

勇气

直面恐惧与不安的惊人力量

[美] 尼娜·莱索维兹 著
玛丽·贝斯·萨蒙斯

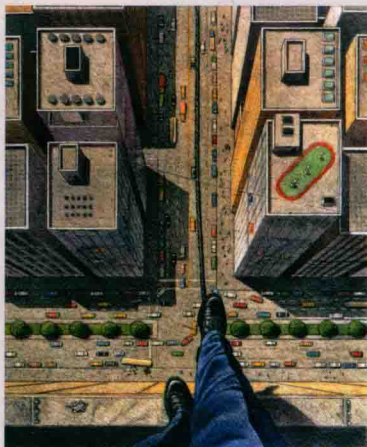
李莉 译

Nina Lesowitz & Mary Beth Sammons

人类本就有勇，信之，念之，即来之

WHAT WOULD YOU DO IF YOU KNEW
YOU COULD NOT FAIL

How to Transform Fear into Courage



勇气

[美] 尼娜·莱索维兹 著
玛丽·贝斯·萨蒙斯 著

李莉 译

Nina Lesowitz & Mary Beth Sammons

WHAT WOULD YOU DO IF YOU KNEW
YOU COULD NOT FAIL

How to Transform
Fear into Courage

中国人民大学出版社
• 北京 •

图书在版编目(CIP)数据

勇气 / (美) 尼娜·莱索维兹 (Nina Lesowitz),
(美) 玛丽·贝斯·萨蒙斯 (Mary Beth Sammons) 著;
李莉译. — 北京: 中国人民大学出版社, 2017. 4
ISBN 978-7-300-23921-7

I. ①勇… II. ①尼… ②玛… ③李… III. ①成功心
理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第010228号

勇气

[美] 尼娜·莱索维兹 (Nina Lesowitz) 著
玛丽·贝斯·萨蒙斯 (Mary Beth Sammons)

李莉 译

Yongqi

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街31号

邮政编码 100080

电 话 010-62511242 (总编室)

010-62511770 (质管部)

010-82501766 (邮购部)

010-62514148 (门市部)

010-62515195 (发行公司)

010-62515275 (盗版举报)

网 址 <http://www.crup.com.cn>

<http://www.ttrnet.com> (人大教研网)

经 销 新华书店

印 刷 北京联兴盛业印刷股份有限公司

规 格 145mm×210mm 32开本

版 次 2017年4月第1版

印 张 6 插页2

印 次 2017年4月第1次印刷

字 数 128 000

定 价 49.00元

版权所有

侵权必究

印装差错

负责调换

本书赞誉

WHAT WOULD YOU DO
IF YOU KNEW YOU COULD NOT FAIL

How to Transform Fear into Courage

《勇气》是一本值得放在枕边的书。书中那些拥有非凡勇气、敢于直面巨大挑战的人我们难以忘怀，他们的事迹让我们的内心不再孤单，瞬间充满力量。

李·伍德拉夫

《残缺的完美：生活在继续》一书的作者
哥伦比亚广播公司《今晨》栏目撰稿人

致 谢

WHAT WOULD YOU DO
IF YOU KNEW YOU COULD NOT FAIL

How to Transform Fear into Courage

致我已故的母亲：

妈妈，您总是带着感恩之心面对一切难题。您就是勇气的化身，正是从您那里我获得了勇于面对恐惧的勇气。

尼娜·莱索维兹

致我的母亲伊萨贝尔·麦克马洪·冯·德里斯卡：

您以身示例，让我明白，时刻善待他人就是最大的勇气。当我们凡事先为他人着想时，我们便忘记了恐惧。

玛丽·贝斯·萨蒙斯

推荐序 1 WHAT WOULD YOU DO IF YOU KNEW YOU COULD NOT FAIL

How to Transform Fear into Courage

无论你相信与否，其实你也是一个有勇气的人。

也许你感觉不到，但事实上，你终其一生都在勇敢地与困难作斗争。如果你不够勇敢，你就不可能成为此时的你。而且，今天的你是由无数前辈和你周围的勇者——那些诸如你的祖先、老师等帮你构建并努力保护你的宜居生活之所的人——所成就的。换言之，你的勇气并非只属于你自己，而是悠久传统的一部分，是世代传承的精神。正是这种精神不仅支持着你，还将支持你的后辈继续奋勇前行。

