

《纽约时报》指导类图书销售第一名

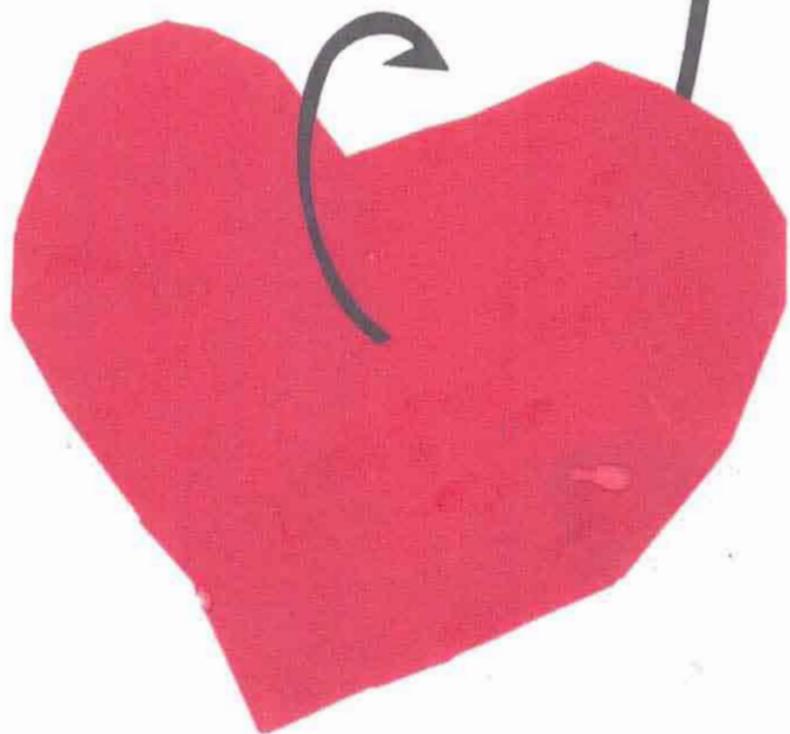
# 男生讨好你 是有企图的

——父亲写给女儿的悄悄话

Boys Will Do Anything to Get Your Attention  
A Father's Advice to His Daughter

(美)菲利普·范·曼廷◎著(Philip Van Munching)

于海生◎译



吉林文史出版社

C913.1  
M313.1

# 你好你 是有企图的人

——父亲写给女儿的悄悄话

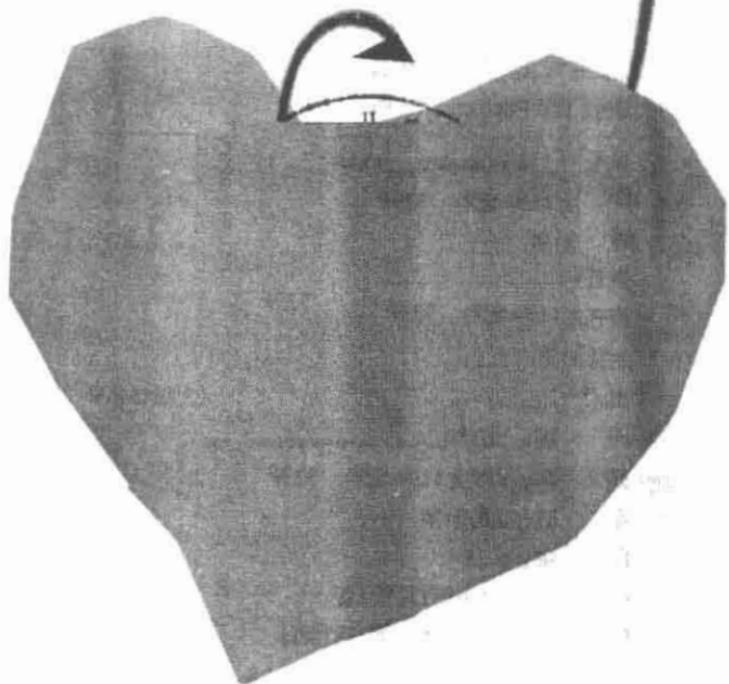
(美)菲利普·范·曼廷◎著(Philip Van Munching)  
于海生◎译

感谢上帝的恩赐，让我找到了生活的依据。

——布鲁斯·斯普林斯廷

把教育孩子的事情搞得一团糟，你做的其它任何事情也会失去价值和意义。

——肯尼迪夫人



## 图书在版编目 (CIP) 数据

男生讨好你是有企图的：父亲写给女儿的悄悄话 / (美) 曼廷著；于海生译. —长春：吉林文史出版社，2005.12

ISBN 7-80702-346-5

I. 男… II. ①曼… ②于… III. ①青少年-恋爱心理学 ②家庭教育  
IV. ①C913.1 ②G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第132026号

Chinese translation Copyright © 2005 by JILIN LITERATURE & HISTORY PUBLISHING HOUSE

Original English language edition Copyright © 2005 BY PHILIP VAN MUNCHING

Simplified Chinese characters edition arranged with SIMON & SCHUSTER INC. through BIG APPLE TUTTLE-MORI AGENCY, LABUAN, MALAYSIA.

中文简体字版权专有权属吉林文史出版社所有  
吉林省版权局著作权登记  
图字：07—2005—1435号

## 男生讨好你是有企图的

Boys Will Put You on a Pedestal.

---

作 者：菲利普·范·曼廷

译 者：于海生

责任编辑：袁一鸣

责任校对：袁一鸣

封面设计：耀午书装

出 版：吉林文史出版社（长春市人民大街4646号 邮编：130021）

印 刷：北京纪元彩艺印刷有限公司

开 本：889×1194毫米 32开

字 数：120千字

印 张：6.25

版 次：2006年1月第1版

印 次：2006年1月第1次印刷

书 号：ISBN 7-80702-346-5

定 价：58.00元

---

## 序言 写给父母们的话

为人父母，大概无法回避这样的事实：养育子女，是世界上最艰辛的工作之一。当然，它也是一项最重要的工作。肯尼迪总统的夫人杰奎琳·肯尼迪·奥奈西斯说过：“把教育孩子的事情搞得一团糟，你做的其他任何事情，也会失去价值和意义。”的确，指导我们的孩子不断进步，帮助他们培养起稳定、成熟的价值观，树立起健康的自我意识……所有这些，都是我们信誓旦旦的既定目标。但是，我们本着良好的动机和愿望，主动为孩子制定的成长计划，果真会如愿地开花结果吗？我们付出的汗水和努力，会得到百分之百的回报吗？依我看，这很难说。除非我们的孩子在人生道路上，真正而持久地走向成熟和进步，我们做父母的，才能在子女教育这份考卷上，看到令人欣慰的理想分数。

如今，有关养育子女的教材充斥耳目。你光顾任何

连锁书店，一定会惊讶地发现，这方面的书籍，占据着书架的大部分，称得上汗牛充栋。各种书籍、杂志以及电视节目，为我们灌输了铺天盖地的信息。我们的朋友和亲属，也慷慨地给予我们各种指导性意见。与此同时，外界的各种力量，却让家长们大有失控的感觉。日新月异的流行文化，似乎让原本辛苦的教育任务，变得举步维艰。我们渴望为孩子创造一流的成长环境，却不得不硬着头皮，同互联网上的危险潮流较量；让我们尤其无法忍受的是，仿佛越来越多的事物，都颇具诱惑性地带有“性”的印记。周围的世界越来越复杂，大大增加了我们的压力。自从“9·11事件”以后，我们不再像过去那样，认为社会永远安全而可靠；养育子女的任务，似乎面临着前所未有的艰难。显而易见——恰恰有了这样的背景，教育好孩子，比任何时候都显得重要而迫切。

你不是火箭专家，可你同样知道，实现有效的沟通和交流，是了解外界的前提，对于教育子女而言，更是必不可少的重要环节。我们有必要同孩子交流重要信息——死亡、信念、性、友谊……在很大程度上，这是我们极为关心的事情，也是为人父母的本分。但不知什么原因，我们做这样的事情，并不总是得心应手。我们不知道选择的时机是否合适，我们担心不小心把话说错……有时候，我们也缺乏勇气同孩子面对面、开诚布公地交流敏感的话题。我们小心翼翼，如履薄冰，却仍旧难免出错。所以，我的好朋友、亲爱的菲利普博士，乐于帮我们解决这样的难题。

第一次遇见菲利普·范·曼廷，是在幼儿园举行的一次活动中。我们的女儿都在那所幼儿园。当时，我们随意地聊天，彼此交流着笑话。我立刻就对他产生了好感。他是一个善良、有趣，充满智慧的人，他学识渊博，谈吐儒雅。更为可贵的是，他既可以表现出愤世嫉俗的情绪，也会流露出多愁善感的气质——我的意思是说，他不会隐藏什么，因为他为人真诚，善解人意，喜欢聆听。他很快成了我最好的朋友和知己。在有关孩子的教育问题上，他给我的建议睿智、有效，甚至有趣而滑稽，但结论完全正确。

正因如此，当他把建议和方案辑录成书时，就尤其令人鼓舞了。在本书随后的章节里，菲利普同女儿们娓娓交谈，没有任何居高临下的口吻，他让我们懂得，父母的教育和引导，未必是一系列冗长的说教，而是充满呵护和慈爱、甚至是相当风趣的对话。不管他谈话的主题是处理突发事件，卸掉痛苦和悲伤，或是寻找人生的信念，还是女孩选择文身，甚至其他糟糕的做法——他都以灵活、机智而真诚的态度加以叙述。不夸张地说，对于所有年轻的女性而言，他的建议和指导，都是科学而理想的指南。

最重要的是，他自己就是两个女儿的父亲。他是一位好父亲，深爱着他的女儿们。我敢说，在菲利普先生百年之后，讣告上若有“好父亲”的字样，最能让他欣慰、开心而满足。这一封封优美、风趣的长信，虽是写给他两个宝贝女儿（安娜和玛吉）的悄悄话，其实是写给所有女孩的处世箴言。它也是送给所有父母的教

☀☀男生讨好你是有企图的

育良策，因为菲利普博士让我们意识到：只要方式得当，同女儿交流最敏感的人生话题，未必是多么棘手、多么困难的事。

凯蒂·考里克

# 目 录

开篇:要是我明天撞到公共汽车上	1
第一章 你可以丢失任何东西,但不可以丢失自己	10
恭维你的人往往就是愚弄你的人	10
你想要的东西,没有你想像的那么重要	13
一切都是身外之物,除了你自己	16
扔掉多余的东西,你就会感到轻松	19
第二章 缘分不是等来的	23
自己的爱情靠自己争取	23
不能控制自己生活的人才会去相信缘分	27
生活充满了无数的可能性,关键看自己如何选择	30
第三章 外表的美丽是一件易碎品	32
美丽的不只是芭比娃娃	32
太在意自己的外形,你就会漠视真正的自己	37
为什么同样漂亮的女孩会有不同的命运	39
第四章 男生讨好你是有企图的	44

为了你,爸爸想要一支猎枪	44
约会的三点建议	47
如果你的男友不尊重你,马上甩掉他	50
第五章 最好别有那种事	52
性,让我们很为难	52
男人将女人捧得很高,目的是想看见裙子里	57
孩子,性不用操之过急	60
真爱是性的惟一理由	63
第六章 假如你遭遇人身攻击	66
那个你不认识的男孩为什么无缘无故伤害你	66
你最好的朋友也有可能出卖你	70
女孩比男孩更容易缺少安全感	73
只有你愿意受伤害,别人才能伤害你	75
第七章 不要活在过去	79
记住,运气有自己的分水岭	79
纠缠过去的人永远没有好运	81
当你想结束过去时,好运真的会降临	89
第八章 永远不要去文身,否则你会后怕一辈子	91
一切都在改变,包括我们自己	91
不要让文身剥夺你改变的权利	94
第九章 千万小心,网上的陷阱超乎你的想像	99

爸爸在网上也会上当	99
不要随便同陌生人讲话	103
网上聊天并不是一种好的交流方式	106
上网的几点建议	109
<b>第十章 当你听到噩耗时</b>	112
上帝为什么要那样做	112
不是上帝无情,而是死亡是不可避免的	116
减轻痛苦的两点建议	120
<b>第十一章 学会自控</b>	122
一个人失去自控力,就会变得滑稽可笑	122
酒精会让你失去自控力	125
毒品的危害性,大过酒精一百倍	133
<b>第十二章 如果你愤世嫉俗,永远也无法感受快乐</b>	136
事情的背后总会有事情	136
愤世嫉俗的人,看到的永远是阳光下的阴影	140
愤世嫉俗会让人漠视美好的东西	144
<b>第十三章 女孩的谈吐应该优雅</b>	147
不停地讲脏话,只能让自己显得懒散和粗俗	147
适合男孩做的事,未必适合女孩	153
<b>第十四章 要找上帝,你不必抬头张望</b>	157
我被“逐出了天堂”	157

信仰之路四通八达	160
信仰不是以逻辑的方式出现的	164
用心感受,上帝就在你身边	166
第十五章 你要操纵自己的生活,而不要被 生活操纵	169
幸福是自身的体验	169
能控制自己的生活,你就会感到幸福	173
你身边的朋友,对你的生活影响最大	174
你要认真地照顾好自己	180

## 开篇 要是我明天撞到 公共汽车上

随着年纪越来越大，我和别人谈话，动辄会以这种话开头：“要是我明天撞到公共汽车上……”

这险些成了可怕的预言。那是几个月前，一个阳光和煦的下午，当时我几乎让这句话一语成谶。我就快撞上一辆公共汽车了——只差那么一点点儿。

近乎要了我的命的，其实不是那辆公共汽车——至少一开始不是，是那辆厢式载重汽车。我被公共汽车挡住了视线，所以对它毫无察觉。我从第五大街第 33 号马路路边走来，我确信在信号灯由红变绿之前，可以及时赶到马路对面。我对 M3 路公共汽车的速度了如指掌，只要轻盈地迈上几步，就可以走到对面的地铁站，然后坐上速度更快的地铁。我不出所料地出现在司机前面，并且完全避开了那辆公共汽车，此时，我却意识到

我犯了错误——我不得不迅速后退，那辆载重汽车从身边呼啸而过！我不自觉地退到公共汽车经过的车道上，我好像听到了喇叭声。我说不出那是载重汽车，还是公共汽车在疯狂鸣笛。或许那只是大脑肾上腺素制造的噪音，因为当时我身处险境，出现任何幻觉都是正常的，况且我能够想起来的，恐怕也只有声音了。我记得那种噪音，是因为我当时晕头转向：突如其来的、无比强烈的恐惧感，剥夺了我的理性判断。我甚至想不起来，当时是否回过头，看了一眼公共汽车司机；还有，我的腿是如何移动，把我送回第五大街的西侧。我只记得公共汽车一路飞奔，几乎是贴着我的身边擦过；很快，我又回到了原来的位置，回到我迈开步子、准备过街的地方。

这让人想起一个有趣的医学结论：如果心脏跳动速度达到每分钟五万亿次，那么短期的记忆就会停止，或许这是血液流动的结果吧？

不管怎么说，我避免了一场惨剧，没有变成纽约街道沥青的一部分。这件事值得我牢记的原因，不是我多么幸运，也不是说我有那么愚蠢，而是我险些酿成大错，连懊悔的机会都没有。这件事来得那么突然，让我后怕得要命：“我的上帝，我险些让我的妻子成了寡妇，让我的孩子没了父亲。”这也使我第一次意识到，我必须抓紧时间做一些事情，不然说不定哪一天，我心中原本就有的懊悔和遗憾，又会不期然地增加一部分。

你知道，我所说的懊悔和遗憾是什么吗？我的意思是，假如我当时从马路牙子上跳下来，昂首走到那辆公

公共汽车前，接着横尸街头，死得愚昧而富有悲剧性——或者说，假如我像个英雄似的捐躯，因为我从东河（美国纽约州的海峡）一艘快要沉没的船上，把几个孩子（或是几个修女、几条小狗）救了起来——不管是哪一种情形，老实说，我都会懊悔和遗憾。我会悲伤而绝望地想到：我的女儿正在长大成人，我却未来得及对她们说出心里话；我想告诉她们最重要的人生体验，这对她们的人生之路大有好处；我会懊悔英年早逝，因为我没有说出我从错误中总结的教训和启示，以及我得到的一切最好的批评和建议。

那天晚上，我紧紧拥抱我的妻子和女儿，拥抱得比平时更热烈、更有力。与此同时，我躺在那里难以入睡。我在思考这样一件事：是否有一种办法，可以防患于未然，让我将来不至于感到后悔？也许自从做父亲以来，我第一次考虑到：应该怎样同女儿们做倾心之谈？应该交流哪些话题？应当选择什么样的时机？难道我要等到孩子在人生当中，出现某些过分棘手的问题，才给予指导和建议吗？难道我要三缄其口，等她们走投无路并向我求援吗？难道我要阅读至少有 548 页的书籍，还要做大量的笔记吗？到时候，我的女儿不想听我的话怎么办？要是她们认为我固执己见、令人讨厌、愚蠢透顶、多此一举怎么办？要是我的建议极其糟糕怎么办？毫无疑问，当晚我睡得并不踏实。

在随后的几天里，我反复思考我熟知的最好的人生忠告，思考它们从何而来。我很快就意识到，那些对我的人生起过重大作用的忠告，虽来自于不同的渠道，却

具有一个共性：它们是积极而健康的，而且大多出自随意的交谈，所以，它们简单易懂，口气温和。

突然间，我茅塞顿开：其实教育子女一事，未见得多么叫人恐惧。我也没必要准备一系列课程——那只会让孩子们越听越烦，“左耳朵听进去，右耳朵冒出来”，最终白白折腾一场。我只需向女儿说出心里话，解释我怎样找到了个人信念。我不仅要告诉孩子们我学到了什么，还要解释我是怎样学到的。

趁牛头马面还没有赶来拿绳索套住我的脖子，我想，最好还是把最想对女儿（安娜和玛吉）说的话写下来，让她们知道我的想法，明白人生的真谛，走好人生的道路。我认真回顾我给女儿写的大量信件，与此同时，我也找出我曾给朋友的女儿写过的信件——那些心怀感激的朋友后来告诉我，这些信件帮过他们的大忙：他们同女儿对话，信件往往是一场倾心对话的开端。正是这些信件，使我产生了写作本书的念头。

我还发现，把自己的人生经验和体会写下来，最大的优势就是“距离感”。大多数建议或忠告，大多数人生指导，都要在一定的背景或环境下进行。它理应适逢其时，恰到好处。而且，我们的情绪和状态，极易受到某些细节的影响，从而让一切忠告归于破产，成为空谈。例如——

请你想一想：有一天，我的两个女儿中的一个，突然把一个四十岁左右的男人领回了家，还向我宣布这是她的男友。我怀疑自己能否心平气和地告诉她，这不是理想的选择——因为一方面，我为她感到担心，另一方

面，我对那个男人充满愤怒。即使我答应同他们沟通和交流，那又会怎么样呢？想想看吧，我的态度咄咄逼人，我的心里充满杀机，我还能耐住性子，对他们的辩解之词洗耳恭听吗？八成儿是不大可能的。

把感觉和想法写到纸上，就不必受制于上述限制了。

我知道，为女儿们写作这样的人生指南，需要穷尽一个父亲的智慧和经验，有时难免笔力不足，捉襟见肘，但我仍陶醉其中，乐此不疲。这种感觉本身，是女儿所能给予父亲的最好的礼物。尽管我的女儿还很年轻，尚未积累起足够的人生财富，譬如对生老病死的理解，对性别差异的认识，但是，同她们朝夕相处，让我懂得了更多的人生道理。我的女儿让我知道，我在生活中（尤其在情感方面）还缺少哪些东西。她们还让我明白，男人因激动而热泪盈眶，未必是多么耻辱的事，因为她们曾郑重地告诉我：她们爱我胜过月亮，胜过星星。你说，听了这样的话，我怎能不激动呢？真正的耻辱，在于不承认人生有幸福的时刻，不承认生活可以赋予你快乐的感觉。女儿让我懂得，“我爱你”这句话，不应该压抑在心底，相反，应当站在纽约火车站中央（而且要选择人流高峰时刻），大声喊出“我爱你”这三个字，让声音在火车站久久地回荡。我们应该经常性地、不加保留地为最美好的事物鼓掌——爱、幸福感和自豪感。我整个余生都会感激我的女儿，是她们让我明白了这样的道理。

写到这里，我想起一段小插曲，我想，姑且把它杜

撰为“死鸟综合征”什么的吧。

那是在一段时间以前。当时，我带着女儿小玛吉到停车场，我的汽车停在那里。她不停地哼唱“泰坦尼克号”主题歌，迄今为止，在我的耳边，她把那首该死的歌曲唱到了第一百万次！不过，我想到她就快长大了，我不必再抱着她走来走去（我的膝盖和后背尤其感激），多令人欣慰啊！我们一路说说笑笑……突然，我看见前面的路边上，躺着一只死去的小鸟。接着，我做了我认为父亲该做的事：故意转移女儿的注意力，牵起她的小手，顺利绕过人行道那一团小小的黄色物体。而她也做了孩子该做的事：当我随后抱起她，开始旋转时，她咯咯地欢笑起来——她完全不知道我这样做的原因。

后来我才意识到，我的做法对她而言，绝不是一件好事。我的动机是好的，可我没能让看到生活的真相，剥夺了她观察生活、谈论生活的权利，也没能借此教会她如何正确认识生活，以便做好充分的心理准备。我不想夸大其词，认定那件小事何等意义非凡——譬如说，它可以治疗我的女儿对死亡的恐惧，或别的什么，可我确信，就那件事来说，我当时的举动过于冲动，缺乏理性；我做了一件错事。面对死亡，会给人带来心灵的震颤和痛苦，那只死鸟尽管只是日常的缩影，却可以帮助你正确看待重大的、偶然的、不幸。

我还记得，此后很长一段时间，一旦电视新闻节目播放最近的暴力事件，我还是忍不住把女儿带出房间，这同样是不够聪明的举动。我以后尽可能不再自行其

是，做不必要的“干涉者”。我要让她看到世界的真相，看到光明、繁荣和进步的背后，不乏阴暗、堕落和野蛮。

还以人行道上那只死去的小鸟为例，大多数父母也会成为“干涉者”，他们也清楚这是一种错误，犯下这种错误令人不快，所以，他们宁可把错误最大程度地隐藏起来，或彻底忘到脑后。可是，对于错误，我却有这样的的心得：错误，提供了一种契机，一种评判——你为什么犯下这样的错误？你从错误中学到了什么？错误可以让你懂得很多道理，可以让你成为这样或那样的人。或许在你的人生中，错误是真正属于“你”的东西。我的意思是，如果你做了好事，别人可能愿意分享荣誉，“从中渔利”，但错误就没有这样的待遇。错误是你的，也是惟一属于你的财富，关键在于你怎样利用它们。

我知道，这可能让你迷惑不解。我还是举例说明吧——

有一次，我的大女儿安娜和我一起建筑城堡。我们选用的材料包括：垫子、毯子、毛巾、椅子。我们的“城堡”精致极了。我们甚至把一台应急灯塞进城堡内，让它在城门上反射出“水晶宫”的字样。安娜花了十分钟时间，把她的芭比娃娃抱到咖啡桌上，叠放在一块空间狭窄、有些软沓沓的毯子边缘处。突然间，垒起来的玩具全都倒塌了！她露出不悦，噘着嘴沉默了一分钟，然后说：“等一下，我知道我们怎么做好啦。”接着，她从厨房搬出一个箱子，放到咖啡桌上，又盖上

一块毯子，重新把芭比娃娃们摆放到上面，确保不会再次掉下来。

当她的奶奶走进来时，她只想把城堡上的“芭比娃娃”给奶奶欣赏。她的爸爸却愣头愣脑，一味自夸城堡的活动板门如何精巧，小小的书房如何逼真；他还没忘记炫耀……他完全没有意识到，女儿更想让奶奶看到：那个箱子放得多么聪明，多么富有技巧，足可以承受十多只芭比娃娃的重量呢。这是因为她犯了一个错误，为了修正自己的错误，她着实动了脑筋，做了努力，所以，城堡的这一部分，才是她最引以为骄傲的地方。

个别性质严重的错误，确实可以摧毁整个人生，但就大多数错误而言，它们和城堡暂时性的倒塌一样，其实微不足道。如果你愿意从错误中学习，那么，所有的错误都会转化成教训和经验，成为新的起点，帮助你走上人生的正轨。每一次错误，都是一种机遇。你应该明白，一切值得争取的事物或目标，都值得你不停地努力，一再地尝试。

所以，这就是我送给你的第一条忠告，或许也是本书中最重要的一条忠告：别怕犯下各种各样的错误，犯下越来越大的错误。当然，我希望你保证：你不是因懒惰或邪恶才犯下错误。你之所以犯错误，是事情超过了你的能力。你出现这样那样的错误，是因为你不自量力，却依然敢于尝试。你总是出现错误，是错误本身可以向全世界证明：你一直在努力拼搏，而且，就你的能力而言，你所做的事并非轻而易举。还有，你没必要对

自己过于苛求，没有任何人指望你完美无缺。不要惧怕失败，甚至还应感激失败，这样，当成功降临时，你会知道，你赢得了一切！



## 第一章

# 你可以丢失任何东西， 但不可以丢失自己

恭维你的人往往就是愚弄你的人

为赚足上大学的费用，我的朋友达维曾推销过音响设备。他告诉我，他的顾客大体归为三种类型：一种是不在乎价格多寡，只想选择质量最好的产品；一种是削尖了脑袋，也要花尽可能少的钱；还有一种人，对音响的质量和价格行情不懂装懂，达维称这种顾客是“炫派”。

长时间推销会很枯燥，达维就和其他推销员想出了花样，别出心裁地拿个别顾客“开涮”，这样就可以调

剂身心，自娱自乐了。他们喜欢愚弄那些自以为是的顾客——这些人只要迈进店里，就趾高气扬，摆出对音响知识了如指掌的架势，他们就是达维所说的“炫派”。

达维是这样实施他的方案的——要是顾客硬充内行，达维就会把他带到货架附近，故意推荐一组价格最贵的音响设备，然后，达维搬出一大堆技术术语，劈头盖脸地砸向顾客，其实绝大部分术语是子虚乌有。“这种牌子的低音回响系统，已经通过了切斯特认证标准，在低频率状态下，它的回响震动次数，一般可以达到五个脉冲单元。”他滔滔不绝地对顾客说。天晓得他说的是什么玩意儿！哪里有什么“脉冲单元”？更不要提“切斯特认证标准”了。“切斯特”其实不是别的，是达维某个朋友养的宠物狗的名字！

假如顾客打断他的话，请他解释得更清楚些，达维就会把他带到一台样式普通、但货真价实的音响前，小心翼翼，使尽浑身解数，因为这类顾客不好糊弄。这就跟做“傻瓜测试”一样。不过，要是顾客频频点头，似乎已清楚什么是切斯特认证标准，达维会趁势拿出“杀手锏”——“先生，您对我们的产品真的很了解，我没有必要多说什么了。我所能做的，就是向您推荐另一款更好的音响设备，您看，就在这里——”他指着一台灯饰最多的音响——这种音响通常极贵，质量却未见得有多么好，“它配有最好的LPD系统，我相信您听说过，有这种系统的音响，在目前市场上最受欢迎。”达维信誓旦旦地说。

这时候，顾客不再有任何犹豫，立刻掏钱购买。他

到柜台付款时，其他销售员会冲他竖起大拇指，以赞叹的口气说：“您真有眼光，先生，您挑选的产品，拥有一流的 LPD 系统！”

阅读任何音响方面的手册或杂志，你都不会看到有关“LPD 系统”的说法——它并不存在！这只是某个销售员的随口杜撰，言下之意，你愿意多花一块钱，就可以多买一盏音响上的装饰灯（Lights per dollar），其功用仅仅是炫耀。销售员们这样做，就是想愚弄那些目光短浅，却假充内行，关注产品外观远胜于声音质量的顾客。

不过，我最好还是做一番更正：事实上，“LPD 系统”是存在的，而且你天天都能看到。它是一种特殊的手提包，价格是一般手提包的四倍。它是一套昂贵的服装，因为服装上的标签人人渴望拥有。有了这种 LPD 系统，卡车司机戴的那种普普通通的棒球帽，价格就会一路暴涨，从最初的五美元，闪电般跃升为六十美元，照样人头涌动，买者如云。你知道原因在哪里吗？那是因为这种棒球帽上，多了一种傻里傻气的名牌商标图案。

简言之，LPD 系统成了香饽饽，因为购买某种物品，不是出于实实在在的需要，而是为了让自己引人注目。如果你到了成年，LPD 系统的威力就会大增，使你付出的代价更大。而且，LPD 系统无孔不入，你一生都会与它相遇。

我读小学四年级时，LPD 系统就曾闯进我的生活。当时，在我就读的欧克斯里奇小学，每一个孩子都对一

种叫“乖乖宝”的口香糖着迷得要命。你别以为这种糖果有多好吃，它让孩子们疯狂，是因为包装盒里附有一种不干胶贴片——就是那种类似奥特曼卡片的玩意儿。不过，这种贴片没有讨厌的电视剧画面，没有五花八门的玩具图案。“乖乖宝”贴片上的图画和文字，是针对某些日常用品的形象进行滑稽、揶揄的模仿，比如说，针对“邦迪”创口贴，贴片显示的是“邦迪”创口贴越用越疼；针对“大帽子”松脆饼干，“乖乖宝”把它变成了“大帽子”难吃死了。总之就是这样一类贴片，上面的文字粗俗而浅陋，却能让十岁大的我们笑得死去活来的。听起来很可笑，但相信你一定能明白是怎么回事。

### 你想要的东西，没有你 想像的那么重要

其实，很多东西都相继流行一时，比如“杰克斯”饼干、“魔鬼手镯”，还有“辣妹”什么的。可是让人搞不懂的是：为什么没过多久，大家却喜新厌旧，着魔似的搜集“乖乖宝”贴片呢？惟一的解释就是：至少在一段时间内，有些物品好像很时髦，很“酷”。拥有它们，也会让我们自以为很“酷”。于是就竭尽所能地把它们买到手，能买多少就买多少。花光了大人给的零用钱就撅着屁股给别人洗车，或帮别人修剪草坪，等攒够必要的钱，就挥霍在那些并不多么有趣的贴片上。我

们对到手的宝贝沾沾自喜，彼此炫耀和争吵，还时不时地做一番交易，想办法把缺少的贴片弄到手。搜集和炫耀贴片不仅浪费了宝贵的时间，有时候还会伤及友情，让伙伴们之间横眉冷对，甚至反目成仇。“乖乖宝”贴片不再是一种爱好，一个习惯，而是成了一次竞争，一场较量。

“乖乖宝”贴片流行了大约一年，接下来——似乎是在一夜间，它们就被打入冷宫，淡出了我们的视野。我们花了好几个月搜集的成捆贴片，告别了它们在桌面上的显赫位置，垂头丧气地钻进床底下，隐藏在最阴暗的角落里。

你一定看过电影《巧克力大王威利·沃恩卡》吧？你是否还记得那些“金票”，谁从包装纸里得到“金票”，就可以不花一分钱，尽情享用沃恩卡牌巧克力。影片里有这样的场面——查理的数学老师问全班同学：为弄到一张沃恩卡牌的巧克力“金票”，他们一共花掉了多少钱？“乖乖宝”贴片“流行风”过后的一个月，我们的老师麦克先生，也曾问过我们同样的问题。是的，当年那些叱咤风云的贴片，那些我们如今甚至不愿多看一眼的贴片，到底耗费了我们多少时间、多少积蓄呢？我们拿出纸笔计算了半天，结果令我们大为震惊，羞愧和尴尬接踵而至！

当然，这还是无法阻止我们继续赶时髦：我们又慷慨斥资，去购买溜溜球——一种用拉线使球状圆盘起伏的小玩具，它是一年后流行起来的，似乎每个人至少需要十个溜溜球，少了一个都不行，后来我们又陆续盯

上了唱片、T恤衫什么的。两年以后，我们又一窝蜂地去搜集一种海报，是一个叫 Kiss 的摇滚乐队的招贴海报。时尚，该死的时尚，让我们这些孩子一再地掏出零用钱，眼皮都不眨巴一下。

终于有一天，拥有那个 Kiss 的标志，也不再骄傲和光荣了，说是土气而寒酸倒还差不多。这时，大家把目光转移到着装的档次上。理所当然地，“乖乖宝”贴片、溜溜球，还有 Kiss 乐队的唱片，统统被堆到橱柜里去了。我们省吃俭用，开源节流，只为购买昂贵的马球衬衫和 Puma 运动鞋。说来有趣，就在去年，我女儿安娜不断缠着我给她买一样东西，你知道是什么吗？居然是那种老式的 Puma 运动鞋！这使我更加坚信：一种时尚或风潮，大约每隔三十年就一个轮回。总而言之，为了屁颠屁颠地追赶时髦，我们的开支跟着水涨船高。

随着年龄增大，我们不得不面临这样的尴尬：追求时尚，让我们付出的代价越来越大。我们曾以拥有体面的衬衫和运动鞋为荣，后来，我们又渴望拥有体面的手表，体面的汽车，我们渴望住进体面的小区，而且要拥有小区里最好的房屋。多年以来，我们不断奉献出青春年华，为了变“酷”而倾尽私囊，而我们所做的一切，只是为了引人注目，换来他人艳羡的目光……可是，让我们疲于奔命的所谓时尚，真的是物有所值吗？

都是 LPD 系统在作怪！要获得别人关注，一种最简便、最可行的方式，好像就是购买某些物品，购买那些让你时髦、潇洒或者够“酷”的物品。当然，这倒也不完全是坏事，赢得关注，至少对提升你的自尊有好

