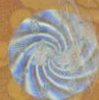


THE BEST
SELLERS
OF THE CONTEMPORARY WORLD



当代世界金榜畅销名著

心灵鸡汤

(美) 杰克·坎菲尔



THE BEST
SELLER
 OF THE 20TH CENTURY WORLD

心灵鸡汤

【美国】杰克·坎菲尔 著
 牛伟译

印刷工业出版社

A0285300

图书在版编目 (CIP) 数据

心灵鸡汤 / (美) 坎菲尔 (Kphel, J.) 著; 牛伟译.
北京: 印刷工业出版社, 2001
(当代世界金榜畅销名著)
ISBN 7-80000-404-X

I. 心… II. ①坎…②牛… III. 长篇小说—美国—现代
IV. I712.45

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 042545 号

印刷工业出版社

北京后沙峪印刷厂印刷 新华书店发行所经销

开本: 850×1168 1/32 印张: 487 字数: 12000 千字

2001 年 9 月第 1 版 2001 年 9 月北京第 1 次印刷

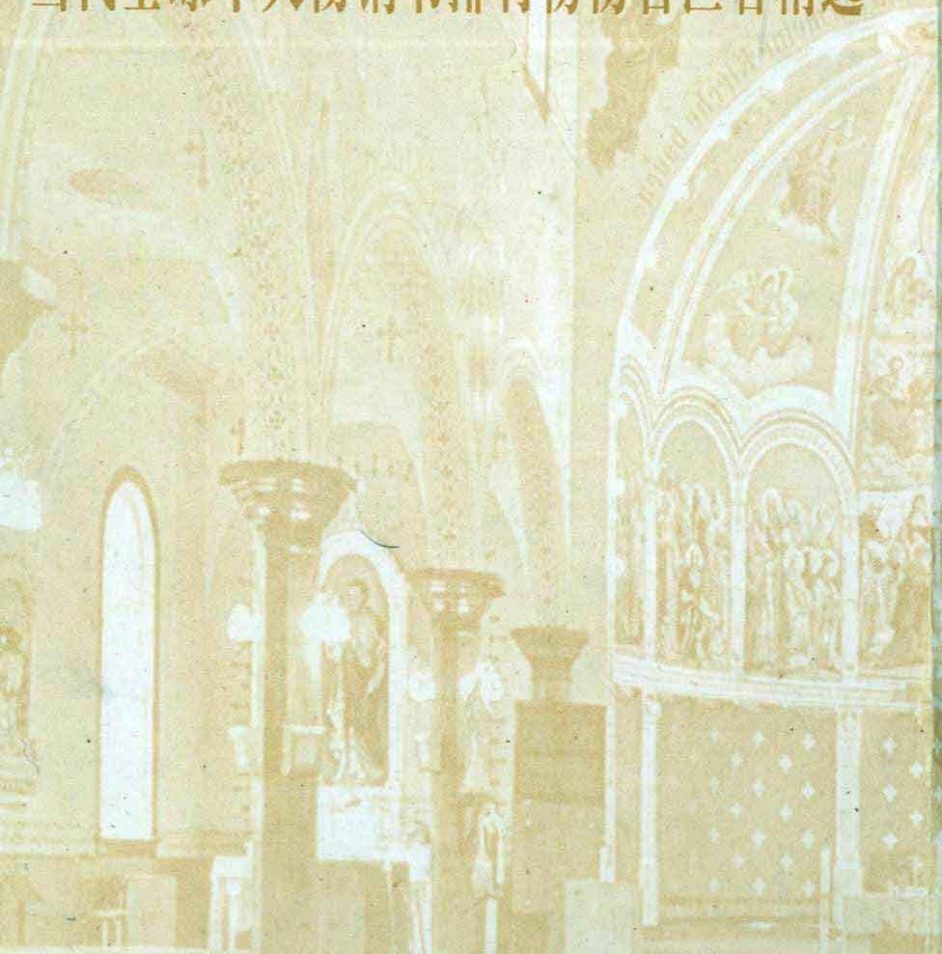
印数: 001-500

ISBN 7-80000-404-X/I·13

定价: 4500.00 元 (全套四十卷)



