

[美] 帕蒂·戴 著

沈亦文 译

做你自己，不被外界力量塑形的你，
站得笔直，
像一棵树，
完美地平衡有风和无风，坚持和摇摆。

生命是 跳跃的动词

37天活出最真实的自己，
找到真正的成功和幸福



LIFE
IS
A
VERB

37 Days to Wake Up,
Be Mindful, and Live Intentionally



华东师范大学出版社
全国百佳图书出版单位

生命是 跳跃的动词

37天活出最真实的自己，
找到真正的成功和幸福

[美] 帕蒂·戴 著

沈亦文 译

LIFE
IS
A
VERB

37 Days to Wake Up,
Be Mindful, and Live Intentionally

 华东师范大学出版社
ECHUP 全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

生命是跳跃的动词 / (美) 戴著 ; 沈亦文译 .
—上海 : 华东师范大学出版社 , 2014.3
ISBN 978-7-5675-1893-3

I. ① 生… II. ① 戴… ② 沈… III. ① 人生哲学—通俗读物 IV. ① B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 061218 号

LIFE IS A VERB: 37 DAYS TO WAKE UP, BE MINDFUL,
AND LIVE INTENTIONALLY by PATTI DIGH
Copyright © 2008 BY PATRICIA DIGH
This edition arranged with GLOBE PEQUOT PRESS(GPP)
through Big Apple Agency, Inc., Labuan, Malaysia.
All rights reserved.
上海市版权局著作权合同登记 图字: 09-2013-711 号

生命是跳跃的动词

著 者 [美] 帕蒂·戴
译 者 沈亦文
项目编辑 许静 陈庆生
审读编辑 刘效礼
特约策划 徐曙蕾
封面设计 董红红

出版发行 华东师范大学出版社
社 址 上海市中山北路 3663 号 邮编 200062
网 址 www.ecnupress.com.cn
电 话 021-60821666 行政传真 021-62572105
客服电话 021-62865537 (兼传真)
门市 (邮购) 电话 021-62869887
门市地址 上海市中山北路 3663 号华东师范大学校内先锋路口
网 店 <http://hdsdcbs.tmall.com>

印刷者 山东德州新华印务有限责任公司
开 本 710 × 1000 16 开
印 张 14.75
字 数 200 千字
版 次 2014 年 8 月第 1 版
印 次 2014 年 8 月第 1 次
书 号 ISBN 978-7-5675-1893-3/I · 1136
定 价 29.00 元

出版人 朱杰人

(如发现本版图书有印订质量问题, 请寄回本社客服中心调换或电话 021-62865537 联系)



正如诗人里尔克在一本书中写的那样：

我的家人，我曾把这本书交到你的手中，你对它的喜爱胜过任何人。于是我认定它属于你。于是，你包容我，不仅在你自己的书里，并且在所有写着你名字的书里。

这本书属于

我的优秀丈夫约翰·普塔克，

和我们聪明可爱的女儿艾玛和黛丝。

我想要和你们在一起度过我剩下的37天，为了你们，我把这些话写在最前面。

我爱的人啊，我把你们放在心里。

目 录

前 言	为什么是37天?	1
介 绍	拿上铅笔读这本书	5
第一部分	占据你的故事	11
第一章	写下来保存记忆	13
第二章	从“我”开始	17
第二部分	用心生活的六项主张	23
第三章	坚定：说可以	25
	在你的车里跳舞	
	带上一颗小葡萄	
	总是租红色敞篷车	
	为每一面橙色旗帜欢呼庆祝	
	戴着粉色的眼镜	
	当你看见一辆巴士，说“哇”	
第四章	包容：慷慨一点	55
	挤到某个人边上，和他胳膊碰胳膊	
	只是挥挥手	
	想想一只跳蚤	
	重新定义正常	
	把你的泥球磨光	
	对亚龙说“嗨”	
第五章	正直：大声说出来	87
	为他人挽回面子	
	不要卖掉你的红皮书	
	在地板上打滚	
	让它成为一个谷仓	
	打破你的烘烤规则	
	别停下来挥手，你会淹死的	

