



美国销售超过300万册！
被《纽约时报》《出版家周刊》誉为
“最佳心灵读本”！

一杯安慰

A CUP OF COMFORT

〔美〕科林·塞尔 编著

张志军 吴莘 马春华 译



南海出版公司



美国销售超过300万册！
被《纽约时报》《出版家周刊》誉为
“最佳心灵读本”！

一杯安慰

A CUP OF COMFORT

〔美〕科林·塞尔 编著

张志军 吴蓉 冯春荣 译



南海出版公司

2009·海口

图书在版编目(CIP)数据

一杯安慰 / [美] 塞尔 (Sell, C.) 编著; 张志军, 吴莘, 马春华译. — 海口: 南海出版公司, 2009.7

ISBN 978-7-5442-4502-9

I. 一… II. ①塞…②张…③吴…④马… III. 故事—作品集—美国—现代 IV. I712.45

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 115985 号

著作权合同登记号

图字: 30-2009-074

A CUP OF COMFORT, edited by Colleen Sell
Copyright © 2001 by Adams Media Corporation
Published by arrangement with Adams Publishing,
a Division of Adams Media Corporation
Simplified Chinese translation
through BARDON-Chinese Media Agency
ALL RIGHTS RESERVED

YIBEI ANWEI

一杯安慰

作 者	[美] 科林·塞尔	
译 者	张志军 吴 莘 马春华	
责任编辑	林妮娜	特邀编辑 黄渭然
丛书策划	北京读书人 Beijing Reader's	
装帧设计	金 山	内文制作 杨兴艳
出版发行	南海出版公司 电话(0898)66568511	
社 址	海口市海秀中路 51 号星华大厦五楼 邮编 570206	
电子邮箱	nanhaicbgs@yahoo.com.cn	
经 销	新华书店	
印 刷	三河市三佳印刷装订有限公司	
开 本	890 毫米 × 1280 毫米 1/32	
印 张	7.75	
字 数	160 千	
版 次	2009 年 7 月第 1 版 2009 年 7 月第 1 次印刷	
印 数	1-20000	
书 号	ISBN 978-7-5442-4502-9	
定 价	25.00 元	

南海版图书 版权所有 盗版必究

目录

写在前面的话 /1
许个愿吧，妈咪 /5
蓝裙女子 /9
哭泣的椅子 /17
天使之吻 /22
寻找我们的家 /27
无声的勇气 /31
尼古拉斯 /37
法国南部的梦中公主 /42
想要的和需要的 /48
沟通 /54
倾听你心 /61
女儿的信任 /65
感恩节的慷慨 /68
上帝的眷顾 /73
玛蒂的玫瑰 /77
上帝付费 /82
并不孤单 /86
收获谢意 /89
柔弱的心 /94
圣诞天使的礼物 /100
屋中的陌生人 /106
行走的勇气 /110
空中怪物 /115

小提琴的记忆 /118
暴风雨中的声音 /124
外公的手提箱 /128
偏见的颜色 /133
白色的连衣裙 /140
天使之声 /146
最好的圣诞礼物 /149
深藏的财富 /153
甜豌豆 /158
永远的家 /162
红色双座车 /167
神鱼 /173
纯真之光 /177
我的“红粉佳人”爸爸 /180
保龄球场的英雄 /184
引导之光 /188
蓝色的浴巾 /194
特别的一天 /198
唱自己的歌 /202
比黄金更珍贵 /204
廉价住宅区的天使 /207
陌生人的善行 /212
和雪熊共舞 /216
我听到天堂的钟声 /220
圣诞夜 /226
哦，蒲公英 /231
作者简介 /237

写在前面的话

它只是故事……能够警醒我们的后代，避免他们像盲人乞丐那样误入仙人掌丛而犯下大错。

这个故事是我们的保驾护航者，没有它，我们将如同盲者。

——赤努阿·阿舍贝

选自《萨瓦拉的蚁丘》

让我告诉你一个故事，一个真实的故事……

这是多么富有魔力的词句，只要一提到这句话，我就会全神贯注、侧耳聆听，毫不迟疑地敞开心胸，来接纳黄金般珍贵的宝藏——人类的谦逊、欢笑、洞察力和灵感，我知道它们随后就会出现。

