

人性之美 人间至爱
《心灵鸡汤》作者杰克·坎菲尔德★极力推荐

【美】爱德华·M·哈洛韦尔◎著
梅心◎译

人性 瞬间

感人的刹那间的人性之美、人间至爱

人性瞬间

最真实、感人的刹那间的人性之美、人间至爱

[美]爱德华·M·哈洛韦尔 ©著
(Edward M·Hallowell)

梅 心 ©译

Human Moments

by Edward M. Hallowell, M.D.

Copyright © 2001 by Edward M. Hallowell, M.D.

中文简体字版权 © 2004 海南出版社

本书由美国 Health Communications 授权出版

All Rights Reserved.

版权所有 不得翻印

版权合同登记号：图字：30-2003-021 号

图书在版编目 (CIP) 数据

人性瞬间：如何在日常生活中寻找爱和意义 / [美] 哈洛韦尔 (Hallowell, E.M.) 著；

梅心 译；—海口：海南出版社，三环出版社，2004.11

书名原文：Human Moments

ISBN 7-80700-098-8

I. 人... II. ①哈...②梅... III. 人性论 IV. B82-061

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 112895 号

人性瞬间

作 者：[美] 爱德华·M·哈洛韦尔 (Edward M. Hallowell)

译 者：梅 心

责任编辑：李秋云

特约编辑：楼金星

装帧设计：第三工作室

责任校对：李 鹏

责任印制：李 兵

印刷装订：三河市华晨印务有限公司

读者服务：杨秀美

海南出版社 出版发行

地址：海口市金盘开发区建设三横路 2 号

邮编：570216

电话：0898-66812776

E-mail: hnbook@263.net

经销：全国新华书店经销

出版日期：2004 年 11 月第 1 版 2004 年 11 月第 1 次印刷

开 本：880mm × 1230mm 1/32

印 张：9

字 数：240 千

印 数：1-5000 册

书 号：ISBN 7-80700-098-8/B·31

定 价：20.00 元

本社常年法律顾问：中国版权保护中心法律部

【版权所有，请勿翻印、转载，违者必究】

如有缺页、破损、倒装等印装质量问题，请寄回本社更换

**Human
Moments™**

本书点亮了人们心中爱的明灯，
让人们在沐浴美好的人性、珍贵的友爱的同时，
深深地感受到了生命的意义。

致 谢

首先要感谢所有向我提供故事的人们，虽然在正文里主人公的真实姓名都隐去了。让我在此向他们致谢，如果没有他们就不可能有这本书。

我还要向《健康消息》编辑丽莎·德鲁克（Lisa Drucker）致以深深感谢，按最保守的估计，我们起码作了7次最大的修改才使本书形成目前修订稿的格局。她能够7次对我说出“再接再厉”的话来，而且能够每次使我免于陷入精神崩溃，这不仅体现出丽莎作为编辑的高标准高要求，也证明她对于脆弱的作者能够巧妙地给以精神鼓励。感谢你，丽莎。

还有汤姆·桑德（Tom Sand），《健康消息》的副总裁和总经理，他给我的帮助不亚于丽莎。当我还只有一些想法时，汤姆就鼓励我把它们写成书。我向他说明，我想在完成《交流》一书后再写一本名为《人性瞬间》的书，而且向他阐释我所设想的独特版式，这时汤姆立刻叫好——而我甚至还没有将细节托出。然后汤姆根据不同情况不时地督促我、鼓励我。在写作期间，当陷入不可避免的沮丧之中，一想到汤姆可以看到我的设想变成现实，我便会勇敢地继续下去。

在创作时，我时常会从最开始的踌躇满志坠入漫长的创作中期里那强烈的不满意状态之中，我会对以前在书中认可的东西感到绝望。于是我沉思、徘徊，就像一个农夫发现他的庄稼不会有收成。就在这段低沉的日子，汤姆和丽莎总是给我一些勉励的话语，对此我从内心深处满怀感激，是他们的诚挚最终使庄稼得以成熟。

此外，还有以前的许多读者敦促着，使我的想法得以实现。我同他们主要是通过 E-mail 联系，所以大部分人与我素未谋面。让我在此向你们致谢，特别是海蒂·帕斯托（Heidi Pastore），你给我提供了很多很多的帮助。

