



Chicken Soup for the Soul

Life Lessons for
Loving
the Way You Live

心灵鸡汤

发现快乐的人生课

寻找内心平静的7大要素

[美] 杰克·坎菲尔德 马克·维克多·汉森
珍妮弗·里德·霍桑◎著



中信出版社·CHINACITICPRESS



心灵鸡汤

发现快乐的人生课

寻找内心平静的7大要素

[美] 杰克·坎菲尔德 马克·维克多·汉森 著
珍妮弗·里德·霍桑 著
晓寒 吕方 译

中信出版社
CHINA CITIC PRESS

图书在版编目(CIP)数据

心灵鸡汤:发现快乐的人生课/(美)坎菲尔德,(美)汉森,(美)霍桑著;
晓寒,吕方译.—北京:中信出版社,2010.11

书名原文:Chicken Soup for the Soul: Life Lessons for Loving the Way You Live

ISBN 978-7-5086-2263-7

I. 心… II. ①坎… ②汉… ③霍… ④晓… ⑤吕… III. 人生哲学—通俗读物
IV. B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第149190号

LIFE LESSONS FOR LOVING THE WAY YOU LIVE

Copyright © 2007 John T. Canfield and Hansen and Hansen, LLC

All rights reserved

Chinese translation copyright © 2010 by Shanghai 99 Readers' Culture Consulting Co. Ltd

Published by arrangement with

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

本书仅限于中国大陆地区发行销售

心灵鸡汤——发现快乐的人生课

XINLING JITANG——FAXIAN KUAILE DE RENSHENGKE

著者:[美]杰克·坎菲尔德 马克·维克多·汉森 珍妮弗·里德·霍桑

译者:晓寒 吕方

策划:张陆武

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:山东新华印刷厂德州厂

开本:880mm×1230mm 1/32 插页:2 印张:10.75 字数:238千字

版次:2010年11月第1版 印次:2010年11月第1次印刷

京权图字:01-2010-2412

书号:ISBN 978-7-5086-2263-7/F·2060

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。

http://www.publish.citic.com

E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com

服务热线:010-84849283

服务传真:010-84849000

我们满怀感激之情
将本书献给
所有传授给我们人生知识和智慧
的老师们
是他们让我们学会了热爱人生

引言
Chicken
Soup
for the Soul

就我们所知,距离幸福最近之事,就是热爱生活。在我们的文化传统里,“幸福”一词表面的意思很普通,它常常用来表示“能够带给你快乐的任何事情”。但是我们发现,真正的幸福是一种品质,它伴随着人类的发展,并随之逐渐成熟。它与泰然处世有着紧密的联系,也就是那种即使面对最严峻的环境也能保持自身平衡的能力。

本书探讨的话题是如何在各种各样的境遇中去体验这种平衡和泰然。像大多数人一样,我们结婚、离婚,维系着家庭和事业之间的平衡。在家里,我们养育子女——从孩子们身上学到的东西让我们变得更有智慧。我们既富有又贫穷。我们有时倍感恐惧,有时又信心百倍。我们热爱自己正在做的事情——但也并非总是如此。我们知道,坦诚和正面的生活态度以及相互之间融洽的相处就是对这个世界作出的最大贡献。

怎样才能做到这些呢?我们必须意识到,我们无法控制生活的环境,而只能把握自己对生活的态度。维克托·弗兰克尔是纳粹集中营的一名幸存者,凭着发现他人的优点坚强地活了下来——他甚至也能从看守们身上看到优点,他说过:“一个人能够被夺走一切,但是有一件东西除外,那也是人类拥有的最后一种自由:不管身处何种环境,都能选择自己的生活态度,都能选择自己的生活方式。”

本书涵盖了我们所知道的最重要的人生课程,它能够帮助我们调整人生态度,找到更好的平衡点,并且让你体会到来自最佳自我的安宁——不管最终结果如何。在本书中,你将阅读到以下内容:

第1要素“找到属于你的位置”,讲述如何让生存在大千世界中的我们感觉像在家里一样舒适。这里所讲的“位置”不是指那些正确的地理位置,而是指找到适合你的工作,并为你的创造性天赋找到适当的表达方式。本章的人生课探讨的是自然、舒适和灵感。

第2要素“斟满自己的杯子”,规劝我们不要再徒劳地寻找身外之物,只有这样才能让我们感到幸福和完美。这部分课程教会我们如何关心自己的身体、心灵和精神,从而让我们的人际关系以及所从事的每件事情都日臻完美——勇敢地为自己负责,而不指望其他人为我们负责。

