

77 *Heartwarming Stories of Gratitude*  
That Celebrate the Good Things in Life

全美销量  
超 2500 万册

77 个触动心灵的故事，帮助女性寻找自己的幸福。

“阅读这些温馨的故事，如饮香醇美酒。”

—— 查理德·卡尔森，畅销书《别为小事而忙》的作者

# 给女性幸福的 巧克力

KAY ALLENBAUGH  
[美]凯·艾伦堡 / 著

*Chocolate for  
Woman's  
Blessings*



年出版社

C913.68

43

77 Heartwarming Stories of Gratitude  
That Celebrate the Good Things in Life

全美销量  
超 2500 万册

77个触动心灵的故事，帮助女性寻找自己的幸福。

“阅读这些温馨的故事，如饮香醇美酒。”

——查理德·卡尔森，畅销书《别为小事而忙》的作者

# 给女性幸福的 巧克力

KAY ALLENBAUGH  
[美]凯·艾伦堡 / 著

*Chocolate for  
Woman's  
Blessings*



中国青年出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

给女性幸福的巧克力/(美)艾伦堡著;吴学华等译.

北京:中国青年出版社, 2004

ISBN 7-5006-5779-X/B·86

I. 给… II. ①艾…②吴… III. 女性—幸福—通俗读物 IV. B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 031530 号

Chocolate for a Woman's Blessings

Chinese translation Copyright © 2004 by

CHINA YOUTH PUBLISHING HOUSE

Copyright © 2001 by Kay Allenbaugh

## 给女性幸福的巧克力

作者: [美]凯·艾伦堡

译者: 吴学华 刘跃骅 魏晓慧

责任编辑: 刘 炜

文字编辑: 姚文坛

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

书刊发行中心 (010)65516875

制作: 中青文制作中心

印刷: 北京中科印刷有限公司

版次: 2004 年 5 月第 1 版

印次: 2004 年 5 月第 1 次印刷

开本: 880 × 1230 1/32

字数: 190 千字

印张: 9.5

京权图字: 01-2003-5052

书号: ISBN 7-5006-5779-X/B·86

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

**本书献给那些珍惜自己的幸福  
并且给她们遇到的人带来生活希望  
之光的女人们**



# 目 录

## CONTENTS

前 言  
Introduction 11

### 第一章 生活更美好 ON HIGHER GROUND

- 善心午餐包 15
- 乔安娜 18
- 碧水天成 22
- 凯文和圣诞老人 26
- 给丹尼开车 31
- 吾家有女 35
- 生命的盘点 38

## 第二章 点亮心灯

### TURNING UP YOUR LIGHT

- 财富的传递 43
- 自制香水 47
- 鱼子酱和私酿酒 51
- 来自天堂的财富 56
- 第二次机会 60
- 聚会 65
- 走出黑暗 68
- 失去 72

## 第三章 我们最好的动物朋友

### OUR FAVORITE FURRY ONES

- 我的导盲犬 77
- 小热闹 82
- 清晨即景 85
- 捕获动人一刻 88
- 离婚狗 91
- 自由奔跑 96

**第四章 答案求诸于内心**  
THE ANSWERS ARE WITHIN

- 一个女孩名叫汤姆 103
- 回家 107
- 有这样一个地方 110
- 芥菜籽 113
- 格雷丝的礼物 116
- 你的职业 120

**第五章 人生美事**  
SOME KIND OF WONDERFUL

- 黄金未必都闪光 127
- 生母、养母和我 130
- 完美的图画 134
- 不要自讨苦吃 137
- 从套装到运动衫 140
- 初恋情人,白头偕老 143
- 听从上帝定时间 147



## 第六章 一次只迈进一步

ONE STEP AT A TIME

大号床 155

皮靴、后背和账单 160

通向健美之路 163

2000年式的净化法 168

物质研究 171

钓鱼 175

不寻常的一年 179

## 第七章 假日、希望和圣灵

HOLIDAYS, HOPE, AND HOLLY

品味生活的甜蜜 185

寻觅忠诚的爱情 188

家庭的传统代代相传 192

一个令人难忘的圣诞节 196

感恩 199

幸福时光 203

## 第八章 对事不对人

TOUGH ON ISSUES, SOFT ON PEOPLE

回答不完的为什么 209

不再引人注目的女人 213

我的女儿——不爱穿漂亮衣服的小女孩 217

音乐令我陶醉 221

饮水机旁的故事 224

再来一英里 228

我在农场学到的 232

## 第九章 栩栩如生的回忆

KEEPING THE MEMORIES ALIVE

父亲的相机 237

改变生活 241

威妮弗蕾德的爱心遗产 247

永远爱你——妈妈 251

迷人的生活 254

噢,如此甜蜜 256

## 第十章 与天使跳舞

### DANCING WITH ANGELS

当解释有价值时 261

奇遇 264

时间问题 266

拖车天使 270

倾听低语 273

该发生的总会发生 277

## 第十一章 生活中的小讽刺

### LIFE'S LITTLE IRONIES

母亲天性不复回 283

巧克力布鲁斯 286

只是个玩笑 290

城市滑头 293

真正倒霉的一天 296

# 前 言

## INTRODUCTION



当我开始写这本书的时候，我意识到应该先说明我所谓的“幸福”是什么。我想到了自己生活中所爱的一切。但是随着思绪流转，我越发意识到只有我曾经为之付出极度艰辛努力的，我才会真正对它心存欢喜和感恩之情。