处。你希望别人喜欢你、认同你——甚至真的认为你很“酷”——就和吃饭、穿衣、睡觉一样，好像是天经地义，必不可少的。

问题是，你不能仅仅通过你的穿着或其他物品，而不是你本人的价值，来赢得他人的赞同。相信我，你自身的价值才是核心，才是根本，它远远大于你的所有物品。

假如让你对我说说你最好的朋友，你是否会不假思索，就开列出一份他们最喜欢的服装品牌的清单呢？你是否可以告诉我，他们经常光顾什么样的商店呢？我确信你很难做到，你更有可能告诉我，他们有什么特长，什么会让他们发笑，他们最喜欢做什么。你会说出他们本人的特征，而不是他们的衣服和财产，因为后者只是身外之物。想想你所拥有的物品，其实它们并不像你想象的那么重要。

### 一切都是身外之物，除了你自己

十九岁时，我曾毁掉了一辆雪佛兰汽车。那天中午，雨后的道路有些湿滑……我的车速很快，我没留心前面那辆汽车，也没注意到它突然放慢速度。我意识到情况不妙时，已经太迟了：我赶紧踩刹车，同时用力旋转方向盘，试图改变汽车的行进方向。我的车刚好从旁边擦过去，侧面却“砰”地一声，撞上了另一辆车的后保险杠，我的头重重地撞到窗玻璃上。救护人员赶到

后，很快就诊断出结果：其他人安然无恙，我自己也完好无损，只是觉得头痛异常。

我还活着！这就是说，我还可以苟活一段时间，等我爸爸亲手把我收拾掉——他发现我把他的汽车搞成了什么样子，肯定会要了我的命。救护人员把我送到医院，说我得了轻微脑震荡。我告诉他们：这都是小意思，我肯定还会回到医院的，那时就不只是轻微脑震荡了——我知道爸爸会对我做什么。我当时只是和医生开玩笑，不过，我也隐约预感我有那样的下场。

我不记得，那天是谁把我从医院接回了家，只记得我的归途是那样漫长。刚走进家门，爸爸就把我叫到他的房间。“你没事吧？感觉怎么样？”他话音刚落，我就忙不迭地向他道歉，说我多么对不起他的那辆汽车。他抬抬手，示意我不要多说什么。“汽车——我们总还可以更换嘛，”他说，“但是，孩子——我们却永远不能。”

这就是爸爸就那辆可怜的汽车所说的话。爸爸就是那样的一个人，接下来的十年里，每逢天气预报下雨，我就不得不听他给我“上课”，对我千叮咛万嘱咐的。我想你一定知道他说了什么，对吗？其实不管他说什么，我丝毫也不觉得厌烦，因为即便出了什么意外，或者说，有什么糟糕的事情发生了，爸爸都让我懂得，什么才是重要的。当然，那就是我。至于汽车，它总还可以更换——汽车，它只是身外之物。

有太多的人不明白这样的道理：我们来到这个世界上，不是为了照顾好我们的物品，而是要让那些物品使

生活变得更为方便，更加舒适。我的朋友马克的父亲，喜欢收集古旧书籍，把它们保存在书房的玻璃柜子里。那个书柜放在角落处，永远也不会被阳光照射到，因为马克的父亲不想让书籍护封褪色。而且，他在翻阅书籍时，还要戴上一种特制的棉手套。

到了九年级，马克和班上的同学按照老师的要求，要完成一篇关于查尔斯·狄更斯的研究性论文。他知道父亲嗜书如命，绝不会允许他去碰那套《孤星血泪》，它是狄更斯于1861年出版的首版作品，一共三卷。不过马克相信，只要处理得好，想必父亲不至于怪罪，所以，他小心地把那件宝物从书柜里取出，从各个角度拍了照，这样，他班上的同学就能看到：十九世纪的流行小说是个什么样子（小说里还有广告呢）。马克还把照片贴到一张大幅海报上，为每张照片写上详细的注释。在论文册的角落处，他写了一句真诚的献词：“献给我的父亲，他让我懂得为什么要爱惜好书。”他得到了最高分：A。老师用红笔把分数写在献词上方，显得十分醒目。

我很了解马克，我知道，他得到这样的高分殊为不易，甚至实属罕见，所以，当他把作业带回家，向父亲展示的时候，可想而知，他感觉多么骄傲和自豪啊！可是，你猜怎么着？他的父亲顶多看了一眼，就大发雷霆！

你怎么不经我的允许，擅自把书从柜子里取出来？他的父亲很想知道答案。你怎么这么愚蠢？你是想向你的朋友炫耀吧？他极尽挖苦和诅咒之言词。他只用了—

秒钟看儿子的作业就怒火中烧，但他却用了大半个小时，仔细检查狄更斯的三卷书，想知道儿子是否把他的宝贝涂脏了、弄皱了或者损坏了。还好，他的狄更斯完好无损，他很高兴。但他没忘记再给儿子一记重拳：“我对你太失望了！”关于献词，关于分数，他却一句都没有提起。

马克拿起他的作业回到房间，慢慢地、一点点地把它撕成了碎片。这可是他花了好几个钟头，好不容易整理出来的呀！想想看，他原本多么激动，多么想让父亲看一看啊。

设想一下：有什么书籍会那么宝贵，仅仅因为别人碰过，你就暴跳如雷，恶语相向，让对方垂头丧气，意志消沉呢？请你想想：有什么东西为你所有，有一天，它变得比你孩子的情感更为重要呢？这样的东西，我是一样也想不出来的。

### 扔掉多余的东西，你就会感到轻松

拥有值钱的东西，当然是一件好事，不过有时候，事情就是这么滑稽：与其拥有它们，还不如没有为好。个人财产，尤其是贵重的财产，可能牢牢地把你束缚起来。它们会成为负担，因为你不得不照管它们，担心它们的安危。事实上，你多年来积累的那些廉价之物，也会成为一种累赘，比如 CD 唱片，尽管你从来就没听过，可你却难以割舍，还有那堆芭比娃娃，一旦摇晃就

蹣白沫的“雪球碗”，诸如此类。所有这些物品最后都会被塞到纸箱里，有一天，你朝它们望过去，叹息着说：“唉，我舍不得把它们扔掉，它们是我的记忆。”

你真的这么认为吗？实际上，它们不是你的记忆。真正的记忆存在于你的脑海，你不必放在箱子里，或特地为它们留出空间。你的记忆不会像那些物品，让你不堪重负。你的记忆不需要像物品那样，需要照管和呵护。照管和呵护它们，意味着剥夺你结识其他人、认识其他事物的机会，而后者本可以赋予你全新的记忆。

当然，这件事说易做难。我到了三十岁时，似乎才懂得这一点。三十岁的某一天，我开始清理我房间的物品（包括我父母的地下室的），很多物品是我初中就保留下来的，比如陈旧的保龄球比赛奖品，作为球队管理人赢得的绣有校名首字母的奖盘（在美国，这是校队优秀运动员的一种标志），还有好几箱过时的CD唱片（我有很多年没有听过了）等等。所有这些物品，都被我统统处理掉了。我的宝贝们大多送给了慈善机构，其中有一大箱子衣服（这些衣服我从来就没有穿过，却一直不舍得扔掉）。我心痛了一段时间，看着我的物品逐个离我而去……

可是，就在那一刻，奇妙的事发生了：我感到浑身轻松！在某种意义上，这些物品一度紧紧束缚着我，一如我紧紧束缚住它们。它们使我把注意力放在过去，而没有看到未来。我生活的全部空间，一直被我不感兴趣的物品所占据，现在，我的天地突然打开了。我有了新的兴奋点，我渴望追求崭新的事物。当然，我还保留了

几样物品，我保留它们的原因，是它们同我追求的生活息息相关，而不是为了回顾过去，把我拖回到长久而无聊的记忆中。而且，要是我追求的方向发生变化，譬如我不再喜欢搜集艾尔维斯演唱会的走私 CD 或 VCD 光盘，那么，我同样会把它们清理出门。

经常性地清理你的物品，还有另一种好处：它会使人难以随意对你做出评价。你可以想一想：一直以来，你是否经常通过别人的物品，对对方进行评价呢？那个到二十三岁还保留着芭比娃娃的女孩，究竟是个什么样的人呢？她的心理还没有发育成熟吧？某个朋友的父亲，有一抽屉的贵重手表，你会认为他是个喜欢卖弄的家伙。住在隔壁的那个女人，积攒起成堆的、像奶牛那么大的厨房用具，又是个什么样的人呢？等等。

人们也会这样评价你。大多数人扫视一眼你的房间，根据墙上挂着的迪卡普里奥·莱昂纳多的明星海报，或是书架上摆放的动物造型瓷器，以及你搜集的 CD 唱片的歌曲类型，便不假思索地对你做出评价。他们懒得考虑太多，只会顺水推舟地得出结论。根据周围的物品为你贴上标签，显然要容易得多，他们可不愿花更多时间，专门而深入地了解你。这就为你留下了两种选择：要么，让那些你感兴趣的物品将你包围——这样，人们就会获得某些线索，来判定你的为人，要么索性不让那么多东西伴随左右，这样，他们就不得不走近你，了解你。

有些人不想对你了解更多，你该怎么办？有些人更愿意依据你的身外之物，给你贴上某种鉴定性的标签，

你又该怎么办呢？现在，请依照我的话去做：告诉你自己，他们是一群浅薄的人，不值得你花心思与之交往。你可以把这样的人交给我的朋友达维——他会把一种很是特别的音响器材卖给他们。

我说过，这种音响器材，有无与伦比的 LPD 系统。



## 第二章 缘分不是等来的

### 自己的爱情靠自己争取

“……音乐声渐近高潮，那对情人隔着车厢过道，彼此惊奇地注视着对方。是真的吗？多么神奇的机缘啊，他们绕了一大圈，最终竟然又走到了一起！他们各自乘火车满世界旅行，而眼下，他们居然都选择坐这一趟火车，这一节车厢，而且是在同一排座位！他们站起身，走近对方，伸开双臂。他们要迎接一场真正的爱情，一生的相守！就从那一刻起——显而易见，他们注定要永远在一起，他们不再像过去那样争吵不休，他们的感情不再有任何危机，所有不和谐的音符已烟消云

散，他们的激情，就像火山一样爆发……”

看到这一幕，我恨不能马上从座位上站起来，快步经过电影院的过道，径直走到售票处要求退票，把我的钱要回来。

那样的情节安排让我感到羞辱，我只能直截了当地说：那种离谱的命运或缘分让人厌烦。那样的剧情设计实在是偷懒，让人无法信服。好莱坞的雇佣文人就是这样：他们缺乏灵感的时候，就只好借助神灵的力量，所以，就有了一系列糟糕的浪漫爱情片。男女主角们离不开偶然的相遇，虚假的邂逅，离不开刹那间的“天作之合”。恋人之间总是充满神奇的机缘，挡都挡不住！这样的影片让我恼火。是的，我知道我说了不算，我也看过一百万部类似这样愚不可及的影片，它们的情节安排惊人地雷同，而我从未把那些愚蠢的设计当一回事。

浪漫的安排和设计不仅重要，甚至是必不可少的，而且恰恰因为浪漫是重要的，因此，以偷懒的方式激发观众的情感，就为人所不齿了，这就是“缘分”有时令人懊恼的原因。仔细考虑一下，你就会发现，所谓的“缘分”，实际正好处在浪漫的对立面。

现在，请你马上告诉我：以下哪一种恋人，更让你觉得浪漫呢？是那种因为所谓缘分而结合的恋人，还是经过努力和奋斗，花去大量时间和精力，彼此学习对方的优点，由此建立一生爱情的恋人？因为缘分的原因，使两个人走在一起，于是就被认为是一种浪漫，这太具有讽刺意味了！不经过努力就获得的爱情，有多少浪漫

的成分呢？缺少自主奋斗的精神，只凭借“一见钟情”，从此永远结合成一对，究竟有何浪漫可言？如果真是缘分在起作用，天各一方的男女，不需做任何努力，就可以走到一起，是否意味着他们从一开始，就无须为相聚而各负其责呢？既然如此，让人心醉神迷的浪漫，到底体现在哪里呢？

眼下，人人都在谈论娱乐文化对孩子的影响。我们做父母的很担心，影视中出现过多的性爱镜头，是否会让孩子受到诱惑，从而走下坡路；我们也很想知道，充满暴力色彩的录像带，是否会使得校园暴力事件不断升级。这些情况的确值得讨论，我也听到过各种各样的说法。不过，我想，流行文化还有一种特殊的负面作用，是毋庸置疑的，即使理性的人也不会否认这一点，流行文化，让许多人对爱情产生过高的，不切实际的期待。比如有一种说法，认为所谓“缘分”，是把你和某个男孩牵在一起的惟一因素，或者说，总有一个身穿铠甲的武士，他是属于你的，你要做的，就是耐心恭候他的到来。

即使你已经知道，缘分的说法是愚蠢的，而且带有某种性别歧视，我也担心流行文化使你产生误解，以为惟有你的爱情至高无上；你需要寻找的“伴侣”，必须完全符合梦中白马王子的形象，而且在这个世界上，只有他一个人适合你。你或许还认为，爱情不是别的，只是一见钟情，只是惊鸿一瞥。如果你真的这样想，那就要做好充分的准备了，因为等待你的，只能是无边的失望——我可是一点儿都没骗你！

一见钟情，能使人产生迷恋的感觉，我也希望，你很快且经常体验到迷恋的滋味，因为那种感觉的确美好。如果你足够幸运，迷恋还可以产生爱情，但是，它有时不可靠，也不真实。有人相信，迷恋（也就是对于某个人瞬间的、强烈的向往和依恋），其实只是一种生物学现象，印证了人类原始的交配本能。还有的人认为，我们对于恋人做出的反应，类似于对伟大的艺术做出的反应，迷恋的“症状”，便是对于美的欣赏。不过，在德加（法国著名画家）的任何作品面前，我都不会惊慌失措，结结巴巴，手心出汗，所以，我无法同意这样的观点。

不管迷恋的感觉由何而起，充其量只是一种暂时现象。它只是存在于你和对方相识之初的短暂时间里……也就是在你真正了解对方之前，在他的笑声让你浑身起鸡皮疙瘩之前；在其衣橱里的秘密让你害怕之前，或在一百万件事情中，任何足以剿灭你对他产生兴趣的事件出现之前。从那之后，迷恋的感觉就会渐渐消逝。当这种情形发生，两个人不得不处理日常现实问题时，迷恋，通常会被失望的感觉所代替。因此，把迷恋视为一种幻觉，对你其实并无坏处。

当某个人适合你，也就是说，你和他拥有相似的价值观念或者兴趣，在很多方面彼此情投意合时，迷恋就可以转化成激情和承诺。这才是值得你信任的爱情，你知道它建筑在什么上面。那种如疾风闪电般突如其来的爱情，通常很快就会消失。对于这种现象，我们常听到这样的抱怨——“活见鬼了，我当初是怎么想的？”

我毫不否认，世界上有真正意义上的“伴侣”。不过，他们是经过磨合的结果，而不是天造地设的结合。寻找灵魂的伴侣，是持续的曲线，而不是固定的圆点。只有当两个人不断交流，互相适应，彼此习惯，且以自己的长处和优点，给予对方必要的滋养和塑造，这样的恋人，才能彼此成为生命的伴侣。而且，寻找这样的伴侣是一个过程，所以在你的一生中，这种寻找，可能要经历不止一次。

### 不能控制自己生活的人 才会去相信缘分

现在，让我们撇开爱情以及伴侣不谈，来看看通常所说的“缘分”。就以占星术为例。你可能相信，星星在星系中的排列方式，在很大程度上影响着自己的生活。比如说，如果土星处于木星第三颗卫星的左侧，那么你就不该同喜欢的男孩约会。或者说，金星和火星不在同步运行，你就不要把礼物送给男孩。不少女孩相信这些说法，大多是受到某些报纸以及一种天体图的哄骗。

让我来解释得更细致些吧：假若你相信水星上升，可以影响你的思维，那么我可以说，你的思维不在地面上，而是漂浮得比天王星还高。占星术就像塔罗纸牌（一种用于算命的22张一套的纸牌），就像通灵术热线电话，说穿了，都是骗人的鬼把戏，目的就是骗取盲信

和愚蠢人的钱财。当然，它也能给意志薄弱的人以安慰，为他们的失败寻找口实。

我知道，我知道……我说得有些严厉了。那是因为我希望你相信自己。不要把失败或成功归结为某种强大的自然力量，不管你把那种力量称为缘分、命运、占星术，还是纯粹的运气。所有这些，都不可能控制你的生活，只有你才是自己的主宰。你的人生不可能控制你；你的缘分和命运，在于你每天的所作所为，是它们塑造了你的人生。毋庸置疑，许多人都被各种选择所包围，他们害怕做出错误的选择，以至于走错人生的道路，所以宁可不做选择……到了后来，他们就可以呆坐在什么地方，不停地安慰自己：不幸不是我的错，而是缘分的错、命运的错。

许多年前，有一次放春假，我和大学室友买了打折机票，到赤道附近一座岛上度假。我们携带了防晒油、便携式大录音机，还带上了比利。他是一个室友的弟弟，年龄十九岁，是整天在各所大学里穿梭闲晃的那种人。比利很洒脱，也很有趣，岛上的许多女孩都喜欢他放荡不羁的个性。比利的音乐品味也很特别，他喜欢言辞激烈、放纵的乐队组合，比如“幽灵派对”。他身上的服装，是商店里那种廉价处理品，他故意穿得很朴素。他认为自己是一个艺术家，尽管还称不上有多么出色。他不停地告诉愿意听他讲话的人，说他绝不会出卖艺术，不会通过绘画赚取钱财。他在很多方面都显得很酷，青少年往往容易把这样的人当成自己的偶像；他蔑视权威和流派的姿态，也让很多人倾倒。那些男孩乐于

和他交往，女孩们也喜欢他，让我妒忌得不得了。

他不太喜欢我，而且有别人在场，他一定会揶揄和嘲弄我，故意出我的洋相，我避之惟恐不及。我知道，他把我看成那种正统、死板的人，故意变着法儿让我难堪。有一天晚上，我们之间的敌意升级了。当时，我们一行人在海滩上散步，有个人抬起头，看到天空的星座，就提到了占星术。

比利相信占星术，而我马上反驳。比利认为：占星学具有持久的魅力，所以很多人才会着迷。几个世纪以来，人们对占星术的兴趣，似乎更使他的立场无可辩驳。我说，在历史上，社会曾对女人怀有整体性的偏见，事实证明，这样的偏见显然站不住脚，因此，真理有时不在大多数人手中，当然也就没必要把别人的看法当成金科玉律。我们的争吵很激烈，都想让更多的人站在自己一边。尽管我当时理直气壮，如今回忆起来，却益发觉得可笑和羞愧。他改变话题，直截了当地指责我缺少想像力，所以无法理解自然界的力量，我也马上做出回击，说他智商低下，把谎言当成真理。我们年轻气盛，单纯的争论很快变成互相辱骂。我们当时都确信，对方才是个彻头彻尾的恶棍。

过了几天，比利又和别人发生了争执，这次是个陌生人：一个美国画家。他在海滨度假地出售自己的绘画作品，以维持生计。当着那个人的面，比利大言不惭地说：“我永远也不会拿我的画换钱，那样做就是出卖艺术！”那个画家让他闭嘴；当着一群衣着光鲜、游手好闲的小青年的面，那个画家斥责比利，说他是浪荡子

弟，不需花费力气，就能吃饱穿暖，还能到小岛上度假；虽不是什么成功的画家，却口口声声说“出卖艺术”这种话，真是不知羞耻。比利辩解说（基本上是在那个画家离开之后）：真正的艺术需要纯粹的动机，因此伟大的画家在世时未必成功，甚至注定一生失意。不过，可想而知，比利遭到了彻头彻尾的嘲弄。

多年之后，我意识到，当比利遭到指责时，我不该幸灾乐祸。我多少应该对他表示同情。在某种意义上，比利已经把自己视为失败者了，不得不以“命运”和“缘分”为借口，为他的无所事事开脱。想想看，他为什么不去上大学，或者找一份像样的工作呢？那是他的命运，他不想做这些事。那么，他为什么不能以艺术家的身份自食其力呢？那也不是他的错。他不想变得商业化，不想与现实妥协。既然不可能在绘画上有所突破，他就很可能为自己辩白，说这样做是为了艺术的纯洁。当然，就这一点而言，他和真正的艺术家倒是殊途同归：他们的眼里只有艺术，无暇和命运抗争。

生活充满了无数的可能性，  
关键看自己如何选择

相信命运，好比是把棒球杆放在肩膀上，却不会挥起球杆，给予有力一击；好比是还未尝试，就自行认输了。我已经说过，如果爱情是被我们自身之外的力量所操纵，那么，爱情几乎没有价值可言。生活和生存也同

样如此。如果你无法操纵生活，任由生活牵着鼻子走，仿佛是被冥冥中的力量所控制，你又怎能体验到成功的喜悦、创造的快感呢？你又如何体会到心灵深处的欣慰和自豪呢？只相信缘分，只相信命运，意味着你对最基本的人生事实视而不见——一个人，应当为自己的生命负责。要在人生中有所成就，就应当到外面的世界闯荡，不停地反省和总结，选择恰当的职业，给你带来最大的满足感。要想获得幸福，你必须靠自己的双手去创造。

生活充满了无数的可能性。你的面前，延伸着各种各样的人生道路，它们让人生变得更加精彩，也难以预测。你必须做出选择，看看哪一条道路最适合你。你应该预料到，到了人生的某一阶段，当某种特殊的需要或情感占据主导时，你还可以改变既定目标，做出新的选择。想想吧，你可以主宰自己的生活，是一件多么光荣而骄傲的事情啊！你还要有足够的耐心，即使开端就遭遇失败，也有非同寻常的意义。只要意识到，你正在经历失败和挫折，你就可以做出修正和调整——这恰恰证明你可以控制生活，而不是让生活控制你，人生的道路，是一步步走出来的，而不是一开始就为你设计好的。

或许，最近我应该抽出时间，更多地考虑比利的事。我希望他在艺术上有所成就，因为他有很大的潜力。我希望他不管做什么，都别再相信缘分，相信命运。

我希望他始终相信自己。



### 第三章

## 外表的美丽是一件易碎品

美丽的不只是芭比娃娃

在好莱坞，只有一种女人最受欢迎：身材苗条、胸部发达的金发女郎。她会出现在各种杂志的封面上，现身于电视的访谈节目中。走在大街上，随便经过哪一家报摊，看看本月出版的杂志——比如《潮流》和《大千世界》，你就会相信我所言非虚。你还可以注意一下杂志《风采》和《青春时代》的封面。我可以拿十美元和你打赌，你看到的大多数封面，一定是我描述的形象：身材瘦削而苗条的金发女郎。她们当中是否有黑头发姑娘呢？偶尔也会有……不过我相信，她们同样胸脯

高耸，形同峰峦。

你也知道，这个世界上有各种各样的女人，她们有不同的肤色、容貌、体形和身高，为什么单单出现上述局面呢？这是因为在娱乐界指手画脚的，都是急功近利的商人，而不是品位高雅的艺术家。他们想尽可能多地兜售他们的产品——不管是杂志、电影票还是 CD。为实现这一目标，最简单的途径，就是生产出吸引最大多数人的东西。换句话说，那些东西能迎合最大多数人的品味和爱好。假如娱乐界是一家冰激凌商店的话，也许它只会出售一种冰激凌：香草口味的冰激凌。

就因为这样，我们才被那些胸部发达的苗条女人所包围，让我们透不过气来。她们是流行乐队的女歌手，是电影女演员，是电视访谈节目的女主持，是杂志封面上的女模特儿。有时候，她们会在一夜之间，成为影、视、歌数个领域的多栖明星，就像杰西卡·辛普森。好，就以她为例吧，想想看，单就这个女人的长相，你认为她绝对适合做流行 MTV 节目的明星吗？或者说，她一定会成为成功的歌手吗？像比萨饼那样的大公司，非得让她做代言人，推销他们的产品吗？我认为并非如此。

像杰西卡·辛普森这样的歌手之所以成功，是因为她们是人类世界的芭比娃娃。她们有着漂亮的头发、完美的轮廓、超炫的化妆、魔鬼的身材。她们完全合乎好莱坞对于完美女人的概念，所以好莱坞不停地和她们签合同，让她们参加电视访谈节目，从事一系列商业行为。在这种情况下，你似乎只有自惭形秽了。为什

么？——既然所有的杰西卡·辛普森们，在外形上属于完美女人，而你和她们长得不相像，难道不意味着你是不完美的吗？

你想错了。对于任何初出茅庐的人而言——就如杰西卡·辛普森，她当初并不是后来的那个样子。有一大队人马，在台前幕后帮助她呢！那些业界专家为她设计发型、化妆，为她安排身体训练课目，为她考虑服装搭配，为她设计灯光效果。而我们一向所说的“完美”概念，早已超出人的天然属性的范畴。只有花费数千乃至上万美元的代价，才能改变人的自然本质。我使用“芭比娃娃”作为比喻，并不是一时兴起，当好莱坞将女明星们“改装”以后，她们看上去，不正是成了塑料制品的玩具吗？

你知道我为什么这么说吗？好莱坞总是把它的“完美”概念，灌输给正在发育期的女孩，这一点让我深恶痛绝。你集中精力，想让身体变得更健康，他们却急于劝告你：最重要的不是健康，而是外形。所以你受了蛊惑，不再像过去那样合理安排饮食，以便让自己更加强壮。你惟恐发胖，吞咽食物时，你总是小心翼翼，只是为了变得更加苗条，满足好莱坞式的口味。

俗话说：女大十八变。女孩睁着惊奇的双眼，注视着身体的变化。对于男孩而言，这种情形似乎更容易接受，因为就身体构造而言，他们的变化，显然不像女孩那么显著。当然作为男人，我可以告诉你：到了一定的年龄，我们的嗓音会变粗；不少人的脸上，会长出比桃子的茸毛更密集、更坚硬的东西。尽管如此，我们每天

的差异并不明显。你就不一样了——真是叫人无法想象：有一天，仿佛“砰”的一声，你的乳房开始膨胀，臀部跟着越来越大；有一天，你的妈妈不再谈论你的健康，而是说起你的“三围”。似乎人人都能注意到你的变化。好像要使这种变化格外醒目，你周围的男孩也变得鬼鬼祟祟、多嘴多舌，对你经历的变化指指点点，对你的乳房、你的臀部，做出乌七八糟的评价，其中很大一部分，更接近于低俗和下流。

你身体各个部位的变化，并不是同时发生的，所以在一段时间内，你可能感到体重过重（或过轻）；在某一个阶段里，尽管饮食没有多大变化，你还是发现，自己的胸部不断增大，臀部开始肥厚，肚皮也跟着有些突出。或许不管你吃什么，都发现自己越来越瘦。将身体的变化过程，视为长期过程是有好处的；你走进家门，从正面看，是一个地道的青春期女孩；当你出门时，从另一个侧面看，却像是上了年岁的妇女，因为不知从什么时候起，你的腰部明显多了一圈脂肪，这几乎是女孩在成长过程中，必然经历的一种尴尬，你应当坦然面对——当然，这样的尴尬，有时的确让你高兴不起来。

这并不是说，你对身体的发育无能为力，起不上半点儿作用。你在学校里学的东西没有错——关于饮食和训练的基本常识；注意合理的配餐，营养的均衡。还有，适当补充蛋白质和碳水化合物，食物里甚至还要有一些脂肪。大多数营养学家都认为，你的身体需要这些营养物质。老实对你说，我知道许多女人，她们曾停止食用一切油类食品，可身体还是没有任何消瘦的迹象，

这让她们大为迷惑。道理很简单：你让身体完全缺少某种营养成分，消化系统就会遭受打击，进食的食物难以消化，这样，身体就无法吸收到充足的养分。你担心身体发胖，最好的办法，就是适当控制饮食量。换句话说，你始终都要注意营养均衡，在此基础上，逐步减少某些食物的摄取量，根据身体需要，直至减少到最低限度为止，但是，记住：永远都不要彻底放弃。

在保证营养充足的基础上，你要经常进行体育锻炼。你能把食物视为燃料的话，你就会意识到：应当把它们充分消化和吸收。你需要跳舞、做健美操，诸如此类，可以让你的心脏健康有力，让身体变得更结实、更强壮。你给身体补充了充足的燃料，接下来，必须将它们加以利用。一边适当节食，一边加强锻炼，二者同样重要。

反过来说，你可能嫌上面的做法太过麻烦，想用更简捷的方式拥有健康身体——于是你决定彻底放弃某些食物，以保持身体苗条。你这样做，就会出现一系列后果。首先，你不必为锻炼的事操心，因为你不再有精力锻炼。其次，你会发现皮肤迅速老化，因为它没有从食物中得到必要的供给；你的头发同样如此。对了，你可能也不必担心胸脯或者臀部，它们不可能正常发育，让你拥有女性的魅力，因为它们也缺少充足的营养成分。

瞧，你是否觉得很有吸引力了呢？——你现在看上去，就像是一个瘦骨嶙峋的男孩，皮肤和头发糟糕极了（我一点儿也没有骗你：我十四岁时，就是这副鬼样子，天天活在自卑感中，你可不要走我的老路）。要是

觉得还不够完美，你还可以叼着烟卷喷云吐雾，这样，不管是牙齿还是肺部，都和你身体的其余部分相得益彰。当然，你也更容易“英年早逝”……还好，你到底是成功了——你给这个世界留下了一个瘦削、苗条的遗体！

太在意自己的外形，  
你就会漠视真正的自己

现在，请你花一点儿时间，换个角度考虑一下——把好莱坞推销的观念扔到一边去，按照你自己的想法，重新塑造你的身体。不要过分在意你的外形。你想跳舞吗？你想成为全球高手吗？拥有健康、强壮的身体，就可以实现梦想中的一切：不管是滑雪、远足，还是参加各种集体运动。还有，致力于保持健康，就会让身体更加富有魅力。让身体变得强壮，意味着你不至于太胖，也不至于太瘦。要是你现在已经处于这两种状态中的一种，通过合理的饮食和锻炼，就可以重新恢复到最佳形象。

几个月前，我认识了一位女士，她身体“庞大”，却仍沾沾自喜。“我是一个高大、丰满而漂亮的女人。”她得意地对我说。这话是她从一群网友那里听到的，所以她格外重视。我微笑着，对她的话表示同意。她的身体确实庞大，她也真的很漂亮。不过，也许我应该这样告诉她：“是的，女士，你当然是……可能用不了多少

年，你就会躺在一口同样高大、美丽的棺材里——我不是故意诅咒你，因为我看到，你每踏上一截楼梯，都气喘吁吁，汗流浹背，好像是刚和世界重量级冠军碰过面，较量过十来个回合似的。”你知道，在这个世界上，总有一些人宁可饿死，也要变得苗条，这位女士也怀着同样的愿望，并受到了可怕的误导。她只关心身体表面的样子，而不是身体的健康状况。

有些情形，可能是你始料未及的。过于关注外表，还有另一个弊端：你使尽浑身解数，只想凭借优美的身段，吸引那些同样只在乎外表的异性，当然，你也会非常在乎对方的外表。要是你们只想看着对方，天天看下去，一直看到年老色衰，也不会感到腻烦，这还好说；但就长久和默契的交流而言，或者说，对于真正的情投意合，则未必是个好兆头。

实际上，包裹着你灵魂的躯壳，不是最重要的东西。男孩一窝蜂地追求那些漂亮而婀娜的女孩，你一定会感到沮丧，因为在无数竞争者当中，你身体的优势并不显得突出，甚至很快荡然无存。我很理解，你渴望得到异性的关注，拥有令他们垂涎的外形。你认为只有曲线玲珑，才会成为世界上最幸福的女孩。可是，你要想得更细致些，更深入些。考虑一下：看待异性的价值和分量时，你认为最重要的是什么呢？

你是否希望，你交往的男孩聪明而可爱呢？是否希望他们言谈风趣呢？是否希望他们是理想的倾听者呢？还是说，你更在乎他们的外表，外表比别的方面都重要，对你也更有吸引力呢？果真如此，那么所谓“物

以类聚，人以群分”，你一定可以结交到和你有同样看法的男孩。他们也只会重视你的外表，他们对你的感觉，取决于他们的眼睛看到的样子。有一天，你的头发没梳理好，他们的兴趣就会骤然下降；要是不知不觉中，你的身体增加了那么几磅或其他上百万情形中任何一种，影响到你的外表，他们可能马上就和你分道扬镳。如果他们遇到了更漂亮、更可爱的女孩，就会潇洒地同你“拜拜”。外表的美丽，是一件易碎品，建筑在上面的爱情同样如此。

从另一方面说，你的个性、智商、幽默感，却不是那种容易改变的禀赋。因此，假如你具备上述品质而让对方倾心，你们的感情就会更加牢固，不管对于你自己，还是对被你所吸引的那个男孩，你们都会更有安全感。

### 为什么同样漂亮的女孩会有不同的命运

我想起初中和高中时代，有一些女孩异常漂亮，老师对待她们的态度好像更好，而我们其他人也拼着力气，想成为她们的伙伴。是啊，当时地球似乎改变了轨迹，天天围绕着她们转。外表的美丽，成了莫大的福气，而我们其他人没有福气，却心甘情愿地靠近她们，烘托出众星捧月的局面，尽管心里很妒忌，却没觉得有什么不正常。我常常想到，她们的生活，可能永远无忧

无虑，完美无缺。

我上了大学，认识了两个很漂亮的女孩。她们是室友，成绩出色，为人也好，很受男孩的青睐。维多利亚（你听听，名字都那么有贵族气息）来自美国中西部一所重点高中（约翰·哈金斯主演的《十六只蜡烛》和《早餐俱乐部》，就曾以她的那所中学为背景）。她的生活是鲜花，是美酒；她被一切最流行的事物包围，她约会的异性，是品学兼优的大学运动员；她曾上过《十七岁》杂志的封面。我曾和她一起上过欧洲历史课，但好像从来就没有勇气与她攀谈。唉，她长得太漂亮了！