当代全球十大畅销书排行榜榜首巨著精选



THE BEST
SELLERS
OF THE CONTEMPORARY WORLD

當代世界金榜暢銷名著



當代世界金榜暢銷名著

当代全球十大畅销书排行榜

- 1、美国《纽约时报》畅销书排行榜：有“世界第一畅销书排行榜”之称。
- 2、美国《纽约书评》畅销书排行榜：是文化阶层的重要阅读指南。
- 3、英国《书商》杂志畅销书排行榜：英国出版界的专业排行榜。
- 4、德国《明镜周刊》畅销书排行榜：反映德国图书市场情况的一面镜子。
- 5、香港《亚洲周刊》畅销书排行榜：目前是华语书界最具影响的畅销书排行榜。
- 6、法国《读书》杂志畅销书排行榜：法国最具权威的畅销书排行榜。
- 7、美国《出版家周刊》畅销书排行榜：始于1895年，历史最悠久的畅销书排行榜。
- 8、英国《泰晤士报周日文学增刊》畅销书排行榜
- 9、俄罗斯《俄罗斯书评周刊》畅销书排行榜
- 10、日本《读卖新闻书评》畅销书排行榜

前 言

一、把握当代最新潮流

这套 40 卷《当代世界金榜畅销名著》，以具有重要影响的外国图书评论、报章杂志、研究机构的权威评选和当代全球十大畅销书排行榜为依据，以深受读者关注的焦点话题为内容，以当前图书界缺乏新鲜气息为背景，经过中外权威图书评论人士的精心制作，终于闪亮登场了。

如此精心的剔选，如此新鲜的内容，在二十一世纪初的中国境内推出，实属我国图书界的一大幸事。

我们实在太需要了解当代世界的畅销名著了！

因为我们看到、读到的外国名著，几乎清一色是二十世纪以前的作品。这些“老选题”、“旧名著”，不少人已经耳熟能详。可时间已迈入了二十一世纪的大门。二十世纪一百年尤其是最近二、三十年来的世界畅销文学名著，无论是写作手法，还是写作技巧；无论是时代背景，还是作品内容，无不拥有了全新的“技术”，无不反映着当代的气息。

因而阅读这套《当代世界金榜畅销名著》，作品与读者之间的距离消失了，读者从中看到的，是全新的时代信息，敏感的焦点话题，精炼的隽永文字。与此相比，以往的世界名著，无不透出昨天的陈旧气息。

我们生活在今天。

我们更需要面对今天。

《当代世界金榜畅销名著》就是今天最好的世界文学作品。

二、直陈读者关注话题

男人很累。

女人很累。

累的不仅是工作，还有生活；不只是感情，还有性灵。

工作中，需要紧急应对日益高科技化了的知识内容，日益错综复杂的人际关系；生活上，需要处理职业不稳带来的收支失衡，两代之间日益扩大的无形代沟；感情上，婚外恋与一夜情狂飙突进，网络欺骗与游戏爱情方兴未艾；性灵里，欲海横流与精神空虚交相辉映。

这一切，怎一个“累”字了得。

《当代世界金榜畅销名著》，对这些问题作了很好的陈述与指南。该丛书中，既有如何巧妙处理人际关系的《智慧书》，又有如何灵活应对人生压力的《心灵鸡汤》；既有如何充分享受人生的《香烟》；又有详尽解答男女困惑的《他需她要》；既有《男性的自白》，又有《女医生日记》。

总而言之，人生该有的，这里基本都有了。

三、尽收当代世界畅销精品

二十世纪最后二、三十年，世界文坛上新的流派层出不穷，新的内容强劲“出场”，新的技巧令人震惊。世纪之交，世界文学风云激荡，变化多端，让人目不暇接。

多变时代营造的，是一个“百家争鸣，百花齐放”的文学环境。而只有争鸣，才有创新；只有齐放，才有新生；只有新生，才有生命力。于是，极其鲜活的作品就在这一时刻出现了。无论是欧洲文坛，还是美洲、亚洲文坛，1981至2000年间，风云激荡、内容鲜活的世界畅销书情况从以下即可略窥一斑：

《心灵鸡汤》通过百余则故事，让人透彻地感知了本不容易的生活本义。人们把它称作“大脑麦片”，比作《廊桥遗梦》。谁能抵御“鸡汤”的诱惑，谁能拒绝“鸡汤”的滋补？！

《有妇之夫》中丈夫外遇，妻子移情，婚姻与家庭的矛盾冲突真实地摆在中年男女的面前。

《香烟》有如一截被默默吞吐的烟头，讲述了一段从未被人们重视却又让大多数人神往的故事。

《复活的奥菲利娅》揭示特殊群体——少女们——所面临的生存危机，具有极大的说服力和号召力。

《女医生日记》讲解性生活中的性知识，分析性活动中的性心理，解决性关系中的性问题，针对性非常强。

《红灯区的国王》中的“妓女之王”与“爱神中心的总舵主”为争夺由脱衣舞巨星、假人妖、拳手等组成的暴利王国而施尽看家本领。

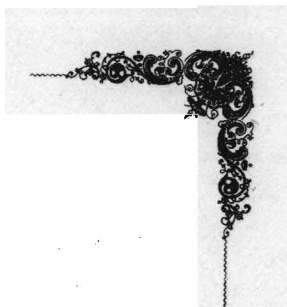
.....