在本书中，尼娜·莱索维兹和玛丽·贝斯·萨蒙斯讲述了这样一群人的故事：他们凭借勇气在风雨中前行，最终为自己开创了一片新天地，并且也鼓舞了其他人。你将看到一个又一个平民英雄，他们都曾遭遇过生活的巨变，经历过失败，也曾灰心、绝望过，但他们敢于直视内心深处的恐惧，敢于在黑暗中寻找勇气和力量，最终让勇气照亮其生活的方向。

我在自传体小说《对陌生人微笑：无畏生活的艺术之课》(*Smile at Strangers: And Other Lessons in the Art of Living Fearlessly*) 以及《麦

克斯文学》杂志网站^①的专栏中，曾经写过我是如何一步一步战胜恐惧的经历。我在朝着自卫术导师和武者道路迈进的训练中学到的许多训练方法，与尼娜和玛丽·贝斯在书中介绍的方法有着共通之处：课后练习，掌握技能，开发潜能，远离安逸，改变思维方式，和支持你的人在一起，找到榜样，以及着力眼前。最重要的是，采取行动——掌控恐惧，掌握自己的命运。

本书中给予的建议实用易懂——虽然实际操作起来可能并非易事，但我确实见证过这些真知灼见是如何改变人们的命运的。每次在传授跆拳道或自卫术时，我都能看到学员们领悟出同样的真理：相信自己、永不放弃，为信念而战。我亲眼目睹他们战胜过去的困境，找到出路，从而掌控自己的未来。我渐渐发现，人类本就有勇，信之，念之，即来之。

因此，本书要表达的真正寓意也许是：勇气深藏在你我心中，是我们都应培养的品质。我们要学习和分析何谓勇气，大胆实践，带着勇气一步一步走遍人生的所有道路。在本书中，你将看到无数像你我一样的人，他们积跬步以通往勇敢无畏之路。让我们追随尼娜和玛丽·贝斯脚步，向着勇气之路迈进吧。

苏珊·肖恩 (Susan Schorn)

写于得克萨斯州奥斯汀市

^① 美国《麦克斯文学》杂志 (*McSweeney's*) 是一本知名的文学杂志，不但鼓励各种创意写作，在设计上也下足功夫，每一期杂志都像艺术品。其中 *McSweeney's Internet Tendency* 是麦克斯出版公司的文学网站。——译者注

推荐序 2 WHAT WOULD YOU DO IF YOU KNEW YOU COULD NOT FAIL

How to Transform Fear into Courage

本书所颂扬的是多种形式的勇气，包括保护他人的无私之举、对良知的召唤、对抗不公，或者努力实现个人目标。书中的故事激励并教导着我们、提醒着我们。正如英国前首相温斯顿·丘吉尔所言，勇气是人类的第一品质，也是其他品质之前提。

作为一名人权倡导者和活动组织者，以及国际特赦组织的领导人，我有幸亲眼目睹了全球各地的许多英勇行为。这些人以炽热的决心捍卫其所坚持的真理。他们情愿——而且常常——忍受被拘禁、虐待、恐吓、折磨，甚至不惜以死来反抗不公与压迫。他们英勇无畏的举动常常会引发令国际为之震动的事件。

纵观历史，无数奋力捍卫人权的英雄领袖至今依旧震撼着我们的心灵。本书将着重讲述激励万千人民的美国民权运动领袖马丁·路德·金博士，以及缅甸民主运动人士昂山素季的故事。他们的故事是人类争取自由、捍卫人权之决心的最有力体现。我们向马丁·路德·金博士和昂山素季这些英雄领袖，以及一路默默追随他们的无名勇士们致以最崇高的敬意。无论人数多寡、公开或私下，我们都将永远支持他们，而这也将成为他们继续前进的动力。