到了学期后半段，我们居然一起研究一个项目！我真想亲吻我们的教授，因为是他把我们安排到了一起！我最终有机会接近她、了解她了。那个美女……她会不会对我不屑一顾、嗤之以鼻呢？不过可以肯定的是，我是不会给她带来多少荣幸的。慢慢地，我们成了朋友，这时候，我更真切地知道了她的处境。我开始觉察到，过于漂亮的外表，常常是一柄双刃剑，可能是一种福气，也可能带来不幸。就我而言，我会想方设法让姑娘们注意我，而她却不得不做出努力，让那些男同学（包括教授）认真对待自己，打消不良的念头；她不得不做出努力，让别的女孩不再妒忌她，而是喜欢她，愿意和她在一起。她也不得不想办法，弄清楚那些邀请她外出的男孩的动机：他们是真的想了解自己，还是只为了在他们的朋友面前炫耀……

你千万不要误会我的意思，我不是对维多利亚抱有

怜悯和同情，只是多少为她感到遗憾而已。我不再把外表美当成无往不胜的法宝，因为我注意到，维多利亚甚至不得不故意淡化她的美丽，这样才能集中精力学习，获得更重要、更有价值的东西。

她的室友克劳迪娅，则完全是另外一种情形。她是从加利福尼亚一个镇上来西北上学的。大家都认为她很漂亮，不过还谈不上美若天仙。但是，像有的女人一样，她一夜之间就成了大美人：她在着装上很讲究，有意展示她的曲线美；她做了漂亮的发型，并从维多利亚那里学会了化妆。

看着克劳迪娅的转变，真是一种乐趣，就像是在电影里常见的一个场面：一个普普通通的乡下女孩，眨眼就变成了真正的大美女（你看过电影《公主日记》吗？你可以想象，克劳迪娅也经历过类似影片里的情形。可是在我看来，安妮公主在化妆前和化妆后，都是一样地可爱）。对于克劳迪娅来说，外表的变化，同时意味着生活的改变。她的社交生活以超光速推进。她甩掉了家乡的男友；她成了三个大学男生联谊会的常客。

维多利亚仍在勤奋攻读，克劳迪娅却以漂亮的外表为资本，不停地周旋在男学生中间，越来越不把学业当一回事。尽管维多利亚也督促过她，劝她不要放弃功课，克劳迪娅却充耳不闻，渐渐忽略了更重要的事情：在大学里不断充实头脑，获得成长和进步。她谈论的话题愈发乏味，在她的词汇库中，“我”成了最主要的词汇。她的室友们开始躲避她，因为她们要考虑更重要的事情——学习，而不是下一次大型舞会。在进入低年级

大学女生联谊会以后，维多利亚也基本断绝了和她的交往。

我结婚后，维多利亚写信给我表达了真诚的祝贺和问候。她在一份报纸上，看到了我的结婚通知。她在信里告诉我，她也成了家，现在就职于一家法律公司，主要是为政治家参选做幕后工作；她仍在从事大学就感兴趣的事。在她的信中，我高兴地看到，她因忙碌而快乐，她和丈夫彼此恩爱（维多利亚随信寄来了她和丈夫的照片，她的丈夫看上去很英俊，不过还上不了杂志的封面）。她让我告诉她大学室友的最新消息，问我是否听说过克劳迪娅的近况。我告诉她，克劳迪娅后来怎么样，我一无所知。

就这样，又过了十年，在我几乎快把克劳迪娅彻底忘记时，在纽约东安普顿的一次海滩聚会上，我偶然见到了她。你知道吗，她还是和从前那样令人乏味。她的嘴里，仍旧离不开“我”这个字眼。和过去不同的是，她似乎更缺乏安全感。在大约十分钟的时间里，她一直对我妻子讲述她“恶心”的工作，她的第二次美容手术以及她花了四百美元做的发型。她看了一眼我们聚会召集人的保姆——一个可爱的女大学生，说：“不管怎么样，我绝不会让我丈夫靠近她。”

她当然不会那样做。在克劳迪娅的世界里，外表的美丽就是一切，外表远比她的头脑、她的个性更为重要。可是，这样的女人永远缺乏安全感，因为终有一天，她不可能像大学时那样年轻、性感、撩人。外表的美丽最容易消逝。如果说外表是她吸引丈夫的惟一理

由，那么迟早有一天，她会在半夜时分蓦然惊醒，惊恐地意识到：她已不再像过去那样美丽了，这时候，她的丈夫，还会一如既往地爱她吗？他们的关系不够牢靠，她怎能不感到恐惧呢？

在这个世界上，有无数个克劳迪娅。她们永远不会想到：她们生命中最有价值的人，应当更关注她们的心灵，而不是她们穿着泳装的样子。所以，像克劳迪娅这样的女孩，这种每天只关心如何整容、如何节食的女孩，最终一定会栽跟头的。岁月不饶人，当她们逐渐老去时，面对比自己更苗条、更漂亮的女孩，除了羡慕和妒忌，她们只能望洋兴叹。此时，她们早已不再美丽，而是丑陋不堪。

——我说的，可不只是她们的外表。



## 第四章 男生讨好你是有企图的

为了你，爸爸想要一支猎枪

我有必要留下自己的手印了！

在纽约，想拥有一支大口径双筒猎枪，就得有执照，这需要你留下手印。我得把这件事做好，这样，当第一个男孩来到家里，要把我的女儿带出去约会时，我就知道该如何应付。我想让他看到：我就坐在沙发上，正在给枪管擦油呢！当我问起他：“你打算什么时候把她送回家，小子？”他就会认真考虑这件事，而不会打什么歪主意。或者，我还应该当着他的面，把一发子弹摁进枪膛，还要发出“咔嚓”一声，这样的效果最好，

也最令我满意。

亲爱的女儿处于青春期，所有的父亲都有同样的想法，就是不必说什么废话，而是用手枪、猎刀、短剑，或是用有红外线制导装置的机关枪代替。不仅仅是我，世界上所有的父亲都是如此。女儿被男孩叫出去约会，我们就开始坐立不安。我们太了解那些男孩——别忘了，我们也曾年轻过——现在我们当然是老家伙，可心里还是清楚，那些年轻人脑子里是怎么想的，所以，我们梦想着全副武装。

当然，我们不了解你是怎么想的。我们过去不了解，现在也不了解，因此，我们似乎不该充分相信你，认为你能照顾好自己。你不要因此就对我们耿耿于怀，甚至怀恨在心。不管我们的情感表达方式多么激烈，实际上，我们也只想保证你的幸福和安全。即便那意味着不得不咬紧牙关，把几个小子从这个世界清除掉，我们也在所不惜（很抱歉：“要是哪个男孩敢碰你，我就会用机枪把他撂倒，让他再也爬不起来”，做父亲的都会开类似的玩笑，这体现了他们对你潜在的保护性心理。你可以在电影《无计可施》里看到最好的版本——阿莉西娅的父亲对一个男孩说：“我女儿要是发生任何意外，我就会拿起这把四点五口径的手枪，打得你脑袋开花。我相信没人会想起你的！”）。

做父亲的不得不承认，有时候，不管我们怎样努力，都无法理解出现在门口的男孩们。他们头上粘糊糊的护发品究竟是什么？……他们怎么故意把头发弄得油光锃亮，还尖尖地竖起来，就像是一座微型宝塔一样？

难道这是自我保护的独特样式吗？还有，他们有必要穿那么宽松的短裤吗（宽松得足以让全家五口人把腿伸进去）？那些男孩为什么和当年的我们完全不一样？这让我们迷惑不解。我们不知道，和你约会的男孩，还有哪些奇怪的秘密，我们永远都无法了解。

不过，在大多数情况下，那些男孩同你约会，只会让我们兴奋，因为这代表着你独立人生的开始。我们不能不想到，你约会的对象，是你自己的选择，是你在没有我们参与的情况下，独立做出的第一次重大人生选择。（是的，我们想说几句嘱咐的话，可你是不会听的。而且，你也没必要听我们过多发表意见）。看着那些男孩走进我们家，走进你的生活，我们试图从他们身上寻找有关你的各种线索：你是在追求什么？你将来会是什么样的女人？在某种意义上，你对男孩的评判和选择，比其他事物更能说明你的为人，你的本性，你的未来。

所以，你最好给你的父亲多一些理解，多一点儿耐心，因为约会这件事，实在是给我们增加了压力。而且，对你而言，这也不是一件轻松的事。尽管我们可能有些怪异，还开着关于猎枪的玩笑，你却真正踏出了个人情感生活的第一步……说不准你这一脚，恰好踏在雷区上：你如何知道，你选择了正派的、合适的男孩？为什么他们不爽快地告诉你，他们是怎么想的呢（就像你的那些女性朋友）？你和男孩交往，掌握什么样的分寸，才是必要而得体的呢？

关于上述问题，你基本上必须自己解决，不过这不

意味着你的父亲只能袖手旁观，甚至不能给你提供起码的指导。那些男孩走进家里，我就忍不住想要对他们做出评价，尽管如此，我也尽可能三缄其口……不过，我还是想提出以下三个建议，它们可能使你的约会“雷区”变成坦途，让你安全而轻快地行走在上面。

### 约会的三点建议

首先，你要保证：约会那些男孩，是因为你真的喜欢他们。我说得对吗？这听上去，似乎是天经地义的，但许多女孩并不遵循这样的忠告。想想看吧，有许多情感关系的产生，是出于某种不良的动机，而不是真挚的爱情。你也许知道，有些女孩选择异性，只是看中他们的名气，他们的汽车，他们的金钱，或几百种类似理由中的一种，而不是同“情感的火花”有关。进一步说，如果你约会男孩，仅仅因为他们可以慷慨地为你掏腰包，那就是太可笑了，你一点儿也不聪明。你把金钱当成是情感的基础，那么在你的情感中，惟一重要的人，也就是有钱人了。既然如此——你知道吗，你本人也不过是金钱换来的另一种物品，就像 MP3，就像昂贵的衣服。因此，就像那些物品一样，你也是可以替换的东西。

其次，最好约会顶多和你相差一两岁的男孩。我的朋友阿兰娜，总是和比她大许多的男孩约会。“他们很自信，这一点特别打动我。”她曾经对我说，“而且，

我的朋友们认为我很成熟，很老练，因为那些男孩选择我。”

初中的时候，她约会高中的男孩。到了高中，就开始约会大学的男孩。大学毕业时，她经常和大自己十多岁的男人约会。她也发现自己很可怜，因为不管朋友们怎么想，实际上，她并不是多么成熟和老练。她的男朋友们也没有给她面子，总让她自惭形秽。“我觉得自己很渺小，因为不管谈论什么事，他们总是比我知道的多得多。还有，尽管他们动不动就带着我，到他们的朋友圈子里炫耀，可一旦和我的朋友们相处，他们却显得缺乏耐心。”不幸的结局终于出现了，那一次，阿兰娜和三十一岁的律师男友、还有律师的朋友们一起吃饭。席间，她发表了对于政治的一些看法。“你不要介意我这么说……不过我也理解，”她的男友说，“你只有二十二岁，关于选举这件事，你能懂得多少呢？”在最后一份甜点端上来之前，律师就成了她的前任男友了。

阿兰娜终于意识到，男女的交往，应当是彼此分享、交流经历和体会，有相似的兴趣和目标，才能互相学习，彼此促进。回顾以前交往过的男友，她突然觉得自己很愚蠢。“我经历的所有的事，在此前很多年，我约会的男人就经历过了，而他们经历的事对我而言，却完全是陌生的，因为我太年轻，我们没有共同语言。”

尽管同阿兰娜交流，让她的男友们觉得挺头疼，不过，对于同她发生性关系这件事，他们却没有任何苦恼。和他们有这样那样的性接触，让阿兰娜感觉自己 and 对方是平等的，但事实也不像想象中那样如意。她很快

就在一个交往对象那里，失去了女性的贞操，因为那个男人没过多久，就迫不及待地把她带回家。他们有了那种事，那个男人马上返回到他的朋友圈子里。“我当时还没有准备好，后来，我感觉浑身发抖，他却不停地 说：‘有什么大不了的？不过是性体验而已。’对他而言的确是那样，他想做什么就做什么，对我来说，性行为应当是非常亲密、非常特殊的关系。不过，我很快把这件事忘到脑后，又回头去约会大学男生了。”

她还是继续约会那些比她大的男孩。她已经适应了他们对待她的方式——一种极其糟糕的、叫人无法接受的方式，她认为，这是她咎由自取的结果。“在大学期间，我就没有什么自尊了，”她说，“那些可恶的家伙，天天想着和我有那种事，要么就是带我到他们的朋友中炫耀……我却一直认为很幸运。要是有一台时间机器，我多想回到过去，重新找到十四岁时候的我啊！我会摇晃那个女孩的肩膀，说：你都不尊重你自己，那些男孩又怎么会尊重你呢？”

这就可以归结为我给你的第三条忠告了，也是有关约会最重要的原则：要确保你的男友永远尊重你。要是他们把同你交往视为恩赐，根本不把你当一回事，那就马上甩掉他们；要是他们想强迫你做你不想做的事，就马上甩掉他们；要是他们未经邀请，随随便便地抚摸你，而且没有起码的爱意，那就甩掉他们（你可以把这件事告诉成年人。如果你不能告诉你的父母，那就告诉一位老师，一个姑姑，或是其他任何有经验的人，帮助你处理好这件事）。

## 如果你的男友 不尊重你，马上甩掉他

你是否听说过“零度容忍”策略？“零度容忍”直译就是一旦出现问题就一律严惩。这是一种有趣的表达方式，意味着你不会再给对方第二次机会。在你的情感世界里，这种策略理应随时派上用场，成为最重要的原则。这不是说，你不能和约会的男孩发生争执，或因他经常表现出不成熟的一面，你就不再原谅他。“零度容忍”的意思是：不管你们之间发生什么事（不管是好事还是坏事），他都要永远尊重你。换句话说，在情感交往中，你应该有这样的感觉：在对方的心目中，你是有价值的人。

甩掉一个不爱你的人，你就离真爱更近一步。假如你采取“零度容忍”策略，并且真的甩掉了一个男孩，可能多少会感到孤独。也许你担心别的男孩也不会同你约会，因为你是“无情的、讨厌的人”。毫无疑问，被迫同你分手的男孩，一定心怀不满，尽管是因为他没好好待你而被甩掉的；他可能对他的朋友说，你是个多么讨厌的人，甚至可能说你是婊子什么的——这是对待自己的女友，就像对待垃圾的那些男孩的口头语。但事实上，在那些男孩们，至少在那些值得你花时间与之交往的男孩心目当中，你的名声，不会像你想象的那样糟糕。在大多数人心中，你依旧像一朵艳丽的鲜花。他们

知道，你是值得尊重的女孩，是有价值的女孩，你只是不想接受一个缺乏魅力、让你讨厌的男孩罢了。而且，大多数男孩不会偏听偏信，轻易做出错误的结论。他们只会这样想：“像她那样自信的女孩，要是有一天愿意选择我，就意味着我也是个有价值的人。”有这种想法的男孩，你就不妨把他带回家，让他见见爸爸。

到时候，我也会尽可能提醒自己：同他握手之前，打开水龙头，把按指纹时沾在手上的油墨洗干净。



## 第五章 最好别有那种事

性，让我们很为难

“最好别有那种事，永远都别有。除非是等我死了。还用多问吗？绝对——不行！”

说起来，真是有几分滑稽：我都是四十多岁的人了，可谈到“性”这个话题，立刻就会产生一种冲动，不是想开玩笑，就是想要冷笑几声，所以，你不要介意我前面说的那几句话。不过，我还是希望能够板着脸孔，不露笑容地谈谈这件事——只要你也能做到的话。

现在，我们可以开始了吗？

我是到了九年级，才开始了解性的知识。

请你保持冷静，耐心地听我说。我当时也不是那么一无所知。我到了十一岁，已经知道有关性的基本常识，大部分理论也是可靠的。当然，说来像是天方夜谭，我当初是在操场上，从伙伴们那里学到的性知识。

二十世纪七十年代，我们在公立学校里，接受的性教育少得可怜。你可以想到，我们没有别的机会进行这方面的培训。教会从不会对我们说起性的事情。偶尔说起，也只会说它是下流的、错误的、邪恶的之类；还有，我们一定不要接触性，除非是等到结婚。即便到了那时，性的目的，也只是为了生育孩子，除此以外，不管什么原因和理由，都不可以有性行为。关于性的事，电视上也说得含糊而笼统。在“家庭电影频道”开通之前，各种无线电广播都是正襟危坐，极少谈性。就电影情节而言，那些未婚男女有了性行为，通常都会带来可怕的后果，不是未婚先孕，就是疾病缠身。伴随着我们一起成长的某些恐怖片，比如《星期五，13号》和《榆树大街的噩梦》，把“性”这个题目又向前推进了一步：在影片中，最先丢掉性命的，总是那些偷偷摸摸跑出去，做过一夜“露水夫妻”的男女。那么，谁会活到影片结尾呢？通常都是那些处男和处女们。

我也从父母那里得到过性的信息，那是他们珍藏的一本小册子，作者是一个医生，写的是精子和卵子如何结合成受精卵，胎儿如何发育以及出生的过程之类的。当时，阅读这些信息叫人兴奋，就像是阅读飞机模型组装手册。你想象得到：这个小册子的各种示意图，更令

人激动不已。不管你是否相信，我从父母手里拿到的这本小册子，足以让我在性知识方面，大踏步走在大多数伙伴们的前面。因为他们的父母坚定不移地认为，只要他们不和孩子谈论性，性就不会在孩子身上发生。

如今，在性和生殖的基本知识方面，父母们的观念渐渐有些进步了。我们都意识到，要是不传授有关性的知识，就会带来一系列可怕的后果，譬如说，不正当的性关系，可能导致传染病、未婚先孕。父母不想犯下愚蠢的错误，大多数学校已经开设有关性的课程。但实际上，性的内涵，远远比课程本身丰富得多。你可能学习到有关健康或分泌的课程，了解到性行为的后果。更确切地说，课堂讲述的，往往是性带来的恶劣的后果。

我们——或者说学校——会讲述与性有关的疾病以及怀孕。我们得意地告诉自己：这就是性教育。可是，性，究竟是什么，它体现在哪里呢？我们其实并没教给你：什么是性？为什么性意味着某种亲昵的感情？在情感上，性，带来的是怎样的体验？要是你有了性的初体验，你该如何度过生理和心理适应期？同样重要的是，你还要知道，男孩对性的理解跟你的理解是不一样的，就性行为后果而言，你和男孩也不可相提并论，同日而语。

不幸的是，如今在性知识这个问题上，我们的流行文化，从不像我们那个年代那样啜嚅而羞涩。你可以在电视上看到一切信息——我的意思是说，除非父母把你严厉看管起来，不然的话，你就可以在电视、互联网、电影里，以及在美国所有杂志报刊上，看到有关性的谈

话，性的建议，性的故事，你可以弄到《花花公子》之类的杂志，还有各种成人光盘，看到美国 X 级影片，所有这些玩意儿，都包含大量性的信息，其中涉及最低俗、最淫秽的言语、声音和图像，想必你也想象得出来。伴随着我们长大的某些歌曲，只是以某种含糊、隐讳的方式讲述着“性”，老歌手鲍勃·塞格把它描述为人体的探险。今天的歌手们，却兴奋地说它是“砰砰”作响的声音，是卧室地板上的酣畅淋漓。总而言之，各种媒介在性这个题目上，极尽辛苦之能事，其探索、揭密的劲头儿叫人惊恐，真是无所不用其极。

尽管和过去的时代相比，我们的文化倾向发生了重大的改变，做父母的对你的要求却没有丝毫变化：不要去考虑那种事；还有，最好不要同我们谈论它。性，让我们很为难。

可是，性这个话题，又常常是不可避免的，我们尽了最大的努力，你得到的，却是含糊不清、一大堆过于杂乱的信息。我们会告诉你：到处和别人睡觉不好；我们还会告诉你：同不同的男人发生关系是错误的。接下来呢，我们和你并肩坐在沙发上，一遍遍看着重播的情感老片，笑得前仰后合，因为“乔伊怎么也想不起来，前一天晚上和他睡过觉的女人，究竟叫什么名字”。我们会告诉你：偷情这种事最要不得，还有，谁都不应该对自己的配偶不忠，然后呢？在美国白宫的椭圆形办公室里，当那位总统被人发现，他和妻子以外的女人偷情时，我们做了什么呢？我们开这件事的玩笑，一刻不停，乐不可支——真是太滑稽了，不是吗？

所以，你怎能不糊涂呢？你想知道有关性的问题，想知道性和情感、性和道德伦理的关系，总而言之，你心中的各种疑问，远比我们多得多。

在继续下文之前，我们可以先澄清一点：在使用“性行为”这个词汇时，我的意思不只是“偷吃禁果”。我知道，越来越多的人坚持认为，其他形式的亲昵言语和举动，都可以成为光天化日下的谈资，是因为它们都不属于“性”，我对此只能摇头否认。情侣间的某种亲密举动，既然能刺激人的生理反应，使性器官趋于兴奋，那么不是性行为又是什么？难道是钓鱼吗？拜托！认为只要不是所谓“偷吃禁果”，就不属于性行为的人，要么是想劝诱你听他们的话，做那种让你为难的事，要么就是一些伪君子，为其隐秘的动机和行为辩护（就像我在前面提到的那位总统）。

性，在身体方面，是通常说的“私密的部分”；是我们无法当着公众的面，随时拿出来炫耀的部分，它和我们“公开的部分”形成对照，比如我们的脸、我们的手、我们的脚踝和肘部。所有这些地方，别人可以观瞻，甚至可以触摸。当我们同别人互相接触和抚摸，彼此分享“私密的部分”——而且是以亲昵的方式进行时——这就是性行为。

男人将女人捧得很高，  
目的是想看见裙子里

我是在九年级一次英语课上，获得了一次有益的性教育。

当时，博维先生给我们布置了一次特殊的家庭作业：每个人选择一首歌曲，把歌词写下来，然后分析歌词在歌曲中的含义，由此写出一篇文章。所有的人都很兴奋，因为我们可以把喜欢的歌曲拿到英语课上播放，既心安理得，又名正言顺，完成作业的想法倒在其次。

对啦，我们都是这么想的，只有蒂除外。还是简单地介绍几句吧：蒂·赫莱拉，绝对是一个女神。实际上，她如今仍然是。她漂亮、温和、风趣。她曾经同我谈过话，我觉得当时太美妙了。我说过，我在青春期时长着大龅牙，瘦得皮包骨头，还有一头糟糕的头发，能得到她的垂青，你就可以想象我的心情了。蒂算不上美丽惊人，但的确很性感。我不是说，她是那种穿着暴露、搔首弄姿的女孩。蒂对自己的外表充满自信。在某种意义上，她属于相对成熟的女孩，而我们其他人却不是。在我们这所性教育滞后的初级中学里，大多数男孩都认为，她是惟一性感的女孩。

所以，当她大步走到全班同学前面，把写着性爱歌词的那张纸交给老师时，我们这些没见过多少世面的男孩，都不禁停止了呼吸。

接下来，我们窃窃发笑，因为有关性的话题冒出来，男孩们通常都会这样雀跃。蒂要解释的歌曲，是“青春快车”乐队演唱的“汽车里的天堂”。这首歌曲充满性的暗示，甚至很露骨，我们都不会当着父母的面播放。也许你可以想到，歌曲讲述的是一对男女，在一辆汽车里偷欢的事。

蒂开始播放唱片。我们以前都听过这首歌，不过，考虑到是蒂选择的，而且我们都坐在教室里，听她朗读歌词，还和老师一起欣赏，感觉就完全不一样了。真的，我们坐立不安。

这是一首音乐片似的主题歌曲，一共分为三个部分。在第一个部分，一个男人和一个女人描述了那个夜晚，那个让他们失去童贞的夜晚，当时，他们在湖边停靠的汽车里偷欢。“你无须怀疑，我们幸运而快乐。”歌词唱道，“我们刚到十七岁，我们衣服穿得很少。”当然，听到这里，班级里每一个男孩，都希望自己就是那个男人，而且是和蒂……

在歌曲播放到第一部分结尾处时，突然出现了“意外”：它被纽约“北方人”广播电台的主持人菲尔·里泽托打断了，显然，这首歌是蒂从电台录制下来的。他根据车里发生的情况，做了一番“现场解说”。你大概听你的朋友们讨论过：性，就像棒球运动中的“跑垒”，我说得对吗？其实，我们也是那样谈论性的。里泽托大呼小叫地说：“朋友们，那个男孩动作很快，现在，他迅速冲向本垒，即将实现一记漂亮的本垒打！……这是一场激烈的、难分伯仲的较量！”我们心跳耳

热，又听他大吼一声：“我的天啊，”他说，“我想，他就快得手了！”

接着，继续播放歌曲第二部分。一开始是那个女孩的惊叫：“你先停一停！”她想知道，在答应同男孩有那种事之前，他们的关系发展到了什么程度。“你会永远爱我吗？”她问。那个男孩试图敷衍过去，所以这样唱道：“这个问题，我们留到明天解决好吗？明天早晨，我就会给你答案的。”但女孩还是不依不饶。纠缠了几个回合之后，那个男孩终于屈服了，他发誓说，他一生一世爱这个女孩。于是那个女孩也屈服了，就和他发生了性关系。

这首歌曲最后一部分的主题是“为时光的流逝叹息”，说的是多年以后，那个男孩为当年的许诺而哀叹。“时间过去了许久，我的记忆有些模糊。”他说，“可我觉得，过去比今天美好得多。”

歌曲结束了，蒂站了起来。她随后的话，让教室里每一个男孩感到脸红，当然也包括本人在内。当蒂在英语课堂上滔滔陈述时，说实话，我还真想成为那个汽车里的男孩，我想体验偷尝禁果的滋味。

事情是明摆着的——蒂渴望爱情。尽管还没有那种经历，但她仍积极地去理解歌曲的含义，并为我们加以解释：“男人是为性而爱，女人是为爱而性。这个道理很简单，却含义深刻。关于这一点，作家史蒂夫·马丁曾说过一句经典的话——我想把女人放到梯子上，只要她站在高处，我一抬头，就可以看到她的裙子里面。那个男孩对那个女孩撒了谎，因为他只想和她发生性关

系。”蒂继续说，“那个女孩也对自己撒了谎，因为她也想和他有那种事，所以，那个男孩是否说了真话，她也就没有进一步追究。”

教室里的男孩们不再窃笑了。在我们的生命中，是蒂第一次向我们指出：性，在很大程度上，与爱的需要关系密切，就像它和身体的关系那样密切。蒂让我们知道，和性有关的一切后果，远远超过父母对我们的警告——情感方面的后果。不夸张地说，我们真正的性教育，刚刚掀开新的一页。在那堂英语课之前，“汽车里的天堂”在我们眼里，不过是一个下流的、滑稽的故事，可是，有了蒂的这一番诠释，我们怎能不把它看成是一种悲剧呢？

### 孩子，性不用操之过急

那么，为什么我们一谈到性，就会变得谨小慎微呢？我记得，在蒂解释的过程中，我感到含羞忍辱，如坐针毡。我想到我多么喜欢里泽托那一通喊叫，那个男孩使足了吃奶的劲儿，一点点跑垒的过程，那让我多么开心，多么尽兴！现在我终于意识到：把性描述成“跑垒”，其实是多么幼稚和糟糕！

今天，跑垒的比喻还在风行，对吗？我还是个孩子的时候，比喻是这样的：亲吻是第一垒，抚摸腰部以上是第二垒，腰部以下是第三垒，发生关系称为本垒打。这是一个单向的思维，一种自作多情的想法，因为女孩

未必赞同我们“跑垒”的比喻。事实上，我们把性行为当成了挑战。性，只是我们对女孩所做的一种事情。进一步说，性是一场游戏，一场比赛，女孩就是运动场，是竞技舞台。你得到了什么？你跑出了多远的距离，跑到那一个位置？你到了第三垒吗？对我们来说，性，像是一种既定的目标，你会一直进攻、进攻、进攻，直到对方阻止你为止。

我们在性方面的联想和比喻，花样繁多，无穷无尽。我们自以为聪明，设想出许多表达方式，来描述我们走了多远。比如说，女孩不让男孩触摸她的生殖器，我们会说他“栽倒在无花果叶”上。我已经说过，性，就是以亲密的方式，分享我们“私密的部分”；也就是说，性，是我们同别人高度亲近的一种状态。那么，你听一听，把性描述成围绕垒球的比赛还会有亲密的感觉吗？

我想告诉你的是，蒂所做的关于性的那次发言，突然间让我豁然开朗（顺便说一句，博维先生给她打了最高分：A。），而且前所未有的。以前我根本不知道，怎样读懂来自女孩的信息，我不得不怀着热切和好奇的心情，竭力去猜测性背后的秘密。是蒂让我大开眼界，看到在性器官和心灵之间的关联。她让我开始思考：在情感上，性，是怎样的感觉？

在随后几年里，我学到的性知识，让我难以置信。原来，性，可以带给人美好的感觉。性，是你和另一个人所能做的最亲密的事。性的力量让人窒息，不只是因为它产生生命，也能随时终止生命——它可能带来诸如

艾滋病这样的疾病，而且，它让你的心灵感受到难以言喻的巨大震荡。

但是，其中有一个秘密：要是你随随便便对待性，要是你随意和别人有性关系，性的力量就会大减。想像一下：假如你愿意和约会的每一个人都发生关系，那么，你怎样区分露水夫妻的感情和生死与共的爱情之间的差别？性的秘密在于排他性。只有把性视为亲密情感的组成部分，性，才能给对方（包括你自己）送去一份礼物——而且是最贵重的礼物。

还有，如果你认为，和别人有性行为，对方就会爱你（甚至仅仅是喜欢你），那么在很大程度上，这只是你自欺欺人，而且可能误入歧途。首先，这种想法永远不会奏效。想想看吧，要是男孩的目的就是有性关系，那么你和他偷吃禁果之后，你们的感情就会即刻结束。当然，为了经常和你有那种事情，他或许会想方设法，在你身边逗留得更长久些。但是，性的激情却渐渐退却，直至消失。一旦到了那样的地步，他最终也会离你而去。其次，你也面临被视为“婊子”、“妓女”的危险。把过于随便的女孩称为妓女，却把作风放荡的男孩视为英雄，这实在是不公平，然而这是事实。还有不公平的呢！本来别的男孩想和你认真交往，但你“名声”在外，他们会怎样想，又会怎么做呢？很简单，他们只会愤愤然，尽可能避开被认为是妓女的女孩。这些女孩在他们眼里，就像被用过的物品，让他们觉得“肮脏”，提不起兴趣来。多少年来，这种不公平一直存在，起码从圣经时代就开始了。那时候，女人被视为一

种财产，不是处女的女人，被认为是“破损的物品”。

更需要提及的是，你和别人有性行为时过于年轻，或者性行为过于频繁，将来，性的魅力就会降至最低，甚至不复存在。有一种观念，也许你认为是老调重弹，但毕竟是有科学依据的——“避免早期性行为，对将来的婚姻有好处。”它是建立在毋庸置疑的事实之上：实际上，性是一种探索和发现，是感官和心灵的追寻和深入；它是一种力量，是以特殊的方式，把你同他人联系在一起的力量，所以，人们才经常说“做”爱。

把身体和情感分裂开来，将来，对于性，你就不再可能像今天这样，感到独特、新鲜、耐人寻味。正因为如此，“汽车里的天堂”的最后一句话，听上去是那样真实，又那样叫人心痛。那个男孩在汽车后座上不停地摸索，他只是渴望尝试，满足身体的欲望，却没有在性和爱之间找到桥梁，所以，他最终感觉到：“过去比今天美好得多。”

### 真爱是性的惟一理由

我在前面说过，当今的流行文化，处处向我们展示性的信息。事实上，这么说也不完全正确。它向我们展示的，其实是一种虚假的信息：似乎每一个人都富有魅力、每一个角落都充满诱惑，所有的欲望都可以得到满足，而且，你不需要承担任何后果。我想说的是：在性观念泛滥的氛围里，是不会有乐趣的！你知道著名

脱衣舞女克里斯蒂娜·艾琳拉吗？下一次，在她主演的任何淫秽影片中，你观察她的脸，就会明白我的意思。你会看到，她穿着 G 带（脱衣舞表演者所穿的一种遮盖布），在地板上不停呻吟的时候，脸上没有任何快乐和享受的表情，只有难以掩饰的冷漠和茫然——这样的性，又有多少乐趣可言呢？

流行文化没有向我们展示——也不可能向我们展示的，乃是与性有关的爱，一种真正意义上的亲密感。这也是性接触、性行为的惟一理由。我们的音乐、电视、电影，都在兜售感官刺激，它们不是性的本质，不是性带来的、让人更加惬意和愉悦的一面——情感。

这会带给我们怎样的心情呢？只能是沮丧和失落了。我们永远都不会感觉到，性有多么美好，多么神奇，多么富有魅力。显而易见，影视片里的主人公们，一个个只是装腔作势，不然，我们为什么难以理解在性爱方面，他们会表现出近乎疯狂的状态？那些漂亮的脸蛋，也难以让我们心动。我们永远都不知道，在不用担心怀孕或疾病的情况下，和我们喜欢的人有云雨之欢，在情感上究竟是什么感觉。总之，性信息泛滥的流行文化，只能让我们隔靴搔痒，自惭形秽。