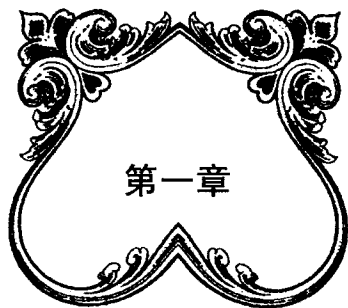
我们每一个人都能清晰地回忆起我们曾经面对的那些艰难岁月——比如遭遇一场大病或者飞来横祸之后的身心恢复，为了希望得到的教育和工作而辛苦奔波，或者是经历痛心疾首的生离死别，又或者因为感情背叛而医治心伤。然而，我们付出的种种艰辛痛苦往往给我们带来世上最好的礼物——心灵的平和与快乐。

《给女性幸福的巧克力》向我们展示了许多女性是如何寻找自己的平和与快乐的。这些动人心扉的故事就像浓浓的巧克力一样——暖人心田，让我们精神振作。这些故事读来让人身心泰然，不仅如此，更能让我们找回真实的自我。在本书中，77位高尚的女性和我们共同分享了她们真实生动的故事，她们是励志演讲家、咨询专家、理疗师、作家或者是畅销书作者。这些女性在审视了她们的幸福之后发现了

生活中幸福的最终含义。就像巧克力一样,这些故事令我们倍感愉悦、心情恬静,我们因为这些故事的鼓励而看到自己生活中的富足富有而更加知足达观,把每一次挑战都视为一次机遇。

品味《给女性幸福的巧克力》中的每一个故事都是一个绝佳的机会,让你暂时停下匆匆的脚步,让心灵获得片刻安宁,对你已经拥有的和将要到来的幸福心存怀念和感恩。我相信,无论我们想到什么,只要我们怀有一颗感恩之心——以平常之心珍惜我们的幸福,我们的生活都会更加精彩。本书中的故事在赞颂那些让生命的意义得以完整的美妙事物的同时也记录了这些高尚女性的心中所经历的思索、爱和欢笑。

如果你在生活中正遭受不幸,让你难以相信无数的幸福就在你前方,那么就让“巧克力姐妹”来告诉你这些幸福是真实存在的吧!总有一天你会发现你也是如此的幸福。



第一章

生活更美好  
ON HIGHER GROUND

令人出类拔萃的力量  
是世界上最强大的支撑力量。

——埃伦·格拉斯哥





## 善心午餐包

### GOODIE BAGS FROM THE HEART



**那**年我 19 岁，刚刚结婚。加利福尼亚州的一所小房子成了我们幸福的家。记得那是一个炎热的夏日，我站在门廊上向我丈夫挥手告别，就在那时我注意到在街对面的快餐店停车场上走来一个无家可归的流浪汉，他衣衫褴褛，邋邋遑遑，头发花白。在炎热的天气里，他穿着一件破烂的黑色夹克，我猜想那是他最值钱的家当，可以帮他在天气转凉之后抵御风寒。他花白的胡须又浓又密，乱蓬蓬地遮住了他的脸。说实话，我被他的样子吓坏了，赶紧转身走进屋子，把门关上而且锁好。

我站在起居室的窗前迟疑地望着他，他把停车场的垃圾桶翻了个底朝天。包装纸、杯子、餐巾纸……他把所有的垃圾翻出来想找到一点吃的，终于他找到了一些残羹剩饭，不过对他来说就像感恩节大餐一样。这时我已经不再害怕了，我开始猜测这个可怜人有多久没吃上一顿饱饭了。

第二天送丈夫去上班的时候，我又见到了那个流浪





汉。他坐在路边，怀里有一堆垃圾杯子和包装纸，正在狼吞虎咽地吃着别人丢弃的剩饭，那样子就像世界末日要来临了。我忍不住有点难过。就在那一刻我想到我该做些什么，我希望我的计划能行得通。

第三天我打了两个午餐包而不是像往常那样只为丈夫准备一份午餐，我暗暗地对自己说：希望他能出现。收拾完家务之后，我匆匆穿过人行道，悄悄地把装了一份午餐的褐色纸包放进了垃圾桶里。做完这一切我不禁嘲笑自己：我肯定是撞鬼了。我送走了丈夫，然后迅速地跑到起居室的窗前，期待着那位流浪汉“朋友”出现。

几分钟之后他来了，很快就发现了放在垃圾桶里的那个纸袋。我在屋子里非常开心地笑着，看着这一切。在他打开纸袋向里面张望的时候，我的心怦怦地狂跳不止。就在繁忙的十字路口，我的这位“朋友”坐在马路沿上开始兴高采烈地吃午饭，对从前面驶过的来来往往的车辆浑然不觉。他满意地吃了一个腊肠三明治、薯条、喝了一杯苏打汽水，还有其他我那天早晨能在碗橱里找到的糖果点心。

我们那时刚成家，日子并不宽裕。但是接下来的两个星期我还是想方设法地在厨房里搜集一些食物放到给那个老流浪汉的“善心包”里。当然我每天都把装着食品的纸袋放到同一个垃圾桶里。每天看着他津津有味地把所有东西吃光，我的心里无比快乐。

我曾经猜想那个流浪汉也许纳闷这份午餐从哪里来的。但是他从来没有好奇地向四周张望过。有一天我把装着食品的纸袋放到垃圾桶里，但是他却没有出现。于是我开始