本书还列举了在当今社会不惧恐吓、骚扰、暴力威胁，始终坚持对抗不公的人们。他们的勇气令人叹服。由麦当嘉·马兰（Magodonga Mahlangu）和珍妮·威廉姆斯（Jenni Williams）领导的津巴布韦妇女发展组织^①成员，在就津巴布韦日益恶化的社会经济形势及侵犯人权问题进行抗争时，曾遭受当局政府的骚扰、恐吓、袭击甚至监禁。尼泊尔人权保卫人士丽塔·马哈托（Rita Mahato）在帮助遭受暴行的尼泊尔妇女时，也曾遭受强奸、绑架甚至死亡的威胁。

加利福尼亚人麦迪·欧登（Maddy Oden）总是四处宣讲催产和不必要的剖腹产所存在的风险。他32岁的独生女塔蒂亚·欧登·弗兰奇（Tatia Oden French）在怀孕期间身体非常健康，没有出现过任何问题，却在被施用了药物催产后与婴儿一同死亡。和书中描述的许多其他人一样，麦迪·欧登向我们展示了何谓怒不可遏、奋起抵抗和坚决斗争到底。

我曾有幸与这些为促进公平、提高政治经济及社会文化权利而献身的人共事。他们的努力是我们工作最不可或缺的部分。但人权运动和所有的运动一样，其真正的生命力源自于普通人渴望一个更公平的世界并朝着这个目标坚定前进的力量。

本书让我们看到，只要立场坚定，勇于克服困难，勇往直前，永不退缩，我们每一个人都能改变世界，改变自己和他人的生命历程。

拉里·考克斯 (Larry Cox)

^① 津巴布韦妇女发展组织（Women of Zimbabwe Arise）成立于2003年，每年在情人节都会开展和平游行活动，争取妇女的教育和卫生保护权益。——译者注

目 录

WHAT WOULD YOU DO
IF YOU KNEW YOU COULD NOT FAIL
How to Transform Fear into Courage