因此，我不得不说——“哈里路亚。”（犹太教和基督教对上帝的赞美词）

希望你耐心等待，等你将一切概念澄清，等你完全做好准备，放心地把自己交给你的爱人的时候，你就会体验到更美好、更成熟的性；你的快乐和幸福的程度，要远远超过那些不良之徒，那些在电视上不停暴露肉

体、兜售欲望的人。而且，在你接下来的人生中，你都会享受到快慰和欢畅的感觉。相反，要是乱搞男女关系，放荡而淫乱，就体会不到性带来的真正的快乐，因为那样做，只会减少性的神秘感，使性的神奇力量化为乌有。实际上，等到你准备就绪，你尽可以放心、大胆地接受性的体验；这是你的权利。



## 第六章 假如你遭遇人身攻击

那个你不认识的男孩  
为什么无缘无故伤害你

我朋友的女儿患有白癜风。你知道什么是白癜风吗？它是一种皮肤病，皮肤上呈现大小不等的白斑，它会出现在面部乃至身体的各个部位。这种病，主要是由后天色素代谢失调引起的，所以，埃米莉的膝盖、胳膊肘上，和身体其他部分有一点点不同。尤其是在夏季，当她每天八小时都穿着泳装时，这些患有白癜风的部位，就显得格外醒目。

去年夏天的一天，她突然哭着从夏令营营地跑回

家。大人们使尽浑身解数，才让她说出了真相。埃米莉告诉妈妈：营地有一个男孩，拿她的皮肤取笑。说取笑其实不大准确，实际上，那个家伙是在诅咒她，折磨她。他说埃米莉是个妖怪，还说她长得太丑陋。他当着其他孩子的面说这些话，可想而知，这对埃米莉的伤害该有多深啊！

作为家长，听了这样的话，还不气得发疯？埃米莉的妈妈真的要气疯了，她马上开车到了夏令营营地，把那个男孩说的话，对营地管理员重复了一遍。她要求他们必须想办法，保护埃米莉，不要再让她遭受这种残忍的打击。

埃米莉的爸爸听说此事，表现出了一个男人的作风。他最初的反应是：找到那个男孩，打得他屁滚尿流。他向我讲述了事情的经过，我表示要和他一起去。我们可以挥拳踢腿，轮流痛打那个孩子。我们就这样策划了一大通，讨论如何教训那个可恶的家伙，还要采用最邪恶的惩罚手段，因为他无法无天，胆敢欺负那么可爱、善良的女孩（男人大都喜欢充满暴力的报复手段，越凶狠、越可怕越好。你可以想象，我们活了这么大年纪，该看过多少克林特·伊斯特伍德、范·迪塞尔主演的暴力影片啊）。

当然，我们没有真的赶到营地，狠狠地惩罚那个孩子。不仅因为那样做是错误的，还因为我们没必要去了——营地已经把那个孩子赶了出去。原来那天下午，埃米莉并不是他惟一的嘲笑对象。所以，管理员告诉营地的负责人：那个孩子必须离开！

在某种意义上，这个问题解决了，那个孩子离开了。从另一方面说，问题并没有解决。现在的埃米莉，突然对长期患有的白癜风倍加关注，极其敏感。你知道，只有那些欺软怕硬的人，才会故意攻击你，让你觉得自己一无是处。他们在你的心灵里栽种下“自轻自贱”的种子，让你对自身产生深刻的怀疑，就像埃米莉那样。她永远无法理解：一个她以前从未见过的男孩，为什么凭空对她说出那些可怕的话来？她也担心别人私下里，也抱有同样的想法。

那天夜里，我回家以后，看着我的女儿们，思考着要是她们和埃米莉一样，也遭到某个人的人身攻击，我应该对她们说些什么，才能给她们带来安慰。我很快有了主意，立刻写了一封电子邮件，把它寄给埃米莉。下面就是邮件的部分内容：

亲爱的埃米莉：

我小时候，经常受别人欺负，一直到初中，这种情形都没有终止，因为我大概是学校里最瘦弱的孩子。我永远都不会忘记一件事：我十四岁的时候，参加了一次保龄球巡回比赛。来自另一个保龄球俱乐部的那个漂亮女孩，歇斯底里地叫我“瘦猴”——这是她的搭档们给我起的绰号。她老是这样叫我。毫无疑问，我的比赛质量受到了影响，我的心灵受到了震动。我当然瘦弱，可我对此无能为力呀！我想做那种潇洒、好看、人人喜欢的男孩；我总是认真地倾听，我关心别人的想法和感

受，我想多做些好事……可是，我还是遭到别人的侮辱和戏弄，仅仅因为我的体重远远不够！

那个女孩不知道，什么是我最敏感的事情，就像营地那个讨厌的家伙，根本不了解别人的苦衷。那个女孩真的认为，她有必要让我无地自容吗？她为什么要这样做呢？为什么总有些人要对你那样残忍呢？你可从没过任何对不起他们的事。为什么营地那个讨厌的孩子，偏要取笑你有白癜风呢？而且，你的病对他没有任何影响，患有白癜风，是你无法控制的事。

我花了几年时间，终于明白了答案：有些人喜欢攻击别人，是因为他们的内心非常痛苦。今天，那个攻击你的讨厌的孩子，他出言不逊只有一个理由：他活在痛苦之中。他可能在家里遭受虐待；他或许被人忽视和冷落；他可能缺乏安全感。因此，他让自己感觉良好的惟一方式，就是让别人感觉不好。你可能从来无法了解这些原因，但我向你保证一件事：他一定很不快乐！今天，我回顾童年时代那些让我感到痛苦的人，我忽然意识到：那些适应环境、感觉快乐的孩子，那些拥有自信的孩子，从来就没有侮辱过我。恰恰是那些缺少自信、妄自菲薄的孩子，他们不像我那样，因为瘦弱，反而格外得到亲人和朋友的爱和呵护。更为糟糕的是，恰恰是他们的父母告诉过他们：他们一文不值，他们觉得有必要攻击我，让我下不来台。

你可能无法想象：要是你无足轻重——比如说，你不是个好孩子——内心里是什么样的感觉！因为你的父母告诉过你，你是个多么可爱、多么宝贵的女儿！那个

攻击你的孩子，也可能有价值、有优点，但我想从来就没人告诉过他。我希望大人们告诉他实情，我希望他将来不再感觉孤独，不再缺乏安全感，因为起码的、必要的安全感，才是驱除一个人恶毒和残忍的良药。

爱你的菲利普（以前被大家叫做“瘦猴”的人）

你现在知道，所谓人身攻击的含义了吧。埃米莉面对的攻击，也会引起你的同情。设想一下：假如有个男孩，无缘无故对你说了极不中听的话，之后又迅速从你的生活中消失，你会有什么样的感觉呢？他的行为会给你带来伤害，不过，这种伤害，可能很快就会消失。

麻烦在于，这种事倘若经常发生，就不太好处理了，特别是在学校里，因为你天天置身其中。而且，还可能有一个意外情况——那些折磨你的人，恰恰是你的朋友！

### 你最好的朋友也有可能出卖你

十年级的時候，我的朋友特蕾西在鎖櫃里（學校供學生存放衣物等的櫃子），發現了一張字條。有時候，她一天會見到兩三張。這些來路不明的字條，是在她去上課的時候，被人悄悄塞進鎖櫃的。它們都是匿名的，而且顯然是女孩的筆迹。不過特蕾西識別不出，究竟是誰的手筆。

最初的几张字条，基本上是这样写的：“我们都认为你是个婊子。人人都知道，你和一个男孩做了什么。我是你的朋友，我为你担心，我想，你也应该知道大家的想法。”这些字条让特蕾西变得神经兮兮的，每次在达尔文中学食堂吃午饭，她就会留心观察周围的人，看看是否有谁表情怪异，以异样的眼神偷窥自己。她没打算告诉身边的朋友，因为那些字条没有冤枉她：她的确经常和男朋友——一个高年级男孩，发生性关系（她对我说过）。她也没有想到，别人竟会知道这件事。

特蕾西慢慢平静下来了。她没对朋友们说起这件事，这样大家就不必彼此打听。只要偷偷观察，也许可以找到那个人。后来有一天，当她决定把那些字条拿给我看时，字条的内容更让人难以接受。现在，那个神秘的“作者”，不再说什么“我是关心你的朋友”这样的话，而是直截了当地把特蕾西叫做妓女，还警告说：她最好别再参加某些聚会了。有一张字条还说：特蕾西的男朋友，正打算把她提供给他的小伙伴们，让大家一起分享。

我们绞尽脑汁，想回忆出谁是她最近结交的笔友。我们开始揣测那个人的动机。有谁通过这种做法，让她感到尴尬和恐惧呢？也许那个女孩的动机，就是想让特蕾西同那个高年级男生分手，而她可以从中渔利吧？有这种可能性的人，我们只想到了两个：一个是那个高年级男生以前的女朋友，另一个，也许是有可能成为其女友的某个女孩。不过，她们看上去，都不太像是始作俑者，因为特蕾西和她们相处时，她们没有什么不对劲

儿。在她身边，看上去有些异样的人，却是她最好的“狐朋狗友”，她的个人小圈子里的成员。特蕾西认为，那只是因为字条出现后，她变得沉默寡言，才让她们觉得别扭。

特蕾西想错了。她的朋友们反应异常，是因为她们都知道字条的事。而她最好的朋友——从小学时就是最好的朋友卡拉，正是把字条塞进她的锁柜的人。

不过，卡拉并不是写纸条的人。写纸条的另有其人——奥莉维亚，她是学校里最受欢迎的一个女孩。和特蕾西的男朋友一样，奥莉维亚也是高年级学生。奇怪的地方在于，她以前甚至没和特蕾西说过一句话。我们始终都不知道她的动机。或许高年级男孩同大二女生外出约会，让她看着很不顺眼，或许只因为她是个黑心肠的婊子。不管是哪一种情况，对特蕾西而言都无所谓。真正让她头疼、让她发疯的是：为什么偏偏是卡拉——她居然为虎作倀，帮着别人让她蒙羞呢？

卡拉是以一种老套的方式，和奥莉维亚勾搭到一起的。奥莉维亚把写好的字条给她的朋友们看，后者又告诉了各自的男朋友，而在这些男学生中，有多数人都喜欢玩橄榄球。我呢，虽然很瘦，玩不了橄榄球，却负责管理橄榄球队的各种事务……你一定会感到惊奇——身为球队管理人，当他在锁柜房里修理鞋钉时，该有多少次听他们谈论起这件事！

卡拉的辩解毫无新意：“我根本不知道字条里写的是什麼。我只是想帮奥莉维亚一个忙。”当特蕾西流下泪水时，她依旧振振有词地为自己辩护：“有什么大不

了的呢？成熟起来吧，小姐！那只不过是一个玩笑！”没错，一天两三次把别人说成是妓女，而且是匿名的，的确很滑稽、很可笑。

你可以想象这件事背后的原因。当卡拉看到，她有机会和最受欢迎的高年级女生做朋友，就宁愿做那种见不得人的事，来伤害她的好朋友。特蕾西其他的朋友，也害怕骄横的奥莉维亚，所以不敢把真相告诉特蕾西。因此，这件事一直没有中断，多么令人悲哀啊！特蕾西害怕遭到孤立，所以，很快原谅了她们所有的人。

### 女孩比男孩更容易缺少安全感

和女孩的残忍和恶毒相比，男孩的攻击性言行，要容易对付得多。男孩攻击他人更为直接。一个男孩可能当面咒骂别人，也可能不由分说，就向对方打出一拳。在一场真正的较量中，这一拳必不可少，是一定要打出去的。然后，两个男孩就会厮打在一起，直到有人做和事佬，把他们分开。要是男孩们都像敢死队队员，像范·迪塞尔主演的暴力电影的主人公那样，一直打到天荒地老，大概到初中毕业之前，我们全都死光了。我想说的是，男孩很少去写那种匿名的字条。

正因为如此，我们攻击他人的理由非常简单。我们可怜兮兮，想把痛苦传播出去，或者说，我们突然间变成了疯子，那是因为在某种程度上，我们感觉被人轻视，所以才去攻击别人。我们要让对方知道：我们是不

快乐的，心情很糟糕。男人喜欢用拳头解决问题，经常互相叫板，拳脚相加。打斗结束以后，我们又步入正轨。我不能确切地告诉你，我有多少次亲眼见过：两个男孩今天还在打架，到了第二天又成了朋友——我们就是这么奇怪！

至于你们女孩……就要复杂许多了！首先，从父母、学校和整个流行文化中，你获得的大多数信息都是：要是生气的话，作为女孩，你不要直接表露出来。有人故意顶撞你，当着大家的面质问你：“你是怎么回事？你有什么问题吗？”你可能咬着牙关，冷冷地说：“没什么，我很好！”你之所以这样做，是要让质问你的人知道，你的“问题”比想象的更严重，你的仇恨之火在熊熊燃烧——这也会让对方感到沮丧，最终迫使她们大为光火，直至变得疯狂。其实，你的这种态度，对于你的朋友、你的父母而言，也会产生类似的效果！

其次，你比男孩更容易缺乏安全感。你怎能不缺乏安全感呢？在大多数情况下，女孩面对的评价，要比男孩苛刻得多。你足够吸引人吗？你的衣服看上去得体吗？你的衣服是从哪里来的？你的体型怎么样呢？男孩们就不必经常面对类似情形，尽管我曾是一个“瘦猴”，我也并不是很缺乏安全感。你极少听某个男孩说：“你觉得，我应该再减掉五磅吗？”

第三，女孩比起大多数男孩，在社交方面更加细致和敏感。你可能从三、四年级开始，就注意到受人欢迎是多么重要，以至于脑子里整天都在想着这件事，一直想到高中结束。女孩们更在乎自己的“小圈子”，琢磨

着谁在圈内，谁在圈外。对于多数女孩而言，学校是竞争的舞台，每个女孩都想成为合群的“圈内人”，哪怕那只是亲姐妹似的、虚有其表的友谊状态，她们照样孜孜以求，而且不惜任何代价。

现在，我不妨总结一下：害怕与别人正面冲突、缺乏安全感、想成为受欢迎的一员——所有这些，都让你早有准备，知道怎样对付人身攻击，如何回应各种让你讨厌的言行。你有各种各样的应付手段，回击背后嚼舌头的朋友，处理那些污辱性的字条，答复匿名邮件，抵抗流言蜚语甚至是公开的辱骂。后者通常是由多个女孩聚集在一起，协同完成的恶劣行径，这样，有了“集体”这一保护伞，她们攻击别人才能感到安全。当然，一大群人联手对付你，其危害性也更大。

不过，有一点是值得欣慰的。在很大程度上，女孩完全不同于男孩，她们的灵活性更强。换句话说，女孩更善于从可怕的经历中总结教训，随时做出改变，避免糟糕的情形一再出现。

只有你愿意受伤害，  
别人才能伤害你

在大学毕业后不久的一天晚上，我向特蕾西问起有关卡拉的情况。“我不知道。”她说。她告诉我，从她惊奇地发现是卡拉把奥莉维亚的字条塞进锁柜那一天起，她们的友谊基本上就结束了，尽管我们其他人还以

为，她和卡拉仍在交往。“原谅她，可不是那么容易的事，”特蕾西对我说，“她太让人失望了！她那样渴望追随，渴望出名，我再也无法信任她了！”特蕾西说，事实上她们那个小圈子里的人，也在不停地议论卡拉，说她是多么可恶，多么卑劣。那些女孩互相评论说：卡拉是个可悲、可怜而可恨的人，因为她居然诋毁她的朋友，以讨好高年级的女生。（你看看，女孩们曾经的“铁哥们”，一旦成了厌恶的对象，其结局多么不幸！照样如草芥般遭到“人身攻击”。）

特蕾西却没有加入其中。她了解那些爱背地里嘀咕的女孩们，她不想继续成为她们的一员。特蕾西仍和她们有来往，但慢慢结交了新的朋友，并尽可能避开那些急于出风头的女孩。

那天晚上，我们彻夜长谈，说起其他人身攻击的例子。我告诉特蕾西，我在读九年级时，一连几个月里，有个运动员一直在嘲笑我，攻击我是多么瘦弱，甚至说我活不了多久，就会暴毙街头。当学校里那个最健壮的男孩——“大铁锤”埃迪——也是我最好的朋友，有一天听说那个运动员的行为后，就在门厅过道拦住他，当着其他同学的面，问我是不是想让他三下两下把那个男孩揍扁。“算了。”我说。那个男孩眼里充满恐惧，这对我来说就足够了。

我告诉特蕾西，过去我带着受伤的感觉回家，妈妈通常对我说的话是：“只有你愿意受伤害，别人才能伤害你。”特蕾西很欣赏这句话，可很长时间以来，我却不理解，甚至怨恨过妈妈这样说呢。我错误地以为，

她是说我是故意挨欺负的。特蕾西显然更聪明，更理解这句话的意思。她知道，我妈妈的意思是说，你和对方都有各自的选择：一个想欺负别人的人，可以选择对你说不敬的话；你也可以选择是否往心里去，是否要让那些话刺伤你的心灵。

“我对那些女孩太宽容了，任由她们欺负。”特蕾西说，“我见到那些字条以后，一连几个礼拜，每天都在哭泣。我怀疑过去交往的每一个朋友。我没有心思去做家庭作业，晚上也不再想出去约会。后来我又问自己：我为什么要逃避呢？我何必东躲西藏呢？这不是正中了她们的圈套吗？因为有一些胆小鬼认为，让我受到伤害，是多么有趣的事。奥莉维亚根本不了解我的情况，而她也不在乎。把我的生活搞得一团糟，只会让她更加趾高气扬，因为她的动机，就在于左右别人，她的目的，就是成全自己。”

你也看到问题的关键了吗？那个管埃米莉叫妖怪的男孩，不知道埃米莉最敏感、关心的是什么。埃米莉容许他伤害自己，她给了对方控制自己的力量，因为她不了解怎么做更好。是对方残忍的言行，让她怀疑起自己的外表；是对方使她苦苦思索：他的话是否真的属实？

被别人欺负，或者成为别人的靶子，的确令人恼火。老师和父母告诉你：别管它就是了。他们的本意是好的，然而这很难做到。比如说，学校里有个女孩总是嘲笑你，而且是当着一群人的面，你怎么可能视而不见（就像特蕾西）？发现你的朋友在你背后叫你“婊子”、“妓女”什么的，难道你能坦然接受吗？你又怎么可能

充耳不闻呢？

出现那样的情形，你能做的，应该像是一个出色的新闻记者：马上追查消息的来源。仔细考虑一下：是哪些女孩对你说三道四或发出威胁？她们为什么想伤害你？如果是你做了什么错事，就向她们道歉；要是没有，那你就告诉自己：假如她感觉更好的、惟一的方式，就是传播她的痛苦，发泄她的绝望，那么，她就是一个无比可怜的人！

而你呢？你应该感觉振奋，心满意足，因为你幸亏不是她。



## 第七章 不要活在过去

记住，运气有自己的分水岭

我小时候，是个很会玩地滚球的人。我算不上高手，可我太喜欢地滚球了。不只是因为参加每场比赛，你至少有十次击球的机会，不像是棒球，包括攻垒和守垒，你只有四、五次机会，还因为你有机会不断改进击球质量。当然，你越打越糟、直至最终出局的可能性也是存在的。从发球点到球柱之间，只有几英尺的距离，什么样的结果都可能出现。

我非常喜欢地滚球，最主要的原因，是它和其他受欢迎的体育项目一样，不仅要靠技术，还要靠脑子。你

头脑里的想法，对你的击球质量影响重大。你想知道，我当时是个多么卑鄙而阴险的家伙吗？告诉你吧，轮到别的孩子击球时，我总是会问他们：现在，你是吸气呢还是呼气？这样，他们在击球的时候，就不得不考虑这件事，所以就无法发挥出正常水平了，因为他们总会感到紧张。结果他们第一次击球，顶多只能击倒三、四个球柱。轮到我击球时，他们也会想办法来干扰我。这样一来，会使地滚球比赛更好玩、更有趣。

就像其他体育比赛在很大程度上，要依靠你的头脑那样，玩地滚球多少有迷信的成分。没有什么比“终结者”更管用。“终结者”不是别的，是扭转比赛局面的一种策略。确切地说，“终结者”可以给你带来好运，把一场糟糕的比赛变成最终的胜利。恰当地使用“终结者”，你就可以不断得分，具体的办法如下：

譬如，你正在比赛，成绩很不理想。你差不多要“二击全倒”（地滚球类似于保龄球，需要尽可能在规定次数内，击倒更多的球柱），才能扭转败局。遗憾的是，一击后，未倒的七号球柱和十号球柱间隔过大，几乎没机会让你“二击全倒”了，你危在旦夕。余下的球柱，静静地摆在那里……而且，已经到第四局了。你该怎么办呢？

你可以使用“终结者”，做最后的搏杀。我说的“终结者”，就是让你在记分单上做一种记号（在地滚球比赛中，记分单上共有十个记分格，每投出一球，记入一个记分格）：在当前赛局的记分格右侧位置，垂直地划一条直线。有了这关键的一划，你的好运气就可能

马上出现。（相信我！）别小看这条直线，它是运气的分水岭，会让你摆脱当前的糟糕状态（美国斯拉普维尔队），一跃成为下一轮比赛的“关键先生”（幸福城男孩队）。这就是“终结者”的魅力，它让你告别过去的坏运气，迎来以后的好运气。

以前有人说过，运气是你自己争取的，我觉得很有道理。实际上，我不是运气的信仰者，可我仍相信“终结者”的作用。其实“终结者”不是别的，它只是一种心理调节技巧，就像在任何集体项目比赛中，队员之间应该相互鼓励，而不是彼此抱怨一样，只要运用得当，就可以让你重新集中注意力，意想不到的奇迹就会顺理成章地出现。我现在很少玩地滚球了，不过我还在使用“终结者”。

### 纠缠过去的人永远没有好运

在地滚球球场之外，我第一次使用“终结者”，还是在读大学期间。当时，我被一个女孩冷酷地抛弃了（我原来还以为，她会成为我的“另一半”呢）。我们拍拖了两年。对于二十岁左右的我们来说，彼此亲密地相处了两年，是多么大的缘分啊！可最终却因为我还不够成熟，而她也缺乏忠诚（可见我们并不合适，不是什么理想的组合），落得个劳燕分飞。当时，她把我叫到大学女生联谊会。就在她的房间里，她正式给我下达了辞退书。我的反应很强烈，做了能让三岁大的孩子感

到骄傲的举动：大发雷霆，把我送给她的毛毛熊玩具撕碎了（直到今天，我还是怯于走进迪斯尼商店；一看见那些蓝色的“布鲁咚咚”毛毛熊，我总是感到内疚）。她显然受了惊吓，大喊大叫着让我离开。她可能想替我打开门吧，所以迅速冲到哪里，抓起门边墙角处的一面镜子，摔到地上，“啪”地一声，镜子被摔碎了。

你可以想象当时的场面——宿舍走廊里，眨眼间就聚满了女孩，她们都急于知道：为什么有人在大喊大叫？她们看到我大步走出来，可怜的毛毛熊的残屑还留在我的身上。她们又看见了我的女朋友，站在一大堆碎玻璃片和一个严重受损的玩具熊之间，楚楚动人地哭泣着。就这样，在短短六秒钟的时间里，我从一个被残忍抛弃的男人，转变成一个罪有应得的、既虐待人、也虐待动物的恶棍。

那天晚上，我打电话向她道歉，却让局面变得更糟，因为我给了她难得的机会，让她当着姐妹们的面，义正辞严地教训我，指责我，说我的行为永远不可原谅。

归根到底，从这件事当中，我可以总结出三个教训：首先是自我控制的重要性。当内心的激动情绪占了上风时，我感到非得毁坏那个毛毛熊不可。那是我送给她的礼物，只有摧残它，才能宣泄我的痛苦，而且也让她感到痛苦——别忘了，我原本是个富有同情心的人。我自认为是一个好人，我才是遭受委屈的一方。

但是我惊奇地发现，宣泄过后，我跟着失去了一

切，我成了坏家伙！最让我难以接受的，莫过于眼下，已成了我前女友的那个女孩，居然对我的行为说三道四，给我好好地上了一堂德育课，多可笑啊，更糟糕的是，我知道，她对我的指责是对的。我的行为是不可原谅的……这样我就感觉到，我其实不比她更好。

还是回到我悲伤的失恋故事中吧——

我回到我的宿舍，心绪纷乱。女生联谊会那些女孩盯着我的眼神，始终在眼前晃动，让我感到无限羞辱；我大哭起来。当我停止哭泣的时候，又开始低声啜泣，随后过渡到无声地流泪。这一切，显然让我的室友们激动了。女孩哭泣时，男孩们就不知道该怎么办，当他们看到有个男孩哭泣，整个世界都好像颠倒了。他们轮流劝说我、宽慰我，但我显然无法释怀。我一直渴望与之结婚的女孩，狠狠地抛弃了我，我什么都没有了！为什么？别的女孩也许有可能和我约会，可如今她们看到的，却是一个虐待动物的疯子。还用说吗，只要见到我出现，她们只会在尖叫声中跑开。

第二天早晨，室友们离开宿舍去上课了，我呢？我做了一个孩子（当然也包括不少大人）最可能做的傻事。我不知如何解决我的问题——按照常规——我出逃了。爸爸当时允许我开他的汽车上学，虽然这辆车既不新也不豪华，可我毕竟有了一辆汽车，所以我开着它，跑到高速公路上，一直向南行驶。我离开了芝加哥，离开了我的女朋友，离开了那些因我而激动的室友们，也离开了知道我的所作所为的女生联谊会的成员们。我的脑海里像一团麻，不知道目的地究竟在哪里。

当我到了印第安那州一条乡村公路上时，我开始想到出逃意味着什么。我旷课了，我逃学了，我让室友们更加激动和振奋；我让我的父母感到惊恐。更为严重的是，我的行为更是让所有人相信：我是个彻头彻尾的、脾气败坏的失败者。

我开始调头；我知道我这样做是正确的。然而越是接近校园，我的心越是揪得紧紧的，我的眼泪几乎再次流下来。我看到一家廉价的汽车旅馆，上面写着：住下来吧，费用不高。我决定在这里住上一晚，远离我的熟人。我没有想到，就在那里，就在路边那家廉价的旅馆里，是奥普拉·温弗瑞（美国著名的电视脱口秀节目主持人），是她让我感觉到：其实没什么大不了，一切，都会好起来的。

没错，就是那个奥普拉·温弗瑞。

她刚刚来到芝加哥，为当地电视台主持脱口秀节目（那家电视台的收视率，一直不算太好）。我是在那个旅馆里“见到”她的——在半梦半醒的状态下，在熬过了另一个夜晚以后，次日一大早，我打开电视并随意更换频道，偶然看到她在主持节目。当时，她和演播室的现场来宾谈话。他们谈论的话题，我不太感兴趣，也不记得了。那倒也没关系，因为我当时被深深地吸引住了。她是个精力充沛、为人真诚、言语风趣的人。她对处境糟糕的来宾给予真挚的同情，热情的抚慰，鼓励对方树立信心，乐观地对待生活。她还不停地开着玩笑……她的激情和睿智，深深地感染了现场的观众，也包括坐在电视机前的我。在随后半个多钟头里，我不再去

想我的女朋友，还有她的宿舍姐妹，也忘了去抓面巾纸了。过去的一切，似乎已不再令人痛苦和生畏；在一定程度上，我也不再那么孤独而无助了。

我多想告诉你：后来我很快回到学校，而且“旧貌换新颜”，一切都恢复了正常，因为奥普拉·温弗瑞彻底改变了我的心态——要是这么对你说，我就是在撒谎。那个冬季余下的日子里，我觉得格外漫长。我发现把我抛弃以后，她又有了新的男友——我以前不是说过吗，我的女朋友不是特别忠诚的人。我看见她的男友满面红光，骑着我给她买的那辆二手自行车，载着她整天在校园里招摇。后来，作为送给女朋友的情人节礼物，他还把自行车修理了一通，又重新涂上了颜色。在一次校园话剧演出中，我就坐在他们后面的第四排。我听不见演员说什么，我无法排解心里的压抑和痛苦。我上课下课，总是不断地改变路径，尽量减少和她碰面的机会。

渐渐地，我有些迷惑：难道我做了多大的错事吗？那个男孩具备的什么优点，是我缺少的呢？要是我能让她回到身边，还要做出哪些改变，才能和她常相厮守，而且确保她永远都不会离开我呢？这些问题让我越想越痛苦，甚至部分占据了她在我的心里位置。我花了大量时间，不停地回顾和思考，只想找到答案。

直到那年春天的一个下午，她问我是否可以和我见见面。就在几个月以前，我们也曾见过面，甚至还一起吃过晚餐（那可是我最大的一次浪费——为了一顿牛排，我花掉了12.95美元，因为我当时一口都没吃）。

这一次就不同了，她显然是有话要对我说。我记得我告诉室友：我不知道她想说什么，我甚至都不想去猜测……那是假话。我想她是希望我回到她的身边。我甚至还想到比这更让我开心的结果。

你知道吗？她居然真的是那样想的！她只是没直接说出来而已；她没有说：“或许我们不应该分手……我还想和你在一起。”事实上，她只是列举现任男朋友所不具备的、在我身上却熠熠闪烁的优点，比如说体贴、风趣、有绅士风度，还有诸如此类的优点。（知道我为什么记得这么清楚吗？因为那天晚上，我一回到家里，就把它写了下来。换成是你，也不可能不这么做，对不对？）

她当时的确想讨好我。可她过于拐弯抹角了——她把我同她新交的男友（也就是我的替代品）进行比较，等着我发出请求，让她再给我一次机会……遗憾的是，我没有做出她期待的那种回应。（譬如，我大致可以这么说：“你早就该知道，他不适合你。要是你让我回到你身边，我可以做得更好。拜托了！”）可我没有那么说。那是不可能的！我曾经被她抛弃了，已经受到了伤害；不是无还手之力的毛毛熊受到的那种伤害。我已经走出了阴影，而且吸取了教训。我告诉她，我很感谢她，感谢她对我说的那些话，我又坚决地说，她当初的做法，对我是一种侮辱，给我留下了难以抚平的创伤。然后，我就起身离开了。这一次，没有喊叫声，没有围观者，最重要的是，没有一滴眼泪。哦，或许她哭了，可我肯定没有哭。

我解脱了。

那天下午回到宿舍，我意识到几个月来，我一直走错了方向。我是在倒退而不是进步，因为我老在伤心“失去”了她；我老想知道我该怎么做，才能让她再次回到我的身边。而且，大概是为了让承受的伤害更加彻底，我还不停地回顾过去的事，以便寻找某种安慰，因为我至少知道感觉是多么痛苦，我可以期待什么样的结局。但是，当我横下一条心，打算“洗心革面”从头再来时，我感觉更有安全感了。我决定把所有的痛苦抛到一边时，眼前也仿佛格外开阔起来。

不过，想到从头再来，还是让我有些不安。还会有别的女孩选择我吗？我还要面对多少拒绝呢？重要的是，我还能应付多少次类似的痛苦呢？那天下午，在回宿舍的路上，我不禁想到：我最想念我女朋友的地方，就是在我的生活中，她为我确立了一个固定的“点”——每个星期五的晚上，我知道可以同谁一起度过，这让我感到安心。所以，只要我老想着让她回到身边，只要我继续坚守自己的痛苦，那么，我仍会拥有另一种形式的、却照旧的固定“点”。那种滋味、那种感觉固然痛苦，可比起一切从头开始，比起到未知的世界去冒险，至少不那么令人恐惧啊！

后来，我又想到了别的方面（这种思维上的转变，的确不大容易）：从头再来，才意味着希望，意味着将有别的女孩选择我，她会更加尊重我，至少比与我分手的那个女孩更尊重我。从头再来，意味着摆脱一切痛苦、尴尬和羞辱，摆脱“假如我再次……那会怎么样

呢”之类的想法，意味着我可能继续快乐起来。回到宿舍以后，我找到那本日历（我以前用它记录看过的电影；我有每个星期看两部片子的习惯）。我打开日历，翻到当前日期。接着，在“星期四”的右侧（也就是在星期五的左侧），我重重地划了一道垂直线。

我给了自己一个“终结者”。

大约六个星期以后，我再次恋爱了。我新交的女朋友，在决定同我拍拖之前，不是像逛商场那样，对各种价格的商品反复权衡、耐心比较，然后才做出选择……这是破题儿头一遭。

我前面对你说过，从毛毛熊撕毁事件到奥普拉·温弗瑞主持的那次节目，在整个过程中，我总结了三个教训：首先是要学会自控。失去自控力，其代价之大，比你想象的严重得多。第二个教训（其实就是本章的题目）：不要活在过去。或者说，该放弃的就要及时放弃。如果你坚守那些无益的往事，沉湎其中不能自拔——就以我为例，有些往事甚至只是虚拟的、臆想的结果——大概会给你带来些许安慰，但如果你始终回顾昨天，就永远不可能找到幸福的感觉。你可以从经历中总结经验教训，然后就把痛苦扔到一边，开始展望未来。在《圣经》里，罗德（圣经故事的人物）带领妻子和女儿，逃离即将毁灭的城市时，妻子因为回头张望，被上帝变成了一根石柱。这个故事对我的震动很大，我觉得上帝的确出手太重，不过就故事本身而言，自有其特定的意义：它要求你昂起头，把注意力集中到前面的道路，不要浪费时间，去回顾身后糟糕的景象。

(因为那将会像漩涡一样，把你深深地吸进去)。

我得到第三个教训，是五年后的事情。当时，我听到一首优美而伤感的爱情歌曲：《破碎的心》，演唱者是一个叫唐·亨利的小伙子。我将歌曲在高保真音响上反复播放，很快便被深深地打动，尤其是歌曲结尾处，有一句话，我至今记忆犹新：“我想该是谅解的时候了，”亨利继续唱道，“即使你已不再爱我。”你可能认为亨利抛弃了某个女人，所以是请求对方原谅他。我不这么认为，我想，亨利不是在渴求对方原谅，而是原谅自己。