最后，一如往常，在此感谢我的家庭对我付出的爱，感谢他们让我去完成创作。他们给我空出时间，让我待在三楼的书房，在微型电脑上敲敲打打，并从未给过任何抱怨。实际上，当我致力于此书时，我是惟一在抱怨的人。如果说我真正取得了成功，那只是因为我明白，即使苏（Sue）、露西（Lucy）、杰克（Jack）、特克（Tucker）在外面的某个地方——楼下、院子里，不管是在工作还是待在学校里，或者是去娱乐——他们永远与我在一起，我们永远心系一处。感谢你，苏；感谢你，露西；感谢你，杰克；感谢你，特克。我们一定能一起永远放射出人性的光辉。

简介

爱与意义之所在

生活中只有一连串无法留下印记的琐碎之事，除非我们去爱——用我们所能采用的各种各样的方式，去爱一个人、一本书、一颗灵魂、一方处所、一条想法或者一只狗——去爱所有的事物。有了爱，我们便为某些时刻赋予了特殊的力量和含义。有了爱，以及爱的连襟——想像，即使是在生活当中最微不足道的每一秒钟都能感觉到丰富多彩，从中获取力量。爱与想像的威力能使我们把平凡的内在时刻化作我称之为“人性瞬间”的时刻，在这种时刻，这种我们称之为有意义的时刻，我们与外在的某些人或某些事物在感觉上息息相通，这我们称之为“人性瞬间”。

在与外界建立的联系中最能发现“人性瞬间”。这里的联系当然不是指你的商务关系，而是指你的心系之处。那些你爱的人以及你爱的地方，你真正关心的未完成的工作，你抚养的孩子以及他们可能生养的孙子，你信任的朋友，你喜爱的宠物，你操心的花园（或其他任何消遣方式），甚至你狂热地崇拜的球队。

所有这些联系都引向“人性瞬间”，我们将这些时光蕴于内心，期待着它们的出现。当我们饥渴地想将灵魂升华，或只是去寻求自身信仰和关心的某些东西时，我们用“人性瞬间”去得到满足。我把诗人约翰·济慈两个世纪以前所写的这句话当做信条：“我只相信发自内心的情感的神圣”这就是本书的主题：内心情感的神圣，最诚挚的交流的重要性还有人性瞬间——那些用如此多不同的精彩方式充实着我们的人性瞬间。

诚挚的交流和人性瞬间的闪光充实了生活。当然，随着时间的改变，我们看待它的方式也不相同。在高中时代，对我来说，梦想中的天堂便是

坐在芬威（Fenway）公园球场的第三垒底线上，在一场永不结束的球赛的第9局里，打赌“红袜队”（Red Sox）一定会取胜。现在，我梦想中的天堂是坐在某个饭店的桌旁，与妻子苏和3个孩子（永远停留在他们现在的年纪：11岁、8岁和5岁）及我所有最亲近的亲戚朋友在共进晚餐，直到永远。

然而，在升入天堂以前，没有什么永恒。所以我们没有时间去等待，我们必须从现在起就去重视与人建立的关系、热情和自己的兴趣，如果我们想品尝生活中每一点每一滴欢乐的话。

在我们国家，大多数人确实拥有使自己快乐的东西。对他们来说，挑战在于，如何使自己拥有的变得更加重要，（在这个时间，今天）而且是足够重要。

幸福生活的基本要素是简单。它只在于朋友、邻居、亲戚们；你喜欢的某份工作，也许是某些宠物；一个俱乐部或一座教堂，或一组球队；也许是一座好花园或另一些你嗜爱的娱乐或爱好；也许是一本好书或一部好电影；一些希望和回忆。要想享受其间的乐趣，就应该深深地投入，尽量地去体验。我们应该悉心地珍爱，这样它们才会变得最强烈。

但是如何去做？说起来容易，做起来难。我往往停步思索，我是否在自己的生活中做到了这些。例如，身为人父，我用了许多时间陪伴孩子，但是我希望有一天能给予得更多。谁能够随心所欲地把所能给予的所有时间都用来陪伴孩子呢？不可能有那么多时间，即使是无所事事的富翁（我不是），因为童年是短暂的。而且，在孩子们的童年过去以后，谁不希望趁自己的孩子年纪还小的时候与他们度过更多的时光？或者在公园度过的一个阳光明媚的下午？

在《周报》的一篇文章中，安娜·昆德伦（Anna Quindlen）写到，作为一个母亲，她怎样犯了一个大错：

……这是大部分父母犯过的错，我与孩子们待在一起时，没有认真地去体验那种时刻。现在这是如此地清晰，那些时刻已经飞逝了，只能从相片上去捕捉了。这儿有一张照片，在一个夏天的日子，3个孩子坐在一块