人类独一无二的礼物——故事，在长久的时间记忆中一直引导和安慰着我们。我们的智慧，来自祖先传承给我们的神奇故事，那些帮他们渡过艰苦岁月的神奇故事。数个世纪以来，许许多多的故事记录着人类的重大事件和历史教训。

生活的真相原本要比虚构的传说更神奇，也更有力量。因为在真实生活中的真实故事里，我们可以找到自己的影子，那一丝

关联告诉我们：我并不孤单，你就是我，我就是你，他们就是我们，我们就是他们，我们共同活在神奇的生活里。

我们拥有那些故事，那些关于重大事件、用来保存文化和希望——使人活下去的希望——的故事。晚餐后围坐在劈啪作响的篝火旁时，或是在家庭重聚的时刻，我们讲述着故事——有关善行，有关他人和我们一样的希望和伤痛。一代又一代，这些宝贵的家庭故事被我们说了又说，我们用那些关于勇气、成就和爱的故事，去教育、激励和安慰我们的孩子。

还是一个害羞的小女孩时，我就热爱文字，并且喜欢对神秘的世界进行思索，故事已经成为我的生命之弦。我不知道，没有它们我将如何生存。生在故事之家是我一生的财富，我们家每个人都是天生的讲故事高手，他们讲述的真实或大部分真实的传奇故事给了我一生的愉悦。有时，故事就像令人镇静或振奋的安慰剂，帮助我渡过难关，抚慰我受伤的心，或是把我带离灾难。在我出发去攀登愚人山之前，祖母给我讲述了父亲在少年时代攀登这座山的故事；在我准备带年少的女儿去攀登愚人山时，祖母再次向我们讲述了同样的故事。这两次的经历使我对自己的职责有所感悟。

我把这些精彩的故事讲给孩子们听，现在又把这些故事讲给孙子们听，故事就是我生命的延续。这些故事是我能够得到并且能够给予他们的最珍贵的财产。

我一学会阅读（大概4岁，父母并不清楚我是如何学会阅读的，但我要说，那是因为书中有故事），就用手抓着书本，像孩子抓着糖果一样丝毫不放松。在孩提时代读过的书中，我最喜欢、



记得最牢的是一些真实的故事：《安娜·弗兰克的日记》（安娜·波伏瓦的自传）、《最蓝的眼睛》（约翰·苏立文著）、《安娜·卡列尼娜》（托尔斯泰著）、还有维拉·卡瑟的所有作品。

一学会表达自己，我就开始写故事了，而且再也没有停止过。我做过芭蕾舞演员，那一开始就是个错误。我还当过秘书，担任过市场部经理，不过那些都是一些生活的小曲折，因为我必须做这些讨厌的工作来养活我的孩子们。后来，我靠讲述故事并帮助其他人讲故事来维持生计。

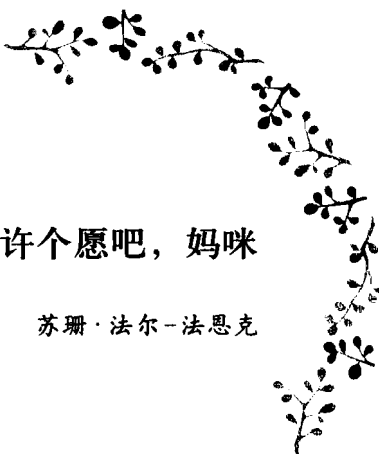
这也是我为什么成就此书的原因，或者不如说是此书成就了我——在鲍伯·亚当斯的帮助下。鲍伯是《一杯安慰》的出版者和核心构想的提出者，他想要把平凡人物的不平凡的经历和故事收集在一起，并且希望那些充满智慧和创造性的故事能够帮助读者思考、振奋精神状态，激励读者更坚强，或者激励读者去拥抱那个叫做生活的生命旅途。他说，希望此书能为读者奉上一杯温暖的、智慧的安慰。

