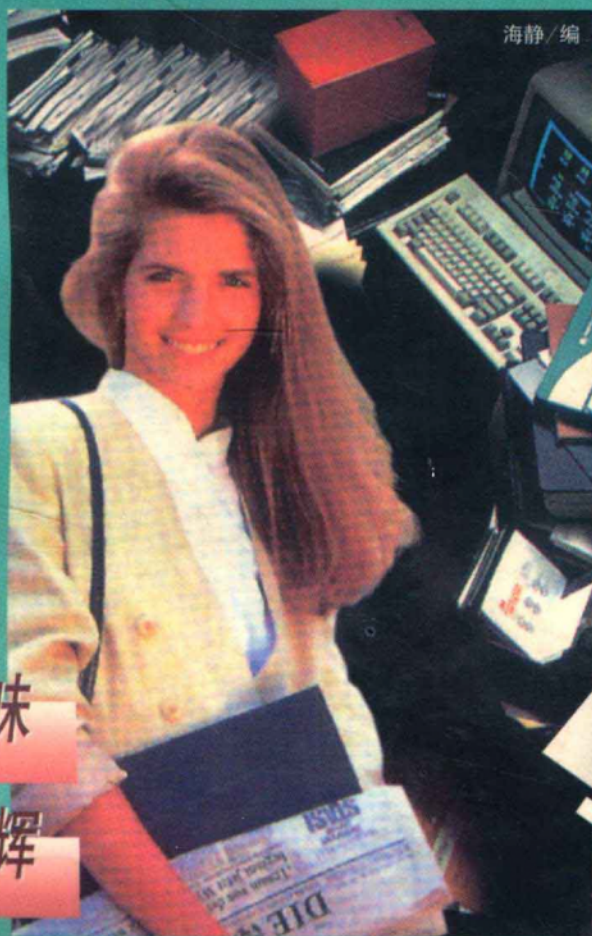


一部赢得世界众多读者的好书

# 泰晤士文摘



读者珍藏本

悟人生真味

撷人性光辉

启情智 把握生活

听来自西方的心语

中国城市出版社

泰 / 晤 / 士 / 文 / 摘 / 世 / 纪 / 珍 / 藏



# TIMES DIGEST

## 泰晤士文摘

ISBN 7-5074-1013-7



9 787507 410136 >

G · 365 定价：40.00元(A.B卷)

泰晤士文摘·读者珍藏本

**TIMES DIGEST**

海 静 / 编



**TIMES DIGEST**

泰晤士文摘

中国城市出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

《泰晤士文摘》/海静编. —北京:中国城市出版社,1998.4

ISBN 7-5074-1013-7

I. 泰… II. 海… III. 文集—英国 IV. Z456.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 00026 号

---

责任编辑	李青		
美术编辑	星鸿工作室		
责任设计编辑	王质麒		
出版发行	中国城市出版社		
地址	北京朝阳区和平里西街 21 号	邮编	100013
电话	64281366	传真	64238264
经销	新华书店		
印刷	三河红旗印刷厂		
字数	600 千字	印张	28
开本	850×1168(毫米) 1/32		
印次	1998 年 4 月第 1 版	1998 年 4 月第 1 次印刷	
印数	00001—16000 册	定价:(A、B 卷)	40.00 元

---

· 版权所有、翻印必究 ·

## 致读者



---

翻开本书，你会发现你将得到许多有益的人生忠告。这不是一部普通的书，她里面充满了灵性、真诚和挚爱。如果你是珍惜生命、热爱生活的人，她就能够成为你的终生朋友，在你与她静默的交流中，你将发现生活的真义、获得人生的智慧、成为把握自己命运的人。

---

# 目 录

## D 部·激发心灵潜力

心灵有着无尽的潜能,它可以改变人生的轨迹,请相信自己,热爱你自己,把你的生命之火燃成一片辉煌!