第六章 亲密：投入更多的爱	118
烧了那些牛仔裤	
先戴上你自己的面罩	
清理你的文件夹	
给予免费的拥抱	
保留一张购物单	
爱那些不可爱的人	
第七章 直觉：相信自己	149
审慎地选择你的同座	
放开攀爬架	
写几段蓝调	
帮他们开个头	
清空你的箱子	
为埃德·麦克马洪穿衣打扮	
第八章 关注：放慢速度	179
沿着你的欲望之线	
去看看那个小忍者	
下船	
关上会议室的橱柜	
细嚼慢咽，感谢厨师	
为你的转弯打出信号灯	
第三部分 生命是一个动词	207
第九章 成为你	209
活出一篇难以抗拒的讨文	
尾 声 每天都是第一天：为37天而做	217
延伸阅读	222
致 谢	228

前言

为什么是37天？

时间，只有在快要用完的时候，才显得重要。

——彼得·斯特里普

在你生命中的某一时刻，你的生命只剩下37天了。也许那一天就是今天。也许不是。

2003年10月24日，这一天到来了，降临在一个身高1米95的人身上，他带着南方口音，因为打高尔夫而晒得黝黑，并拥有五枚二战铜质奖章和一辆森林绿的林肯城市车。在那个美丽的秋日里，他被诊断出罹患肺癌。仅仅37天后他便去世了。

那个人是我的继父博伊斯。在确诊和死亡之间的短暂时光里，我帮助他渡过——直至死去，这个过程促使我自问，如果我只能活37天，我会做些什么？

我和母亲在家里照顾他，因为他希望死在家里。由于从未陪伴过临终的人，我不知所措。当二十多年前我的生父去世时，我才20岁，并且是待在加护病房的候诊室里，不是陪在他身边。没有人问他临死的时候是否愿意我陪在他身边；他们只会问当一切都结束时，我是否愿意看见他死去。从那时候起我们开始慢慢意识到，我们的文化是如何刻意地回避死亡。

很快，陪伴博伊斯走向死亡显得意义深远，也令人尴尬，就像是到访一个我不该去的地方，或是听见我不该听的东西，或是分发吗啡，就好像我知道该怎么做。他很快失去了说话的能力，对我来说，这一点让事情变得既容易又困难。我始终又害怕又焦虑，全然不知接下来会发生什么。我找不到什么指南手册，对于他的感受和行为，对于他体内的疾病在一点点吞噬他，我束手无策。我说不出来，他也无法告诉我。

我能想到的、对他说的一切都是那么琐碎，那是痛苦的。他想看部电影

吗？我打着手势提出这个问题——接着心想，会不会休·格兰特是他在人世間看到的最后一个人？报纸也不行，上面的内容一点儿也不中肯，只是一味的偏见。但在这么一个重要的、意识恍惚的空间里——生与死之间的空白地带——还有什么稳妥的呢？

夜里，我能听见氧气机的活塞来回移动，我怕它停下来。最后当他的双脚泛青，这种青色一直往上蔓延到他的全身，也就是那个可怕的诊断做出的37天后，它终于停止了。

37天这段时间像是一个框框，在我心里留下了印记。我们生活的方式往往像是时间永远用不完，但37天这个概念令人心惊胆战。这么短的时间，似乎一生中所有的遗憾和快乐在结束之前几乎都来不及表达出来。

如果只剩下37天，我会花时间清理阁楼，整理电脑文档，还是参加委员会的会议？我早已把我的故事传达给了孩子和朋友们，还是会在这段日子里后悔没有时间这么做？我现在就过上充实的生活，还是等到孩子们去上大学、或是等我的养老金到期再说？到时候就太晚了。

我尝试着一边假设可怕的死亡步步逼近，一边安慰自己要往好处想。每天早上，我像是要完成使命似的问自己这个问题：**如果我只有37天能活，我今天会做些什么？**

总有一天，那会是一个难题。

十年前，我最喜欢的一位大学教授去世，当时他才46岁。谢里丹·西蒙是个杰出的物理学家，也是个相当有魅力和幽默感的人；自从我毕业之后，我们十多年来一直保持联系。谢里丹的医生们告诉他还有一年能活，他们说：“那一年中你想做什么就做什么。”他照做了。