一般来讲，畅销的书，不一定能成为经典文学作品。

而所选 40 部作品，主题敏感，内容前卫，陈述直白，文字简练，风格另类，让人百读不厌，而且全部获得过不同国家的最高文学奖项，同时又是从当代全球十大畅销书排行榜榜首巨著精选而得。显而易见，这些作品已经被很多权威机构及无数读者确认为当代世界畅销文学名著。所以，《当代世界金榜畅销名著》绝非一般的畅销书所能企及。不仅红极一时，而且将永世流传，这就是《当代世界金榜畅销名著》的魅力。

《当代世界金榜畅销名著》编委会

二〇〇一年九月



内 容 简 介

这是一个飞速发展的时代，也是一个没有依托的时代。

物欲横流，而人们的精神更显饥渴，心灵急需滋补和抚慰。

《心灵鸡汤》是一份最好的营养品。

《心灵鸡汤》由美国作家杰克·坎菲尔和马克·维克托·汉森共同编著，于1993年6月出版，自发行以来，走势极好。1994年首次荣居《纽约时报》畅销书榜首，并持续九周之久。销量高达一千一百万册，被译成二十一种文字，各大报纸、杂志纷纷转载，于是该书无论在其国内还是国外都家喻户晓。

本书的创作者之一杰克·坎菲尔，是美国促进潜能发展的顶尖专家，他善于启发、引导人们打开心扉，大胆的去爱、去追逐梦想。他的书本本畅销，其中以《心灵鸡汤》为最。

另一合作者马克·维克多·汉森，是一位专业演说家，他的演说同样具有启发性、开导性，听其演说，受益终身。其听众已超过200万人，遍及32个国家和地区。同时，他又是一位多产作家，其著作享誉美国，畅销世界。

《心灵鸡汤》讲述近200则故事，每则故事都感人肺腑、发人深思。这些故事何尝不曾发生在我们的生活和生

心
灵
鸡
汤

命之中？而我们对这些故事持什么样的观点，抱怎么样的态度？本书将给你深辟入里的点拨和引导，使你获得一种千金难寻的领悟与警醒。

书中没有循循善诱和谆谆教诲，更没有刻意的美文美字和匠心独具的技巧，只有一个个平凡的人和一桩桩真实的事，通过这些人和事来诠释与演绎故事之外的人生真谛和生活智慧。

百则故事从不同维度洞悉人的内在心思和外在行为，使人明白肯定什么，否定什么，哪些可取，哪些应该毫不吝惜的舍弃，从而更深刻、更透彻地去理解、去领会原本就不容易的生活的本义。

不论你是消沉之人，还是达观之士，都会被书中的故事所浸染、打动和震撼，从而有所思，有所想，有所得，甚至你的整个生命都会因此而改变。这就是“鸡汤”的强诱惑。

我们都需要聆听一种声音，那是来自内心的，又是来自世界的。

内心需要爱的勇气，世界需要爱的力量。

我们又都需要倾注一种力量，来自内在，又来自外在的力量。内在需要信心和理念，外在需要支持与鼓励。

《心灵鸡汤》正是以这两种承诺为信仰，只要你慢慢地咀嚼，细细地品味，就会从中吸取极高的精神养分，从而滋补你的心灵，充实你的生活，同时给你生活的力量和勇气。

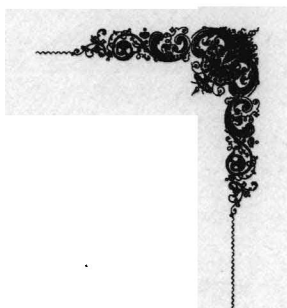
品味“鸡汤”，以求心灵释放。



这些优美动人的故事将伴你度过生命的每一时刻，不论是旅途中、浴室里还是医院的候诊室里。你将懂得如何珍惜生命、关怀他人……人们把它称作《大脑麦片》，比作《廊桥遗梦》。

