

Oprah Winfrey

WHAT I KNOW FOR SURE

我坚信

脱口秀女王奥普拉深具影响力作品

—— 强势引进 ——

〔美〕奥普拉·温弗瑞 (Oprah Winfrey) 著 陶文佳 译



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

WHAT I KNOW FOR SURE

我坚信

〔美〕奥普拉·温弗瑞 (Oprah Winfrey) 著 陶文佳 译



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

我坚信 / (美) 奥普拉·温弗瑞著; 陶文佳译. —北京: 北京联合出版公司, 2017.9

ISBN 978-7-5596-0860-4

I. ①我… II. ①奥… ②陶… III. ①随笔—作品集—美国—现代 IV. ①I712.65

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第204959号

著作权合同登记 图字: 01-2015-1748号

WHAT I KNOW FOR SURE by Oprah Winfrey

Text Copyright © 2014 by Hearst Communications, Inc.

Published by arrangement with Flatiron Books.

Printed in the United States of America. For information, address Flatiron Books,
175 Fifth Avenue, New York, N. Y. 10010.

Simplified Chinese translation Copyright © 2015 by Beijing Xiron Books CO., Ltd
All rights reserved.

我坚信

作 者: [美] 奥普拉·温弗瑞

译 者: 陶文佳

责任编辑: 熊 娟

装帧设计: 刘红刚

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

河北鹏润印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数100千字 880毫米×1230毫米 1/32 8.25印张

2017年10月第1版 2017年10月第1次印刷

ISBN 978-7-5596-0860-4

定价: 45.00元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: 010-82069336

自序

Preface

这不是一个新故事，但至少为了这本书，还是值得再讲一遍。1998年，我正在某个直播电视节目里宣传电影《宠儿》，采访我的是已故的《芝加哥太阳时报》的伟大影评家基尼·西斯科尔。一切都进行得非常顺利，直到快要结束的时候。“告诉我，”他问道，“你坚信的事情有哪些？”

这可不是我第一次接受采访，多年来，我问过也回答过各种五花八门的问题，却极少会突然哑口无言——我得承认，这家伙成功地做到了这一点。

“呃，呃……你是指关于电影的事情吗？”我结结

巴巴地说，心里十分清楚他追问的是更宏大、更深邃、更繁复的东西。我只想拖延一下，好有时间编出个勉强有点儿条理的答案来。

“不，”他说，“你知道我问的是什么，关于你自己、你的人生……任何事情，所有事情的……”

“呃……我坚信的事情……呃……我坚信的事情……我得再花点儿时间想想，基尼。”

好了，现在16年过去了，我也琢磨了很多，而这变成了我人生中最核心的问题：事到终了，我到底坚信些什么呢？

在每一期的O杂志里，我都在探讨这个问题——实际上，我每月的专栏名就是《我坚信的》。相信我，直到现在，我还难以找到答案。我到底坚信些什么？我坚信，如果再有一个编辑打电

话、发电子邮件，甚至烧狼烟来催问我本月稿件，我就要更名改姓搬得远远的啦！

但就在我要投降举白旗，喊着：“就这样了！我想不出！我什么都不知道！”当我遛着狗，或煮着一壶印度茶，或在浴缸里泡澡时，突然间，不知从哪儿冒出来的，有那么一刻的澄明会让我回想起某件让我的脑子和心里都觉得确凿无疑的事。

不过，我还是得承认，当我重读14年来写的所有这些专栏时，我还是有些疑虑重重。那像是回头看我的某些照片，只能把我的那些发型和衣服归进“只在当时以为是好主意”的一类吗？我想说的是，要是当时坚信的事情搁到现在，变成了只是我以为自己坚信的，那该怎么办？

我拿了一支红笔、一杯苏维翁白酒，深吸了一口气，然后坐下来，开始阅读。我读着那些专栏，

那些写作它们时我正在做的事、我人生中所经历之地便全涌上了心头。我立即想起了当初是如何绞尽脑汁深究我的灵魂，熬夜熬得很晚，早早便醒来，这一切都是为了理解那些生命中最重要的事情，比如欢愉、坚韧、羁绊、感恩、可能性和惊奇。我很开心地告诉大家，我在这14年的专栏文章中发现，如果你了解一件事，真的了解一件事，那它往往能经受住时间的考验。

别弄错了我的意思，你活着，只要你对这个世界敞开心扉，你就能学到新东西。所以，虽然我最核心的想法仍然比较坚定，也还是用了那支红笔修修改改，探索性地扩充了一些旧的真理和我费了好大力气才得到的顿悟。欢迎来读我私人的启示之书！