第3要素“无所畏惧”,告诉我们如何在感到恐惧时变得勇敢和坚强。这部分收录了很多关于生存的故事,也提出了很多新的观念。海伦·凯勒对恐惧的看法可能是正确的——“唯一的出路就是坚持到底。”这些生活课程为我们提供了帮助我们正视人生烦恼和问题的工具,诸如自信、勇气、放弃和面对。

第4要素“手握手，架设桥梁”，介绍一些简单但是对我们有巨大影响的生活方式——不管是生活、工作还是其他方面。这部分所讲述的经验告诉我们，从最不起眼的小事到最重要的大事，每个人都具有影响他人的潜力。

第5要素“做真正的自己”，深入探讨了什么才是真正的诚实。我们大多数人认为自己是诚实的人，然而，我们的声音和自身需求常常受制于他人。这部分介绍了反省自己生活的新方法，同时也提供了一种机遇，让我们看到外部生活和内在价值在哪些方面一致，在哪些方面又互相矛盾。

第6要素“超越对错”，主旨是让我们明白如何通过接受和作出判断获得自由。它将世界看做是能够反射我们镜像的镜子，告诉我们出现在生活中的每个人、每种境遇和事件如何成为一种自我发现的机遇。

最后，由于每个人都曾被生活中的各种幸福时刻所感动，于是我们奉献上第7要素“信念、恩惠和奇迹”。这部分引导我们对生活充满感激和惊喜，这是热爱生活的一个重要部分。

哲学家塞内加说过：“只要活着，就要一直学习如何生活。”这就是这本书所要探讨的。在每一节课后，有一个小故事讲述这节课的

精髓。(请注意,当课程以第一人称讲述的时候,就是珍妮弗在讲述她自己的个人经历。)每个故事之后都有“停下想一想”的部分,你可以按照上面的提示思考一下,怎样才能让生活课适用于自己的生活。有时你也可以行动起来,让课程的精髓与你自身的生活更深刻地结合。

虽然不能确保任何人都是“幸福”的,但是拥有承受生活沉浮的能力,毕竟为获得持续的内心平衡与泰然提供了一个平台。我们殷切希望这本书将启发您、帮助您,按照积极的方式重新理解自己的生活。我们从内心深处完全同意乔伊丝·布拉泽斯博士的观点,她曾说过:“完全投入到生活中吧,拥有生活的全部秘诀在于热爱它!”

珍妮弗·里德·霍桑

(Jennifer Read Hawthorne)

第1要素 找到属于你的位置

- 人生第1课 相信自己的眼光 / 3
就这样干吧! / 7
- 人生第2课 顺其自然 / 15
心灵的种子 / 18
- 人生第3课 阅读灵感的路标 / 23
永不熄灭的光芒 / 26
- 人生第4课 摆脱目标的束缚 / 31
一位目标至上者的自白 / 34
- 人生第5课 尝试不一样的事情 / 41
我们的房子, 我们的老师 / 44
- 人生第6课 全面思考 / 51
世界公民: 一个爱的故事 / 55

第2要素 斟满自己的杯子

- 人生第1课 爱护身体, 爱护自己 / 63
奥林匹克心 / 67
- 人生第2课 懂得身体的语言 / 73
模糊的视力 / 75
- 人生第3课 跟着身体的节拍舞动 / 81
恰当的改变 / 84
- 人生第4课 让心灵、身体和精神浑然一体 / 89
我的名字叫切利 / 93

人生第5课 改变你的心灵 / 99

选择的力量 / 102

第3要素 无所畏惧

人生第1课 培养你的勇气 / 109

考验沉睡的巨人 / 112

人生第2课 行善 / 117

纽约出租车司机 / 120

人生第3课 向“现状”投降 / 125

勇士灵魂之歌 / 128

人生第4课 认清事实 / 135

奔牛赛 / 138

人生第5课 勇敢面对生活 / 143

我的漂泊 / 146

第4要素 手握手，架设桥梁

人生第1课 让爱指引 / 153

不要把“不”字当做问题的答案 / 155

人生第2课 从现在开始 / 159

人应该做点事 / 162

- 人生第3课 使用你所有的生命线 / 167
寻找萨拉 / 170
- 人生第4课 学会如何倾听 / 177
秘密武器 / 180
- 人生第5课 勇于接受各种可能性 / 187
力量之井 / 190

第5要素 做真正的自己

- 人生第1课 说出真相 / 199
一个全新的事实 / 202
- 人生第2课 做正确的事情 / 207
美丽的真相 / 210
- 人生第3课 勇于放弃 / 217
褪色的绶带 / 220
- 人生第4课 说出金钱的真相 / 225
真正的财富 / 228
- 人生第5课 表达自我 / 233
不要回避麻烦 / 235

