------------	----

不仅仅是比萨饼	45
假如祖母们掌管世界	49
你有多聪明	53
寻找圣诞节	57

第三章 永世相传的遗产

LASTING LEGACIES

周年贺卡	63
温和地放弃	67
如果可能,你就保留它	72
虎尾兰	76
仁爱先从家中始	79
帮派成员吃香蕉吗	83

第四章 动物之家

ANIMAL HOUSE

一只鸭子的爱	89
心满意足的一年	93
究竟谁说了算	97

第五章 知道什么是最好的

KNOWING WHAT'S BEST

贵妇人	105
孤独者的家园	109
与时间赛跑	112
与霍普在一起的生活	116

实实在在的工作	119
一件洗礼服	121
你听不到我哭泣	125

第六章 爱的触摸

A LOVING TOUCH

爱的便条	131
虽被炒鱿鱼,但恰似升入天堂	134
积淀	138
母亲的人生乐章	142
我们能谈谈吗	146
借来的孩子	150
要有信心	155
他的手就在我身边	160

第七章 积极的浪涌电压

A POSITIVE POWER SURGE

地地道道的爱尔兰人	167
独自生活	171
打败对手	175
妈咪知识分子	180
循序渐进	186
第四号门	190

心灵的园艺	196
蜂鸟飞舞的夏天	200

第八章 家庭琐事

FAMILY MATTERS

格格不入	207
我的人生轮廓	211
他们回来了	215
圣诞惊喜	218
男人和果实	223
八岁犹如十八岁	227
被中断的浪漫故事	232
同萨顿夫人对着干	235

第九章 万物生灵

ALL THINGS DIVINE

播撒种子	241
阿比的抗争	246
快餐式信念	250
海滩上的男人	254
最后的决定权	259
两枚金耳环	264
天使在船上	268
拍照	271
文化冲突	275
鼓起勇气的重要提示	279

前言

INTRODUCTION



我们听到过许多显示勇气的行为，其中不少是将永留人心的英雄壮举，而其他更多的则是平凡而默默无闻的事：等待、帮助、找到继续生活下去的道路。

《手心的太阳》赞颂女人在平常的生活中所体现的这种不事张扬的勇气。这些故事感人而真实，它们提示你我们是如何做到甘愿承担风险、为家人和朋友挺身而出、袒露真实的内心世界、直面威胁生命的疾病、嘲笑自身弱点以及赞美他人成功的。

勇气对女性而言并不陌生——去问问你的母亲！本书撰稿人的一个共同之处在于，她们所做的最勇敢的事有些就是找到内在的力量——挖掘自身潜力、迈出职业生涯中下一个关键步骤（即便心中不无担忧）的力量，在痛失亲人后振作起来创造新生活的力量，尽管有时会自责却仍将孩子抚养成人的力量，凝神倾听指引你日常生活的良心的呼声的力量。

有意思的是，通常是那些生活中看似微不足道的、不费举手之劳的小事，才会造成最多的压力。这就意味着必要



时要说“不”、相信你的直觉、有宽容大度的勇气而不是心怀怨恨，或者恰如其分地发挥你的才能。但是，不管你面临何种挑战，你将在本书中找到克服挑战的坚定决心。这些文稿在字里行间传递着希望和历久弥坚的决心。你将发现自己认同书中的姐妹们——她们的遭遇与你何其相似，而她们最终战胜了逆境，并从中发现了自身的最大价值之所在。

当你打开《手心的太阳》一书时，我对你有一个愿望。祝愿你在将这些故事留驻心间的同时，踏上从理智到情感的旅程，接受爱的感染，积聚更多的生活智慧。

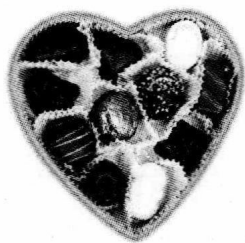


第一章



从理智到感情的旅程

THE JOURNEY FROM HEAD TO HEART



勇气好比肌肉,越用越坚。

——鲁斯·科登
(*Ruth Gordon*)



一次精神充实的散步

A SPIRIT - FILLED WALK



多年来，我养成了一个习惯：如果天气好的话，一周散步几次，或每天都散步。我发现散步的习惯对身体、精神和情绪都极有好处。在我家附近散步，我喜欢去的地方是一个墓地。那里有一片经过铺砌的区域，围绕着葱翠的草地。在这个安静的环境中散步非常惬意。

一天，我已经走了五英里。天气越来越热，我的样子一定惹人注目。我越走越快，短裤和T恤衫被汗水湿透了，头发粘在满是汗水的脸上。

当我绕过一个拐角时，我看见一辆金黄色的小型货车。这辆车我曾经多次见过，车上是一名中年妇女，膝盖上总是趴着一只小狗。由于每次都戴着黑色墨镜，所以，假如我在社区其他地方碰上她，我绝对认不出。不过，我在墓地认出她来了，因为总是一样的小型货车，一样的小狗，她的动作也是一样的。她总是摇下车窗，把小狗放在膝盖上，让小狗的脖子伸出窗外——她和它凝视着墓地，仿佛有什么东西是永久不变的，而她则在哭泣。我想知道她的故事，但以前从未与她说过话。





当我走过弯道时，听到一个声音轻轻地说：“去问问她，你是否可以为让她恢复而祈祷？”我是一名牧师，但无论这名妇女还是其他任何人可能都不会在此时看出我是牧师。黏糊糊、脏兮兮、臭烘烘——我想当时我就是这个样子。这名妇女可能以为我疯了。或许我是疯了！要是这是“我”在同我说话怎么办？于是我祈祷：“上帝啊，我不知道同我说话的是你，还是我自己。如果你真想让我同她说话，就请在我下一次绕过拐角时让她还停留在那里吧。”

