

心靈漿果

尋找生命鑽石田

Taste Berries for Teens

著 貝蒂·楊斯
Bettie B. Youngs, Ph.D.
珍妮佛·楊斯
Jennifer Leigh Youngs

譯 繆靜玫



青少年的你
想得到信任和長大的權利 很難
做自己也要朋友接受你 也很難
別擔心 我陪你

作品榮獲

89年中小學生優良讀物獎
普利茲文學獎提名 譯成29種語言
當選全美優良教師

青春書系 Y27

心靈漿果——尋找生命鑽石田

TASTE BERRIES FOR TEENS

作者／貝蒂·楊斯 (Bettie B. Youngs)
珍妮佛·楊斯 (Jennifer Leigh Youngs)

譯者／繆靜玫

編輯／采藝工作室 張碧珠

發行人／王聖毅

出版者／新苗文化事業有限公司
台北市和平西路一段150號4F之4
電話：(02)2332-0430
(02)2339-2500
傳真：(02)2332-9817
郵政劃撥：18324544

排版／普林特斯資訊有限公司

印刷／久裕印刷事業股份有限公司

版次／2001年10月一版一刷

出版登記／局版台業字第 6017 號

國際中文版權代理／博達著作權代理有限公司

Copyright © 1999 Bettie B. Youngs and Jennifer Leigh Youngs

Published by arrangement with HEALTH COMMUNICATIONS,
INC., Deerfield Beach, Florida, U.S.A.

Through Bardon-Chinese Media Agency

Chinese translation copyright © 2001 by

New Sprouts Publisher, Inc.

All Rights Reserved.

定價／270元

ISBN 957-451-006-9

(本書如有缺頁破損請寄回更換)