---

- 超越生命的障碍/413
- 快乐是一种选择/419
- 快乐的学问/421
- 官场病/424
- 花几分钱做点好事/428
- 写下你的历史/431
- 夫妻之间/435
- 不能说的真话/438
- 难忘的一夜/441
- 人性的弱点/443
- 人性的优点/460
- 男人的心理/469

女人的心理/477  
幽默的艺术/485  
最好的评价/496  
手掌上的几粒石子/500  
大地的眼睛/502  
柴可夫斯基和梅克夫人/509  
切勿吹毛求疵/513  
上一课 又一课/517  
第五排的那个姑娘/520  
不高明又何妨/526  
犹大的面孔/529  
培根论人生/531  
两条路/539  
我的世界观/542  
记住我……/544  
如能再活一辈子/546  
昂贵的哨子/548  
我的理想/550  
始终不渝的朋友/553  
让人们都富有责任心/556  
智商十答/561  
她们希望得到什么样的丈夫/564  
知 羞/570  
弄假成真/572

怎样安慰/575  
避免偏见/578  
生活中的“+ - × ÷”/581  
天天都过好日子/586  
批评的艺术/590  
回到你的童年/593  
使爱升华/596  
假如我的家庭重新开始/600  
谁最快活/604  
爱的语言/608

## **E 部：把握命运**

走出心灵的踌躇，用真诚感动上帝，用信念战胜不幸。生活中最重要的是：不要怕做人。

---

怎样对付遇到的不幸/615  
姑娘为谁打扮/618  
发明就在你身边/624  
母 亲/629  
有话好说/637  
心理、判断和决策/641



懒惰的智慧/648  
总算有人爱我/651  
受宠的孩子/653  
家长的艺术/655  
听的艺术/657  
勇于信人/659  
愠怒者的自由/663  
怀恨是不值得的/665  
客房没有空间/668  
一个女人的夜晚/670  
生命的意义/673  
爱的示意/675  
花钱买欢乐/679  
难忘的一夜/682  
对自己说“不要紧”/685  
犹豫不决/687  
信任/689  
十二位妻子谈丈夫/691  
超然时刻/694  
该我付帐了/697  
几乎错过的奇妙时光/699  
抬头挺胸好处多/702  
为什么要生孩子/706  
注意日期/713

接吻——年轻的滋味/716

花/720

短暂的友谊/722

走向生活/724

## F 部：人间有真爱

泰戈尔说：“我原来以为大家都是不相识的，醒来才知道，大家原是相亲相爱的。”  
有善心、用善言，然后才能结得善果。

---

爱的一课/729

至高无上的爱/732

何妨忧虑/734

相逢何必曾相识/738

幸福日记/743

四个字的奇迹/748

健忘之乐/751

抛开包袱面对人生/754

莫求虚有的公平/759

鲜花中的爱/766

月亮的脸笑在掌心/768

大器之材/770

体面的人/772  
平静/775  
结婚礼物/776  
消极人生的治疗方案/781  
一天有 25 小时/787  
信念赢家/791  
悠哉悠哉/795  
妈妈的帐单/799  
通往广场的路不止一条/801  
珍视心中的爱/805  
处友之道/809  
走向社会/811  
慷慨之道/816

# D部：

## 激发心灵潜力

---

心灵有着无尽的潜能，它可以改变人生的轨迹，请相信你自己，热爱你自己，把你的生命之火燃成一片辉煌。



杰克·坎菲尔 马克·韩森

## 超越生命的障碍

### 你一定行

如果在 46 岁的时候，你在一次很惨的机车意外事故中被烧得不成人形，4 年后又在一次坠机事故后腰部以下全部瘫痪，你会怎么办？再来，你能想象自己变成百万富翁、受人爱戴的公共演说家、洋洋得意的新郎倌及成功的企业家吗？你能想象自己去泛舟、玩跳伞、在政坛角逐一席之地吗？

米契尔全做到了，甚至有过之而无不及。在经历了两次可怕的意外事故后，他的脸因植皮而变成一块彩色板，手指没有了，双腿特别细小，无法行动，只能瘫在轮椅上。

那次机车意外事故，把他身上 65% 以上的皮肤都烧坏了，为此他动了 16 次手术。手术后，他无法拿起叉子，无法拨电话，也无法一个人上厕所，但以前曾是海军陆战队队员的米契尔从不认为他被打败了。他说：“我完全可以掌握我自

己的人生之船，那是我的浮沉，我可以选择把目前的状况看成是倒退或是一个起点。”6个月后，他又能够开飞机了！

米契尔为自己在科罗拉多州买了一幢维多利亚式的房子，另外还买了房地产、一架飞机及一家酒吧，后来他和两个朋友合资开了一家公司，专门生产以木材为燃料的炉子，这家公司后来变成佛蒙特州第二大的私人公司。