放弃过去，从头再来，就是一种原谅。要对曾经的失败和错误，给予必要的理解与宽容。或许你因出过洋相而感到羞辱，或许你因渴望逃离而暴露出软弱，这时你没有别的退路，你惟有对天发誓：忘掉曾经的不幸，才可能做得更好，才会脱离困境，走上坦途。

一句话：原谅你自己。

### 当你想结束过去时， 好运真的会降临

我再告诉你一个“终结者”的例子吧——

我刚满二十五岁那一天，给了自己一个“终结者”。一直以来，我频繁地和女孩约会，却始终没找到心仪的对象（我知道，这听上去像是自吹自擂。不过请相信我：在星期六的晚上，同你不喜欢的人一起约

会——没有比这更让人孤独的事情了，因为你经历的是糟糕的约会，你迟早会理解我的话)，所以这一次，我在日历上划上了一道线，向自己做出承诺：这一段时间内，我不再同别人约会了。我要调整精力，把心思放到工作上，放到我的朋友们身上。我不再绞尽脑汁，去考虑恋爱的事情了。

第二天，我就遇见了我的妻子。

“终结者”万岁。



## 第八章

# 永远不要去文身， 否则你会后怕一辈子

一切都在改变，  
包括我们自己

约会了5年以后，一个男孩对他的女朋友说：“亲爱的，我打算和你结婚。我为我们准备好了漂亮的房子，我还给你买了一枚戒指。我现在就要给你跪下了……你愿意嫁给我吗？”

她的眼里流出幸福的泪水，说：“愿意，我愿意。但是我有一个条件：我希望你把我的名字作为文身花纹，刻在你的肩膀上。”

男孩不禁迟疑起来：“啊……”他说，“文身，它保留的时间太……太久了。”

这是一个略显古老的笑话，它得出了这样一个结论：文身是永远存在的。要是你真的打算给自己文身，请你首先做一件事——走到你存放 T 恤衫的柜子前，仔细看一看：T 恤衫上面都有些什么？是不是有设计者的名字？或者是一句有趣的口号？

也许在你的 T 恤衫上，还有某种动物的图案，对吗？等一下，想起来了，你当然没有了。你告诉我：几年前，你是有几件 T 恤衫，上面绣着小猫、小狗之类的图案，不过你后来扔掉了。它们穿不下了……当然还有别的原因。在人生的某个阶段，拥有这些衣服，倒也不错，比如说，当你还是个孩子时。可现在的你，显然不希望别人说你还不够成熟，所以，你把橱柜里类似的衣服清扫一空。如今你的橱柜里，只可能放着 Juicy Couture 和 Von Dutch（著名时装品牌）衬衫，或者是本月最流行的其他新款 T 恤。

你也不妨费些心思，到你母亲储存 T 恤衫的地方看一看，或去调查你某位朋友的母亲的藏货。她们是否还保留着 Juicy 品牌的衬衫？我认为不大可能。一个人过了三十五岁，穿戴得还像个青春期的孩子，那就太让人同情了。当然，假若你真的发现了那种衬衫，那我就向你母亲表示最真诚的歉意；同时也对你表示最深切的同情。

问题的关键在于，你的相貌已发生了改变，将来还

会接着改变。它会改变一百次的。你经常剪头发，头发还会长出来；你还有可能去染发。你使用好几十种不同牌子和颜色的指甲油和口红。你橱柜里的衣装多如牛毛，它们变化得如此迅速，以至于你确信可以白手起家，在当地开一个二手服装精品店。你向世界上展示的，完全是变化的自我……从今年到明年，你很少以同样的面貌示人。

检查过了T恤衫，你还可以看看你父母高中时的毕业纪念册。他们本人（包括他们的同学、朋友）的照片，在你看来是多么奇怪啊！当他们还在中学读书时，他们的样子，绝对称得上潇洒、帅气，也完全可以被你接受，而如今，你很少看到他们穿那种宽垫肩、大翻领的西装，而且，你永远不能指望他们像过去那样，留着一个大背头。但在当时，他们看起来，可不就是那个样子吗？也不妨看看几年前，你在中学时拍的照片。你也快认不出自己了，对吗？

看到这里的蹊跷了吗？我们的外形总是不断变化。所幸的是，我们也可以紧紧跟随自身的变化，选择得体而恰当的物品搭配。服装、发型、化妆品是暂时性的，它们之所以受欢迎，是一时的流行趋势使然，而流行趋势也是暂时性的。人的身体——譬如说你的身体——是一件艺术品，对你而言，它是一张空白画布，等待你这个艺术家给它上色，给它确立样式。照照镜子，你不喜欢镜子里的样子，就会把那些化妆品和衣服统统扔掉，重新为自己设计一番。

## 不要让文身剥夺你改变的权利

假如你决定让身体留下永远的印记，就等于是在某种程度上，剥夺了让自己不断变化的权利和能力。你曾经感到得意，因为你为自己配备了特殊的形象，但等到某一天，你对那种形象感到厌倦时，顿时傻了眼：你不得不在余生中，让身上始终保留那种印记，任凭你的品位、你的个性有多么大的变化——这是多么悲哀的事情啊！谁让你当初一时冲动，非要给自己打上永远的烙印呢？

对于“余生”这个概念，想必你也不难理解：它意味着久远的时间。所以，你决定给自己文身的话，应该经过深思熟虑才行，换言之，千万不要轻率从事。我的朋友吉姆是某医学院的学生。有一天，他的一个室友外出办事，晚上回到宿舍，肩膀上就多了一个文身花纹：一只蝴蝶的图案。别人问起这件事时，他无奈地摇头说：“我再也不去新港（美国某港口城市）喝酒了！唉，都怪我自己，当时别喝醉就好了。”（我敢打赌，假如接受文身先要通过呼气测醉，那么，全世界一半以上的专业文身店，恐怕都要关门歇业了）。吉姆的那个朋友每次脱下衣服时，都会想起当初的冲动让他办了一件多么愚蠢的事！

你不要误解我的意思。对于微不足道的小事，即便是冲动，我也是支持的。比如说，你去抚摸某个男孩的

手；你一下子要双份巧克力蛋糕；你刚听过一首歌曲，就买了那首歌曲的 CD。我敢拍着胸脯保证：即便你做了上述举动，你也不会感到后悔。但性质重大的事情，譬如生死存亡，譬如身体永恒的改变，你就不应该陷入盲目；或一时间头脑发热；或是赶上喝了鸡尾酒。还是那句话，在做出重大的决定之前，你需要深思熟虑。

而且，决定越是重大，就越是要多花时间考虑。以我来说，假如我的人生面临重要抉择，我有一个好办法：尽可能给自己一段相对冷静的时间。具体的做法是：

面临某个重大的决定时，我首先会冷静一段时间，绝不会轻易做出决定。它可能是几个小时，也可能是几天、几个礼拜，取决于你的决定有多么重要。知道吗，要是我想买一件价格昂贵的衣服，就会睡上一觉，第二天再考虑这件事，这样，就不至于大手大脚地花钱，免得醒来之后，会大骂自己是个疯子。假如我离开商店回到家里，直到次日醒来，仍旧想得到那件衣服，我就会心安理得，掏钱买下那件衣服。

上一次想买一辆汽车时，我先让自己等待了一个礼拜。这样，我就可以在汽车经营店四处转悠、斟酌和比较，任何销售商都别指望靠伶牙俐齿，让我相信那些不切实际的许诺和保证，并当场掏钱购车。倘若在我的工作中，出现了让人难以接受的情况，我会花一个月时间逐步改进。要是没有效果，我会终止工作，让头脑清静一下……经过长时间考虑后，制定出周密的计划，确定下一步怎么做。我发现，让自己先等待上一段时间，再

做出重大的决定，可以避免做决定前常有的那种恐慌，事后也更加安心和舒适。

当然，我希望你永远也不要决定文身。确切地说，我不想看到你让身体接受针刺，在鼻子上绣上花纹，或在舌头上装上饰钉。仔细想想看，那样做是多么粗俗和残暴啊！不过，如果你真的渴望在身体上，留下某种长久的记号的话，我建议你做出选择之前，先让自己等待一段时间。根据我的估计，要确切地评估直至最终决定文身，大约要花上……嗯……大概是二十五年左右的时间吧！

今天，翻开那些名人杂志，你会读到这样的信息：有些明星决定接受文身之前，首先都会考虑上一段时间。实际上，阅读《名人》或《潮流》杂志，针对文身之事，你会看到前后迥然不同的结果：在某一期杂志上，那个漂亮的、新出道的女演员，骄傲地展示她丈夫的名字——名字是用粗体字，刺在她的肩膀上的；几期杂志之后，在接受下一次采访时，她却连声咒骂她的丈夫（此时已经是“前任丈夫”了），还穿上了带袖子的衣服。

几年前，某电视女明星的第二任丈夫，把妻子的形象文身到他的胸脯上，还把这件事登在杂志上炫耀。几年后，他又出现在那本杂志上，这一次，他讲述的却是把文身去掉，是多么艰巨的事（我想，一定是他新娶的妻子醋意大发，不想看到丈夫的胸脯上，出现前任妻子的面孔）。当约翰尼·迪普不再约会维诺娜（Winona）的时候，他把“Winona Forever”（意思是“我

永远都爱维诺娜”)的文身做了涂改，换成了“Wino Forever”(意思是“我永远都是个酒鬼”)。他以略显滑稽的方式，解决了他的问题，但你可以想到，实际上，他不想向外界展示这样的信息：我是一个酒鬼。也就是说，他绝不可能昏了头，为有那样的文身而兴奋得到处宣扬。我敢断言：他宁愿从一开始，就不要去弄什么文身。

我还敢保证：他更愿意采取我朋友戴纳的做法。戴纳是临时文身的表率。她用散沫花或墨水做原料，做那种手绘的文身；或是用一种湿漉漉的海绵，把某种图案印在皮肤上。她的文身图案或花纹，都是她亲手设计的，大多是宗教崇拜、卡通形象的内容；有时还有语气滑稽的口号——这是为她的丈夫做的文身。

戴纳选择临时文身，是她曾亲眼看到：她的姐姐为除去胳膊上的文身，曾经历过何等痛苦而无效的努力。“她当时给自己做了文身，其实是想故意气气我的妈妈。”戴纳对我说，“姐姐觉得，我妈妈是个假正经的女人，所以想折磨折磨她。结果她惟一折磨的人，竟然是她自己，因为此后她只好天天穿着长袖衣服出门。在海滩上，你可以看到她的文身，在正式聚会上，你也可以看到她的文身，还有，在上班时……”好了，你可以想象那种情形。

对于文身，戴纳的态度一直很谨慎。最初，她有意选择各种临时文身，因为她不知道，自己最终会喜欢哪一种，她想到时候再做决定：是否在身上留下永远的印记。但她发现，她更喜欢不同类型的文身：有的场合，

适合内容滑稽的文身，而在别的场合，根本不需要文身。那么，在大多数情况下呢？“每次出现新的文身花纹，我就对现有的文身感到厌倦，”她说，“当初对它的热情，好像一下子就没有了。”

临时文身，让戴纳有足够的机会，去尝试最新的、别样的、完全跟得上潮流的文身。



## 第九章 千万小心， 网上的陷阱超乎你的想像

### 爸爸在网上也会上当

你所做的大多数事情，都有某种指导性的规则：体育运动有它的基本规则；使用家用电器，要了解它们的使用说明等等。就连写信也有固定的格式：称呼要写在顶端，落款处要写上祝愿的话、你的姓名，最后是日期。要是还有补充，那就在信末签名处，再加上“又及”或“附笔”之类的字样。有大量论述有关礼节的书籍，告诉你在正式的社交场合，怎样才算是表现得体（你去参加一个豪华聚会，这些书籍立刻就派得上用

场，它们会提醒你：不要把点心匙放到菜汤里面)。换句话说，你想确切了解或使用某种事物，总会找到一种途径或办法。

上网（包括浏览网页、聊天、收发邮件），却没有一定的指导规则。互联网太新，也太年轻！你可以这样想：假如互联网是一个人，那他肯定还在上小学。你甚至不能指望父母帮助你解决互联网上的复杂情况。我们在这方面的经验和你差不多，甚至还不如你呢。在网上迅速地与别人进行联系，或者说，同全世界好几十个人同时聊天，对于过去的我们来说，简直是天方夜谭。所以，即便是今天，我们的机会也是均等的。我们可能犯的错误，其实和你一样多。

坦白说，互联网太年轻了，让我们感到陌生。我想起1994年初经历的一件事。那天我正在工作，我的朋友加里打电话给我，说：“伙计，现在，你应该抓紧时间，去抢占一些地盘。”他的话让我丈二和尚摸不着头脑。难道是让我花掉所有的积蓄，去购买一套房子吗？事实上，他说的是另一件事：让我去搜集一些最适合、最常见的词汇，再把“.com”加在末尾，然后去把它们注册下来，就像是golf.com（高尔夫球网）或者car.com（汽车网）。这种新颖的事物，叫做互联网址——他告诉我，拥有这些注册下来的名字，将来某一天，就可能非常值钱。我可以把它们卖给大公司，那些公司会以这些名字建立网站。我甚至不用花一分钱，我需要做的，就是把它们注册下来。

和我通电话的加里，是一个真正有眼光的人，他把

一座宝库的钥匙交给了我。那么，我当时做了什么呢？我说他真是疯了，随后就挂断电话，返回房间，继续敲打新闻稿。加里则注册了大量带有“.com”字样的名字，后来还开办了一个业绩火爆的网站，他现在已经是千万富翁了。而我呢，仍旧天天打字。

尽管如此，对于互联网这种东西，我还是很好奇，所以当年下半年，我在美国在线网注册，不久就开始收发邮件、即时留言，又进入聊天室与人聊天，也上网查看新闻。另外，我还没忘记把脑袋往墙上撞，因为我错过了多么好的发财机会！当时还有时间去注册那些价值连城的名字，可我却没能听加里的话。对了，除了加里以外，在我的朋友圈当中，我差不多还是最早上网的人呢！

当时，美国在线网刚刚开通，当时在公共聊天室，还没有挤满那么多讨厌的家伙，任何人都可以找到适当的讨论区，与他人分享自己的兴趣和爱好，并结交到一些朋友。我经常到一个叫“作家咖啡馆”的聊天室闲逛，和那里的人聊天。他们有的是畅销书作者，有的是浪漫爱情小说家（我现在和他们仍旧是好朋友）。我们在网上交流写作经验，谈论与客户的交往或截稿日期之类的事情，我们不停地聊天，讲述婚姻或是男朋友、女朋友，甚至还交流过粗俗的笑话。我们还竭尽所能，轮流对劳伦表示关心。

劳伦是癌症患者，住在得克萨斯一家医院。她也是“作家咖啡馆”的常客；她上网的次数多得惊人。你可以想象，除了接受放射治疗，便是看电视的劳伦，还能

做什么事呢？她给我们寄来诗稿，发来邮件，诉说她内心多么孤独！她还经常给我们打电话，气息微弱地告诉我们：她多么希望头发能再长出来，或者希望爸爸能来看望她（她的妈妈天天都会到医院去，不过，可能考虑到对女儿的病无能为力，她的爸爸从来就不去医院）。

劳伦从不把她的地址告诉我们，她不希望我们出于同情和怜悯，送给她礼物或是寄钱；她说只要能在聊天室见面，或打打电话表示关心就足够了。尽管如此，我们仍想为她做点儿什么。有个畅销书作者，在一次早间电视新闻访谈中，对着镜头侃侃而谈，告诉劳伦大家都在想着她；而塔尼娅，那个浪漫小说作家，想搞清楚劳伦住哪家医院，这样就可以去医院看望她，给劳伦一个惊喜。劳伦从聊天室其他人那里，知道了他们的想法和计划，就坚决地告诉他们：要尊重她的隐私。

之后不久，我从塔尼娅那里，接到了即时留言：“你现在快坐下来，听我说说这件事！”我觉得好笑，就这样回复过去：“我就在电脑跟前。难道你认为我是站着的吗？”过了一会儿，塔尼娅敲出了几个字：“劳伦是个骗子”。

原来劳伦并没有生病，她也不像她所说的那样年轻。她甚至不住在得克萨斯州。我已经不记得，塔尼娅当时是怎样了解这一切的，我只记得她告诉我这件事时，我是多么寒心和愤怒啊。那个“女孩”让我们为她操心不已，让所有的人为她日夜祈祷，祝愿她早日康复。事实上，这一切只是她精心设计的一个游戏，一个

变态的游戏。在“作家咖啡馆”里，劳伦把最后一封邮件发给了大家，以冗长而且冰冷的语气解释：她为什么欺骗我们所有的人，甚至连一句道歉的话都没有，然后就消失得无影无踪了。

你知道吗，我敢打赌，她其实没有消失。我相信，她只是更换了网名（昵称）而已，以另一个人的身份，进入到我们的聊天室。她会阅读我们七嘴八舌的议论，说我们如何被她欺骗，由此获得极大的乐趣。每次想到这种情形，我身上就会起鸡皮疙瘩，所以，我很快不再去“作家咖啡馆”了。

在随后几个月里，在不同的聊天室里，我又发现大量类似的事：人们都假装是某个人，其实却是另一个人。他们习惯于就长相、学历和职业扯谎，而在大多数情况下，他们这样做的目的，无非是为了引起你的关注，或是想同你约会。

### 不要随便同陌生人讲话

在互联网上“欺世盗名”、愚弄他人，可真是太容易了。你出现在网上，所有的人都知道，你不过是屏幕上的文字而已，他们看不见你的面容，听不见你的声音，甚至也无法弄清你的年龄、性别、嗜好、所在的城市，或是有关你的其他任何信息。从这个意义上说，互联网系统似乎很注重他人隐私，它的品格正直而高贵；但你会发现，许多人既不正直也不高贵。设想一下：你

以为与你聊天的人，是来自附近城市某所中学、一个聪明的十五岁男孩，事实却让你大吃一惊！对方是个五十岁的精神病人，还想同你在某家商场见面呢！那么，那个住在得克萨斯州，声称自己是个年轻的癌症患者，究竟又是何许人也呢？她其实是住在蒙大拿州、时刻渴望关注的家庭主妇。在互联网上，骗人的方式足有成百上千种。要是在网上招摇撞骗，后来不小心露出马脚，他们就会迅速更换网名，摇身变成另一个人。

这样做很容易，因为上网的人都是匿名的，你无法核实他们的真实身份。匿名状态，给了他们足够的勇气，让他们打来恶作剧的电话，寄来没有签名的信件。而且，他们在网上兴风作浪，永远都不用担心被人捉住。他们有各种各样的动机，却永远都不会告诉你。还有，有时候，他们所做的是经过深思熟虑、精心设计的，比如有人以朋友的名义，给你寄来一封匿名信，说你有严重的口臭（其实这是无稽之谈），警告你以后不要开口讲话什么的。在大多数情况下，做这种事都是匿名的，因为对方故意对你人身攻击，好比在没人注意的情况下，把一封侮辱你的恶毒的信，放到你的锁柜里……

网上的匿名者有时极为可怕，他们可能是危险分子、不良之徒；互联网是传播流言蜚语的捷径，而且像光速一样快。我的朋友有个读七年级的女儿，她的中学把一个布告版放到校园网站上。很快，上面就贴出一个粗俗而且虚假的消息，说是在学校澡堂里，某个女孩和她的男老师有性行为。当我朋友的女儿发了帖子，为那

个无辜女孩辩护时，立刻就遭到别人的攻击，说她是个“撒谎的妓女”。这张回复的帖子出现在布告版上，学校里好几百号人都看到了。我的朋友气恼万分，威胁学校立刻撤销网上布告版，不然就会把学校告上法庭。

你知道吗，那些通过互联网，让父母们不知所措的，正是那些匿名的陌生人。他们很容易接触到我们的孩子，并且就在我们自己的家里！可以想象：你未见过的某个人打来电话，想和你谈论有关学校、你的朋友，或是你想做的什么事情，你立刻就可以挂断电话；但是，假如还是那个人，他（她）在聊天室里见到你，对你正在对朋友们说的话做出回应，你就可能同对方交谈，因为他（她）只是在聊天室里，不足为惧。接下来呢，你可能和他们即时通信；要是对方似乎有趣或者为人友善，你会逐渐产生信任，开始相信对方，相信对方说的话，所以愿意经常与对方聊天（因为是在聊天室里“见面”，你也不会觉得有任何顾忌），并把你自己的事说出来……或许最让你的父母大半夜辗转反侧、难以入睡的事，就是你觉得同对方见见面（在现实生活中），也没什么大不了的……想到这种情形，你的父母就浑身冒冷汗！

我要告诉你的是：你只是通过聊天室的几次交谈，就自以为认识、了解什么人，并走到网下，打算与对方有深入交往——你这样做，就是忘记了父母曾提醒过你的第一条、也是最重要的一条人生经验：不要随便同陌生人讲话。

## 网上聊天并不是一种好的交流方式

当然，即便是同你认识的人网上聊天，也可能出现棘手的事。你已经见识过类似的情况：你没有迅速做出回复，你的朋友就会感到气恼，他们可能认为你在同别人聊天，却对他们置之不理。所谓的“好友清单”，却让你的网上冲浪越来越麻烦：你越来越难以避开你不想交往的人。我知道，每次登录上网，你可以隐身。可这样做，恰恰会让他们发现：你是在和别的人聊天，所以才故意隐身。这样，你就真的有麻烦了！

我的女儿安娜在上网时，想尽量避开某些人，比如她们班的一个女孩，名叫珍妮。珍妮总是变着法去戏弄、折磨别人，以便制造让她中意的纷争。也许你知道那种女孩通常的做法：她会不留情面地攻击某个女孩，直到那个女孩转过身，对她大吼大叫，而她却也跟着大叫：“你这个人太过分了，为什么对我这么刻薄！你让大家看看，我得罪过你吗？”瞧，她是多么无理啊！而且她的圈子里的人也会跟着起哄，全都支持她，为她鸣不平。今年，安娜已经是她瞄准的第五个靶子了。

关于珍妮的恶作剧，我还可以举一个例子：有一天晚上，安娜看完电影回家，开始登录上网，查询当天的邮件。她马上就收到一个匿名者的问候：“Eww。”这时，安娜犯了一个错误：她做了回复。“什么？”她敲击键盘。“我是说 ewwww，就是 u（你）。”这其实是珍

妮的回答，随后又跟着说：“我和朋友们在一起……让我看一下……现在正好有十个人。我们是在一个聚会上，大家都没邀请你。”哦，这是不是撒谎呢？更糟糕的是，安娜又犯了第二个错误：她试图和珍妮讲道理，让珍妮闭上嘴。“我不记得我和你谈过话……而且，你也不想同我谈话……要是你离开的话，我会很感谢。”安娜继续敲着键盘。

就这样，她们你一言我一语地交锋起来。我走进房间时，正赶上珍妮对我女儿说：“你是个又笨又愁（丑）的人。”可笑的是，那些在网上兴风作浪的人，在拼写上总是破绽百出、错字连篇。安娜曾问我：怎样拒绝聊天室里的个别人。我告诉过她，她试过几次之后，仍然非常沮丧。“到底是发生什么事？”我问。安娜回答说：“她又换了一个网名（昵称），还在攻击我！天啊，我是没办法阻止这些人啦，怎么办呢？”

这样的事情不是偶然的。那些怀着恶意的攻击者，总是选择好目标，对某个人进行人身侮辱。有些欺软怕硬的可怜虫，总是以攻击别人为乐。而对于安娜来说，她遭受的攻击，就发生在这个星期五的晚上，时间是九点半，而且是在她自己的房间里！

如果珍妮因为此事被人批评（因为她通过网上聊天，挖苦她的同班同学），不用说，她会像常见的攻击者那样，振振有辞地回答：“我只是在开玩笑。难道你连玩笑都接受不了吗？”这可真是个彻头彻尾的“大玩笑”！事实上，它只是可耻的谎言，是攻击者自我辩护的手段。不管怎么说，网上聊天有一个大问题：仅仅通

过屏幕上的语言，你很难与别人有真正意义上的沟通和交流。

想一想你同朋友们谈话时的情景。你会使用各种身体语言，包括你的表情、你的手、你的声音……在你谈话的时候，所有这些都使对方聚精会神，把更多的注意力放到你的身上。他们根据你歪头的样子，根据你嗓音的变化，可以把你说的同样一句话，赋予二十多种不同的含义。（我们都还是孩子的时候，我的姐姐蒂萨说出“很好”这个词，可以让我的血液瞬间变冷！）大多数情况下，我们彼此所说的内容，远远不及说话的方式来得重要。

你在敲击键盘的时候，言词没有任何冷嘲热讽的意思，也许你只是在沉思，或者是在发牢骚，想让心情平静下来，却很容易伤害别人的感情，因为你不清楚对方的状态、情绪和感受，你也不能指望他们了解你，知道你真实的想法和心情。

和网上聊天相比，网络邮件更像是一种陷阱。你在网上收发邮件，会有一百种可能性让你不知所措。有个人写了一首内容滑稽的诗歌，对他的老板冷嘲热讽。他使用了不少粗俗的言词，譬如第一行写道：“就连笨蛋都比可怜的马丁·戈威茨（他的老板）聪明。”他把这封信“群发”给好友名单里所有的人。糟糕的是，他忘记了戈威茨最好的朋友，也在他的通信名单上。现在，他的老板已经换成别人了。从那以后，他再也不会在网上写任何嘲讽、侮辱别人的诗歌了。

我还要告诉你这样一件事：有一次，我从我的朋友

鲍勃那里，也收到一封写得挺糟糕的信。他在信件结束时甚至说：“我希望你是她。”我指出他信里所有的错误，又加了几句调侃的评语，大意是我可以原封不动地、把邮件转发给我们共同的一个朋友。只不过我在最后发信时，点击的是“回复”而不是“转发”。这样，这封信又回到了鲍勃那里。幸运的是，鲍勃是个有幽默感的人，而不是一把锋利的匕首。

)

### 上网的几点建议

迄今为止，互联网仍旧是相对新鲜的事物。在信息高速路上，我们都像蹒跚学步的娃娃。我们要学会更好地保护自己。我的建议仍旧是：相信父母的那句忠告，也是我们小时候，父母对我们说的那句话：不要同陌生人讲话。此前，对于你在聊天室与别人聊天，我就强调过这一点。你在网上需要提防和留心的，不仅仅是个别陌生人，还要提防有些网站，他们会要求你提供个人信息，比如你的名字、地址、电话号码。这样做的目的，就是想了解你的基本信息，然后提供给（以销售的形式）经销商。因此你的邮箱里，总是垃圾信件成灾，一批接一批地接踵而来。获取到你的电话号码，就会有人打电话推销他们的产品。这种事情频繁发生。他们获取你的信息，还可能用于更为邪恶的目的——我不想对你详细描述，你也不必过多考虑此事。总之你要记住：不要随意透露你的私人信息。

还有，不要随便打开陌生人寄来的所谓“大礼包”。你打开礼包的附件，里面可能携带可怕的病毒，足以迅速摧毁你的计算机。想想看，那是多么恐怖的事情！除非你知道，那是谁寄来的礼包，即便如此，最好在打开之前，也要问清楚里面的货色。不然，就不要轻易下载陌生的附件。还有些更可怕的计算机病毒，会悄悄袭击你的通讯录，并到处传播。你可能以为你收到的，是某个朋友发来的、内容可笑的 JPEG 格式压缩文件，实际上，你得到的是一种破坏力极强的计算机病毒，它是住在柏林的某个黑客开发的。我对你说这些，完全是出于经验之谈。我认识不少电脑技术行家，他们也可以向你证明这一点。

另外，不要轻易得罪别人。记住：发送邮件或即时聊天时，不要写任何可能带来伤害的话语，除非你胸有成竹，确保人人都不阅读。毕竟，你认识的每一个人，都有可能读到它们。

放慢你的节奏。有关人生的最好的建议，或许就是放慢脚步，经常反省。不久以前，我买了第一艘私人游艇。那个卖游艇的人，看出了我的忐忑不安，因为我以前从未驾驶过。他给了我异常珍贵的建议：宁可麻烦，也要放慢速度。他认为，我不会对游艇造成任何破坏，也不会让游艇上的人受到伤害——只要我铭记基本的注意事项；只要我不在不熟悉的海域上，加快马力行驶；只要我肯花时间，在两个码头之间的水域多次往返，进行最基本的驾驶训练。有时候，放慢速度的确会减少乐趣，可是，要是我驾驶速度过快，超出自己的能力，游

艇就可能因海浪的剧烈拍击而损坏，甚至伤害到自己或别人。

同样，你在漫游互联网时，也要接受类似上面的警告：放慢节奏，三思而后行。如果不知道如何同聊天室的人交流，或者怎样回复别人的帖子，你就要放慢速度，让自己多考虑考虑。必要时选择马上“退出”（一种网络用语），甚至可以说……最好别敲出那些文字，就不至于给你带来更多的麻烦。

此外，就“上网”这件事，我还要再给你一条建议。假如我的朋友加里打来电话，说是有个赚大钱的机会……你打算怎么办呢？暂时放下手头的活儿，听听他是怎么说的吧。



## 第十章 当你听到噩耗时

### 上帝为什么要那样做

在米德尔中学孩子们的眼里，约翰·格斯葛罗夫是一个传奇人物，因为他最擅长对教师们搞恶作剧。你瞧，这一回，他走到特罗洛普先生跟前（特罗洛普先生是我们八年级的理科老师）。他蠕动了几下嘴唇，似乎是在对老师说什么，不过却没有出声。特罗洛普先生戴着老式助听器，他以为听不见约翰的声音，是因为助听器音量太低，所以他说：“孩子，请等一下。”他转了一下助听器的音量转盘。这一回，约翰又动了动嘴唇，发出轻微的嘀咕声。特罗洛普先生再次调大助听器

的音量，就在这时，约翰大声喊道：“特罗洛普先生，我就是想问问您……”这样一来，我们不得不伸出手，把可怜的老先生从天花板上拉下来，因为他跳得实在是太高了！

我和约翰是科学实验室的搭档。在克劳恩先生的文科班上，还有其他几堂课，我都和他坐同桌。加上我们最好的朋友吉姆·克利夫，我们三个人一同管理篮球队日常事务。所以，我每天都会无数次地见到约翰。

后来有一天，我看不见他了，因为他死了。

一连几个星期，我旁边的椅子都是空的。我感到其他孩子都在注视我。他们对约翰了解甚少，也好奇我是否知道他的死因。我们都模糊地听说，约翰死于家里的一次意外事件。不久以后，关于他的死因，就有了各种可怕的说法。有人对吉姆说，约翰当时只是想搞一个恶作剧，不过出了岔子。还有人吃午饭时对我说：约翰一定是活得不痛快，所以是自行结束了生命。那个对我说这句话的孩子，长得可比我高大许多，这样，当我挥拳打过去的时候，他随手就把我推倒在地了。班上有一个女同学，她妈妈和住在约翰家附近的某个女人是朋友，那个女人态度严肃地告诉我们的数学老师，说她听说约翰是被人谋杀的。

各种谣言终于平息了，班级的座位也进行了调整，这样，我就不必坐在那个空椅子旁边了。米德尔中学的大多数同学，都忘记了约翰的事，除了我以外。我是无法忘记的，在最初几个星期里，我还有勇气和别人说说约翰，但仿佛是突然之间，提起约翰的名字，立刻就会

让别的孩子感到不舒服，这是显而易见的。在一个月左右的时间里，关于约翰之死的话题，从起初的众说纷纭，到后来人人不愿提及，简直就像是一场梦。“还是忘掉它吧！”当我试图说说这件事的时候，人人都这样众口一词地劝我。

后来，我找到了不得不听我说说心里话的人，我到了教区的一个牧师那里，向他请教了一番。我告诉他，我受到了多么大的伤害；我还对他说，有些电视娱乐节目，我根本就不敢去看，那会让我感到伤心，因为约翰过去常和我谈起这些节目。还有，我经常说起约翰，大家都不愿意和我来往了，这让我感到很不自在。那位牧师这样安慰我：“我们无法知道，为什么上帝要把这个年轻人带走，但我们要坚信：上帝是有他自己的安排的，所以，约翰必须去陪伴上帝。”

尽管我想知道，对于当前这种不幸，我该怎样去应付，那个牧师回答我的，却是全然不同的问题。他忙于解释为什么会出现不幸。我回到家里，只觉得情况比去教堂前还要糟糕。我以前从未想过，上帝会把约翰带走，但现在，我也不禁要考虑这件事了——为什么上帝突然做出安排，要把一个孩子从他的家人、朋友身边带走呢？

悲伤，像长着两个脑袋的怪物。当你所爱的某个人死去以后，一方面，你既感到失去他（她）的痛苦，同时又迷惑不解：为什么他（她）会突然离开呢？单就这两种情感的任何一种，已然让人难以承受，更何况你既经受失去爱人的痛苦，又要与心中的谜团纠缠，局

面就更让人无法应付了。所以，大多数人都会为此寻找答案——他们不停地思考，想弄清为什么某人会突然死去，这会在一定程度上，减轻失去亲人、朋友的痛苦和悲伤。

在约翰离开人世的几年以后，我就是这样做的。当时，我的朋友海蒂·格蕾西出了车祸。她暑假去别的城市打工，回家的路上，汽车在路上翻了跟头，她几天后就死掉了。我和海蒂是高中同学，我们总是结伴去学校；我们的大学都在美国中西部，距离只有七个小时的车程。大学一年级，当我经历那场可怕的失恋时，海蒂特地开车来看望我。当她的感情生活出现波折时（对于尚且年轻的我们来说，类似的事经常发生），我就会接到她的电话，听她诉说，征求我的意见。我很喜欢海蒂，她有那样狡黠的笑容、漂亮的眼睛、善良的心灵。可是，在那个周末下午，在I-95号高速公路上的那次车祸，竟把她永远地带走了！