当我散步到最后一圈时，她还在那里。我强烈地感到，一定是上帝在同我说话，我应该遵从上帝的旨意。

我靠近她的货车，轻声说：“夫人，我知道我现在看起来有点吓人，请您原谅我这个样子。不过，我感到我受到指示要停下来同您说话。我在不同时间几次见过您。我不知道您失去了谁，但我知道他们一定对您来说非常重要。在我散步的时候，上帝告诉我停下来问问您，我是否可以为让您恢复而祈祷。”

闻听此言，她抑制不住大声呜咽起来。不可思议的是，我早已用具体的方式为她的落泪作好了准备。那天我出门散步前，一时间有一种莫名的冲动，便往衣兜里塞了大约十张纸巾。见她哭泣不止，我将纸巾掏出来递给她。她哽咽道：“我一直在祈祷，‘哦，上帝，如果你真的关心我，就请派人告诉我，只要一个人——来关心我。’”此时此刻，我也落泪了。我们共用那些纸巾。

等到能够比较流畅地说话时，她告诉我，她的丈夫杰克因为癌症而英年早逝。他们俩是青梅竹马的伉俪，在他





去世前一直情深似海。他的死来得那么突然，那么不公平。他们没有孩子，但那只小狗是家里的忠实成员。她接着对我说，他们的小狗也非常想念杰克。她说，她多想“再一次拥抱杰克，再一次爱他”。

哦，她的心因为失去杰克而饱受煎熬。自从去年杰克过世后，她停止了一切让她忙碌的活动。除了坐在屋里流泪，她一天中最重要的事就是去墓地。杰克去世已经一年，她还没有走出悲伤，甚至没有起步。痛苦依然每天将她包围。

她对我讲完她的故事后，我获准拉着她的手，祈祷让她得到恢复。她的脸上绽出了微笑。透过泪光，她说：“谢谢您，我真的感觉不一样了。”我再次为我的模样道歉，她说：“请不要说对不起。您很美！”我知道我是什么样子，我相信她说的是内心的美。

第二天，我又去墓地散步，暗自希望不要看见我的新朋友在小型货车里。我最大的希望是，经过我们前一天的祷告，或许她得到了些许缓释，不再觉得迫切需要每天去墓地。

很快，我的情绪低沉下来，因为我看到那辆小型货车正驶过拐角。可是，当她靠近时，我斜眼瞥见新的情况。墨镜不见了！

她停住车，将头伸出车窗，满脸笑容地说：“啊！你好，朋友！”

我又惊又喜地说：“嗨！今天你好吗？我是说你真的好吗？昨天有帮助吗？”

“是的，所以我现在在这里。”她答道。“过去 24 小时里，我给我知道的几乎所有的人打电话，告诉他们上帝昨天给我派来了一位特别天使，向我传达了祂的信息。我知道上帝真的关心我！我希望来这里告诉杰克，我仍像以前那样爱



他，但或许我不再需要每天来看望他。是开始恢复的时候了，我正在向前走。”

虽然我从没见过杰克，但从某种意义上说，我仿佛了解他。他的妻子经常讲述他如何优秀的种种细节，以及他去世前他们共有的那份爱和激情。我常常在想，我多么希望我所知道的每个人都能经历这样一种世俗的爱关系，这种爱超越了死亡。对我们中那些拥有这种爱的人而言，愿我们在意识到生活何其短暂之余充分享受爱。愿我们满怀激情、毫无保留地去爱。

我一如既往地在墓地散步，断断续续遇见过她，只是次数很少，且每次相隔时间很长。相遇是值得珍视的。我们不在墓地保持联系，但每次见面，我们都会在分手时相互拥抱，道一声“我爱你”——我们两个比任何时候都相信，我们在世上绝不是踽踽独行。



作者：黛安娜·多斯·施罗兹
(Deanna Doss Shrodes)

牧师，与同是牧师的丈夫拉里一起在教堂布道15年。她还是一名钢琴家、歌手、作曲家、录音师、合唱队指挥和自由撰稿人。除了传教之外，她还在许多教会仪式、奋兴布道会、休养地、会议、营地和社区活动上发表演讲。她最擅长的就是以牧师身份向妇女发表演说。她总是热情地宣传这





样的讯息：人生当中的种种际遇不是为了折磨一个人，而是为了塑造一个人。她和丈夫育有三个孩子：达斯廷、乔丹和萨凡娜·罗斯。她开设的布道网站面向女性牧师和“积极参与”教会布道活动的男牧师的妻子。



生孩子绝对是一项爱的工作。

——琼·里弗斯

应付自如

RISING TO THE OCCASION



我生第一个孩子是在离预产期还有五个星期的时候开始阵痛的。我的子宫每隔四分钟开始收缩。我的医生告诉我直接去医院。到达医院时,我发现我的宫口已经开了3公分。

“我们要给你打针, 停止你的分娩,” 一名护士对我说。那个时候, 我根本不在乎他们做什么——我只想结束痛苦。

一晚上我都呆在医院。到了第二天早上, 我的宫缩停止了。带着防止进一步宫缩的药片和卧床休息的医嘱, 我被送回了家。

当天下午阵痛又开始了。我央求我的医生让我分娩。“我再也不能这样下去了,” 我喊道。“快让孩子出来, 别折磨我了!”

医生耐心解释说, 如果我的孩子早产五周, 她可能情况良好, 也可能呼吸系统和消化系统发育不全, 需要大量治疗。由于我的宫口不再张开, 医生强烈建议我再次推迟