垫子上，底下是一片绿茵，秋千在绿茵上投下一片阴影。3个孩子分别是6岁、4岁、1岁。我希望自己能想起我们吃过什么、谈过什么，希望还能回想起他们的声音，他们那天晚上入睡以后的模样。我但愿自己不是那么匆忙地去做下一件事情：做晚餐、洗浴、阅读或是上床。我但愿自己那时是更珍惜而不是急于完成当时正在做的一切。

我想敦促你（还有我自己）从安娜·昆德伦的话中学到些东西。我想敦促我们不仅赞同这种想法，而且将之付诸行动。我盼望这本书能激励我们用目前拥有的去拓宽自己的生活，而不是去等待，等待拥有奇迹般的“更多”——更多的金钱，更多的时间或更多的自由。

我们已经拥有的就在自己身边，渴望被发现。

我们应该为心灵刻意眷念的人、处所和设想腾出时间。要做到这一点，就必然要舍弃那些不重要的。如果能够的话，我们必须将那些伤害我们或浪费我们宝贵时间的一切排除。这样我们才能将全部心思投入所爱的人、感兴趣的事。我认为这就是幸福生活的秘诀。

充满爱意的交流中滋长着意义重大的瞬间，就像永远绽放的神奇之花。在这种健康的交往中盛开的花朵就是人性瞬间。他们以独特而别致的方式在我们面前生长，在每一天盛开。

人性瞬间的出现有无数种方式，如此众多，以至于很难明确地在我已经列举的各式各样方式的基础上再做进一步界定。所以，这里并不给你提供教科书中那样明确的定义。在这本书中，我将通过生活中的实例向你展示人性瞬间的意义甚至力量。现在让我向你展示我自己生活中的一些实例。

我和家人在恶劣的天气中跋涉了6个小时后继续行驶着。这时我最小的孩子特克叫了起来：“我再也受不了了。”

我感到劳累、烦躁，没有停下来的心思。前一天与拥挤的节假日交通奋战了10个小时，在哈普顿（Hampton）旅店住了一晚，然后第二天早上又开始了从波士顿到西维吉尼亚的漫漫旅程的第二站。我渴望早一点儿到妻妹家，想像着自己把身体软软地栽进舒服的沙发里，就像一张降落伞触

地以后慢慢地收落，希望还有掺和了酒精的饮料在手。我不想为任何人停车做任何事。但是特克重复着他的请求：“我真的要尿尿！”

我恼怒地将车开到西维吉尼亚山那覆盖着雪花的高速公路旁。5岁的特克出去了，其余的人等待着，等待着。

最后，特克回来，爬上汽车。

“你怎么花了这么长的时间？”我不耐烦地问道。

“我在那儿用尿写你的名字。”特克骄傲地回答，“D-A-D（爸爸）。”

我的心一动，心情忽然之间改变了。

“谢谢你，特克。”我微笑着回答，想像着自己的名字被一个小男孩调皮地刻写在雪坡上。这是小男孩们永远爱做的事。虽然那热热地浇上去的字母很快就会消失，它却比任何雕刻在冰冷的石头上永不磨灭的签名更有意义。

人性瞬间在出现前并不预告它的降临，然后它们便消失了，就像这浇写在雪上的名字。但是如果我们去捕捉它们、关注它们、重视它们，它们将在我们的日常生活中注入永恒的意义和爱。

这就是我们去珍惜目前的方式：不眼睁睁地让它擦肩而过，不这样对自己说：“这并不是我真正想要的，这并不是我一生中所期待的。”

难道我此生曾期待过特克用尿水在雪地上画写我的名字吗？或者从某种方式来说，是这样的。如果我曾经有过做快乐人的念头，那么就可以承认这个事实。我应该重视那一刻，记住那一刻——从我沿着西维吉尼亚山行驶，一直到我的余生。

那么那曾经梦想过花不完的钱财、完美的婚姻、十全十美的孩子、名声、权力等等，还有谁知道的一些什么，也许是完好的牙齿，该怎么办呢？没有人能够全部拥有。但是，我们拥有一种叫做生活的东西。就像一个不宣而降的孩子，生活是那么期待我们去关注它。如果我们这样做了，它就会像孩子们一样给你超过预期的回报。它给予我们宝贵的人性瞬间——那交流中绽放的花朵。