他的朋友乔纳森·马利诺教授在谢里丹去世后赞美他说：“他继续按照他生病前的生活方式去生活。这就是他的生活。他对于时光的记录，他内心的智慧，在于他每一天体现出来的绝对热情和信仰。一天天过去，这种不放弃生命的决心需要越来越大的勇气。痛苦越来越大。精力越来越差。然而，就在谢里丹去世前的三天，他还在教室里，依然在帮助别人，依然在利用他一点一滴的精力让别人生活得更好。”

就在谢里丹去世的八天前，我收到了他最后一封信。他在末尾写道：“保持

联系，好吗？致意，谢里丹。”

记者马乔里·威廉姆斯在47岁生日过后的第三天死于肝癌。为了“表示哀悼”，她的丈夫把她最后写的文章集结成书，名为《华盛顿动物园的女人》：“发现自己面对的是那个老生常谈的问题（如果你发现自己只有一年能活，你会做什么？），我知道一个有孩子的女人有权利或是有责任绕开生死这个问题。如果你有年幼的孩子，你要做的是尽可能过着正常的生活，只是多做些煎饼。”

与谢里丹·西蒙和马乔里·威廉姆斯一样，对于那个老生常谈的问题，我的答案不是发动全家去环游世界，不是去攀登珠穆朗玛峰或是学习乌尔都语，或是在一个遥远的国度寻找启迪。相反，那是更用心地过好每一个辉煌的日子。那就是：说可以，宽容慷慨，畅所欲言，献出更多的爱，信任自己，并且一点点放慢速度。那是更完全地投入我现有的生活，而不是创造一个新的生活。那是做更多的（巧克力条）煎饼来度过每一天。

当我思考我最后的37天时，明白了一件事：我需要把我自己更好的部分留给我那两个年幼的女儿。我知道，如果今天是我最后37天中的一天，我会写得很痛苦，尽可能多地把我的回忆留给艾玛和黛丝。我会让她们了解，并把我看作一个真实的人，而不仅仅是一位母亲。我会拜托她们妥善保管我的思想和回忆、恐惧和梦想，以及有关我的特质和我周围人的故事。

我会探索生活真正的意义，留给她们一本有关挑战的笔记本，一本指南手册，指导她们去过没有我的生活。不是告诉她们上哪儿去剪头发，也不是如何蒸洋蓟，如何解决静电问题，如何换轮胎，如何预订最便宜的机票，而是更深刻的东西——知道该去关心什么，如何对待她们周围的人（以及她们自己），如何去质疑，如何去爱，该捍卫什么，以及为什么她们应该讲出故事并聆听别人的故事。这本书就是我说的指南手册。

为她们写下我的故事，教导我的女儿们生活得充实——并在这个过程中学习如何做回完整的自己——那就是我用最后的37天来完成的事情。

这是我的起点。



你的时间有限，所以不要为别人而活。

——史蒂夫·乔布斯

介绍

拿上铅笔读这本书

只阅读却不思考，就好像吃东西却不消化。

——埃德蒙·伯克

当作家纳博科夫被问到“你理想的读者是什么人”时，他说：“我理想的读者是拿着一本字典和一支铅笔的人。”同样的，诗人比利·柯林斯建议把我们的铅笔当作一个测震仪，来记录阅读时所感受的内心悸动。“这种笔记是我们存在的痕迹，而我们手中捧的书不仅仅是《黑暗之心》，而是我阅读的《黑暗之心》——无声的交流和对话在我和约瑟夫·康拉德之间进行。”柯林斯在一次毕业典礼演讲上如是说。

旁注是一种用来进行更大、更广泛对话的方式。那是我们和一篇文章相遇时所做的物理记录，潦草而匆忙地写在空白处和卷末、章节结束后的空页上。对于这本书，也是一样。我希望你会在空白处、在字里行间留下自己的痕迹。

达尔文最著名的注释之一是页边空白处的笔迹，他从 1837 年描绘出他那进化树的雏形，上面只有简单的两个字：“I think（我认为）。”而历史上最著名的页边笔记可能是费马最后的定理：1637 年，这位 17 世纪的数学家在希腊数学家丢番图的《算术》一书中写道：“对于这个问题我有一个绝对精彩的证明，但这一页的边缘太窄，我写不下。”可惜啊，就因为边缘空白太窄了，数学家们花了 358 年才找到那个证明。