上帝为什么要那样做？那究竟有什么意义呢？上帝需要一个大学生做什么？我苦苦地寻找答案。我又去请教城里的一个神父，他对我所说的话，与我以前请教过的那个牧师的话，几乎没有太大的差别：“我们不可能完全理解上帝的安排之类的”，“上帝有他自己的想法等等的”……我回到学校，只感觉更加孤独。对于上帝的计划和安排，我还是和以前一样迷惑。海蒂的死亡不是别的原因，而是她嫌麻烦，所以没把安全带系到身上去。每次想到这件事，我的心就像刀割一样难受：难道上帝是惩罚她的疏忽大意吗？还是说海蒂的死期到

了，所以上帝就没让她系上安全带？

不是上帝无情，  
而是死亡是不可避免的

海蒂的死亡，似乎变得有些荒谬，由此也有了更多的意义。我不禁想到：说我们每个人都有确定的死亡日期和时间，这种说法是多么愚蠢！如果真是这样，那又有何必要系上安全带，又何必送到医院去看医生呢？如果果真如此，山间公路还需要设防护栏吗？我的意思是：如果上帝早有安排，规定你不得不开的时间，那么到时候你就必须离开——这种说法真的可信吗？

我想，如果答案是肯定的，那么这个世界也太过悲哀了，简直毫无意义可言！海蒂之所以死亡，是因为我们早晚都会有这么一天：生命是脆弱的。不管死亡的原因是由于年老、疾病、自然灾害，还是发生在高速公路上愚蠢的、本来可以避免的交通事故。或早或晚，我们都会迎来那一天——结束我们在地球上的生命。我想起一句老话：在我们的生活中，只有两件事是确定无疑的，那就是死亡和交税（但这种说法不准确。我知道有的人从来就没交过税）。我们都会死亡的，不管是富人还是穷人，是达官显贵还是凡夫走卒。

这就是说，不是上帝要把我们带走，而是因为死亡是不可避免的。人生好像是一揽子的安排，死亡便是其中之一，谁也无法回避。或许事情就这么荒谬：有了死

亡，才使生活变得更加美丽。你根本不知道，你在地球上还能活多久，所以，既然你活在世上，就要尽量生活得更好。逆来顺受或坐以待毙，静待最后时刻的来临，并不是多么明智的选择，因为现在的你，还拥有很多美好的事物。不妨这样想：你知道一到秋天，就要再次返回学校，所以暑假的每一天，才会变得更加美好，对不对？还有，灰姑娘不得不在半夜钟声敲响前，匆匆忙忙地离开舞会，所以，她从仙姑那里得到的帮助，才显得更加珍贵，对不对？人生是美丽的，因为它是那样脆弱，因为我们不得不带着紧迫感生活。

上帝并不是高居天堂，天天守着一个大日历本，在大限到来之时，把人们从地球上逐一“带走”。我摆脱了这样的想法，也就不再迷惑了；而在此之前，对海蒂的思念和忧伤，让我格外难以承受。现在，留给我的就只有哀伤了。这就好得多了，谢天谢地！

有那么几个月，失去朋友的痛苦和悲伤，让我大受打击。我翻阅电话地址簿，常常一眼瞥到海蒂的名字和电话号码。我真是没有勇气去看它，也不忍心把她的名字划去——想想看，那种感觉是多么奇怪啊！每次见到海蒂的名字，却又带给我撕心裂肺的痛苦。现在，地址簿上登记的其他人，还能继续接听我的电话，比如以前和海蒂同住中学宿舍的人。我感到海蒂似乎被谁用橡皮擦掉了。如今，我很少再去光顾芝加哥的“水塔商场”，因为一到那里，我总是忆起海蒂的音容笑貌。我记得她花了多么大的力气，在试衣间帮我把衣服穿好；我记得怎样用 Marshall Field 巧克力糖贿赂她，让她陪

我去商场购物；当我向她炫耀我打算买下的那双牛仔皮靴时，她怎样忽闪忽闪地眨巴着眼睛；我还记得，当我取下衣架上那件涂着蜡笔画的衣服时，她做出的不屑一顾的呕吐动作。那种衣服，是上世纪八十年代的常见样式，你无法想象：作为女孩的你，绕过了上世纪八十年代，该是多么幸运！似乎我接触到的一切事物，都能让海蒂出现在我的脑海里，我始终无法摆脱她的影子……当然，也没有任何事物，能够把她带回来了。

我感到极其孤独！几年前，我的朋友凯蒂·考里克失去了丈夫。她告诉我：失去你所爱的人的最大痛苦之一，就是世界仍在照常运行，而你的心里充满悲伤。你不知道自己怎样继续前进。不管你出现在哪里，人们仍在聊天、说笑、争论、做事，一如过去的情形，仿佛世界没有任何变化。难道他们没有看到，世界已经发生了改变吗？而且，就在你最需要别人的时候，你却感到和他们如此疏远！痛苦让你不知所措，让你痛苦不堪，而你知道，他们永远都无法理解你的感受。

过了一段时间，你注意到，你的哀伤和痛苦，让身边的人感觉不适。他们认为你小题大做；他们觉得你不够潇洒、爽利和时髦。你知道为什么吗？某种程度上，是因为有了电视的缘故——我这么说，并不完全是在开玩笑。

我们花了成千上万个小时，去欣赏情景喜剧或者肥皂剧，脑子里就有了确定无疑的观念：生活中的任何问题，都可以通过商业化的情境加以解决。在电视剧里，你是否常常看到类似情节：某个男孩整天酗酒，流露出

一副颓废之态？哦，还用说吗，一定是发生了什么可怕的事，让他产生了恐惧，才不得不借酒壮胆和消愁。他的父母挖空心思，对他进行了一番教育……电视剧的结尾通常是：一切不幸归于结束，他和父母紧紧拥抱。有一个女孩属于不良少年，她曾和狐朋狗友们一道，对校园设施进行过摧残和破坏。后来她感到内疚，流着眼泪承认了错误。接下来，她得到了一份校外工作，以补偿她造成的损害。理所当然地，人人从中得到了教训和启迪……随着屏幕的淡出，妈妈和爸爸不失时机地与她拥抱——瞧，通常都是这样的套路和模式，千篇一律，毫无新意。

可是，当你所爱的某个人去世后，不管以任何方式，你都难以潇洒地、完完全全地走出阴影。你很难遇到“哈哈，我终于走出了阴影”这样的时刻。悲伤是无法根除的，它只能为你独自承受，而且，花上很长的时间，你才会感到好过些。对于大多数人而言，走出忧伤实属不易，尽管有一百万种以上的励志书籍告诉过他们：只要勤奋工作，就可以心想事成、获得一切。我的朋友莉茨·奥伦鼓励我创作本书，部分是因为她很早就没了父亲。她告诉我：父亲的去世，是她有生以来第一次感到难以接受、难以忘却、难以解决、也难以“结束”的事实。尽管父亲离开有二十来年了，可每次想起他，莉茨总是感到心中隐痛。时间弱化了痛苦，可是痛苦仍然存在。

## 减轻痛苦的两点建议

悲伤和痛苦与你为伴时，你必须去承受，但这并不意味着你对此无能为力。你可以想方设法，让悲伤变得更容易承受。首先，要谅解那些难以体会你的悲伤的人。这是他们的问题，而不是你的问题。你可以把感受告诉他们，因为那些爱你的人，或许可以帮助你、安慰你，哪怕是微不足道……当然，即使没有他们，你最后也会慢慢好起来。那些爱你的人想帮助你，然而有时候，他们害怕爱莫能助，以至于在你渴望援手之时，他们怕只会给你增添麻烦。假如你能让他们意识到，只要陪伴着你，只要倾听你的心里话（尽管他们不知道该说什么），恰恰就是你需要的帮助，那么，他们就能够给予你需要的一切。

其次，你还要强迫自己一如既往地生活。到外边的世界里，做属于自己的事情。这可能很艰难，因为你可能觉得，这是对你失去的爱人的一种背叛。你也可能认为、为纪念故去的亲人或朋友，你应该把自己“软禁”起来，始终处于悲伤的状态。可是，你这样想就错了！你正常地过好自己的生活，不意味着你忘却了逝者——表面上好像是这样！实际上，这却是纪念逝者的一种方式。你正是以自己的行动告慰逝者。曾经的悲伤和痛苦，留给你的感受和记忆，都是属于你本人特殊的财产，任何人都无法剥夺。

如果把自己关在黑暗的屋子里，等待痛苦慢慢消

退，一开始，这对你尚可接受，不过一段时间以后，你就会陷入颓废乃至崩溃，因为你会不自觉地把孤独、黑暗的房间，与你对逝者的记忆画上等号，即：记忆 = 把自己关起来 = 痛苦。相反，要是你做出努力，继续前进，譬如去上学或去上班，或是和朋友们外出，痛苦就消逝得更快。而曾经忧伤的记忆，将成为你生活中正常的、受欢迎的部分。你会永远同你所爱的人在一起。

在我的记忆和想象中，有时会出现奇特的情形：我死去的朋友约翰·格斯格罗夫，有时会突然来看望我，快乐地同我打招呼。当某个金发男孩长着天使般的面孔，却故意做出魔鬼似的姿态，突然拦住我的去路，想冷不丁吓我一跳时；当什么人费尽心思，想鼓捣出一个令人激动的恶作剧时，就会出现上述情形。我想，约翰泉下有知，一定会忙不迭地站出来，给予他们更好的建议，想到这种可能性，就会使我感到快乐和幸福。我也时常回忆起我的朋友海蒂。我对于女孩的了解如此之多，和她无休止的长途电话密不可分。而我在中学时代最美好的记忆，有很多都与海蒂有关。

你瞧，随着时间的流逝，悲伤慢慢消逝，就会出现上述情形。当痛苦和哀伤渐渐离我们而去，留给我们的，就是无数美好的记忆和感激之情。是的，我怀念我的朋友们；曾经与他们一起生活过，让我感到无限的幸运——不管彼此相处的时间多么短暂。时不时怀念起他们，可以帮助我面对现实，理解人生脆弱的一面，而且，我庆幸自己拥有过那么多知心的朋友，我感激他们曾与我一道，一路上欢声笑语，共渡人生的长河。



## 第十一章 学会自控

一个人失去自控力，  
就会变得滑稽可笑

真是想不到，下巴居然会出现这种事，让我觉得匪夷所思。那个医生告诉我，要想把它修理好，唯一的办法，就是“啪”地推回原位。听上去是不是很有趣？这让我兴奋得急不可待了。尽量放松——医生安慰我说——像这种下巴脱白的情形，一般都是这么治疗的。我们可以给你注射一些药物，这样你会觉得自己是清醒的，而事实并非如此……放心吧，你不会有任何疼痛感。

还真是被他说对了。他们在我胳膊上扎了一针，我很快便昏昏欲睡了……这就是我能记得的全部经过。

正因为如此，在随后的几天里，我感觉烦恼不堪。那天下午离开医院，医生办公室的护士和其他人员，就不停地冲我笑，笑得那样奇怪。当我后来返回医院检查病情时，他们似乎更离谱了：彼此推搡着、提醒着、暗示着、讪笑着。显而易见，当我被注射了那种麻醉药，变得稀里糊涂的时候，一定是说过或做过什么尴尬的事，可我一点儿都想不起来了。我不晓得他们为什么老在笑我。我所知道的是，以后我再也不会求助于那个医生了。

一个人失去控制，就会变得滑稽可笑。在影视剧中，我们不是经常看到：那些喝醉酒的人，或因吸毒而失去神志的人，总是忘乎所以、洋相百出吗？他们的表现活像个傻瓜，让我们忍俊不禁；他们的话愚蠢至极，让我们开怀大笑；他们躺倒在地、口吐白沫或昏睡过去，我们仍旧笑个不停。

你是否还记得，在一次聚会上，你的某个朋友变着法儿，想把你灌醉的情景。他们是那样不厌其烦，可能只是逗你开心，可他们也可能希望你成为笑料。要是你上了圈套，同样会胡言乱语、躺倒在地、呼呼大睡；你会成为大家嘲笑的对象，让他们痛快地开玩笑。

有一点毫无疑问：如果你有意决定让自己失控，那么放心吧，你一定会遭到嘲笑，这是因为毒品和酒精具有强大的杀伤力，可以剥夺你最宝贵的能力之一：控制自己行为的能力；它们让你对言语和行为失去记忆和控

制力。

请你马上告诉我：在青少年时期，对你而言，什么事情最让你头痛？你也许会毫不犹豫地说出答案：让父母相信，你知道什么最适合自己的；让父母相信，你凡事都有良好的判断力。你记得类似如何过马路这样的提醒；你在一定程度上，掌握了不与陌生人讲话的原则；而且在一定时期内，为了即将到来的一次考试，你无须他人叮嘱，肯定会乖乖按时就寝。既然如此，我们为什么就不能“慈悲为怀”，放心地让你去参加任何聚会，甚至喝上一两杯啤酒呢？

因为要是你体内酒精过量，或是吸食某种毒品，就可能让你失去判断力。你知道那样的话，会出现多么严重的后果吗？我们相信，你是个聪明的孩子。在人生当中，你已经学会了很多经验，知道怎样保护自己。我们也很清楚，只有不断地尝试，接连地碰壁，你才能学习到更多的东西，才能有所进步。假如你是在学习烹调，并因此犯了错误，最糟糕的情形，顶多是把厨房弄得乱七八糟、不成体统；但由于酗酒或吸毒致使神经失常，你的人生，可能会失去原来的样子，美好的一切将不复存在。所以，想到你可能酗酒和吸毒，我们就紧张不已，因为在这种情况下，距离错误和不幸，你可能只有咫尺之遥！

## 酒精会让你失去自控力

兰德尔一家的几个孩子，都很受大家的喜爱。汤米·兰德尔排行老三，那一年十九岁，是波士顿大学一年级的运动员。他是个不错的小伙子，大家都愿意同他在一起，因为他为人随和而且健谈。另外，他还是个出色的纠纷协调人。假如朋友中有人吵架，他马上会挺身而出，迅速平息争端，让大家言归于好。在局面变得难以收场之前，他会尽可能平衡双方的心态，得体、礼貌地将事情解决。他的头脑很清醒，这使他在运动场上颇有人缘，给运动队带来了生机和活力，并让他赢得了一次体育奖学金。在科德角半岛（美国马萨诸塞州东南部）的酒吧间，他阻止了好几起吵架和斗殴事件。汤米敢于和大多数人比试酒量。就在那一年夏季，在准备参加橄榄球赛之前，汤米在科德角展示的酒量，让大家佩服得五体投地，他也因此交上了很多朋友。

那是七月份的一个夜晚，他从城里的一个酒吧返回，赶着去参加一次聚会。在路上，他驾驶的那辆雪佛兰汽车失控了，因为他此前喝了大约七杯白酒，还外加几瓶啤酒，所以，他甚至想不起来，那一切是怎么发生的。当警察询问他：他是怎样以闪电般的速度，把汽车开到一个电线杆上（而且汽车也几乎报废了），他实在无法向警察解释清楚。

你也许以为，我是想告诉你——汤米不久就死掉

了，不，他没有死。他安然无恙。当时车里一共有四个人，其中三个人都没事——至少没有受到严重的伤害。第四个乘客是汤米的妹妹贝思，她从车里被抛了出去，足有二十五英尺远。她死了。

再有四个月，贝思就满十八周岁了，而且正准备去上耶鲁大学。她还获得了一笔运动员奖学金。在此之前，她在一所中学靠教游泳自食其力；另外，她还在当地一家乡村俱乐部做兼职救生员。男孩们都很喜欢她，当然也很尊重她（兰德尔家族的孩子个个出色，你看看汤米就知道了）；不少女孩都把贝思当成自己的偶像。贝思的父亲还开玩笑说，贝思将是第一个带着“拉拉队”队长的身份，进入常春藤联合会名牌大学（指美国东北部哈佛、哥伦比亚、耶鲁、普林斯顿、康奈尔、布朗、达特茅斯、宾夕法尼亚等以学术成就和社会地位著称的名牌大学）的学生。

兰德尔家里有很多贝思的照片。在一张8×10英寸的照片上，贝思身穿“拉拉队”队长服装，和哥哥汤米站在一起，她的胳膊抱着汤米的脖子。汤米穿着一件运动制服，上面还沾着球场的草皮。在这张照片上，贝思的手放在哥哥的肩膀上，显得小巧可爱。从贝思的葬礼招待会上回来，不止一个人承认：看到那张照片，他们的心里感到多么难受！

汤米再也没有返回学校。他永远都没有原谅自己。后来有人听说，他做了建筑工人，而且还是经常喝酒，总是把自己灌醉。贝思的朋友雷切尔，也几乎遭到同样的打击：出事那天晚上，贝思本来想开车，但雷切尔对

她说，汤米的技术很好，让贝思不用担心。当贝思被抛出车窗时，雷切尔就坐在她的旁边。

大多数成年人，都可能给你讲过类似上面的故事。每一个城市里，都有一些悲剧性的故事，故事的主角年纪轻轻，却不幸撒手人寰。究其原因，统统是因为有人酒后驾车。大多数成年人（要是他们诚实的话）还会告诉你：他们在喝醉酒或吸过毒的时候，也曾做出一些愚蠢的事，比如，他们会继续驾车（或由别人驾车），在危险的地段行驶（尽管他们知道，驾驶员浑身酒气）。就像我说的那样，如果大人们足够诚实，一定会告诉你实情，不过很遗憾，在这种事情上，我们大多数成年人，都不会那样诚实和坦率。你也不要因此而责怪我们。我们很担心，听了我们的故事，你会这样推理：妈妈和爸爸都承认了，他们不止一次喝醉过，而且做了不得体的事，既然如此，我喝了酒或是吸食大麻，或做了别的什么事，他们就没理由冲我发火，不然他们就是伪君子！我们很担心，如果我们那样诚实，你会把它当成“特赦令”，变得肆无忌惮，做那些和我们一样犯傻的事。

即使你真的像我们一样做了傻事，我们也不会多么担心；我们害怕的，是你不会像我们当年那样走运。我们不希望你横遭厄运，成为悲剧故事的人物，在奄奄一息的时刻，只会留着眼泪告诉自己的孩子，让他们尽量远离酒精。

因为喝酒和吸毒，你可能成为笑料，或者死于一场车祸。不过介于二者之间，还有别的危险，而且是你更

可能遭遇到的危险。它会给你带来无法想象的耻辱，而这种耻辱，让大多数人难以启齿。

在高中初高级阶段，我参加过的最好的聚会，都是在我的朋友史蒂夫家里举行的。我们都认为，联邦调查局根据《保护证人法案》，把他的家人全都藏起来了，因为他们就从未在附近出现过。他的家真是高中学生的天堂：父母不住这里；有高级音响设备；有许多房间；还有一张足够大的餐桌，可容八个人在喝啤酒时，一起玩一种叫“夸特斯”的游戏，你可能从来没有听说过吧？对于通宵聚会，史蒂夫只做了两条规定：除了他以外，别人都不可以更换背景音乐——他几乎一直在播放布鲁斯·斯普林思廷的歌曲，我也很喜欢这个摇滚歌手的演唱；另外，大家必须合乘一辆车回去。我们指定了一个人做驾驶员，而驾驶员是不可以喝酒的。我们高中那个个头最高的蠢家伙，对第二条规定提出了抗议，而史蒂夫是这样解释的：“要是哪个傻瓜毁掉了他的车，被警察找上门来，调查出他是在哪里喝的酒，那么，我永远都不会再搞什么聚会了。”那个傻瓜自知理亏，于是就闭上了嘴。

就这样，在五月份的这一天晚上，在第一学年结束之前，我在史蒂夫家门前的停车道上，见到了数量惊人的各色车辆。那张餐桌周围挤满了人，还有一大群人在旁边排队，等待参加这个游戏；还有许多人在客厅里喝酒。我立刻注意到两件奇怪的事：首先，我认识的三个人（两女一男——我一向不太喜欢他们的做派）穿着古怪，像是上世纪三十年代的西部匪徒：戴着软呢帽，

穿着有细条花纹的衣服，还系着宽大的领带。我来这里之前就知道，这可不是什么化装聚会。而且他们几杯酒下肚，似乎进入了某种迷糊状态，在房间里转来转去，对每一个人低声耳语着什么，似乎是在交流有趣的黄色笑话。

其次，我还注意到了唐娜。我记得，在史蒂夫家举行的任何聚会上，她都没有出现过。她是个害羞而忸怩的女孩，甚至多少有些古板和严肃。这可不是适合她的地方，让人意想不到的，她居然……和两个时髦的男生一起交谈。看他们三个聊天的样子，你一定会想到：他们是在为了她而争风吃醋。我认识那两个男生中的一个，名叫拉塞尔，我看到他给唐娜的杯子倒满酒，那酒的颜色像是桔子汁饮料，所以，我想唐娜喝的那种东西，应该是橙汁和伏特加混合成的一种鸡尾酒。

在布鲁斯演唱的那首“罗萨莉塔”的伴奏下，我和史蒂夫大声吼叫，而唐娜和拉塞尔走到楼上。过了一会儿，他们又下来了。拉塞尔走进厨房，去玩“夸特斯”游戏，而布赖恩（就是刚才和唐娜聊天的另一个男孩）又给她倒了满满一大杯酒。唐娜接过酒杯，很快喝了下去。此时，那几个“西部匪徒”——两个女孩和一个男孩，彼此又低声耳语了几句，其中一个人走进了厨房。

大约过了半个小时，我注意到一个细节：唐娜又被带到了楼上，这一次是布赖恩。

我又惊奇地看到：此时，那三个“匪徒”改变了装束，这次像是一群老赌徒，在软呢帽的边缘处，甚至

塞着几张纸条，好像是赛马场上的打赌者。后来我才知道，他们是偷偷将这次聚会变成了“德比马赛”（始于1780年德英传统马赛之一），确切地说，应该叫做“唐娜德比”，程序很简单：由拉塞尔和布赖恩进行比赛，看谁首先能和唐娜走得更近（指的是在性方面）。他们认为，这样的挑战很刺激，因为唐娜不单是个处女，而且她除了几次接吻以外，没有任何别的性行为。他们都想通过这次较量，证明自己才是充满野性的男人，就像野山羊、雄豹子什么的。

这一切，都是米歇尔的主意，她是拉塞尔的一个朋友，就是先扮匪徒、后来又打扮成赌徒的两个女孩之一。实际上，她把钱都压在拉塞尔身上。

“唐娜德比”告一段落了，因为一个同样穿戴得像赌徒的男生从厨房回来，带回了唐娜和拉塞尔之间的最新消息。他伸出两个手指，做出胜利的信号。“二！”他说，他的意思是到了二垒。拉塞尔亲口告诉他——这一次，他的手放到了唐娜的衬衫上。不过，当拉塞尔试图解开她的裤扣时，后者阻止了他。米歇尔和另一个女孩歇斯底里地大笑起来。围在他们周围的其他人，都竖起耳朵倾听，想知道发生了什么事。那三个策划者认为：现在，该是让所有参加聚会的人，都来参与他们的游戏了。

于是，他们得意地把此事告诉大家。不过他们此前没有去了解史蒂夫，即这次聚会的东道主的态度。他们没有想到，史蒂夫是个正派的小伙子。他大为恼火，马上和他的朋友鲍尔跑到了楼上，用力敲打那扇房门

(唐娜刚刚和布赖恩走进这个房间)。当布赖恩走出房门时，他随即被带到楼下，推到了门外；被推出门的，还有那几个“德比”赌徒。拉塞尔让史蒂夫冷静下来……很快，局面变得更加混乱了。

当时许多人都喝醉了，有的大发脾气；有的争吵不休；好几瓶潘趣酒被摔到地板上。在被推到门外的过程中，拉塞尔恼羞成怒，结果，前厅的一张老式木椅也被毁掉了。

还在楼上的唐娜，醉得比谁都厉害，因为她喝了三大杯伏特加。几个女孩向她解释了楼下的事情，她开始抽泣。她把女孩们推出房间，把自己锁在里面，不肯出来。

我、史蒂夫和鲍尔花了一个小时，才尽量让大家冷静下来，并且离开了那里。只剩下两个女孩，还在劝说唐娜走出卧室。我们清扫房间的时候，听见唐娜终于打开房门，让两个女孩进去。后来，我们又听见更厉害的哭泣声，接着是可怕的呕吐声。我和鲍尔划拳，看看由谁负责开车，把她们几个送回家，结果我输了。

你能想象吗？在我的生命中，这是最漫长的驾车之旅。我在一路上，老想多说几句安慰的话，可心有余而力不足，只好作罢。

我们常听到这样的说法：酒精，会让你失去自控力。所谓自控力，就是自我约束和自我控制的能力。失去了它，就意味着你失去了原则，迷失了方向。当有人要你放弃自控力的时候，他们信誓旦旦地认为，他们给你的绝对是好建议，因为你太紧张了，你需要放松、放

松、放松，所以，你还是把它喝了吧（此时，你已记不清这是第几杯了）。

想想，这会给你带来怎样的后果呢？自控力是你自我保护的一种方式。在那次聚会之前，唐娜几乎从未和谁过分亲热过，身体处于严格的自控状态，因为在情感上，她没有做好准备。拉塞尔和布赖恩轮番劝酒，是希望她丧失自控力，这一招果然奏效：拉塞尔已经到了“二垒”。史蒂夫后来告诉我（他是从知情人那里了解到的），若非被人及时阻止，那天晚上，在和唐娜的身体接触上，布赖恩可以走得更远。还有一点很重要：唐娜并不是完全不能自制的牺牲品。当时，她本来就做出了错误的决定：想把自己灌醉，直至失去理智。

有无数事例可以证明：我们这个世界，对于女孩有多么大的偏见！譬如说，要是拉塞尔或布赖恩当中有谁侥幸得手，同喝得烂醉的唐娜有了性行为，那么，她的名誉在一夜之间，就会彻底毁掉……他们的声望却会一路暴涨，尽管正是他们两个人，用伏特加让唐娜失去了判断力；尽管他们在感情上，对她都没有兴趣。他们会被视为走运的“猛男”，而唐娜却会被当成酗酒的妓女。

瞧，这个世界如此不公平！所以，你要比男孩更加谨慎和小心，理性地处理好某些事情。你保护自己最好的方式，就是让头脑处于清醒状态，任何时候都要拥有判断力，并知道如何使用。要是有人总想让你喝酒，那你就好好想一想：为什么他们想这样做？他们灌醉你的目的是什么？

## 毒品的危害性，大过酒精一百倍

假如有人让你吸食毒品，那么，你根本就不需要考虑，马上跑！跑得越快越好，离他们越远越好！

毒品（比如大麻、可卡因）就像酒精一样，固然能让你兴奋，带来的却是同样的问题：它们削弱你的理智，使你迅速丧失判断力。到目前为止，在我对你讲过的所有相关事例中，若将“酗酒”这两个字换成“吸毒”，那么，一切悲剧性的结局，其严重的程度要增加到起码十倍乃至上百倍！吸毒，可以让你死于一场交通事故；吸毒，可以让你做出相当奇特的举动，而你在头脑清醒的时候，只会对那种行为嗤之以鼻！

吸毒的危害性，大过酒精一百倍，是出于两个简单的原因：首先，你很可能因为吸食毒品而上瘾；另外，你根本不知道自己在做什么。

一切酒精饮料，通常是在商店里出售的，政府要确保它们和你想象中的完全一样。不管是啤酒、葡萄酒还是白酒，都贴有标签，不仅要标明它们的成分，还要告诉你确切的酒精含量。喝一杯啤酒，你知道会有怎样的感觉；喝一杯龙舌兰，你知道会发生什么事。

你吸食可卡因时，还能保持足够的警惕性，那就太幸运了！想想看，有哪个毒品销售商，在为你提供毒品时，会贴上标明成分的标签呢？因此，你可以想一想：他们把毒品卖给你，而你吸食后发生什么，他们可能在

乎吗？恐怕不太可能。所以，即使那袋可卡因成分很纯粹，可接下来，它的里面增加了海洛因，或者多了另一种毒品。而且你要记住：这袋毒品要经过无数个下家，无数次倒手。一个人把可卡因卖给另一个人，总要在成分上做手脚，再由下家把它卖给第三个人，而后者又捣鼓一番，最终把它兜售给你。在这个过程中，或许还有人放了老鼠药，好让那袋东西显得更饱满……这样，他们就可以赚到更多的利润。

我的朋友威尔在一家俱乐部里，付出了惨痛的代价，才学到这个教训。他的朋友都吸食过可卡因，因此他也想试一试。大家都认为他的决定很有趣，他们也想看到，威尔吸食毒品并失去理智后，将会是个什么样子。要是他想不起别人的名子，那该多么有趣啊；还有，他的表情看上去，一定非常恐慌吧？但后来他们终于承认：那不是什么好玩的事情！所有的人都看到：当时，威尔拼命抓挠自己的脸，甚至血流不止。当俱乐部的保安打电话，叫来救护车的时候，他们意识到那的确不是什么好玩的事情！

第二天，当威尔终于觉得，脑袋不再昏沉和麻木时，那个医生告诉他：他吸食的并不是纯净的可卡因。除了可卡因以外，里面还掺杂了麦角酸酞二乙胺，人们通常简称为 LSD（一种致幻剂）。然后，医生又把他带出病房，带到医院的太平间。在那里，威尔看到了一个十六岁的女孩——她吸食了同样的物品而丢掉了性命（只是过量吸食而已）。“你是个愚蠢的小伙子，”医生告诉他，“不过，你这次很走运。”

我欣赏那个医生对威尔说的话，因为他提到了运气。他已经指出：放弃你的自控能力，是一场凭着运气决定胜负的游戏……你下的赌注数目惊人。我从来就没有见过，有谁在酒醉或吸毒之后，能成为最终的胜者。我所知道的是，绝大多数人都哭丧着脸告诉你：他们输了，输得一败涂地！放弃你的自控能力，是一场胜率为零的赌博。你不想成为这场赌博的输家，就需要很大的运气成分。这样的赌博，在拉斯维加斯（著名的赌城），早就有一个说法：白痴的赌博。



## 第十二章

### 如果你愤世嫉俗， 永远也无法感受快乐

事情的背后总会有事情

素有“拳坛印钞机”之称的雷·伦纳德，是有史以来最伟大的职业拳击手之一。他获得过一块奥林匹克金牌，还曾在五个不同级别的拳击赛中，赢得过冠军金腰带。在上个世纪80年代，伦纳德打遍天下无敌手。许多大名鼎鼎的拳坛传奇人物，都曾败在他的拳下。由于早早确立了垄断地位，伦纳德仅参加了39场比赛，就获得了一亿美元的收入，也是最早挣到一亿美元的拳王。当时，对于职业拳击运动员来说，这绝对是个天文

数字。

而且，这个家伙简直叫他的对手发疯，因为在拳击场上，他从不会稳稳当当地站在对手跟前。他打了对方几拳后，就会迅速跳开。或者说，他给了对方一连串重击后，就会溜到一边去，像是在看热闹。有时候，他把对手打倒在地，自己站在圈外，还没忘记手舞足蹈、又蹦又跳，尽管这听上去，多少有些奇怪和滑稽。不过，看他的比赛，对我来说，仍旧是最快乐的事情之一。

大约在赢得金牌后的第四年，伦纳德准备和罗伯托·杜兰展开较量。后者是一个巴拿马拳击手，并没有显赫的地位，却有着强大的攻击力。如果说雷·伦纳德有最勇敢的斗牛士的风格，那么罗伯托·杜兰便拥有最凶猛的公牛的心脏。他们之间的比赛，是世界上所有拳击迷都乐于欣赏的赛事。

尤其是我本人。从童年起，我就痴迷拳击，在很大程度上，是因为看电视上播放拳击赛，我可以和爸爸一起打发时间。看拳击赛，让我们有了更多的共同语言，这既不是我的家庭作业，也不是他的日常工作。我会把《纽约时报》上某个拳击手的新闻告诉他，他会对我讲述几年前，他最喜欢的拳击比赛，以及拳击赛在风格上的演变。我们根据各自对拳击选手掌握的情况，对每一场比赛的结果进行预测，可谓乐此不疲。

在伦纳德和杜兰比赛当天的早晨，我告诉爸爸，结果太容易预测了：伦纳德一定会把对手打倒在地，还要在可怜的杜兰旁边，手舞足蹈地跳上几圈，让他眼花缭乱、心神疲惫，等他站起来，再慢慢地蹂躏——斗牛士

总是要打败公牛的！

爸爸摇头说：“伦纳德一定会输掉的！”他在吃早饭时对我说的这句话，使我险些被刚刚塞到嘴里的食物噎住。我确信当时，我还特地看了看爸爸的表情，心想他的脑子一定是出了问题。

“一定会是这样，”爸爸说，“伦纳德将会全力以赴，同杜兰进行近距离的搏斗。他不大可能跳来跳去，而是一拳跟着一拳，精神紧张地与对手较量。而最终裁判会做出裁定：伦纳德输掉了比赛。”（如果到时候，谁都没有被对方打倒在地，那么裁判将根据点数，决定谁是最终的胜者。）

我真不知道说什么才好。显而易见，我爸爸是头脑发昏了。“菲利普，”他说话的口气有些居高临下，“相信我，一定会是我说的那种情况，原因在于：每个人都认为，伦纳德将会赢得比赛。果真如此，那就没有必要再举行重赛了，而重赛对于两个拳击手而言，意味着更多的收入。如果今天晚上，伦纳德真的输了，那么下一回重赛，他就会成为胜者，这样，到第三次比赛时，他就会有更多的收入。以前都是如此，这就是游戏规则。”