我们只有通过与人交往才能得以完善。不管身处何方，那种与人心心

相连的感觉一直与我们同在，这是一种最舒适的感觉。

现代社会既促成又威胁着人与人之间的交往。技术的发展使得人们之间比历史上任何时期更容易取得联系。技术给我们提供了与人联络的神奇工具，然而，奇怪的是，在许多人的生活中，那足以慰藉心灵和灵魂的交流却逐渐地沉寂。我们再也不会对方身上花上大把的时间，仿佛那没有多大必要似的。我们仿佛并不在意人性瞬间，宁愿让这种时刻白白溜走。而我们实际上却需要人性瞬间，就像我们需要维生素一样。作为一个医生，我把人们之间的交流看做维生素。它是另一种维生素 C，这是一种并非抗坏血酸的交流维生素。我们每个人都需要它，不仅是因为我们由它去感受快乐和美满，同时这也是我们生理健康的需要。

许多研究证明，与人交往的人同那些与世隔绝的人相比寿命更长。喜欢与人交往的人得心脏病、患伤风流感的几率比那些不喜欢与人交往的人要低得多。不仅生理上的疾病是如此，精神上的疾病也是这样，比方说抑郁症和焦虑。有报道进一步认为，这种人对生活现状的满意度更高。沟通交流和积极与人相处不仅使人感觉良好，从各种标准来衡量，其本身就对有益。科学证明，它们可以延长寿命、维护健康，使我们对自身拥有和关心的人、事更感珍惜，加深我们的快乐。

然而在现代社会，我们须在时间安排表那荆棘丛中砍出一条路来，找出时间与人交往。如果不去修剪砍削，荆棘丛就会变成丛林。就像有位妇女对我说的那样：“我几乎挤不出时间去工作、喂孩子和洗衣服，我哪儿能找出时间与人交往？”如果想保持最重要的关系，我们便不得不在日常时间表上减少其他安排。我们必须在荆棘丛成林之前砍出一条路来，我们必须挤出时间。

我们采用电子手段交往——通过电视、互联网、E-mail、声控邮件和商业电话。如果明智地利用电子的话，是可以进行心与心的交流的。然而如果让电子控制了自己，而不是反过来，那么我们便会花上一整天的时间坐在电脑屏幕前，忙着回语音邮件或者商业电话，仿佛是在花时间去进行真正关心的谈话一样。

让我从自己的生活中再为你举出一个实例，向你展示人性瞬间。我称外祖父为“队长”（Skipper），他不怎么富裕，但是从某些重要方面看，他是很富有的。他是一个真正的绅士。从来没有人像他那样把生活当中这样一种最重要的技巧教给我：怎样与人握手。“直视别人的眼睛，”“队长”总是这样说，“然后紧紧握住对方的手，就像你真的很用心。”我们常常练习这个技巧。当我尝试握手而他认为握得还不够紧时，最后我会尽力地挤压着他的手掌。让我惊讶的是，这种紧握总是使他脸上闪现出一丝微笑。他的眼中闪烁出光彩，“好孩子！”他会赞道，“这就是真正的握手！”而今天，当我与人握手时，别人会畏缩。

“队长”在财政行业工作，他从家乡马萨诸塞州的牛顿（Newton）多次旅行到纽约。在那儿，他与女儿[我的姨妈达基（Duckie）]，会在华尔兹舞[由盖伊·朗巴多（Guy Lombardo）的音乐伴奏]比赛中获胜。人们说他们看起来就像金杰·罗杰斯（Ginger Rogers——美国电影、舞蹈女演员，译者注）和弗雷德·阿斯泰尔（Fred Astaire）。他成了盖伊·朗巴多的朋友，更特别的是，他与遇到的每一个人都成了朋友。“队长”[人们称他为约翰·麦凯（John McKey）]是我的第一个道德典范。甚至于他的外表也是朴实而有型的：白色的头发，玳瑁架眼镜、陈旧的三件套和编织品领带装扮着一个6英尺2英寸高的瘦得像电线杆子一样的绅士。

“队长”爱他的朋友们；他喜欢跳舞、打篮球；喜欢乘火车去纽约；爱常常偷喝苏格兰威士忌加水。（回想起来，我猜测，他比医生允许的范围饮得更多，但没有人会在意）；喜欢他身边的一切乐趣。在我认识的人中他是心肠最好、最高贵的人之一。

“队长”是慢慢地、痛苦地去世的。他患有肺气肿，与呼吸困难做斗争，但最后他还是很绅士地去了。他临终时，我还是个孩子。他躺在床上，鼻子上插着氧气管。我拥抱了他，但是他伸出了手，给我来了一次最后的握手。他的手艰难地紧握着我的手，颤抖着。我用最大的力气紧紧地回握一下，他的眼睛闪亮了几秒，那我曾如此熟悉的火花重现出光彩，魔术般被这一握点燃。就在这一刻，我向“队长”道出最后一声再见。