版權所有・翻印必究

心靈漿果

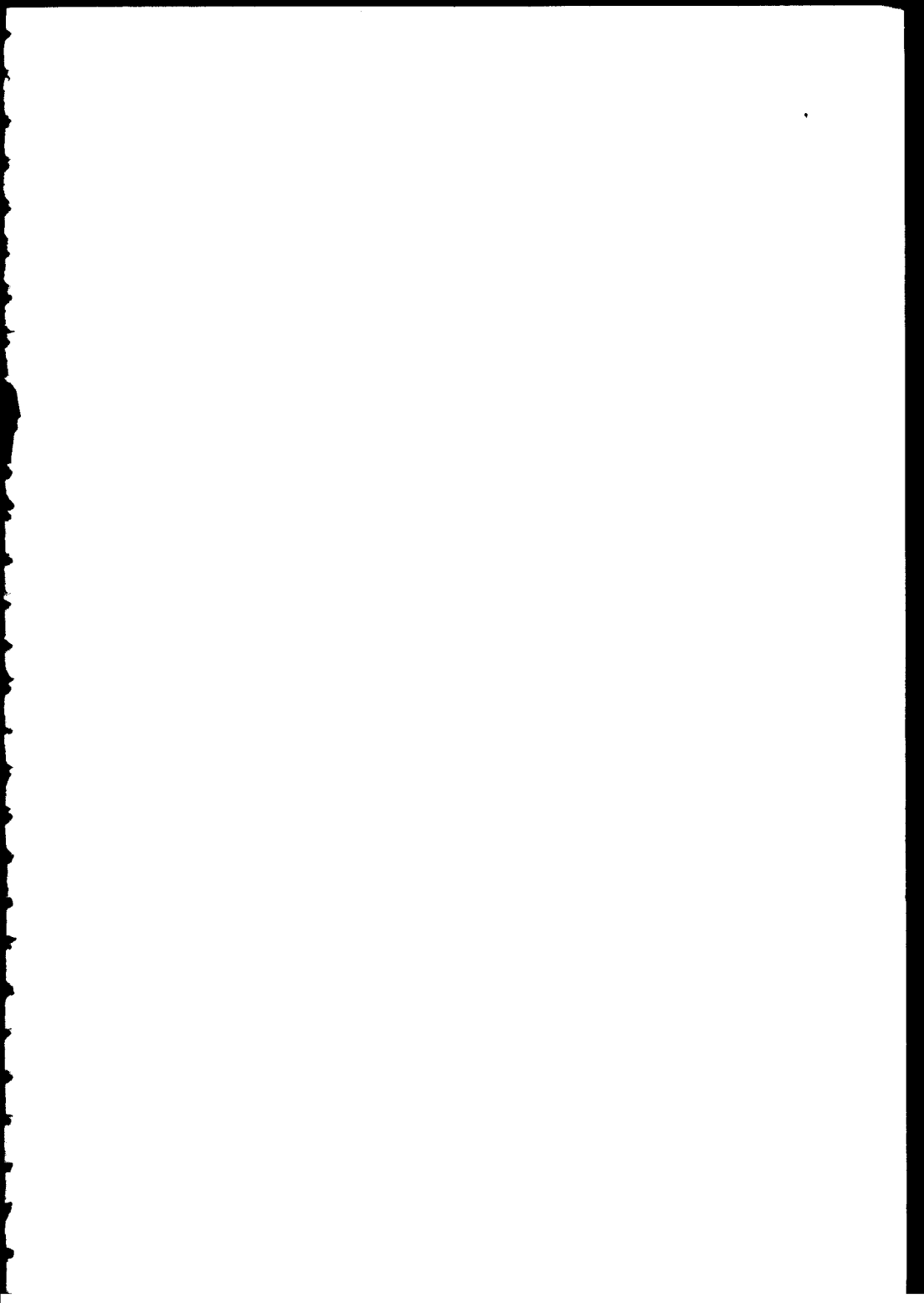
尋找生命鑽石田

Taste Berries for Teens



著 貝蒂·楊斯
Bettie B. Youngs, Ph.D.
珍妮佛·楊斯
Jennifer Leigh Youngs

譯 繆靜玫



「《心靈漿果》是一本很私密的書，一本你會想要到房間裡，把門關上，仔細品味的書。這也是一本你會想和好朋友一起分享的書。你會想把其中的某篇故事影印給某個人參考。好好享受這本書，讓它撫慰你的心，支持你的夢想，讓你的生命充滿無限的可能。」

——Carol Roesler，威斯康辛州參議員

「它跟得上我學校生活的要求，讓我可以妥善處理我對朋友的各種感覺——或讓一個特別的男孩子，能夠試著了解自己想做什麼……內容相當豐富。《心靈漿果》是一本好書，可以幫助你了解自己。」

——Rachel Burres，十七歲

「這些故事展現出對人類特質敏銳的觀察，而就是人類的這些特質使我們的社會更美好的，相當具有啟發意義。」

——Terry N. Trieweller，蒙大拿最高法院法官

「這些故事反映出身為現代年輕人的困惑，指引年輕人許多方法

去釐清這些困惑，並且在這過程中產生真正的改變。這是一本你一定會想要看的書，相當引人入勝、富教育性、有用、有趣、發人深省。」

——Cathy Schmachtenberger

「《心靈漿果》裡的故事都相當有個人特質，我覺得好像是在閱讀我自己的人生。了解別人也有和我一樣的感覺和想法真令我感到安慰。我認為這本書應列為學校必讀的書之一。」

——Chiana McCulky，十六歲

「對於置身迷惑和冒險中的現代青少年來說，這本書就像一口新鮮的空氣。時代給青少年無限的可能和無限的選擇，這有好也有壞。本書最大的特色是可以協助年輕人做出更好、更有見識的選擇，因為他們看到了其他可能選擇的後果。如果你認識某個正在和自己的人生奮鬥的青少年，就送他一本《心靈漿果》；也要送一本給已經在正確軌道上，正朝著寶貴目標前進的年輕人，好讓他繼續留在正軌上。」

——Robert Ray, 德雷克大學校長, 愛荷華州前州長

「《心靈漿果》簡直就是一本讀心術。我看完一則故事後的感覺：『是的！這就是我的感覺：我可以從高山上跳下來，不用降落傘，因為沒有人能征服我！』看完下一則故事的感覺則是：『沒錯！這也是我的感覺：我沒有精力爬上山，但是誰在乎？我甚至根本就不想下床。』我的內心有許多衝突，然而，這本書讓我覺得自己很正常。知道其他青少年朋友也和我一樣，有得意和失意的時候，真好。閱讀這本書給我希望：畢竟我是正常的。」