撇开书本，如果说我们其实就是在我们生命的页边空白上写（或不写）东西呢？如果我们的生命就是书本呢？我们存在的痕迹是什么？我们是否把我们的解释和疑问塞到了空白处？我们是否圈出了无礼的动词，并在空白处画上愤怒的箭头并潦草写上“讽刺”、“挫败”、“语焉不详”、“不公平！”，或者我们仅仅是翻过页面，被动地接受现有的，愤愤地表示反对但对此保持沉默？

我在基尔福特学院读书时看过丁尼生的《悼念集》，就在我父亲 1980 年去世后不久。书上那些空白处挤满了笔记，有的令人尴尬，有的天真无知，有的说中了我本人的内心状态，我漂泊在一条悲伤的河流上：“爱/悲伤是一个人”，“循环周而复始”，“他走了”，并且和每一个优秀的大学生一样，写着“人类对抗自然”。全都出自于一只愚笨、糊涂、脏兮兮的手，也是一个年轻女人阅读她自己人生的记录，想念她自己的哈勒姆^①。在“他不在这里；而是走远/生命的喧嚣再次开始”这首诗的空白处，我写下：“一段消逝的生命，雨永远不会停下……我也是。”

拿起笔在书上写字并不是一种破坏，而是对话。正如英国作家赫斯特·斯雷尔·派兹在 1790 年写的那样：“我有一种在我的书页空白处写字的习惯，这不是一个好习惯，但一个人总渴望说些什么。”一个人总渴望说些什么。

我开始意识到这本书是我的旁注，是我生命的测震仪，我渴望说些什么，渴望搭上一艘比我本人寿命更长的船驶向未来。也许你也一样，渴望说些什么。

我希望你能像融入生活一样融入这本书。我最大的愿望是，这本书被你看得边角皱起，页面破损，如狂风暴雨般的笔记留在空白处表示你的赞同、反对、投入，那些你所感受到的心灵的震颤。占据这本书吧。用理解的方式把你自己的东西放到空白的地方。

六种用心生活的准则

当我为我的女儿写这些故事的时候，六种更用心的生活准则渐渐显现出来。这本“生活指南”概括了这六种准则——坚定、包容、正直、亲密、直觉和关注——要求我们现在就去做，否则就太晚了。在每个准则下面有 6 个故事，我们通过故事来了解我们生命的意义。作家弗兰纳里·奥康纳说：“故事是一种讲述一件事的方式，这件事无法用别的方式阐述，而故事里的每一个字都在说明其中的含义。你之所以讲一个故事，是因为一般的陈述是不够的。”

从故事到挑战

每一个故事后面都有两项挑战：动作挑战是一项可以立刻去做的事，行动挑战则需要花点时间来做到。

^① 《悼念集》是英国诗人丁尼生悼念他的挚友哈勒姆而写的。

海明威曾说：“别把动作和行动混为一谈。”动作挑战能够很快开始一个改变的过程，但如果没有持续性，它们难以为真正的行动创造足够的动能，而这需要很长时间后才能发生。当你面对行动挑战时，想象一下手表或时钟的运动——一个产生或传达动作的机制——那些滴答的走动构成了我们的37天，一个超越时间的改变。

关于选择挑战的说明：我建议的挑战仅仅是建议。每位读者可以对故事有他们不同的理解，也就是用不同的方式把他们理解的意义融入他们的生活。同时，对于有残疾的朋友来说，你可以改变这些挑战来充分参与——比如用录音设备来代替打字，这对其他人来说也同样适用。我很乐意听到你们修改挑战来满足你们自身需要的方式，无论是由于残疾，还仅仅是因为个人喜好。