我向他承诺，我可以达到他的期望。

历时数月，我们在上千则的故事中精心挑选出了许多非常精彩的、让人难以置信但确有其事的真实故事，编成此书。

我们希望你能够愉快地享用这杯安慰，并与你爱的人一同分享，希望不久你就能享用到我们的下一杯安慰。

科林·塞尔



许个愿吧，妈咪

苏珊·法尔-法恩克

记得那是我 28 岁的生日，但我却沮丧极了：生活一片黑暗，未来黯淡无光。

那时，我正在当地一所大学上三年级。然而我离婚了，必须独自抚养两个年幼的孩子——我成了单身母亲。6 岁大的儿子尼古拉斯正在上幼儿园。5 个月大的女儿玛亚一直生着重病，这学期我已经被迫休学在家了。

由于大部分时间都得用来陪伴两个年幼的孩子，那年冬天，我停止了与外界的一切联系。当时我刚搬到犹他州不久，还在努力适应那里冬天的严寒和风雪。可是天气偏偏和我作对，整个一月大雪纷飞，门前的雪越积越厚、越积越深，每次出门都要面临一场与暴风雪的艰苦搏斗。这一切更凸显了我的与世隔绝和孤苦无依。那是怎样一个孤独、困苦而绝望的冬天啊！自怜自哀成为我安慰自己的唯一方法，沮丧几乎已经成为我的第二本性，我不再记得自己曾经是个多么快乐的人，我甚至已经记不起自己最后一次开怀大笑是什么时候了。

生日的前一天，我牢骚满腹。离婚后我已经疏远了那些曾经与我共同欢度生日的朋友们，独自承受着痛楚。现在，没有生日

派对、没有生日礼物、没有生日蛋糕，甚至连一个祝福生日的电话都没有——我太穷，已经付不起电话费了。

那天晚上，我安抚孩子们入睡时，绝望的阴云一直笼罩在我的头顶。我的小儿子尼克（尼古拉斯的爱称），用他小小的、圆圆的胳膊紧紧地搂着我的脖子说：“妈咪，明天是你的生日，我都要等不及了！”他的蓝眼睛因为巨大的期望而闪闪发光。

面对儿子的热切期待，除了亲亲他粉红色的小脸蛋，我无言以对。我并不指望他所盼望的生日派对能够奇迹般地出现，就像他自己过生日时那样，毕竟对于一个6岁大的孩子来说，“生活”的概念实在太简单。

第二天清晨，在孩子们醒来之前，我正忙着准备早餐。不一会儿，我听到有声音从我们小小的起居室传来，我确定是尼克起床了，于是我等着他过来吃早饭。接着，我听到他对玛亚说的话——他非常严厉地告诉他的不点儿妹妹：“今天一定要让妈咪笑哦。”

他的话一下子击中了我，我忍不住颤抖起来，突然意识到：我一直深深地埋在自己的痛苦之中，甚至没有注意到我的坏情绪竟如此之深地影响了孩子们。儿子觉察到了我的不快乐，并且正在尽他最大的努力设法为他忧伤的妈妈做点什么。那一瞬间，仿佛有一股强大的电流贯穿了我全身，儿子的体贴和我的自私令我泪流满面。在小小的厨房里，我双膝跪地，祈求重新找到快乐的力量。我祈求上帝向我呈现生命中的美丽，帮助我看到、真正地看到并感觉到上帝的赐福。

于是我尽力让笑容浮上脸颊，走进起居室去拥抱孩子们。然



而，起居室里的情景让我再次呆立在原地：尼克坐在地板上，玛亚坐在她的毯子上挨着她的小哥哥，在他们的面前堆着一摞礼物。哦，他们竟然准备了一个三人生日派对！

看着这堆礼物，我瞪大了眼睛，张大了嘴巴，吃惊地望着我的儿子。“生日快乐！”他高声叫着，可爱地咧嘴大笑，露出还没长齐牙。我脸上惊愕的表情，让他生气勃勃的脸因为兴奋而光彩照人：“妈咪，我给了你一个惊喜，对不对？”

我不知所措，屈膝俯向我的儿子，问他用什么办法从这个世界上弄到那么多礼物送给我。他告诉我那天我们一起去“一美元商店”采购的事。我立刻记起来了，那天他告诉我他要花掉自己所有的储蓄，那是他上幼儿园时的零花钱，已经存了好几年。他的口袋里装满了他所有的积蓄，我还嘲笑他鼓鼓囊囊的口袋让他走路来就像约翰·韦恩^①。我当时甚至还想责骂他一下子就花光了数年来用心攒下的钱，不过我后来没有那样做。于是在我购物时，他也在秘密选购他的东西。我记得那天他愉快的微笑，还记得他把购物袋紧紧抱在胸前时发出的咯咯笑声。我以为他是因为能为自己买一些有趣的东西而高兴，可我从来没有想到：包裹在购物袋里的都是给我的惊喜。