——Heather White, 十四歲

「身為青少年可能很孤獨，因為你習慣自言自語。你不是認為自己很偉大，就是認為自己瘋了。擁有一個響板、一把丈量的尺、一個氣壓計，真好。這本書就是這些東西的化身。」

——Brad Charles, 十五歲

「真是一本好書！我被許多青少年在講述他們所做的事時所展現的親切和慷慨所感動，而他們對這個世界的夢想也令我印象深刻。這也證明了，只要充分運用才華，現在的青少年能夠——而且將會改變這個世界！」

——Ronald Glosser, 《路標》委員會副主席

「有時候我們會忘記身為一個青少年是什麼樣子，有許多美好的時光，也有許多困惑的時光。《心靈漿果》找到一個把這些融合在一起的方式，就像協調漿果的味道，讓不好的時光變得可以忍受。閱讀這本非凡的書吧，它對如何運用青春期這個階段，為我們的年輕歲月注入價值觀、意義和方向提供了一個指引。」

——Janice Williams, 廿一世紀美國農作物學者

「這本書會成為你最喜歡的書之一，因為它會讓你深入思考自己的人生想要什麼，想要變成什麼樣的人，並決定以哪一種方式完成自

己的願望。你會讀到和其他青少年朋友有關的事，了解他們對新時代青少年的看法，了解他們面對的挑戰是那麼不可思議和特別。這絕對是一本罕見的好書！」

——Lauren Garthland，建築冠軍

【目錄】

自序

010

前言

015

第一篇 決定人生的目標：發現自己的興趣、才能和方向

1 尋找你的鑽石田

022

2 鑽石礦場

072

第二篇 奉獻、分享、發揮影響力

3 奉獻的感覺

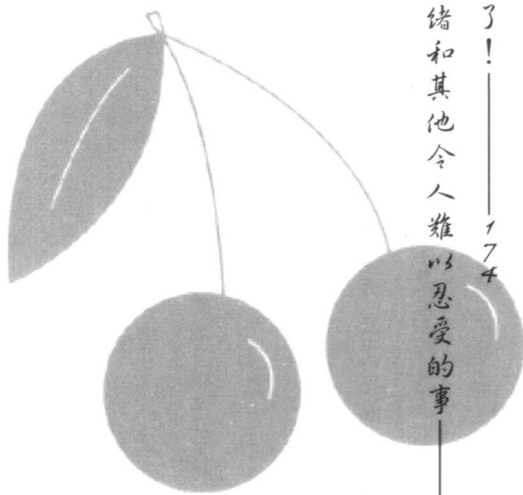
090

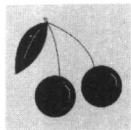
4 慢慢改變形勢

124

第三篇 妥善處理壓力和困窘時刻

- 5 真是糗大了！—— 174
- 6 壓力、情緒和其他令人難以忍受的事—— 224





自序

我才剛完成《在心河中垂釣》(Taste-Berry Tales)，這是一本為成年讀者寫的短篇故事集，主要敘述人們影響別人生活的一些美好事蹟。許多人在看過這本書後建議我，如果可以為年輕朋友製作一本書，把重點放在青少年朋友如何做了許多努力而成為懂得關心別人、負責任的人，以及他們改變別人生命，甚至改變這個世界的許多方法，會是個不錯的主意。由於我曾經在課堂上任教，也有教養自己青春期女兒的第一手經驗（女兒的許多朋友也經常進出我家），因此我十分清楚，青少年朋友對於改造別人有很大的貢獻，也了解他們對生命和生活的看法很有價值。不過，雖然我很有興趣為青少年朋友們製作這樣的一本書，但是我有其他更為急迫的事情和繁重的旅遊行程，因

此，先前這件事並未列入我「必須做的事」清單當中。

但是這個想法卻一直揮之不去，而且奇怪的是，它還不斷發出吶喊——一種很堅持的聲音。我在耶誕節期間收到朋友柯琳·莫雷伊（Colleen Morey）的一封信，她是康乃狄克州一項輔導計畫的行政人員，這時，那個聲音就變得很大。柯琳在信中描述她和一群年輕人相處的經驗，這些年輕人有好多都暮氣沈沈，而且很想放棄生命，有些人甚至稱自己為「失敗者」。為了引起他們的興趣（那樣他們才會想學習使用電腦），柯琳把她的學生和另一群年輕人連結起來——一群住在哥倫比亞波哥大的年輕人！