练习的意思就是表现，面对所有的障碍，做出某种幻想的、忠诚的、渴望的动作。练习是一种寻求渴望的尽善尽美的方式。

——玛莎·格拉汉姆

我们创造故事而故事创造我们。这是一种回旋。

——齐诺瓦·阿切比

什么是集中随笔？

每一次写作的提示都是为了一个“集中随笔”栏目。集中随笔就是不假思索，想到什么就写下来。它们会挖掘出一口更深的井，不同于我们通

动作挑战——现在就做

设计动作挑战是对于前面故事的快速而即刻的强化。动作挑战中有很多（但不是全部）都是10分钟的写作练习，为此你需要几件简单的工具：一本笔记本，一支你用得顺手的钢笔（或是一台电脑，但显示屏关掉——我过会儿解释为什么），以及一个带闹铃的计时器。我建议去超市买一本几块钱的笔记本来做这些练习，而不是那种上百块的压花封面、镶金边的本子——你会担心把它弄脏，不敢在里面写满你的真知灼见。所以还是去买一本几块钱的本子，对此你会变得非常乏味、无聊而有人性。你还需要一个便宜的类似计时器的东西，这样你就不用时时看钟而打断思路了。我有一叠3×5英寸的索引卡，用它来捕捉灵感，所以你也找一叠这样的卡片来。

行动挑战——在37天里去做

在最近的一次会议上，我们聚会的那些人被要求参加一项行动练习。“席地而坐，”我们被告知。“现在变换你的姿势。”我们变出了奇怪、别扭、可笑的姿势，试图超过旁边的人。“现在考虑一下这个姿势是否能持久，能持续多久。”主持人说。我们都笑了，我们大都意识到我们都扭曲成了高难度的形态和姿势，但无法持续很久。所以，用心地生活也是一样。这本书说的不是扭曲或别扭、可笑的态度，或不像是你能够做出的形体改变。它说的不是和别人竞赛。它说的是可持续地用心。

常待的地方——那个我们正确使用标点，美丽而整洁的地方，总是语法规则，不会写错字。在集中随笔过程中，这些都不重要，事实上，它们都是一种偏差而不是帮助。**别多想，写就行了。**控制好随笔的时间。时间的限制促使你的右脑工作。如果你真的很投入，你往往会忽视你的计时器，而是全力完成一个十分钟的栏目。

用普通的方式而不是速记的方式写字（更好），或者输入电脑但把屏幕关闭，如果你无法用普通的方式写字（如果这两者都无法做到，就用一个录音机来捕捉你的想法）。不要改正语法或标点，不要停笔。如果你正在用电脑，把屏幕关掉可以防止你被自己的错误绊住，因为你看不见输入的东西。在动作挑战中，用一个计时器来设定一段时间，并把想到的所有东西写下来。如果你想不出要写什么，就不停地写下“想不出”，直到想出新的东西。让你的笔（或键盘上的手指）不停地移动。你不必刻意加速，按照平常的写字速度就行了；只是不要停下来。绝对不要停下，来做判断或是纠正书写。笔的移动是有帮助的。这些东西不必通顺，或是被别人看见。在设定的时间结束时，读一读你写的东西。接着圈出“关键词”——一个能够代表你想法的字或词语。接着再次设定计时器，围绕着这个关键词再写三分钟。这回让你潜入更深的地方。当闹铃响起，把笔记本放到一边等着下一次写作挑战再用。

大部分（但不是全部）的动作挑战都是写作练习。有的需要观察、别人的参与、创作出某样东西或是以不同的方式思考。这些会针对每一个故事作详细描述。每一项挑战只花10分钟来完成。

为了过上更深刻更有意义的生活，我们必须练习。行动挑战旨在让你能够投

人，然后苏醒，尝试，长时间练习。

更明确的是，它们是超越 37 天的练习。你可以选择我提供的主题，或是在看完故事、经过思考之后创造你自己的主题。

一下子做这些挑战会让你喘不过气来。一次选择一两项集中练习 37 天，当你已经完成了最初的几项，不妨接着回到书上寻找更多的挑战。



剧烈的活动不能代替理解。

——H.H.威廉姆斯

1950年10月1日
中华人民共和国中央人民政府
公告
第一号
为公布中华人民共和国中央人民政府公告第一号事
查本政府已于1950年10月1日成立
所有以前各机关之公告
除与本政府公告抵触者外
均行废止
此布

第一部分

占据你的故事



我们占据了自我但不重视自我，
无法看见这里，此刻，
这每一刻都是神圣的；
然而它一旦消逝了——
它的价值是毋庸置疑的。

——乔伊斯·卡罗尔·欧茨