当你读着我曾为之挣扎过、哭泣过、逃离过又转回来过，终于想开过、大笑过，而在久远之后

终于坚信了的这些教训时，我的希望是，你能开始对自己问出基尼·西斯科尔多年前问过我的这个问题。我知道，你在这历程中寻到的将会精彩无比，因为你寻到的，将是你自己。

目录

自序/1
Preface

欢愉/001
Joy

坚韧/033
Resilience

羁绊/057
Connection

感恩/083
Gratitude

可能性/115
Possibility

惊奇/145
Awe

澄明/181
Clarity

力量/213
Power

Joy

欢愉



坐下，尽享你的人生。

——德里克·沃尔科特^①

^① 德里克·沃尔科特（Derek Walcott）：诗人、剧作家、评论家和导演，生于西印度群岛的圣卢西亚，1992年获诺贝尔文学奖。



蒂娜·特纳^①第一次来我的节目时，我就想跟她一起跑掉，当她的和声歌手，在她的演唱会上跳一整晚舞。那梦想终于在某个晚上在洛杉矶实现了，奥普拉·温弗瑞与蒂娜一起巡演了。在只为一首歌排练了一整天之后，我终于得到了机会。

那是令我神经紧张得膝盖发抖却又兴奋不已的经历。在那5分27秒里，我终于有机会感受到在舞台上“摇滚”是什么滋味了。我从来没有如此地不在行，如此地灵魂出窍。我还记得在脑子里数着步子，试着跟上节奏，等着最重要的那个踢腿，我是那么在意自己的举动。然而，突然间，我意识到：

① 蒂娜·特纳（Tina Turner）：美国摇滚教母。

好了，姑娘，这马上就要结束了；如果我不放松下来，就会错过一切乐子了。所以，我头向后甩，忘掉所有的跨步、转身、踢腿……就那么舞动起来，哇喔！

几个月后，我收到我的导师兼好友玛雅·安吉洛^①寄给我的包裹——她说要寄给我一份想让自己所有的女儿都能拥有的礼物。我把包裹撕开，找到的是一张CD，里面是李·安·沃马克^②的一首歌。直到现在，我每次听那首歌都忍不住要哭出来。那首歌正是玛雅一生的写照，下面这句话就是那首歌中副歌的歌词：你可以选择坐在一边，也可以选择跳舞，我希望你跳舞。

我坚信的是，每一天，你都有机会深吸一口

① 玛雅·安吉洛（Maya Angelou）：诗人、社会活动家。

② 李·安·沃马克（Lee Ann Womack）：音乐家，本文提到的为她的歌 *I Hope You Dance*（《盼你起舞》）。

气、踢掉鞋子、站出来，然后舞起来——没有遗憾，用你能承受的最大的快乐和大笑充盈你的人生。你既可以勇敢地飘进人生的舞池，遵循你的灵魂劝你的方式活着，也可以安静地坐在墙边，陷入恐惧和自我怀疑的阴影中。

就在当下——你唯一确定拥有的一刻，你可以选择。我真希望你没被那些根本不重要的东西包裹得太紧，你还记得要真正玩得开心——因为这一刻马上就要结束了。我希望你回头看时，记得就在今天，你决定了让每一刻都活得精彩，好好享受每一个小时，就像再也不会有第二个小时那样。当你有机会选择是坐在一边还是跳舞时，我希望你选择跳舞。

⋮

我很严肃地看待欢愉，我努力工作，玩得开心，我相信人生的阴阳和谐。即使拥有的不多也不能阻止让我开心，因为我能从自己所做的事情中找到各种满足。因为想要身体力行地宣扬我的理念——活在当下，我有意识地将大部分时间都与我能得到的欢愉相协调。

有多少次我跟我最好的朋友盖尔·金恩^①通电话时，大笑到头都开始疼起来。有时候，我一边大笑着一边想，这不正是恩赐吗？在那么多年的每晚通话后，我还能拥有这么个能告诉我真相，并能让我因此笑得如此开怀的人。我把它算成五星级的欢愉。

能够意识到并创造这些四星级、五星级的经

① 盖尔·金恩（Gayle King）：CBS电视台女主持人。

历，会让你如沐神恩。对我而言，醒过来，“脑子清醒得很”，能把我的双脚放到地上，走去浴室，并完成该做的，这就是五星级。我听说过太多人都不够健康，以致做不到这些。

一杯浓郁的咖啡配上最完美的榛子奶精——四星。带着狗去林子散步，把狗绳都松了——五星。锻炼——一星。坐在我的橡树下看周日的报纸——四星。一本好书——五星。坐在昆西·琼斯^①家厨房的餐桌边，跟他天南海北地聊着——五星。能为其他人做点儿好事——五星还要加，这种开心来自收礼的人明白礼物的真意。我每天都很努力地为别人做点儿好事，不管我认不认识那个人。

我坚信的是，欢愉是种有回馈的能量——你散发出去的会反射回来。你欢愉程度的基准线由你如

① 昆西·琼斯（Quincy Jones）：黑人音乐艺术家、制作人、社会活动家。

何看待自己整个人生而定。

比最好的视力更重要的是你内心的视野，你甜蜜的靈魂会在你一生中耳语着给予你指引和恩典——那才是真正的欢愉。

⋮

人生中充满了令人开心的财富，只要我们能停顿片刻去欣赏它们。我把这些时刻叫作“啊哈”一刻，也学会了如何为自己创造这种时刻。比如，下午4点准时来一杯马萨拉印度奶茶（辛辣、热乎乎，再将打泡杏仁牛奶加在上面——既能让我的精神为之一振，又能在接下来的下午时光给我提神）。这样的时刻无比强大，我坚信这一点。它们可以为你充电，成为你的喘息空间，给你重新连接上自我的机会。