导 言 发掘内心潜在的力量 / 001

第一章 何谓勇气 / 005

甜蜜的成功：因为勇气，她们从绝望中华丽转身 / 007

心灵的凯旋：海军陆战队员战胜伤残，重拾笑容 / 013

一路速降：勇敢追逐奥林匹克之梦 / 018

第二章 向勇敢之心迈出第一步 / 027

不经意的勇敢之举：普通人的英勇行为 / 028

永不畏惧：三代人共同面对顽疾，觅得勇气真谛 / 033

凭借顽强的毅力，在灾后重寻内心的平静 / 038

第三章 克服恐惧，直视未知世界 / 043

关爱的勇气：她为身患顽疾的丈夫和自己寻回勇气与力量 / 045

潜入希望之海：聋哑女孩助他人探寻深海秘密，寻找内心力量 / 049

怀揣探险精神，开启环球之旅：一生的勇气课 / 052

职场遇挫：走出失业困境，迈向美好明天 / 056

第四章 勇敢作证，大胆说话 / 061

受伤的治愈者：家暴受害者化身反虐待使者 / 062

粉碎花花天地：一扫恐惧心理，体现自我价值 / 066

告别压抑，勇敢表达立场：他勇敢追逐梦想，迈向新的生活 / 071

第五章 搭建跨越恐惧之桥的勇气 / 077

机遇之歌：跟随父母亡魂，重新振作，带领弟妹坚定前行 / 078

人生旅途：在将死之人的平静离开中理解生活的真谛 / 083

海啸过后：挑战旧思想，创建防灾新风气 / 086

第六章 面对不幸的勇气 / 093

浴火重生，点燃他人希望 / 094

一位母亲不屈的毅力：不顾记忆力衰退、身体衰竭，毅然前进 / 098

坚忍不拔的写照：为芝加哥的绝望祖孙带去希望 / 101

勇敢说再见：当面对人生的尽头时…… / 106

第七章 从头再来的勇气 / 111

朱莉和茱莉亚的真实人生：60岁高龄，依然在追求毕生梦想 / 113

移民学生在陌生世界，勇敢开创美好未来 / 117

带领学生改变世界的勇气 / 121

第八章 斗争的勇气 / 125

活下去的勇气：纳粹集中营的勇敢少年 / 128

车祸后的勇敢之旅：为家人重燃希望的父亲 / 135

海豹突击队：海军军官为救队友，不畏艰险，勇战塔利班 / 139

第九章 改变的勇气 / 143

制作属于自己的音乐：盲人小提琴家震后送给孩子们最好的音乐之礼 / 144

最脆弱的人：拯救赋予他人生命的人 / 148

守护天使：她帮助人们认识这一最致命疾病的隐晦症状 / 152

炮火中的勇士：受伤军人的守护天使 / 157

第十章 放手一搏 / 163

实现梦想：最年轻的独自环球航海者 / 164

培养成功的温床：如何成为大人物 / 167

恐惧之首：别在沉默中煎熬 / 171

发掘内心潜在的力量

WHAT WOULD YOU DO
IF YOU KNEW YOU COULD NOT FAIL

How to Transform Fear into Courage

正是无数依靠勇气和信念的正义之举，成就了今天的历史。当一个人为了捍卫理想，为了他人的幸福而行动或勇敢地对抗不公时，他就为人类激起了一小片希望的涟漪。正是这无数载满能量与勇气的涟漪，最终汇成激流，奔向压迫的坚实壁垒，使之轰然倒塌。

罗伯特·肯尼迪（Robert Kennedy）

美国前司法部长

从小到大，我们一直被教育要勇敢。年少时，我们如饥似渴地读书，沉浸在《南茜·朱尔》的系列侦探故事^①和各种探险家传记中无法自拔。我们的想象力火花被劳拉·英格斯·怀德（Laura Ingalls Wilder）^②的草原成长系列故事，以及赛珍珠（Pearl S. Buck）^③的《大

① 该系列小说诞生于20世纪30年代，主要围绕少年侦探南茜·朱尔破获离奇案件展开。——译者注

② 美国作家（1867—1957），其作品大部分以劳拉童年时代的美国西部开拓故事为背景的系列小说，其中最有名的是《草原上的小木屋》。——译者注

③ 美国作家，在中国生活了近40年，把中文称为“第一语言”，把镇江称为“中国故乡”。——译者注

地》(The Good Earth)^①所点燃，跟着任性又坚定的玛丽进入《秘密花园》(The Secret Garden)^②，在《小妇人》(Little Women)^③的动人情节中幻想乔(Jo)的模样。

后来，我们渐渐知道了苏珊·安东尼(Susan B. Anthony)^④、凯伦·丝克伍(Karen Silkwood)^⑤、奥斯卡·辛德勒(Oskar Schindler)^⑥、戴安·弗西(Dian Fossey)^⑦、纳尔逊·曼德拉(Nelson Mandela)和罗莎·帕克斯(Rosa Parks)^⑧这些英雄，以及许许多多令我们永远钦佩的勇者。他们为了让世界变得更美好，不惜牺牲自己的生命。

时至今日，探险家们如何战胜恐惧、跨越障碍、挑战极限、勇攀高峰的真实故事，依旧是我们最喜爱的题材之一。

在21世纪的今天，我们身边不乏英雄的故事。面对这些故事时，我们更应该有所顿悟，应该学习这些勇者如何在孤独绝望时，发掘并坚持寻找内心潜在的力量。

① 《大地》是赛珍珠的诺贝尔获奖著作。——译者注

② 美国女作家弗朗西丝·霍奇森·博纳特的作品，是一本具有“至善的心灵魔法”的儿童读物。——译者注

③ 由美国作家路易莎·梅·奥尔科特所著，是一本以女性角色为主，强调女权意识的半自传体小说。——译者注

④ 苏珊·安东尼(1820—1906)，美国著名民权运动领袖，在19世纪美国女性争取投票权运动中扮演了关键角色。——译者注

⑤ 凯伦·丝克伍是20世纪60年代末期在核电厂工作的女工，因有感于不合理的工作制度和环境，开始参加工会活动，后离奇死亡。——译者注

⑥ 奥斯卡·辛德勒(1908—1974)，第二次世界大战期间成功挽救1200名犹太工人免遭纳粹屠杀。电影《辛德勒的名单》即以他为主题。——译者注

⑦ 戴安·弗西(1923—1985)，研究山地大猩猩的美国动物学家，曾在卢旺达地区丛林研究大猩猩种群18年，开展了许多反对猎食大猩猩的活动，1985年在研究营地被杀害。——译者注