在和其他人「交談」及分享當中，柯琳的學生了解到，這些波哥大的孩子自小生長在孤兒院中，而且一輩子都不曾收過別人給的禮物。這些美國青少年對此深感訝異與同情，他們根本無法想像，生活中怎麼能夠沒有這些基本的東西——一些CD、幾雙鞋子、許多自己

挑選而且喜歡的衣服、一間屬於自己的房間和自己喜歡的食物（像披薩、漢堡和炸薯條之類的重要食物）。柯琳的學生決定想辦法幫助這群剛認識朋友來改變這種悲慘的狀況。

於是，他們開始搜集一箱箱的衣服、書籍、CD（這是學生們認為很重要的一部分！）、醫療補給品，和其他他們認為這些年輕人應該擁有的東西。幾個月後，柯琳的學生總共搜集到五十多箱的東西。他們準備好要把這些東西送給波哥大的朋友。新的難題浮現了：要把那麼多箱的東西運到波哥大，他們怎麼負擔得起？

在這個難題出現的同時，出乎意料地，柯琳大學時代的朋友莉安·韓森來電，表示很久沒見，想和她敘敘舊。於是，這兩位將近十年沒有聯絡的老朋友、老同學重聚了，有機會了解她們過去各自生活的點點滴滴。柯琳告訴莉安她目前的工作，包括那個難題：找個方法協助運送學生幫哥倫比亞波哥大的孩子所搜集的東西。巧的是，莉安

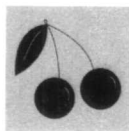
正好是「航空大使」這個提供全世界孩子人道協助的志工團體（創辦人 是莉安的朋友南希·利華·Nancy Rivard）的協調人員。你大概想不到，莉安會再度踏進柯琳的生活，還幫她解決了運送那一箱箱東西到波哥大的問題。耶誕假期期間，承蒙航空大使的慨允，柯琳和莉安交寄了那一箱箱的東西！

看了柯琳寄來的信，我深受感動，於是打電話給她，以便對這件事作進一步的了解，我還告訴她，要她一定要把她的故事分享出來。「時機太好了，」柯琳說。「上個星期，我那些學生剛剛設定一個新目標：他們的努力激發了更多的想法，他們想和別人分享自己的故事，希望世界各地的年輕人也會得到啟發，去做類似的事。事實上，他們想請求其他學校的學生，甚至世界各地學生的幫忙，但是我們不知道如何把這個消息傳遞出去。」

「你的時機太完美了，」我說。「我可以協助你。實在是太巧

了，我正在為年輕人寫一本書，一本會到許多國家出版的書……」因此，這本書就列入我「必須做的事」的清單中。我才剛決定做這件事，女兒就打電話給我，她說：「媽，我現在和全國各地的青少年一起工作，我想分享我和青少年朋友一起學到的東西，所以，我們來寫一本書……」

巧合嗎？或許是，但也或許有表面上看不出來的事情，像是「同時性」(synchronicity)。這個詞是用來形容兩件或兩件以上富有意義的巧合，而不僅僅是碰運氣而已。這整件事的印象讓我們有種感覺，彷彿是經由神的介入所做的安排，每個執行下一個必要步驟的人都會適時的出現。如果我們密切的注意，特別是如果我們正在尋覓這種事的話，我們就會發現，「同時性」經常發生在我們的生活裡，就像《心靈漿果》的醞釀過程一樣。



前言

為什麼這本書的書名要叫做《Taste Berries for Teens》？美味漿果是一種絕妙的小果子，它讓味蕾相信，所有的食物（即使是味道不好的食物）都是美味可口的。世界各地的原住民很早以前便食用這種小漿果，它可以使有時候必須吃的苦味根莖（和蛆）變得可以忍受。某些時候，我們都可以運用這樣的美味漿果！

讓人高興的是，人們也可以是彼此的「美味漿果」。有人說了一句好聽的話或做了某件善行，是否就會使勝利更令人滿意，使快樂更為甜美，使破碎的心不再那麼痛呢？如果是，那麼那個人的行為就像是顆美味漿果。當我們在幫助別人時（比如做一位令人喜歡的朋友），就是在增添生活的樂趣，減少生活上的失望和損失所帶來的苦。例如，