——美国《洛杉矶时报》

心
灵
鸡
汤



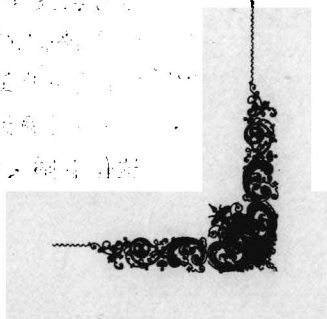
第一章

爱的力量

心灵鸡汤

人类在探索太空，征服自然后，将会发现自己还有一股更大的能力，那就是爱的力量，当这天来临时，人类文明将迈向一个新的纪元。

——夏尔丹



力量的源泉

随处散播你的爱心，就从你的家人开始，给你的孩子，你的另一半多一分关爱，然后你的邻居……，让每个接近你的人都有如沐春风的感觉。给别人一个关怀的眼神，一个灿烂的笑容，一个温暖的拥抱，为上帝的仁慈做见证。

——泰瑞莎修女

25年前，有位教社会学的大学教授，曾叫班上学生到巴尔的摩的贫民窟，调查200名男孩的成长背景和生活环境，并对他们未来的发展做一个评估，每个学生的结论都是“毫无出头的机会”。

25年后，另一位教授发现了这份调查，他叫学生做后续调查，看昔日这些男孩今天是何状况。结果根据调查，除了20名男孩搬离或过世，剩下的180名中有176名成就非凡，其中担任律师、医生或商人的比例很大。

这位教授在惊讶之余，决定深入调查此事。他拜访了当年曾受评估的一些年轻人，跟他们请教同一个问题，“你今日成功的最大原因是什么？”他们都不约而同地回答：“因为我遇到了一位好老师。”

这位老师目前仍健在，虽然年迈，但还是耳聪目明，

教授找到她后，问她到底有何绝招，能让这些在贫民窟长大的孩子个个出人头地？

这位老太太眼中闪烁着慈祥的光芒，嘴角带着微笑回答道：“其实也没什么，我爱这些孩子。”

（艾瑞克·布特渥斯）

爱，唤起回忆

痛苦会消失，

唯有真爱永留心间。

父亲与我谈话时，他总是会先说一句：“我今天告诉过你我有多么爱你吗？”从这句话我能深深感到父亲对我的爱，随着岁月的流逝，父亲已年迈，体力不如从前，然而我们父女之间的感情却是日益深厚。

到了82岁，父亲已有撒手而去的心理准备，而我也想让他早日脱离病痛折磨的折磨。我们紧握彼此的手，笑着和对方告别，但眼中仍是忍不住充满了泪水。我说：“爸，等你走后，我希望能接到你报平安的音讯。”他笑说我想法荒谬，因为爸并不相信人间有轮回转世，其实我也不太相信鬼神之说，但我的许多亲身经验却又让我不得不怀疑“另一边”的人能与我们相通。真是父女连心，当父亲走的那一刻，我也能感应到他

心脏病发作的瞬间。最令我遗憾的是，碍于医院的某些规定，我竟无法在他咽下最后一口气时握着他的手。

父亲走后，我日日祈祷能听到他的声音，每晚我期盼他能走进我的梦乡，但仍是音讯全无；4个月以来，我听到的只有亲友的吊唁。母亲早在5年前因老年痴呆症去世，失去双亲的我，虽已过中年，仍像孩童一样茫然无助。

有一天，我躲在黑暗安静的房间里等着师傅来帮我按摩，一阵想念父亲的情绪又填满了胸口，我开始怀疑，是否自己过于殷切地期盼能听到他的声音。突然间，我发觉自己的神志敏锐异常，脑袋出奇地清醒，就算给我一长串的数字我也能加减自如，起初我怀疑自己是身在梦中，但我后来确定，这种感觉是百分之百的真实。原本混乱的思绪有如水滴扰乱了静止的湖面，此时却异常的平静，我对这种改变惊讶不已；这让我领悟到：或许我不该如此强烈的想获得父亲的讯息。

霎时，我在黑暗中见到了母亲的脸——她在患病前那张充满慈爱的丰润脸庞；她仍是一头白发，脸上仍旧带着笑容。母亲的影像如此真实鲜明，似乎我伸手便可触及。她的模样一如从前，我甚至闻到她最爱用的Joy的香水味。她静静地站在我面前，一言不发。我有些纳闷为何我想的是父亲，出现的却是母亲，同时也对许久不曾想起母亲而感到些许愧疚。

我说：“妈，晚年的那场病让您受苦了。”

母亲轻轻地将头侧到一边，仿佛表示理解我的心思。她给了我一个美丽的微笑，然后清楚地说：“不过，爱是