机车意外事故发生后4年，米契尔所开的飞机在起飞时又摔回跑道，把他的12条脊椎骨全压得粉碎，腰部以下永远瘫痪！“我不解的是为何这些事老是发生在我身上，我到底是造了什么孽，要遭到这样的报应？”

米契尔仍不屈不挠，日夜努力使自己能达到最大限度的独立。他被选为科罗拉多州孤峰顶镇的镇长，以保护小镇的美景及环境，使之不因矿产的开采而遭受破坏。米契尔后来也曾竞选国会议员，他用一句“不只是另一张小白脸”的口号，将自己难看的脸转化成一项有利的资产。

尽管面貌骇人、行动不便，米契尔却开始泛舟，他坠入爱河且结了婚，也拿到了公共行政硕士学位，并持续他的飞行活动、环保运动及公共演说。

米契尔说：“我瘫痪之前可以做1万种事，现在我只能做9000种，我可以把注意力放在我无法再做的1000件事上，或是把目光放在我还能做到的9000件事上，告诉大家我的人生曾遭受过两次重大的挫折，如果我能选择不把挫折拿来当成放弃努力的借口，那么，或许你们可以从一个新的角度，来看待一些一直让你们裹足不前的经历。你可以退一步，想开一点，然后你就有机会说：‘或许那也没什么大不了的！’”

记住，“重要的是你如何看待发生在你身上的事，而不是

到底发生了什么事。”

## 派蒂，向前跑！

派蒂·威尔森在年幼时就被诊断出患有癫痫。她的父亲吉姆·威尔森习惯每天晨跑。有一天戴着牙套的派蒂兴致勃勃地对父亲说：“爸，我想每天跟你一起慢跑，但我担心中途会病情发作。”

她父亲回答说：“万一你发作，我也知道如何处理。我们明天就开始跑吧。”

于是十几岁的派蒂就这样与跑步结下了不解之缘。和父亲一起晨跑是她一天之中最快乐的时光；跑步期间，派蒂的病一次也没发作。几个礼拜之后，她向父亲表示了自己的心愿：“爸，我想打破女子长距离跑步的世界纪录。”

她父亲替她查吉尼斯世界纪录，发现女子长距离跑步的最高纪录是80英里。当时读高一的派蒂为自己订立了一个长远的目标：“今年我要从橘县跑到旧金山（400英里）；高二时，要到达俄勒冈州的波特兰（1500多英里）；高三时的目标在圣路易市（约2000英里）；高四则要向白宫前进（约3000英里）。”

虽然派蒂的身体状况与他人不同，但她仍然满怀热情与理想。对她而言，癫痫只是偶尔给她带来不便的小毛病，她不因此消极畏缩，相反地，她更珍惜自己已经拥有的。

高一时，派蒂穿着上面写着“我爱癫痫”的衬衫，一路跑到了旧金山。她父亲陪她跑完了全程，做护士的母亲则开着旅行拖车尾随其后，照料父女两人。



高二时，她身后的支持者换成了班上的同学。他们拿着巨幅的海报为她加油打气，海报上写着：“派蒂，跑啊！”（这句话后来也成为她自传的书名）。但在这段前往波特兰的路上，她扭伤了脚踝。医生劝告她立刻中止跑步：“你的脚踝必须上石膏，否则会造成永久的伤害。”

她答：“医生，你不了解，跑步不是我一时的兴趣，而是我一辈子的至爱。我跑步不单是为了自己，同时也是要向所有人证明，身有残缺的人照样能跑马拉松。有什么方法能让我跑完这段路？”医生表示可用粘结剂先将受损处接合，而不用上石膏；但他警告说，这样会起水泡，到时会疼痛难耐。派蒂二话没说便点头答应。

派蒂终于来到波特兰，俄勒冈州州长还陪她跑完最后一英里。一面写着红字的横幅早在终点等着她：“超级长跑女将，派蒂·威尔森在17岁生日这天创造了辉煌的纪录。”

高中的最后一年，派蒂花了四个月的时间，由西岸长征到东岸，最后抵达华盛顿，并接受总统召见。她告诉总统：“我想让其他人知道，癫痫患者与一般人无异，也能过正常的生活。”

## 人定胜天

有一所位于偏远地区的小学校由于设备不足，每到冬季便要利用老式的烧煤锅炉来取暖。有个小男孩每天提早来到学校，将锅炉打开，好让老师同学们一进教室就能享受到暖气。

但有一天老师和同学们到达学校时，发现有火舌从教室