看着面前那堆美丽的礼物，我难以置信地眨着眼睛——我的儿子为了我的生日让他的存钱罐一无所有了。

“就在这儿，”我听到了自己内心深处的声音，“这些就是对你的赐福，而你竟曾对此表示怀疑！”

^①约翰·韦恩是以演美国西部片而著称的好莱坞明星。他走路的姿势十分独特。

我的祈祷得到了回应，我突然看见了生命中的美丽。忧伤从我心中飞走，得到赐福的感激之情溢满了我的心。

我拥抱我的儿子和女儿，我告诉他们：在我的生命中能够拥有他们是件多么幸运的事。

在尼克热切的鼓励下，我小心翼翼地拆开了每一件礼物：一只手镯、一条项链、又一只手镯、洗甲水、又一只手镯、我最喜欢的棒棒糖、又一只手镯……这些精心挑选的礼物，这些来自幼儿园时代所有零花钱的每一件礼物，全都用精美的礼品袋悉心包装过，它们是我收到过的最珍贵、最美丽的礼物。

最后一件礼物是尼克最喜欢的，一个蜡制的生日蛋糕，上面用假糖霜写着：“我爱你！”

“无论如何都应该有个生日蛋糕，妈妈。”我那聪明的小男孩告诉我。

“这是我见过的最漂亮的蛋糕。”我忍住汹涌的泪水告诉他。我真的这么想。

然后，他开始用他那稚嫩、甜美的小男孩的童音为我唱“生日快乐歌”。

“许个愿吧，妈咪！”他坚持要求。

我凝视着我的小男孩闪闪发光的蓝眼睛，却想不出一件需要许愿的事。

“我的愿望已经实现了，”我悄声说，“那就是你。”





蓝裙女子

伊迪·舍尔

沐浴时，布里奇特的手指碰到了左胸上的肿块，她的手像被开水灼烫了似的飞快移开，心也怦怦地跳了起来。水仍旧温热，浴室里弥漫着暖暖的蒸汽，那一瞬间她却感到冷气袭人。

“你还是个护士呢！”她大声责备自己，声音在浴室中回荡，“抬起手再试一下！”

她闭上眼睛，轻轻地抬起右手，从颈部开始，一直摸到左侧的乳房，她又一次触摸到了皮肤下面像石子一样坚硬的东西：“哦，天哪，不，不要！”

抑制着内心的恐惧，她迅速爬出浴缸，对着空无一人的房间自言自语：“它摸起来像一粒豌豆，跟那本关于乳腺癌的小册子上说的一模一样。哦，天哪，救救我。”

布里奇特迅速穿上黄色的毛巾布浴袍，走到镜子前，一边揉捏着自己的胸部，一边瞪大了眼睛，想将肿块看得清楚些。头发上的水珠顺着面颊流下，她伸出手，抹去那些水珠，却发现那原来是自己的眼泪。

她拿起电话想打给妹妹莫琳，想了想又放下了。布里奇特的父亲酗酒，母亲为操持家务而筋疲力尽。7个孩子中布里奇特是

老大，一直是兄弟姐妹们的依靠。她得独自处理自己的事情。

布里奇特极力回忆妈妈，好让自己镇定下来。妈妈整天忙于整理房间、准备食物，尽量不让酗酒后的父亲大发脾气。只要闲下来，她就会成为布里奇特可以得到慰藉的舒适港湾。她想象着妈妈冲上一杯热腾腾的茶，对她说：“布里奇特，不要杞人忧天，千万别把美好的日子给毁了，我们只需要静观事态的发展。”她多么希望妈妈还在啊。

想起往事，布里奇特微微颤抖起来。那一天，妈妈也发现了自己的乳房有肿块，但已经太晚了，任何治疗都无济于事，癌细胞已经扩散，不到半年，她就去世了。

布里奇特用颤抖的手指拨通了谢尔登大夫的电话。在她刚刚与丈夫离婚，女儿莫莉上学前班时，她做过他的护士。现在20年过去了，她依旧当他是自己的妇科医生。

听到她焦急而充满恐惧的声音，接待员很快为她安排了就诊时间。“我安排你今天下午第一个见大夫。别往坏处想，这种类型的肿块有可能只是囊肿。”