爸爸接着看报纸，而我低下头继续吃早餐。我茫然地想了一会儿，觉得有点儿生气。伦纳德可是我心中的英雄，爸爸怎么居然认为，他会故意输掉比赛呢？

可是，到了第二天早晨，他看上去多么得意啊，因为他对那场比赛的结果，估计得完全正确。就像他预测的那样：伦纳德不停地重击对方，裁判最终却裁定他输

掉了比赛。我抓起报纸的一角假装阅读，因为我不想同他谈论拳击赛的事了。我的爸爸尝试了一两次，企图让我进入状态，而我只是含糊地应付了几句。于是，我们就把这个话题放到了一边。

几个月以后，在伦纳德和杜兰重赛的那一天，在我的朋友史蒂夫家的地下室，我们一起看电视转播。当时来看比赛的，还有附近几个喜欢拳击的孩子。我们谈起这场比赛，“杜兰会再次赢得比赛，”史蒂夫说，“生力军总是会赢得比赛。”

“这根本不可能。比赛的情形一定是这样……”我说。然后，我搬出父亲过去的解释：为什么伦纳德会输掉第一场比赛，而今天晚上，他为什么又会赢得比赛。我并未把这种解释归功于爸爸，而是“借花献佛”，让它听上去像是我自己的理论。史蒂夫耐心地听着，随后摇摇头说：“小子，这是我听过的最愤世嫉俗的话。”

伦纳德赢得了比赛。从电视上看，他们的实力似乎过于悬殊，以至于打到一局的中间时，杜兰就跳了出去，用西班牙语说：“停下来，我不想再比下去了。”然后，他就回到自己的休息处。第二天，我心照不宣地冲史蒂夫点点头，似乎是在说：“看到了吗？这是多么大的骗局！”史蒂夫不想同我谈这件事，这颇像我当时的情形——就是在第一场比赛后的次日早晨。在史蒂夫的眼睛里，我让拳击赛失去了贞操，就像我的爸爸当时一通解释，便让它在我的眼里失去了贞操一样。

## 愤世嫉俗的人， 看到的永远是阳光下的阴影

所谓愤世嫉俗，就是对任何事物都缺乏信任的态度。我敢保证：你经常可以看到愤世嫉俗的人。这些人会告诉你，他们能看清事物的本来面目，所有的事物在本质上糟糕透顶。他们认为，没有任何人是真诚的，每个人都有可怕的、自私自利的心理，他们所做事情，都有不可告人的原因和目的。他们会告诉你，所有的事物都经人操纵，专门与你作对；没有什么人言行一致、表里如一。根据愤世嫉俗者的说法，这个世界是冷酷而残忍的所在。

我相信，最后一句话是正确的——只是对于愤世嫉俗者而言。那些愤世嫉俗者对什么都看不惯。愤世嫉俗的人，对一切都感到厌倦，总是让自己的人生冰冷而乏味，因为他们缺少希望和勇气。信任周围的一切，的确需要勇气——毕竟有时候，某些事让你感到失望；有时候，某些人让你感到伤心。要想对他（它）们抱有信心，就意味着需要冒险，就有可能让心灵受到伤害。而一切愤世嫉俗者，却不肯冒任何这样的风险。

我仔细观察愤世嫉俗者，我想他们的内心一定很疲劳。他们不得不整天长吁短叹、冷嘲热讽、讥笑别人。他们不得不经常进入黑漆漆的内心，捧出黑暗和龌龊；不得不马不停蹄，为欺骗和虚伪寻找新的同义词。我

想，认为世界上所有的人、所有的事都很糟糕，一定是不容易的事。在生活中没有一时一刻的快乐，必然让他们活得不痛快，感觉步履维艰。

看到了吗，这就是愤世嫉俗者的代价：他们永远也不会感受到快乐！当然，他们也不会体验到失望的痛苦。假使事情朝有利的方向发展，假使出现吉利的景象，他们也不会为此雀跃，因为这将意味着他们是错的。为了不让自己失望，他们拒绝所有让自己满足的感觉。

你的年龄越大，就越会看到你生活的世界簇拥着无数的愤世嫉俗者。你要是对政治感兴趣，那么，总会有人出现在你身边，嘲笑你的兴趣和选择。他们以蔑视的口气说：“知道吗？所有的政治家都是骗子！”你决定学习法律，就会听到这样的说法：“所有的律师，都是贪得无厌的家伙，对于事情的是非曲直，他们毫无兴趣。”你也可能碰上这样的事：你和别人谈恋爱，某个朋友一定会告诉你，你最好做好准备，和对方玩一场“感情游戏”。

事实上，我所见到的最愤世嫉俗的书籍，都是关于“感情游戏”的主题。这种为女士编写的励志书籍，告诉她们怎样俘虏男人的心，并且把对方牢牢“拴”在身边。要做到这一点，就要掌握“规则”（这就是这本书的题目：《规则》）。如果你和正在交往的男友通电话，切记通话时间不可过长——这本书这样提醒你。还有，你一定要先结束谈话。如果对方在星期四打电话，邀请你星期五晚上同他外出约会，你就要假装有了安

排，这会让你看上去，不是那么容易到手的女人……都是诸如此类的内容。《规则》是一本畅销书，作者还出了一系列的续集，其中一本叫做《婚姻的规则：让你获得幸福婚姻的金钥匙》。可是，当你想到本书合著者之一，在作品出版后不久就离了婚，这是多么可笑的事情啊！

实际上这并不可笑，甚至令人感到悲哀。我为那个作者的婚姻遗憾，她的婚姻是一场失败，可我一点儿也不觉得惊奇。《规则》告诉你如何撒谎、如何欺诈、如何控制，通过类似的手段，找到如意的伴侣，但事实告诉你：建立在谎言和欺骗上的感情，不可能持续得太久。把感情过于技术化，那就不是真正意义的感情。如果不得不根据“规则”，玩一场“感情游戏”，那么，你的感情就必然是一场游戏。

现在，请你马上做一次自我测试，看看你是不是愤世嫉俗的人。请重读一遍上面最后两段文字。假如你的反应是：看到了么？那位女士写了那本书，告诉你如何让婚姻一帆风顺，可她自己却离了婚，所以，婚姻就是不可靠的嘛！——这样想，你就有大麻烦了，因为你这么年轻，就对美好的事物产生厌倦和怀疑。你要让自己快乐起来，知道吗？

不过我相信，你也许不会那么想。你已经看到了，而且你也知道：那些愤世嫉俗者，要么是忘记了，要么是拒绝承认一个道理：大多数人都正派、积极而乐观——尽管我经常失败，可我知道，我曾经尝试过、奋斗过、幸福过，这比什么都重要。你又是怎样想的呢？即

使每一个人都是自私的、可恶的——就如愤世嫉俗者所坚信的那样，你就应该跟着自私、变得讨厌吗？

如果我认识的某个人，总喜欢冷嘲热讽，总是在每句话的开头，加上“每一个人”或“所有的一切”这样的字眼，那我就很想向他（她）讨教，问个明白。例如，我过去和一个叫戴安娜的女士一同工作过。她曾经交往过好几个男人，但感情始终不顺利，所以她下了结论：所有的男人都是骗子。我们彼此很了解，因此我大胆地问她，她是否认为我也是个骗子。“行了，你当然不是了，”她说，“不过你只是个例外，我的结论仍然成立，懂吗？”“不”，我告诉她，“我不同意”。我接着追问：“那么，你的父亲是骗子吗？”她说：“他也不是骗子。”我继续列举了一系列“非骗子男人”的名单，最终她摊开两手，沮丧地看着我，“好啦，够了！”她大声喊道，“就这样吧，我知道了！所有的男人都不是骗子！”我微笑地看着她，好像是在说：“看到了吗，我早就对你说过了。”戴安娜朝我的胳膊打了一拳：“可是，你们这些男人都让人讨厌。”她补充了一句。

对于戴安娜来说，她更愿意相信：所有的男人都是骗子。因为那样一来，她就不必认认真真地反省自己。如果你是个愤世嫉俗者，那就意味着没有任何事是你的错，而是整个世界存心和你作对，所以你本人无可指责，心安理得。以戴安娜为例，她认真回顾了过去的经历，才最终意识到，她糟糕的爱情是源于糟糕的选择。漂亮的外表、体面的工作、豪华的汽车，在她约会男人的名单上，是起码的条件。后来，她终于想明白了：

“或许男人的风度和气质，远远比保时捷更重要。”这是她亲口对我说的话。

自从戴安娜知道，问题究竟出现在哪里时，她终于不再一开口就是“所有的男人都是……”（尽管她仍旧相信：我们这些男人都很讨厌。也许，她这句话有时倒也没错。）她一经反省自己，也就不再那么悲观厌世、愤世嫉俗了。

### 愤世嫉俗会让人漠视美好的东西

愤世嫉俗的感觉，一定让人头疼，因为它无孔不入，说来就来，让你难以克服。

我的朋友伯尼·卡茨是个地道的歌剧迷。不久以前，他有机会欣赏帕瓦罗蒂的告别演出。帕瓦罗蒂大概是世界上最伟大的，而且肯定是最著名的歌剧演唱家。你想知道，伯尼当时是多么兴奋吗？你不妨想象一下：某个歌手是你的偶像，连续几十年，你都在听他的歌曲。现在你再设想一下：你终于有了千载难逢的机会，看到他最后一次举办的演唱会，那是什么心情呢？（如果艾尔维斯·科斯特洛或布鲁斯·斯普林思廷宣布举行告别巡回演出，每一场演出我都会争取参加，而且会提早安排好行程，还要穿上符合演出气氛的服装，譬如让我更显年轻的T恤衫。）

伯尼真是太激动了！他兴奋地赶到纽约林肯中心的大都会歌剧院。刚刚坐到座位上，他就发现自己犯了一

个错误：把照相机忘在家里了。大都会歌剧院通常有严格的规定，不允许观众私自拍照。不过，考虑到今夜意义非凡，就破例允许歌剧迷在整个演出当中拍照。其他大多数来欣赏歌剧的人，好像都带着照相机。伯尼的沮丧劲儿就别提了！在幕间休息时，他突然想到，不妨向邻座的那个先生求助。如果对方不介意，可以给他一两张照片，他很乐意花高价买下来，以纪念这样一个美好的夜晚。伯尼告诉妻子：等那个男人回到座位上，自己就会向他提出请求。他妻子的反应，完全像我们大多数人那样：“你疯了吗？”她说，“他和我们素不认识，为什么要费心帮你的忙，给他自己添麻烦呢？”伯尼不得不承认，他也有同样的担心。不过，他还是礼貌地把名片给了邻座的男人，说出了他的请求。那个男人似乎有些尴尬，不过还是把伯尼的名片放到口袋里，又聚精会神地欣赏歌剧。

好了，伯尼对自己说，起码我尝试过了。

两个星期以后，伯尼果然收到了一封邮件：在一个信封里，装着帕瓦罗蒂的舞台演出照片，还附了一张友好而真诚的留言条。那个男人多么慷慨，他甚至不需要伯尼支付洗印照片的费用。

卡茨女士不是个愤世嫉俗的人，不过，和我们大多数人一样，在特殊的场合和时刻，她也会产生愤世嫉俗的反应。她无法想象，丈夫居然想到请陌生人帮忙。为什么一个素昧平生的人，要答应帮助他呢？其实，伯尼也与潜在的愤世嫉俗的情感进行了斗争。最终，他不但得到了帕瓦罗蒂告别演出的照片，而且得到了有力的证

据：如果你给别人机会，那么，别人的表现可能是一流的。

我也从不认为我的爸爸是愤世嫉俗者，尽管在某种程度上，他对于拳击赛持有不信任的态度。在伦纳德和杜兰第一次比赛的几年后，我曾有机会再次观看电视重播的录像。原来，伦纳德不是故意输掉了那场拳击赛。其实，他的比赛态度非常认真，都快把心脏都打出来了。我认为，他放弃了通常的拳击战术——手舞足蹈般地死缠烂打，是因为他想得到尊重。伦纳德是想向全世界人证实：他也能稳稳当地站在赛场里，同对手你一拳我一拳的较量，而且最终站到最高领奖台上。

当我还是个孩子的时候，我把那场比赛中杜兰的获胜，归结为时世堕落、人性贪婪的结果。我对于当时意料之外以及意料之中的情况，一直保留着愤世嫉俗的解释，这就使我漠视了某些美好的东西。我漠视了伦纳德输掉那场比赛的真正原因——只是因为他具有许多人缺乏的勇气——超越自己的能力。所以，他的失败是光荣的，因为他冒着完美的拳击纪录被打破的危险，只是为了看到他自己的极限。

这不是愤世嫉俗。这是拥有自信的绝好证明。



## 第十三章 女孩的谈吐应该优雅

不停地说脏话，  
只能让自己显得懒散和粗俗

大约在二十年前，我看过一部电影，名叫《对头冤家》。这片子算不上多么出色，不过，考虑到汤姆·汉克斯在其中饰演角色，所以总还值得一看。汉克斯在片中扮演一个广告员，他意外赢得了一个大客户——一家航空公司。正当他准备和航空公司的首席执行官一块儿外出，去参加一个重要会议时，他患有颈部疼痛病的父亲，突然住进医院，需要接受手术。汉克斯扮演的广告员，是一个孝顺的儿子，他决定留下来照顾父亲，并

让别人代替他参加会议。

他把决定告诉了航空公司的老板（后者同他父亲一样固执），但老板一口拒绝了他的要求。汤姆没有退却；他需要陪伴他的父亲。老板恼火地提醒汤姆：他数五个数，等他说完以后，汤姆最好改变他的想法。于是，他一字一顿地数了起来：“一、二……”

汤姆怒火中烧！汤姆·汉克斯扮演的角色，本来是个脾气温顺的人。在剧情进行到一个半钟头时，他都未像这样提高嗓门：“三、四、五！”当着那个老板的面，他大声吼叫起来，“你他妈的×××永远别想再见到我了！”

我能够感觉到，电影院的所有观众，都被这突然的变化弄得目瞪口呆。我的意思是说，我以前从头到尾看过许多恐怖片，都没有像这部片子那样——仅仅是汤姆·汉克斯的一句话，就使观众产生引起强烈的心理反应。我们坐在黑暗中，莫名震惊，鸦雀无声。

请想一下：上一次，别人说脏话让你目瞪口呆，是在什么时候？或听见有人在诅咒，是在什么时候？你是否看过“家庭电影频道”以及其他付费电视频道？你从那些节目中听到的，是否都是乌七八糟的骂人话？而且，它们似乎那样随便地就被说出来；几乎每一句话，都避不开诅咒的字眼。它是形容词：“我们到那个×××的商店去吧。”它是动词：“她把自己的头发搞×××了！”它是名词：“你是个狗娘养的×××！”有时候，在简单的一句话里，差不多每个成分都有脏话：“去你×××的，你真他×××的是个狗娘养的××

x!”

听听吧，这种话多令人感到耻辱啊！这种骂人话，是用来表达某种特定的含义。

遥想当年，我在加利福尼亚埃尔西诺的拉奈鲁德小学，在那所小学的操场上，学会了当地的骂人话。当时的我只有八岁。课间休息过后，三年级学生开始排队，准备回到教室。我们正等待排好队伍时，那个叫贾森的孩子要我说“狗”，我就说了；他又让我说“xxx”。我以前从没听过这个字眼，不过还是耸耸肩，照着他的话做了。“现在，”他接着说（表情一本正经），“把它们连在一起说。”我照做了。他深吸了一口气：“对迪德·凯茨去说这句话！”他说。这时我突然意识到：这种骂人话太有攻击性了。“没门儿！”我说。他说我是胆小鬼，我也说他是胆小鬼。这样，我们都认为对方是胆小鬼，因为我们都不敢当着迪德的面，说出那个“狗xxx”。

几个星期之后，他又教了我一个新词，这是从他哥哥那里学来的。这个词的第一个字是“傻”。我让他教我整个词（我的意思是，他最好还要告诉我怎样拼写），他说这个词听上去，发音就像是“沙枣”。不过，他始终没有说出来。“这是世界上最肮脏的词，”当我们手拉着手，从儿童立体攀援架那里走出来时，他告诉我：“要是你敢说这个词，他们会把你从学校里撵出去的！”贾森因鼓动我们班的两个孩子喝酒，而且顶撞过班主任，曾被留在校长办公室里，所以，他绝不敢大声说出类似“xxx”这样的字眼。

几年以后，而且是在三千英里以外，我在康涅狄格州（我的家刚刚搬到这里）的一个篮球场上，第一次正式使用了那个脏字。我和托尼·弗里克一起玩篮球，他老是严重犯规，我很生气，不假思索地让“×××”从嘴里蹦了出来。他吓了一跳，立刻就自己的犯规向我道歉。显而易见，要是我把整个词（“傻×××”）说出来，局面就会变得格外严重——托尼肯定会离开篮球场。骂人话的力量，在于它一旦出口，足以引起别人的关注，它会让对方感到恼火，并转身而去。

我还是个孩子的时候，骂人话确实有一定的分量。这是表达愤怒和恐惧的一种有效方式，因为我们不经常骂人，突然口吐粗话，当然有意想不到的效果。对某个人说脏话，可以引起一场打斗；有人冲撞了你，你便恶语相向，也可能结束进一步的冲突，因为对方可能在惊愕中，迅速离你而去。通常说来，一旦开口骂人，意味着你不是在开玩笑。

现在，粗话（或是脏话、骂人话）却不意味着更大的分量、更多的含义。它成了一种懒散而随意的交流方式，好比是“你知道”或“我的意思是”。它可以插在一句话的任何位置，让你的表达变得冗长。如果你的年龄足够大，可以去看看类似《疤面煞星》这样的警匪片，同时进行一次小小的测试：随便写下里面的六七句话，然后去掉所有的骂人话。这时候，你会惊奇地发现：对话已缩短到只有两三行文字了。考虑到你的年龄还不够，所以，还是让我替你做这件事好了。

如今，大家都在抱怨影视片越来越粗俗，各种脏话

也越来越多，但他们同时理直气壮地宣称：这就是现实，这就是人们最习惯的说话方式。我对此不想辩驳，只想把这种说法做如下修改：不停地说脏话，只能让说话者更显懒散和粗俗。

究竟为什么会出现这种情况？要知道在过去，粗话只是表达气愤或震惊的方式，偶尔使用，可以使语气格外有力。可现在，它为什么被人们当成家常便饭一样挂在嘴边？我想，这恐怕要归咎于那些喜剧演员了！

我不是在开玩笑。我小时候，有一次看过史蒂夫·马丁表演的单口相声。当时，观众席里有个人无缘无故地冲他说了一句愚蠢的粗话。马丁停下来，望着那个人，微笑着说：“他让我想起我第一次喝醉酒的情景。”说完这句话，观众们哄堂大笑。马丁是个聪明人，他没有让别人破坏他的表演，他以机智的方式嘲笑了那个家伙，并让他闭上了嘴巴。要是我孤零零地站在舞台上，当着好几百号人的面，肯定说不出那么聪明、机智的话来。

又过了几年，我到学校附近的一所大礼堂，去欣赏喜剧演员埃迪·墨菲的单口相声。埃迪擅长滑稽说笑表演，看他的表演让人兴奋。不料十多分钟以后，观众席上又有人莫名其妙地大声喊出一句愚蠢的粗话。墨菲中断表演，望着那个家伙……这时候，你能够感觉到，所有的人都在等待一句机智的话脱口而出，让那个家伙从此闭嘴。可是，墨菲却使用了一句最常见的脏话（一共就三个字），我实在羞于重复。你只要在美国任意一个校园操场上，都能够听到这句粗话，因为那些不太聪

明的男孩们，总是把它当成口头禅。

我当时真是失望极了！我花了这么多钱来看墨菲演出，而当他有机会展示他的机智、他的临危不惧时，他却随随便便地应付，冒出这么一句粗鲁的话。我原以为，他会说出一句更像样的话呢，早知道如此，真不该斥资“赞助”喜剧表演啊！然而最糟糕的还不在于此，当墨菲冲着那个家伙骂过去时，观众们竟然欣喜若狂！他们先是倒吸一口冷气，然后竟大笑起来，一个个笑得前仰后合，喘不过气来。单单埃迪本人粗俗也就罢了，观众们对此居然毫不在乎，不在乎他是否应该做出更为理性的反应。

当然，和其他喜剧演员一样，墨菲也早就注意到：某些令人震惊的粗话，与某些机智的言语相比，有同样的喜剧效果。墨菲毕竟是太有名气了，他的作风和习气，影响了后来的许多喜剧演员。他们纷纷模仿他的粗俗和随意，尽管他们并不具备和墨菲一样的天才。在多年的人生经历中，我深切地感受到，单口相声在比尔·科斯伯和鲍勃·纽特那里，有过良好的起点，他们从不以诅咒和骂人来赢得笑声。到了安德鲁·迪斯·克莱等当代喜剧演员的时代，说粗话就成了司空见惯的情形。你会在有线电视频道上看到，许多单口相声演员出口成“脏”，你无法指望他们灵光闪现，即席说出机智而风趣的话语，来赢得观众由衷的笑声。

随着那些喜剧演员的嘴巴越来越脏，你可以想象，那些分布在全国各地的孩子们，他们又会说出什么样的话来。在很多搞笑或喜剧片中，有许多有趣的喜剧场

面，演员每一句粗俗的台词，都成了男孩们模仿的对象。他们热衷于重复那些台词，来展示他们的社交技巧和处世诀窍，这成了一种根深蒂固的习气。我的哥哥能熟记比尔·科斯伯个人专辑的每一句话，我也能一字不差地背下喜剧《动物之家》的大部分内容。而我某个朋友的孩子，可以将影片《老人学校》和《玛丽日记》的台词倒背如流。不断重复那些既粗俗又滑稽的台词，让孩子们找到了“共同语言”。我和大学室友通电话，所说的第一句话，经常是套用比尔·默里或米歇尔·基顿主演影片的台词。

### 适合男孩做的事，未必适合女孩

男孩们言语粗俗，似乎更容易找到借口。潜意识告诉他们——他们在语言上不具有创造性，而他们说来说去的那些话，都有骂人的成分，骂人是他们的家常便饭，所以，他们说说粗话也无妨。

但我不能理解的是，为什么你们女孩也动辄骂人呢？（可别告诉我，我结论有误啊。）我无数次光顾电影院或是商场，总能听到许多女孩满口脏话，让监狱的囚犯听上去都会脸红。有一次，我在麦当劳就餐，听见一位母亲对一群说脏话的女孩说：“难道我过去争取男女平等，就为了得到这样的结果吗？难道你们非得像卡车司机那样，整天骂骂咧咧的吗？”

或许那位母亲早就忍无可忍，对这种情形深恶痛

绝；或许某些女孩口无遮拦、脏话横飞，是因为她们企图证明：她们在所有的方面，都能和男孩们平起平坐；或许她们误以为，经常骂人可以展示自信，因为她们看到，不少趾高气扬的男孩们，嘴边时刻挂着脏字。但是女孩们应该知道：那些适合男孩做的事，未必适合女孩去做。有些表达方式，并非同等地适用于男性和女性；即使是在做同样的事，别人对男孩和女孩的评价，也是有所不同的。

你可以想象一下：某个男孩握着他朋友的手，不停地咯咯地笑着，低声地耳语着，或者对别人的服装过分迷恋，别人会怎么想呢？很简单，别人很快就会认为：他是个娘娘腔男人。但是，你和你的女性朋友却可以这样做，而且是正当的、自然的行为。同样，要是男孩连珠炮式地骂人，别人也不会大惊小怪，认为有什么不寻常。这是可以预料到的结果：那种爱说脏话的男孩，得到的最糟糕的评价，顶多是“令人讨厌”而已，但假如你跟着这样做，你也滔滔不绝地骂人，那就很可能被别人当成“妓女”或“荡妇”。实事求是地说，这里面确有明显的双重标准，这是舆论和传统对待女性不平等的另一体现，可这毕竟是事实。经常说粗话的女孩，注定被认为是下流的，甚至是无耻的。你从影片中可以看到，那些最爱说脏话的女人，通常都穿着最廉价、最暴露的衣服。

当然，要是你愿意显得庸俗而下流，因为你不在乎别人怎么看你，那你想怎么骂就怎么去骂好了！历史证明，这肯定会彻底摧毁你的整体形象。

多年前，有个年轻的影视女演员，曾拍过一部很叫座的电视连续剧，但她对自己在片中饰演的角色感到厌烦。她签订了一份合同，使她不得不在随后的两年里，继续参加这部电视剧的拍摄。那么，她是怎么做的呢？她接受了一份男性杂志的采访，并充分证明了一个事实：她在电视剧中饰演的那个正派女孩，和她本人完全是两个人。那本杂志问她，假如在生活中遇到那个角色，她会怎么做呢？“我会去踢玛丽的肛门，”她说（说出这样的话，她居然一点儿不害臊，而且我相信，你可以想到，她随后使用的词语多么粗鄙），“把她的×××踢出来！”

在电视剧《七重天》里，这个女演员饰演一个牧师的姐姐，你能想象她会说出这种话吗？多么糟糕，多么遗憾啊！我认为，杰西卡·比奥或许以为，她说出这种脏话，可以让电视剧导演和制片人感到恼火，从而单方面将她解雇。倘非如此，她本人那些接近全裸的照片，明目张胆地登在杂志上，也会起到同样的作用。公共关系学将这种情形称为“角色转换”：杰西卡·比奥一定是要读者和观众相信，她绝不是那种完美无缺的人。

可是，如果她想在大家的心目中，获得全新的形象，为什么偏要选择毫无品位的“妓女”形象呢？有意思的是，在同一次访谈中，杰西卡居然抱怨：大家都认为她不适合在主流影片中饰演正面角色。那些饰演主角的年轻女孩，总是显得端庄而稳重，从不像她那样爱说脏话，也没有在杂志上袒胸露乳。我想，那些饰演重

要角色的女演员，大都明白一个道理（我认为杰西卡·比奥对此毫不知情）：让自己变得粗俗而下流，的确可以得到关注，但除此以外，就什么也得不到了！（顺便提一句：直到我写本书为止，在一切主流电影和电视剧中，杰西卡·比奥还是很可怜：没有机会饰演任何正面角色。当然，也许只有一部片子除外，那是上世纪七十年代重拍的打斗片：《得克萨斯连环血案》。）

难怪几百年前，一个法国哲学家曾这样说过：“一个艺术家走投无路，所能想到的最后一招，就是把生殖器暴露给公众。”我常常想起这句话，尤其是每次走过任何报摊，看到那些久未露面的女演员，突然出现在《花花公子》杂志封面上，搔首弄姿地看着我。某些女演员乃至成名女人，如果垂垂老矣、江郎才尽，再不能给世界带来掌声和惊喜，就宁可仰仗于奇特的言谈，离谱的举止，也要让自己“不鸣则已，一鸣惊人”……不管她们是为色情杂志脱光衣服，还是满口不离粗言鄙语（还是以杰西卡·比奥为例吧，她是两方面都照顾到了）。

大约在二十年前，你随便进出一句诅咒的话语，整个大礼堂的人都会感到震惊，而今天，即使你唾星飞扬，满嘴脏话，也似乎很难得到特别的关注。今天，粗言鄙语真正的价值和分量，就是让说话者看上去，显得……粗俗而下流。



## 第十四章 要找上帝，你不必抬头张望

### 我被“逐出了天堂”

我们一直把里克和苏珊的组合，称为“上帝使团”。在生物课上，我们透过窗户向外望去，看到他们把那辆老式德国大众汽车停下来，个子很高、略显腼腆的里克大步走向食堂方向，一只手还拉着表情刻板的漂亮妻子。我们曾取笑过他们的汽车，也取笑过他们脸上陈腐的、一成不变的笑容，但在内心深处，我们却总想见到他们。

里克和苏珊是一家基督教会的成员，他们每周都要去学生家布道。他们也常常出现在学校食堂里，是我们

午餐的常客。他们甚至叫得出每一个学生的名字。这可是了不起的能力，要知道在我们的食堂里，起码有二百多个人就餐呢！他们显得过于快乐，以至于叫人生疑。但他们的确是在传播快乐，让我们所有的人都感到快乐。

我喜欢“上帝使团”，有一个全世界的人都知道的原因：那些漂亮女孩，总是出现在食堂餐桌旁，而且很快就会对我产生兴趣，因为她们认为我喜欢里克和苏珊。管它是否是爱屋及乌呢，这就足够了！记得有个女孩问过我，下一次，是否还会来食堂参加聚会，听“上帝使团”布道。那还用说？毫无疑问嘛！（哈里路亚！）另一个女孩对我说，她希望我能送她去见“上帝使团”。（阿门！）我说没问题。和漂亮女孩聊天、会面这种事突然就变得容易了。

我参加里克和苏珊的布道，最初还算一帆风顺。我以前是在一个教区长大的，因此，他们就教区的情况，问了我一系列问题。我在回答的时候，看见苏珊笑靥如花，似乎心里在想：他可是这个星球上最聪明、最有魅力的孩子啊！有时候，我们在傍晚学习宗教歌曲，对于很多青春期的男孩来说，这是最痛苦的事，可我一点儿也不介意。我回到家里时，仍旧满心欢喜。我仿佛感觉到，我一生都要和他们坚守在一起了。

我就是这样做的。在大约三周的时间里，我总是和“上帝使团”一道，出现在午餐餐桌旁。我到那里参加每周的聚会；我甚至喜欢上了宗教歌曲。最重要的是，我喜欢这种……归属感。

可是，后来，我提了一个问题，就把一切都搞糟了。我提问题的时候，正赶上里克结束了一段演说。我每个周末去教堂的时候，都能听到这种演说，我们把它称为“训诫”。我注意到，对于如何找到通向天堂的道路，里克说了很多很多。他说，只有完全相信和遵从（他所信奉的）上帝的人，才能够进入天堂；只有和他具有同样信仰的人，才能得到上帝的怜悯和宽恕。而在天堂之路的尽头，就是灵魂的拯救和超升；在那条道路的尽头，就是真正的天堂，而其他所有的道路（他告诉我们），只会通向……别的地方。

我好奇地问那是哪里。当着其他孩子的面，我问里克：有的人不像他那样信奉耶稣，这些人将来会怎么样呢？（我以为这是个正当的问题，因为有一个客观存在的事实：那些我所熟知的、自命为虔诚的天主教徒的人，也不完全相信里克所说的许多事。）里克停顿了一下，然后说：“这件事我说了不算。上帝会对他们做出安排的。”

你是否曾听到过，你的脑海里有时警笛大作？当时，我就听到了这种声音，而且震耳欲聋。“那么，犹太教、印度教呢？”我问，“那些根本不信耶稣的人，将来会怎么样呢？假如他们也是好人，上帝也不打算让他们进入天堂吗？”此时，里克脸上常见的笑容开始退却，他的妻子也是如此。“我们都可以得到进入天堂的机会，”他说，“要是我们是令人愉快的人，能让上帝感到高兴，就可以得到那样的机会。要是我们虔诚地拥抱耶稣，他也会拥抱我们的，否则的话……”

里克停在这里，真是意味深长。他的话让人想起某些电视剧中，那些流氓和恶棍的言行——“你必须把钱拿出来，否则的话……”当聚会结束的时候，里克让我留下来，表情很严厉。我说恐怕不行，因为我得开车送几个同学回家。所以，我飞也似的逃离了，因为我看到：里克和他的妻子苏珊，都不再朝我微笑了。我浑身发冷！

第二天，那些追随“上帝使团”的同学，开始对我冷眼相视。下一次，他们出现在食堂的时候，同样不给我好脸色看。在他们聚会的餐桌旁，我成了不受欢迎的人。搬一句圣经的术语，我是被“逐出了天堂”。

### 信仰之路四通八达

你或许认为，既然我和上帝发生了冲突，就会从此远离宗教，但情形刚好相反，我反而知难而进，格外关注起我成长的教区。以前，我是喜欢凑热闹，才去参加每周的宗教聚会，现在，我认真倾听牧师的布道。我意识到，我无法相信他们的结论：天堂是一个排他的、大门只对某些人敞开，却对另一些人紧闭的“俱乐部”——这是让我无法接受的事实。我突然很想知道：我到底相信什么？换言之，我是否该拥有自己的信仰呢？

如果答案是肯定的，那么我相信，迄今我还没有找到。宗教集会时祝祷文的一言一句，开始在我的心灵里

打转，我渐渐琢磨起它们蕴涵的道理。而在过去，我总是随意地说出来，从不考虑究竟有怎样的意义（就像不得不硬着头皮，为赶排校园戏剧而背诵台词一样）。与其花好几年时间，囫囵吞枣地背那些祝祷文，还不如去记一些菜谱呢！（电视主持人会告诉你：“好，看清楚了吗？……往里面放一点儿巧克力和奶油，用勺子不停地搅拌……”）

开始怀疑宗教的某些训诫，让我对整个宗教都产生了怀疑，尤其是和我一起站在教堂里的那些人。为什么他们当时那么热情地紧握我的手（给我一种友爱、和平的气息），可仅仅过了十分钟，在停车场里，他们就因我倒车太慢，不停地冲我按喇叭呢？我很快就相信：那些信奉宗教的人，都是虚伪而做作的家伙，至于祝祷文之类，也只是胡言乱语而已。

所以，我一进入大学，摆脱了父母的监视，随即也就不再去教堂了。但奇怪的是，有些问题仍在我的脑海里盘旋。我真的有信仰吗？即便宗教果真是一场闹剧，我也强烈地渴望知道：对于上帝，我究竟怀有怎样的信仰？幸运的是，我就读的大学，拥有赫赫有名的宗教系。我想何不趁机去寻找答案，还可以获得一些学分呢？于是，我选修了一门《圣经新约》课程。