⑧ 罗莎·帕克斯(1913—2005)，美国黑人民权运动领袖。——译者注

对于“勇气究竟是什么”这个问题，每个人都有不同的见解。许多被我们称为英雄的人都表示，他们只是比别人坚持得更久一些而已。他们把肾脏捐给所爱之人，只是因为觉得这么做是对的。一次又一次，这些受访者告诉我们：“我真的不觉得自己有勇气。”

那么何谓勇气？如何才能获得勇气？到哪里去寻找勇气？如何教育下一代要有勇气？这些都是我们需要探讨的问题。本书将为读者指出，在当今社会获得勇气的方法，特别是激发真实潜能的方法。

勇气是毅力，让你在倦怠、受伤害、蒙羞或情绪崩溃时依然坚持、不放弃。日常生活中的勇气是让你在生活之路上面对所有荆棘的能力。那是一种什么样的心智和精神，才能够让我们从容面对艰难险阻、痛苦绝望和恐惧？拥有信念的勇气指的又是什么？

勇敢无畏是指直面深渊的勇气。

当我们提及勇气，脑海中浮现的一定是英雄之举——其中最为鲜明的是火海救人，以及战场上敢于以一敌众的英勇形象。

的确，这些英勇行为展示了勇气的表面形式，但我们要体会的是勇气的内在涵义。我们的受访者勇敢地面对许多难熬的日子，如失业、爱人自杀、抑郁、分手、适应新环境、建立尝试新事物的信心、反抗欺凌等。你知道该如何才能真正做到勇敢吗？

心灵导师兼作家伊雅拉·范森特（Iyanla Vanzant）表示，勇气源自于在你不得而为之以前就主动采取的行动。当你无法与他人尤其是家人和同事亲密接触时，你会怎么做？当你无法鼓起勇气，克服与他人亲近的恐惧时，情况会如何？你该如何找寻面对生活中的挑战或追

逐梦想的动力？

我们发现，所谓勇气，或者说勇敢无畏、坚忍不拔的精神，是敢于面对痛苦恐惧、危难不测的能力。而生理勇气是指面对生理上的痛苦或死亡威胁时的表现；道德勇气则是指面对公众反对、羞辱或阻挠时，依旧做出正义之举的能力。

在本书中，你将看到发生在课堂、办公室、医院及所有第一线的真人真事。这些引人入胜、令人备受鼓舞的故事的主人公，将不靠语言而是通过行动告诉我们勇气的外在表现及内在涵义。本书还将指引你拥有勇气，唤醒你的勇敢之心。

我们都需要追逐梦想的力量。在《勇气》一书中，你会看到在真实生活中，许多普通人激励人心的故事。他们通过独特的方法，努力发掘自身潜在的勇气和毅力。他们激励着我们，让我们明白一切恐惧与苦难终将烟消云散。最重要的是，故事中这些真实的人们凭借勇气活出了最精彩的人生。他们将成为你的心灵导师，牵引你并帮助你找到放手一搏的力量。

愿本书成为你开启勇气之门的密钥。

何谓勇气

WHAT WOULD YOU DO
IF YOU KNEW YOU COULD NOT FAIL

How to Transform Fear into Courage

每一次直面恐惧，都能从中汲取力量、勇气和信心……明知力所不及，依旧迎难而上。

莉诺·罗斯福（Eleanor Roosevelt）

美国前总统罗斯福的夫人

人生无常最是平常。如果不能意识到这点，那你就如同生活在虚幻中，在拿自己的生活冒险，永远也无法摆脱眼前的困境。

无力认清未来往往导致两种结果：要么奋战，要么逃跑。我们为何想逃跑、躲避，面对反而痛苦？因为我们的潜意识渴望稳定与安全。身处于不确定中，我们就像那些认定衣柜里藏着怪兽的孩子一样，惊恐万分。要让自己相信衣柜里没有怪兽，唯一的办法就是把衣柜门打开。

如今，美国数百万人没有医疗保险，每日为房贷和账单发愁。人们要么担心健康，要么害怕遭遇横祸。此时，我们就更需要勇气，更要勇敢激发内心的力量。我们要触及内心最深处，去从中汲取力量与坚忍精神，将心中那扇衣柜门打开，勇往直前。