布里奇特知道这是事实，但她也知道自己的家族有癌症病史——不仅是她妈妈，还有她的两个姨妈。特蕾莎姨妈在40岁时做了子宫切除手术，之后又得了宫颈癌。艾丽丝姨妈每天抽两包半不带过滤嘴的香烟，26年后死于肺癌。

布里奇特脑子里闪烁着可怕的念头，穿好了衣服。她一边梳着厚密的金色头发，忽然想起妈妈曾经安慰她：“不要紧张，吃点东西。”她打开冰箱，可一看到食物她就想吐，而且出了一身冷汗。



她坐在候诊室里，随手拿起一本杂志翻看。封面上是一个年轻漂亮的女子，轮廓分明的面庞微微扬起，充满了坚定的信念，旁边写着一行字：“准备迎接生活的挑战。”此情此景，简直是太滑稽了。

布里奇特换上浅蓝色的病号服时，护士简短地和她聊了两句，希望她不要那么紧张。病号服的前面有一个敞口，正好可以让她的胸部露出来。她记得自己曾与妈妈坐在这里，等待她乳房的X光片。那时，布里奇特焦急地来回踱着步，妈妈静静地坐着，最后忍不住说：“布里奇特，别着急。”接着，她俩为这句话中的韵脚笑了起来^①。而今天，没有人和她一起欢笑了。

谢尔登大夫轻轻敲了一下诊疗室的门，走了进来。“布里奇特，我的朋友，我听说有个肿块，这是怎么回事啊？”他善意的目光从眼镜框上望过来。

“早晨洗澡的时候，我发现左胸上长了一个肿块。”

大夫用手指触摸布里奇特的左胸，接着检查了两胸自颈骨和胳膊以下的部分。布里奇特别过脸，紧紧地盯着墙上的海报。海报上在宣传妊娠期妇女营养的重要性。

她怀莫莉的时候，妈妈让她喝过好几加仑的土豆韭菜汤。那是她怀孕头3个月里唯一能咽下去的东西。那个时候她的婚姻已经摇摇欲坠了，她曾经焦虑地向妈妈抱怨，孩子的出生可能会使她感到更加紧张。而妈妈一直都不允许她往这方面想。

“这个孩子会让你找到生存的理由，布里奇特。我们常常想

① Bridget, don't fidget. 英文中“Bridget”和“fidget”两个词是押韵的。

不通为什么有些事情会发生，但是当我们事后回头想想，就会发现那都是天意。”

妈妈说的总是对的，布里奇特想。如果没有可爱的莫莉相伴我会怎样？她颤抖着。如果莫莉没有了我会怎样？

“好了，你可以坐起来了。”谢尔登大夫拍拍她的胳膊，扶她坐了起来。

布里奇特盯着大夫的脸：“情况怎么样？”

“你说得没错，那里是长了什么东西。下一步我们要去给乳房照 X 光片。但是在那之前，我要趁你在这里的时候抽吸一下这个囊块。”

她知道吸出物能够帮助大夫确定那个硬块是一个肿瘤还是仅仅是一个囊肿。大夫很快就完成了这一切。让她的恐惧预感变成了现实。

“这个肿块非常坚硬，而且和周围的组织粘在了一起。我没法从这个肿块中吸取液体，因此它肯定不是囊肿。你知道这意味着它可能就是恶性肿瘤。再加上你母亲也有过这种病史……”

谢尔登大夫握住布里奇特的手，摇摇头说：“没有什么办法可以轻易除去它，布里奇特，但尽快切除是最重要的。我们今天下午就照乳房 X 光片。布鲁尼医生会研究你的 X 光片，然后尽快给我打电话。但愿我能告诉你另外一个故事。”

“再讲一个故事，妈妈。”布里奇特的弟弟妹妹们总是在饭后这样要求他们的妈妈。他们喜欢听那些古老的神话故事。故事结束的时候，妈妈总是向布里奇特眨眨眼睛：“一个简短的虚构的故事不会伤害任何人。”