第6要素 超越对错

- 人生第1课 抛弃你的过去 / 243
我的甜蜜报复 / 246

人生第2课 锤炼一颗包容的心 / 253

爱会怎么做? / 256

人生第3课 嘻哈文化超越了评判 / 261

节拍 / 264

人生第4课 把握机遇 / 271

真实的瞬间 / 274

第7要素 信念、恩典和奇迹

人生第1课 要有信念 / 281

打破沉默 / 284

人生第2课 领悟恩典 / 291

沐浴在阳光下 / 294

人生第3课 找到内心的庇护所 / 299

今夜星光灿烂 / 302

人生第4课 发现神奇 / 307

真正的魔术 / 309

人生第5课 超越理性 / 313

孟买的奇迹 / 316

人生第6课 感谢那些神秘的时刻 / 321

一条亲自为你录制的留言 / 323

第1 要素

找到属于你的位置

世界正屏住呼吸……

等待着你找到自己的位置。

琼·休斯敦
(Jean Houston)



人生第 1 课

相信自己的眼光

如果你修建的是一座空中楼阁，
那么不要放弃。你应该做的是在下面打好地基。

亨利·戴维·梭罗
(Henry David Thoreau)

这里的“眼光”，是指那些能被眼睛看到的東西。它可能是你从未放弃过的年少时的一个梦想，也可能是在危急时刻表现出来的一种强烈意愿。当你发现自己身处十字路口不愿再墨守成规的时候，眼光可能会冒出来。它可能源于一种需要，被当做解决问题的办法，或者是心灵深处感受到的一种欲望。它可能看似不切实际——甚至绝不可能实现。

但是请大家记住，在童话《爱丽丝梦游仙境》里，当爱丽丝讲到人们无法相信那些不可能的事情时，女王这样回答：“我敢说这是因为你练习得不够。当我在你这个年纪时，每天都要坚持练习半个小时。有时候，在早餐之前我就能相信6件可以做成的不可思议的事情。”

让人捉摸不透的是，一旦你有足够的把握，眼光自身就能拥有一种生命力，足以让梦想成真。如果你坚信自己的眼光，那么为了实现它所采取的各种方法就能汇聚成一种帮助。

国际知名美发师和产品开发商乔恩·英格利希的故事就是一个活生生的例子。早在孩提时代，乔恩就具备了一种不可思议的眼光。那时候他生活在伦敦的一个贫民区，因为家里太穷，为了省钱，只能让父亲为他理发。直到他13岁那年，有一天，乔恩坚决拒绝父亲为他理发，就在父亲想要抓住他的时候，他从父亲身旁溜烟儿逃走了。最终，他的父亲放弃了，扔给他一点儿零钱，让他去村里的理发店理发。

于是乔恩去了村里的理发店，人生中第一次的“专业”理发初

底改变了他的生活。当他往家里走的时候，一直盯着路边商店玻璃中映出的自己的影子，他无法将视线移开，不敢相信镜中人就是自己。他敏锐地感受到新形象带给他的美妙体验，心里立刻产生了一个想法：把这种美妙的体验带给其他人！他在当地一家美发沙龙里找到了一份工作，负责打扫客人理发时剪掉的头发。至于其他，正如人们所说的，已经成为往事。

必须承认，在拥有自己的眼光之前，我曾热爱过自己的工作。当时我是一名商务写作课程的培训师，每天从早上8点到下午5点都会站在一群公司经理面前上课。慢慢地，这项工作让我感到厌倦。终于有一天，我平静地坐下来，扪心自问：这一生真正想干的事情是什么。我很快就找到了一个很简单的答案：我想做的不是教别人如何写好商业信件，而是教别人如何更好地生活。于是，我把自己的想法写了下来。

不久之后，我的好朋友兼同事马尔奇·西莫夫看到了我为新的演讲课程发布的广告，他想和我一起干。就像是参加一场精彩的比赛，我们成了一对搭档。我们做的第一件事情是把自己的想法和眼光写下来：“帮助女性体悟到她们的内在力量和自我价值，这样她们就能够创造出属于自己的新眼光，并用一生去追求。”

我们向杰克·坎菲尔德谈了这些想法，并且向他咨询是否能够创作一本适合女性阅读的图书，名字就叫《心灵鸡汤》。杰克肯定我们的想法。接下来，我们更加明确了自己的想法和眼光。我们想要触动世界上所有女性的心灵！16个月过去了，《心灵鸡汤》变成了现实。在两个月的时间内，它登上《纽约时报》畅销书排行榜第一名，销量高达上百万册。

当内心中产生了眼光，并且与想要实现的意愿紧密结合时，