我不记得自己是否说过：有时候，我真不是那种绝顶聪明的学生。西北大学的课程分成不同的等级：A、B、C、D。宗教课属于C等，我自鸣得意地以为：C代表中等学分，所以容易学好。实际上，A等表示入门课程，而不是高级课程，因此，我来到课堂上，才发现上

课的大部分学生，都是高年级学生和研究生，他们都已修完佩里教授规定的人门课程。不过，想必在第一节课上，我一定是提了一两个像样的问题，让佩里教授很满意，以至于他并未要求我先去选修人门课程，而是直接让我留在课堂上。我想，他一定是认为我有某种宗教潜质吧？可是，有了我这样的学生，也势必会降低等级平均分，因此，我想在教授的心里，肯定是遗憾与希望的感觉并存。

到了第四堂课和第五堂课，我能理解教授讲述的大部分内容，还尝试着同他进行对话。我喜欢上了这门课程。课程进行到一半的时候，有一个叫兰迪的学生，偶然提到玛利亚还有别的孩子。这时候，我的脑海里再次警钟长鸣。想不到有人居然认为：除了耶稣，圣母玛利亚居然还有孩子。我无法掩饰自己的惊愕。下课后，佩里教授让我留下来。“你看上去，好像有些疑惑和不安。”他说。

这可不是开玩笑。一个自称为天主教徒的人，怎么能像兰迪那样，说出那种污辱性的话呢？一个被众人歌颂为圣母的人，怎么可能还有别的孩子呢？佩里教授做了回答。他的回答足以改变我的人生。

“任何两个人，都不会以同样的方式阅读圣经，”他说，“就是福音书本身，也并非在任何事情上都持相同的看法。但你是否知道，什么是永远不变的呢？不管是在哪一本书里，不管你拥有什么样的信仰……那就是宗旨不变。不管你是天主教徒、基督教徒、犹太教徒、印度教徒还是穆斯林，你都要相信：上帝是让你做好事

的。要把别人的福祉放在第一位。上帝希望你多做善事，远离邪恶。”

现在，我又有些厚脸皮了，继续表示反驳：“可是，对于耶稣存在的意义而言，圣母玛利亚的个人形象很重要。”

教授同意我的话，“不过，”他接着说，“我希望你为我做一件事——请你仔细考虑一下：要是玛利亚果真和约瑟夫有别的孩子，那么，就耶稣的教义而言，哪些内容是会发生改变的呢？哪些训诫将不复存在呢？然后，我们再好好谈一谈。”

在随后几个月里，在我修完佩里教授的课程以后，我们还谈过许多次。我们在宗教的构成上达成共识：宗教由两个部分组成，一部分是故事，另一部分是教义。故事属于历史性的内容，即“谁、什么、在哪里、什么时候”；教义属于“为什么”。佩里教授告诉我：我们往往就故事内容争论过多，却忽略了各个宗教在教义方面的共同点。

当我意识到，对于我和兰迪来说，更重要的不是别的，而是知道上帝希望我们做什么，而非玛利亚是否有别的孩子；把注意力放在耶稣传播的教义上，我就找到了我的信仰，而且它其实一直存在。它不是我脑海里那些祝祷文的词句，而是灵魂深处的一种声音，它曾指引我去学习佩里教授的课程；它还提醒我：放弃参加教堂活动，是我人生的重大损失。

还有一点很重要：我找到了自己的信仰之路。里克和其他“上帝使团”的成员，在某个方面其实是正确

的，那就是：信仰是一条道路。我认为，里克的错误，在于他拒绝承认：信仰之路四通八达，任何宗教团体和个人，都可以走在上面，直通天堂。信仰之路笔直而宽阔，足以容纳所有的宗教，而不仅是基督教一种。

### 信仰不是以逻辑的方式出现的

跟随我的父母，我选择了基督教，这成了我的基本信仰。我曾多次参加父母所在教区的活动。尽管我不能接受在那里听到的一切，不过倾听那里的布道，给了我人生的支点，让我体会到信仰的本质和力量。当里克和苏珊告诉我，信仰上帝只有一条道路时，我把它同我熟知的道路进行比较，从而看到了“上帝使团”关于灵魂救赎的狭隘的思想；而它对我没有意义可言。沿着我熟知的那条道路继续前进，我结识了佩里教授，他让我知道了更多的东西，我的道路也由此发生了改变。

我必须承认：我一直走在那条信仰的道路上。我进入大学后，积极参加与基督教有关的活动，还选修了更多与宗教有关的课程。我结识了不少牧师和教徒，而且，就在校园不远的一家犹太教堂，一个很有耐心的拉比（犹太教中负责执行教规、律法并主持宗教仪式的人）不厌其烦，回答了我提出的一系列问题。当我在附近城镇的巴哈派教堂里，偶然把钥匙锁到汽车里时，教堂里的一个工人帮了我的大忙：他用一支衣架，轻松地为我打开了车门。（“有时候，我也不是多么虔诚的

信徒。”他微笑着说。)如今，我虽身在异地，偶尔还去以前的教区，聆听牧师的训诫。

有趣的是，从无神论者那里，我也了解到很多东西。无神论者惟一的信仰，就是上帝不存在。看看世界上所有的苦难吧——他们挖苦地说，一个创造世界的人，怎么会容许这种情况呢？看看吧，历史上有多少残暴的人，他们以“上帝的旨意”做借口，做了多么可怕的事！他们告诉我，宗教是荒淫无道的统治者发明出来的，好让普通大众变得规矩而驯服。照此看来，我的那些朋友、那些无神论者宁愿闭上嘴，因为宗教的主题似乎不值一提。

我很快就意识到，他们紧闭的不只是嘴。他们似乎还关闭了心灵和思想。他们喜欢提出宏大而重要的问题，然而，我未见他们切实努力以寻找答案。而且我意识到，通向信仰之路的关键（也是我需要告诉你的答案）在于：寻找人生的答案，了解生命的意义，弄清上帝想让我们做什么。

要是你愿意敞开心灵，释放自我，你就可以找到答案。我的建议是：你要忘记容易让人误入歧途的逻辑推断，因为信仰不是以逻辑的方式出现的，它不是存在于你的脑海里，同历史或代数排列在一起。信仰是你的心灵释放出来的声音。

## 用心感受，上帝就在你身边

那么，我如何知道上帝的存在呢？原因很简单：我能感受到它的存在。当我倾听福音音乐的时候，我能够感受到它的存在；当我想起在芝加哥认识的那位女士时（她乐于给贫穷的老邻居做上几顿热乎乎的饭菜，尽管她自己生活艰辛，仅能勉强备办好家人的食物），我能够感受到上帝的存在；当我看到我的女儿挺身而出，站在她遭受委屈的朋友的一边（尽管这会使她得罪学校里最受欢迎的女孩），我能够感受到上帝的存在。同样，当一个棒球投手做出不可思议的投球动作，当“王子乐队”用吉他弹唱起《紫色的雨》结尾部分时，我也能够感受到上帝的存在。对我而言，在没有上帝的世界里，善良和美丽将不复存在，因为后者等同于上帝本身，是我的信仰的基础和理由。

对于上帝的认识和了解，我只能告诉你这么多了。从现在开始，你必须亲自寻找属于你的答案——不管你是去基督教教堂，还是去清真寺，你要经常倾听，你要善于提问。你要确保无论参加什么样的宗教团体，它必须重视你作为女性的重要价值。（我后来离开父母所在的那个教区，皆因它拒绝让女性参与领导地位，而且从建立至今，几个世纪来一直如此。我想，有的教区更适合女性参与其中，它们早已丢弃了某些陈腐的传统观念。）

我还要告诉你的是：你要不遗余力，去寻找神灵的感应。尽管有人认为，他们孤独的时候，上帝就会发出召唤，而我认为，对于大多数人而言，上帝存在于他人的言语和行动中。有时候，我们感到与上帝如此接近——当我们坐在教堂里，聆听一位神父的训诫时，当我们得到一个陌生人的帮助时，意味着上帝就在我们的身边。你必须留心观察，因为你永远不可能预知，上帝在什么时候出现。

有个朋友对我说过这样的故事：

一个叫特德的人早晨醒来，打开电视，听气象预报员说，一场大雨就要来临，洪水会淹没他的城市。果不其然，不久便暴雨如注。特德的邻居走过来，说：“我的汽车里还有地方。我想，在天气更加糟糕前，我们最好离开这里。”特德向他表示感谢，但谢绝了他的好意。特德说：“上帝会照顾好我的。”

那天下午，附近的河流迅速暴涨，特德家里的水足有一英尺深。穿着水靴的当地警察走过来，对他说：“先生，我认为，趁情况还不算太坏，您最好和我一起离开，我会带您到更安全的地方。”他再次谢绝了警察的好意，说：“上帝会保护我的。”

到了夜晚，特德的房子完全被水淹没了。他站在房顶上，拿着一把伞，看到一架救援直升机飞来，把邻居从他们的房顶上接走。当直升机飞到他的房顶上空时，他摆摆手，让飞机离开。他大声喊道：“你们不用为我操心，上帝会拯救我的。”

一个小时以后，当地的水坝坍塌了，特德从房顶上

被冲了下去。他淹死了。他发现自己站在天国之门的前面，浑身湿淋淋的，而上帝就在眼前。他生气地问：“我一直相信您，您为什么没有拯救我呢？”“我不明白你的话，”上帝说，“我给了你三次机会啊！”

和许多老掉牙的故事不同，这个带有“天启”性质的故事，通过邮件广为传播。我之所以喜欢它，是它指出了有关信仰的核心部分：要找到上帝，你不必抬起眼睛，向上面张望；只需要看看周围就可以了。上帝存在的证据——博大而深沉的爱——是很容易找到的。如果努力寻找的话，在传道者的祷告中，你可以看到上帝；在护士的眼神中，在艺术家的作品中，你也可以看到上帝。当你最终做出选择，走上属于自己的信仰之路时，随时随地都会看到上帝的影子。

包括你使用的镜子。



## 第十五章 你要操纵自己的生活， 而不要被生活操纵

幸福是自身的体验

设想一下：你一直在阅读一本好书，里面有各种短小而精悍的故事，可你却沮丧地发现，所有故事的最后几页，竟全都不见了！再设想一下：二十年后，你突然找到了那本书丢失的几页，你终于知道，故事里的人物，最后都有怎样的结局——尽管你几乎忘记了他们的名字。

毕业二十年后，再次参加高中校友聚会，与上面的情形颇为相似。

几年以前，我回到母校参加聚会。我得到三个有趣的结论：首先，当年的高中运动员 + 二十年坐在沙发上喝啤酒 ≠ 一幅美好的图画。其次，在中学校友聚会上，炫耀自己漂亮的妻子，是略显浅薄的行为——当然，你把妻子带到众人中间，隆重介绍给当年拒绝同你约会的女孩们，也的确是令人心满意足的事。我所知道的第三个经验是：你曾认为某些人将来会大富大贵、幸福无比，实际上并非如此。幸福，完全是不可预测的事情。

置身于高中同学中间，我很快清楚地意识到：那些二十年前，你认为是“天之骄子”的人，他们的生活，未必比你认为失败者的人更幸福。这让我多少有些震惊。有的人一向物质富有，但幸福未必降临到他们头上。当年，开着“保时捷”去参加校友聚会的人，不见得比开着十年之久的小货车的人更幸福。

这究竟是怎么回事？我们看过很多电视剧，它们都在阐述这样的结论：那些最优秀的人，或是无所不有的人，才会生活得最幸福，其实却未必如此。我很想了解其中的道理，就忙不迭地查阅我信任的那本词典，去了解“幸福”的定义——“幸福是一种快乐、满足和愉悦的感觉。”瞧，它并未说到成就；对于拥有多少财产，它也只字未提。这或许可以解释，为什么斯科特（过去我和他一起骑车上学）似乎并不幸福，尽管他现在拥有一家相当大的公司，住在一栋大约有罗得岛那么大的房子里。他每天的工作琐碎而劳神。斯科特告诉我：他非常担心有朝一日，所有这一切会突然消失。当我问他是否像我们过去在中学那样，经常去看电影时，

他惊奇地看着我，好像我刚刚从火星回来似的，他说：“谁还有时间呢？”

就像当初计划的那样，斯科特完成了许多目标，但这没有给他带来多大的幸福。从另一个方面说，帕尔默仍住在当年的小城里，房子还像他老家的房子那么大。他有三个漂亮的孩子，他们既漂亮又健康。（帕尔默的妻子笑着对我说：“他们跟着爸爸，天天晚上都去锻炼身体，所以才长得结实。”）帕尔默一直拼命工作，而且尚未赚到足够的钱，带全家人去参加豪华度假什么的，不过，在我们达尔文中学的八一届班上，他似乎是最幸福的人。我问他，他的秘密是什么，为什么他看上去很幸福，他耸耸肩，说：“要是不幸福，活着又有什么意思呢？”

我以前总是以为，幸福，就是我们到手的某种东西。幸福，就是让我们的目标得以实现。我的考试得到A+，我就会感到幸福；我买得起昂贵的手表、汽车、住宅，我就会感到幸福；哪个漂亮的女人倾心于我，我就会感到幸福。就像大多数人一样，我过去以为：幸福，来自于得到你渴望的某种东西。

但是，我所得到的这一切，并未让我真正幸福起来，至少没有持续很长时间。我曾央求爸爸给我买一辆小型红色奥迪，作为我进入大学高年级的礼物。的确，在最初一周的时间里，开着它到处炫耀，让我心满意足。但它带给我的幸福感，并没有永远持续下去。我曾在大学校报上开辟专栏，有的同学曾在路上叫住我，热情地同我讨论我的文章。可得到他人的关注，带给我的满足

感，也只不过是昙花一现。好像没有任何事物，能彻底驱赶内心的疑惑、失望、彷徨和不安全感，而它们的存在，正是让我感到不幸福的原因。

后来——你瞧，多奇怪啊——在毕业多年之后，我突然意识到：我其实已经很幸福了！同帕尔默在同学聚会上交谈，我才体会到幸福的本质：不幸福，活着，就毫无意义。

我不妨用另一种方式，表达幸福的含义。我的哥哥利奥，是一个很有天分的摄影师。他拍摄的照片，包括黄石国家公园的瀑布，还有加利福尼亚北部的城市风光；他拍摄出一系列出色的现场照片，比如在圣弗朗西斯科海湾的浓雾之中，仿佛渐渐隆起的艾尔卡杜茨岛屿。他使用的是普通胶卷相机，而不是数码相机。他自己动手，为照片显影和晒印，为此，他几乎要在绝对的黑暗中，才能完成整个过程。那么，他要等到天黑才能工作吗？他需要等到大雾弥漫、没有月光的夜晚吗？他需要整个城市停电、路灯统统失灵，才能开展工作吗？当然不是！他给自己建起一间黑色的小房子，他称之为“暗室”。他把所有光源进行了处理，遮挡住门缝的周围以及其他罅隙处可能透进的光线，为自己创造了绝对的黑暗。他把自己关在小房子；里面没有窗户，只有一盏可以开关的电灯。就在这个黑暗的小房子里，他体验到了莫大的幸福。

## 能控制自己的生活， 你就会感到幸福

尽管获得幸福，未必像创造出黑暗那么简单，但获得幸福的方式，却不见得有太多不同。想获得幸福，就要确认一下：哪些事物让你经常沮丧和郁闷，然后把它们逐一解决。

是什么给你带来了压力？是繁重的家庭作业，还是午后不得不做的其他任务？或许让你烦恼的原因，是让人窒息的社会性事务；或许是你正在处理的复杂的私人事件；或许二者都有，或许还有别的方面……读到这里，你可能心想：“他疯了吗？让我处理这么多事，怎么可能幸福呢？”我理解你的想法和心情。然而，正因为生活可能让你不堪重负，把那些让你疲惫的包袱卸下来，把折磨你的问题尽快解决，才是找到幸福的首要条件。

最最重要的是：你要按部就班地规划好日常生活。首先，保证你的功课及时完成。把书包里的东西整理妥当，包括你的书桌，以及与你学习有关的一切物品。你要制作家庭作业清单，做完某门学科的作业，就把它放进书包。给自己准备一个日历，提醒自己某些活动的具体时间，比如运动会、音乐课、期中考试等等，及时地做好必要的准备。

你知道吗，做家庭作业的时候，要是分门别类、有

有条不紊，立刻就可以发现：哪一门课程更让你感到苦恼。比如说，做数学作业的时间，比做历史作业多出两倍，你就知道自己的弱项在哪里，从而做出相应的调整。作为学生，你交给老师的作业，应当字迹清晰、条理分明，并就疑难问题随时请求解答，就可以让老师感到满意。相反，要是像有的孩子那样，为了找到作业或笔记，不得不手忙脚乱，从一百多张压得皱巴巴的纸张中翻找，那就糟糕透了！

如果你有一个日历，就可以留出充裕的时间，把相应的任务逐一完成。更为重要的是，你可以拿出日历，向你的父母或老师证明，你的任务有多么紧凑和繁重，从而得到他们的配合和帮助，在一定程度上减轻自己的负担。要是一切整齐有序，你就可以变得更加自信。你将会发现：你是在操纵自己的生活，而不是生活在操纵你。尽管我认识的最幸福的人，彼此间差异很大，但他们共有的一种财富，就是内心充满自信。

### 你身边的朋友， 对你的生活影响最大

我前面已经说到，要就自己的任务做好规划，确保把它们置于控制之下。现在，你可以仔细回顾交往的朋友和伙伴。那些你经常与之外出的人，是否让你感到快乐呢？你交往的那些人，你光顾的聚会，是否让你承受某种压力？是否让你感到焦虑和苦闷？你的朋友是支持

你的进步，还是希望你听从他们的吩咐，做他们认为“酷”的事？你要想清楚：谁是你真正的朋友？在这个问题上，你要对自己绝对诚实；你身边的朋友，可能是对你的生活影响最大的因素，你要弄清楚：哪些人能帮助你不断进步，而不是让你走下坡路——这一点很重要。

谈到朋友，我很快想到“公主”或“王子”。有很多孩子在校期间，被认为是最受欢迎的“公主”或“王子”，实际上，他们表面上“有人缘”，其实并非“为大家所喜爱和尊重”——后者才是字典对“受欢迎”一词给出的定义。不，与其说他们是受欢迎的人，不如说他们叫人害怕、让人妒忌。虽然表面上看来，为人妒忌是一件好事（这的确可以在一定时期，让你的社交生活更加顺利），但多年后，别人想起你时，肯定不会怀有温暖和喜爱的感觉。

这就让我想起二十年后，再次参加中学聚会的情形。你知道，我当时最感兴趣的事情是什么吗？那些最受欢迎的学生，后来一点儿都不幸福。遗憾的是，尽管有的人已经意识到：把“知名度”当成是世界上最重要的东西，这种想法是错误的，但还有不少学生在大学毕业后（甚至工作过许多年），仍在试图重获当年的声望，也即在自助餐厅里那种“王子”和“公主”的地位（对于这种令人悲哀的现象，有的歌曲做了描述，比如古斯特的《返校节的王子》和布鲁斯·斯普林思廷的《光荣的日子》）。当年，你可能妒忌死了那些在学校里呼风唤雨、无人不知的同学，实际上，将来的某

一天，他们可怜兮兮的处境，可能让你颇感怜悯和同情。

关于幸福，我要告诉你的下一个秘诀是：不妨相信“羯磨”的说法（梵语音译，意为“作业”，业发生后不会消除，决定今世和来世的善恶报应）。佛教徒相信来世，意思是说，我们死后，会再次回到这个世界上。他们认为，我们目前的生活质量，是我们过去的行为所决定的（换句话说，你在水沟里看到的一只老鼠，可能是过去在学校里，一个总是欺软怕硬的家伙转世而来的）。他们把这种信念称为“羯磨”。我不知道是否有来世，但我相信约翰·列农所说的“即时报应”。我相信，你给予这个世界的能量——你的“羯磨”——很快就会返回到你的身上。这绝非像占星术那样，是一种古怪的、不可理解的信念。“羯磨”这个词的意思，就是因果报应。这其实是一种常识：假如你对别人态度友善，当你需要他们的时候，对方同样对你态度友善。反过来，你缺乏友善，与人为恶，总有一天，你注定是会栽跟头的。

想当年，我就读八年级的时候，内心里缺乏安全感。就在这个时候，学校里最受欢迎的那个男孩，突然决定做我的朋友了。我简直像到了天堂：我们一起在校园走廊里游逛；在星期六晚上，一起排演校园话剧什么的；我还得到邀请，同他参加各种聚会。那些喜欢他的女学生——校园里最漂亮的女孩们，立刻就给我打电话，希望我为她们在他面前说好话。大约在一个月的时间里，我沐浴在温暖的阳光里。

可过了不久，太阳落山了（当然，只是我的太阳）。在我们的朋友丽莎家里举行的一次聚会上，那个最受欢迎的“王子”，让我跟着一个叫鲍茨·施卡格斯的歌手“演唱”，只要做相应的口型。他把所有的灯光调暗，在录音机上播放那首歌曲，并当着大家的面介绍我：“女士们，先生们！菲力普·范·曼廷……廷、廷、廷……”在随后的一分钟里，我成了大家嘲笑的目标，而那个笑得最凶的家伙，就是把我推到台前，让我为所有的人表演的“王子”。我意识到情况不妙，也就不再做口型了；我很高兴灯光晦暗，这样就没人能看到我的脸色了。我的“朋友”问我：你为什么停下来？当我告诉他，我不希望被人嘲笑时，他大声宣布（自然是当着所有人的面）说：“你太可笑了！我要提醒你，能被大家笑话，你应该感到幸福！”

他没有就此停下来。他继续模仿我的一举一动：模仿我在体育馆里做引体向上的动作（所有人的笑声更大了）。接着，他又模仿我同女孩聊天时结结巴巴的样子（观众们笑成了一团，有的都快要要在地板上打滚儿了）。我不记得那天晚上，我怎样离开了丽莎的家，但我记得很清楚：后来，我躲在她家对面的树林里，心想：从此以后，我还怎么出去见人呢？

我多么痛恨他啊！一连几个星期，我都在考虑如何才能找回面子，怎样给他反戈一击，尽管事实上，我什么都做不了。他比我更受欢迎，也比我强壮很多，然而，这无法阻止我用好几周的时间，反复酝酿复仇之事。在某种意义上，这种复杂的心情，比以往任何时候

都能够控制我，因为我知道：让我感觉良好的惟一方式，就是找到机会报复他，迫使他像我一样，处于可怜兮兮的窘境。我当时哪里知道，其实正是我本人，才是我自哀自怜、以泪洗面的原因。那个男孩才不管我怎么想，很快就找到了另一个牺牲品，把我彻底丢到了一边。

不久以后，“王子”转到了别的学校。就在这时，最奇怪的事情出现了：大家都开始议论他，把他说得一无是处。他是一个恶棍，他们说。就连那些最受欢迎的女孩们，也突然议论说：他是天底下最自以为是的家伙！看起来，我不必酝酿复仇计划，让他颜面扫地了，大家从一开始就不太喜欢他。那天晚上，他们之所以嘲笑我，与我当时为他们表演的初衷是一样的：我们都想取悦那个时髦的家伙；我们都给了他太多的权利，让他操纵我们的生活……现在，我们都不再害怕他了，压抑已久的集体性的怨愤之情，一下子从内心里爆发出来。当我注意到，从那以后，他从未受过邀请参加我们班的聚会，他假期回到家里，同样无人理睬时，我几乎要对他感到同情了。

有人伤害了你的情感，你就可以依靠“羯磨”，让心灵得到净化和平衡，然后继续前进。你要坚信：那些恶劣地、残忍地对待你的人，最终必然会得到某种报应——这或许要花上一段时间，你可能无法亲眼看到，但迟早会出现那样的结果，等着瞧吧！借助于“羯磨”的力量，你能够让那些令你厌恶的人，那些试图控制和操纵你的人迅速离开，你就不会像过去那样，让恐惧的

感觉缠绕自己——恰恰是后者，让你的生活变得沉重而艰辛。

当你身处困境时，要把头脑和心灵中可怕的情感驱除出去。你要迅速地回顾一下：哪些糟糕的感受，是庸人自扰的结果？你要想一想：哪些经历，能够给你带来快乐？哪些事情，始终让你感到烦恼？接下来，你要想方设法避免它们，尽量不去接触让你心烦的人，不做让你讨厌的事。尽可能把所有的毒素过滤掉。对我而言，人生的毒素来自于各个方面，而且形式多样，譬如那些替他人炫耀财富的电视节目（“瞧，这是你永远不可能拥有的神仙一样的住宅！这是一辆价值五十万美元的跑车！”）我过去特别喜欢一个电视节目，名叫“走进名人和富人的生活圈”。我既不是名人，也不是富人，所以，每次听到那个英国主持人愚蠢的讲解，看到他站在法国里维埃拉的某条游艇上，一脸矜持地举起香槟酒时，我就感觉自己是一个失败者。一旦我不再看那个节目，感觉就会好得多。

流言蜚语是毒素的一种主要形式；那些传播谣言的人，最终感觉并不幸福。说别人的闲话乃至坏话，或去刺探别人的秘密，有时可能是快乐的事，但问题在于，那些四处传播的内容，通常是负面的、消极的。传播流言蜚语的主要目的，是想让别人名声扫地。这对于一个人的“羯磨”而言，绝对不是好事——你知道我的意思吧？而且，这样做的最终结果，就是让流言的传播者自贬身价。

而且，他们的自我感觉，通常也很糟糕。有人愿意

传播流言蜚语，是因为他们自身有某种不安全感。我们很容易认为：要是我们去攻击他人，人们就不会把注意力放到我们身上。实际上并非如此。请你想想那些你熟知的、最愿意说人闲话的人，你认为他们怎么样呢？你和他们在一起，是否多少怀有戒备心理呢？你是否担心有一天，他们会把矛头指向你，使你同样成为他们攻击的对象呢？我知道，避免流言蜚语是多么不易——我曾常在这种事情上栽跟头。不过，把谣言的传播速度，以及它们的危害程度减少到一定限度，却未必有多么困难。你要做出决定：绝不和别人一样，做任何伤害别人的事；倘若有人说别人的坏话，你要果断地制止他们，最好直截了当地提醒对方：“在某某不知情的情况下，私下里谈论她，让人感觉很滑稽。”这样，你就有机会成为“侠客”，将流言蜚语“劫杀”在半路上。同时，你的正直和诚实，对于那些爱说别人闲话的人而言，也是有力的震慑、必要的警告；你让对方深刻地意识到：你比他们更为光明磊落，也更有安全感。

### 你要认真地照顾好自己

当然，这一切不容易。这是一系列艰巨的任务。让生活井井有条，理智地选择朋友，借助“羯磨”对付那些伤害你的人，把心灵的毒素过滤干净——所有这些，都需要付出巨大的努力。我可以告诉你：想让这一切变得更容易，就要开放你的思维；要接受一个事实

——你不是无所不知的“超人”。或者说，你自以为掌握了某些道理，实际上，你的结论可能是错误的。承认自己的限度，是一种必要的能力，也是我们在人生早期，就渐渐失去的一种能力，这是令人遗憾的事实。其实，拥有开放型思维的人，才能获得更大的成绩，才能生活得快乐和幸福。而有些人却盲目自信，认为自己的想法和观点无懈可击，甚至可以镌刻在石头上，因此，他们到死都会捍卫自己的某些想法，但他们生活得并不幸福。（我从十二岁起，直到……嗯，应该说直到眼下，我才敢承认这一点：在很长的时间里，我都是一个思想封闭、自以为是的人。我没有撒谎，请相信我。）

小时候，你不断变更头脑中的想法，也不会给你带来多大麻烦。或许你曾认为，家里的那个火炉似乎冷却了，你可以爬上去。有一天，你果真爬了上去，但你的手却被烫卷了皮。这时你才发现：有一个燃烧器还是热的。于是你做出结论：你对火炉最初的想法是错误的——这就叫做学习。你不了解某种事物，不过通过学习，你改变了最初的想法和思维。

尽管如此，你还是羞于承认：你对某种事物缺乏了解，或者对于某种事物的看法是错误的。你变得固执己见，本应将错误的想法放弃，却拼命坚持自己的立场。可以这样说，你同朋友发生的98%以上的争吵，皆因你们当中一个或两个人都很固执，不肯承认错在自己。而通常说来，你们争论的事情微不足道。所以，拥有开放的思维，敢于承认自己的错误（当你发现的确是自己的错误时），就可以避免一半以上的争吵。

而且，你还可以结交到更好的朋友。我们中的大多数人，都喜欢接近那些有开放的思维、为人诚实而爽快的人。心胸开阔、思维灵活的人，更容易让我们敞开心扉，而不是感到戒备。另外，他们看上去也更加幸福，因为只有襟怀坦荡、有安全感的人，才能做到思想开通、没有偏见。只有充满自信、乐观向上的人，才能与人为善、宽容为怀——就像我在前面说过的，要获得幸福，自信，是必不可少的因素。

你要善于传播快乐，成为他人的幸福之源。我并不是说，你非得看别人的眼色行事，或用你整个一生，刻意取悦家人和朋友，成为他们的一切兴致所在。我的意思是说，你可以做出切实的努力，友好而真诚地对待身边每一个人，要处世得当、彬彬有礼。假如别人帮助了你，不管多么微不足道，都要真诚地感谢他们。你有机会帮助别人，那就不要错过。或许你会看到这样的景象：在街道上，有一位女士推着婴儿车走来，想进入商店购物。她想打开商店的门，却显得很吃力。你要跑过去，帮她把门打开。当你为女士扶住店门、让她通过的时候，脸上要带着微笑——这样做并不困难，而且这小小的善意，也能够让你感觉良好。还有，你为别人做事，不要指望有朝一日，你会得到他们的回报（记住：这对你的“羯磨”大有好处）。总而言之，要获得幸福，首先就要传播幸福。

请你想一想：你最想拥有什么样的朋友？想清楚了吗？好，从现在开始，你要努力完善自己，成为和你的朋友一样的人。要学会倾听；用你全部的兴趣和注意

力，去倾听周围每一个人的心声。他们讲话的时候，要注视他们的眼睛。你要经常这样做，就像别人认真聆听我们一样。要懂得将心比心，要成为友善的、体贴的人，成为值得信任和交往的朋友。

对于你自己而言，你要成为别人最好的朋友。所以，你要认真地照顾好自己。知道怎样让自己变得美丽吗？很简单，你要在饮食上保持平衡，以便获得健康，变得强壮。而幸福的道理同样如此：想成为幸福的人，就要为你的身体、你的头脑，还有你的精神不断增加养料。

你的大脑渴望获得知识；尽管在学校里，你已经学习了很多，但这是远远不够的。要留心身边发生的一切；经常读报，倾听人们如何谈论政治。你选择的书籍未必由别人指定，但它们应当是你感兴趣的。如果你发现它们毫无趣味，那就赶快扔掉好了。我们的人生过于短暂，没必要去阅读令人兴致索然的东西。你要回顾一下：哪些书籍让你感兴趣？哪些事物让你魂牵梦萦？要尽可能地去探索、去了解、去掌握。现在，你可以科学安排闲暇时间了，因为家庭作业已经完成，各门功课井井有条。

你要通过合理的饮食和锻炼，照顾好你的身体。人们彼此祝愿健康和幸福的一个原因是：它们在很大程度上，是可以通过后天的努力而得到的。医生们做了上百万次的研究，证明了身体健康对于头脑健康的必要性。你是否知道：当你进行锻炼时，身体产生的化学物质，可以让你感觉幸福呢？即使你的身体没有产生那种化学

物质，有一个事实人所共知：如果身体缺乏健康，你在感觉上也不会快乐。

最后，我想说的是——我最最亲爱的女儿，你要哺育你的精神。观察你周围的世界，留心其中蕴藏的美；要从一切事物中吸取灵感，创造出属于你的成果：绘画、跳舞、拍照、写作……做什么都可以，也不要管做得怎样。把想法和感受艺术化地表达出来，你就会得到我的喝彩。还有，不要过分关注你同别人的差异，相反，更多地看到你和别人明显的共同点，你才更容易心满意足。你要对别人宽容和友善，要寻找心目中的上帝，一旦你找到了，别忘记表达你的感激之情，感谢上帝给予你的祝福。

几年前的某个夏天，在一个温暖的周末之夜，我被许多人簇拥着。二十年以前，我和他们从未有过任何交往。我上一次见到他们，还是在高中毕业的时候。就身体而言，那时候的我，基本上已停止了成长，但从精神的层面来说，我的成长才刚刚开始。当时我置身那个饭店，突然意识到，我完全被莫大的幸福感所笼罩。这不仅仅是我能够告诉我的旧日同学：我娶了一个多么好的女人，我培养出两个多么可爱、通情达理的女儿——这当然会让我感到幸福，而且，在很长很长的时间里，我第一次回忆起多年前，那个离开达尔文中学、长得瘦骨嶙峋、而且缺乏安全感的孩子……我看到他现在有了长足的进步，学到了有益的东西。我看到他一路走来，漫长而不易。

我最最亲爱的女儿，我对你最大的祝愿，是将来某

一天，当回首往事的时候，你也会惊讶地看到：你有了多么大的变化！从现在起，你要不断尝试，不断碰壁，不断梦想（哪怕在此期间，你会犯下数目惊人的错误）。要有长远的目标和理想，走自己的路，不要过多考虑别人的看法（包括你的爸爸）。在人生当中，最重要的莫过于有一天（它能够让你的人生幸福而圆满），你仔细审视自己时，感觉惊喜异常：此时的你摆脱稚气，近乎完美和成熟；此时的你，出落得像模像样，已然成为梦寐以求的、你理想中的自己。