人性瞬间不仅使我们去关注那些重要的东西，而且使我们走向快乐。我们必须小心翼翼，即使是这样，你也有可能失去真乐的源泉。有一天，我与一个人在办公室聊天。他告诉我，他的生活变成了一维的了。“我非常成功。”他说，“我赚了许多钱，为此我感到快乐，但是好像一切也就止于此了。我做完最后的工作回家，常常满怀疲惫，而且脾气暴躁，然后看看电视，对妻子和孩子说三言两语，就上床睡觉。第二天，我再重复这些。这就是生活的全部？”

即使是在成功的顶峰时期，你也会发现你在寻求更深沉的东西，那就是人们称之为意义的东西。即使你也许状态良好，有一段时间也会感到迷失、疲乏，无法确定你的生活中还需增加什么。

人性瞬间可以给出答案。只要一开始在生活中寻找人性瞬间，你就会发现它们无所不在，甚至当你孤身一人或没有丝毫希望和需求时。

比如，有一天我独自驾车去上班，一首脍炙人口的老歌《翻越重重高山》从广播中播放出来。我发现的第二件事是，我的脸颊上滚落着泪水。我想起了母亲，已逝世十几年的母亲。我想起了她在生活中的种种挣扎，她确实勇敢地去面对那些困苦，就像这首老歌所劝诫的那样。我一边哭泣一边驾驶着，回想起同母亲一起看《音乐之声》（这首歌是在这部电影中走红的）的情景，那时这部电影还刚刚公映。迂腐而愚蠢？是的。但我的眼泪是真实的，感受也是真实的。就在这一刻，我重见了母亲，而且再一次感受到我是多么爱她，不管是在什么情况下。就在忽然之间，一切看起来是那么真切地（一首老歌在广播里响起）传播着温暖。那一刻我仿佛感受到那儿隐藏着一股力量，等待着被人发现和吸取。我所能做的只有将那愤世嫉俗的一面收起来，让人性瞬间闪现，我所能做的就是让这一切发生。

没有人会站在你身后指点你说：“看！这就是人性瞬间，珍惜吧！让它延长吧！这样你会成为一个快乐的人！”你只能自己去发现，这本书会为你展示许多实例。读了这本书以后，你会在自己的生活中挖掘出越来越多的人性瞬间。

通过许多次不同方面的观察，我在这些问题中找到了答案：“这就是生活的全部？”答案不是金钱或更大的名声、更多的奖品或减掉了几磅或一个新的爱人，或者是到廷巴克图（Timbuktu）的长途旅行。答案在于怎样深深地珍惜已拥有的一切。使生活丰富多彩的秘诀并不难于寻找，但它却是无形的，那就是在密切交往中建立情感。这些情感使我们心上的门闩摇落，让我们向最重要的东西敞开心扉。

有一天晚上，我下班回来时已很晚了。杰克那时本应熟睡了，在我登上楼梯时却叫着我。我感到很劳累，所以闪电般冲进他的屋子，迅速地道了声晚安便离开。杰克叫道：“爸爸，回来。”我本来会说：“不，你回去睡觉吧。”但是，感谢上帝，我回转了身子。就在那儿，月光底下，只见杰克用头顶着床倒立着。“爸爸，我在倒立着睡觉！”

那么，这件事何足挂齿？关键在于，如果没有多花那 10 秒钟转回头，我将不可能与杰克一起度过那印象深刻的时光。杰克将没有机会向我展示他的新睡姿——他的骄傲和喜悦。他将会怀着这样一种想法上床：“爸爸太忙了！”我敢确定，有许多个夜晚他正是怀着这种想法上床的，我希望次数不是太多，因为这种与杰克一起度过的时光我们双方都极其需要。

这本书中的故事都是真实的。每一则短文都为我们的情感提供另一种维生素 C，交流维生素。有了充足的这种维生素 C，你能克服无法克服的任何困难。

本书的版式： 我的故事和别人的故事

这本书以一系列自传体短文的形式组织起来。我的故事历经童年时代到成年时期，从问题少年到现在的我（问题减少）。我以自己和别人的生活作为实例来展示人性瞬间在日常生活中的威力。

第一章首先回顾，在最艰难的人生起步阶段是什么把我从颓废中拯救出来，然后再从不同角度叙述我成人生活中的两个故事。接下来穿插其他

人的故事（采用第一人称）来为文章增添色彩和分量。在本书中，我称这些人的故事为“回应……”

紧接着，本书开始娓娓叙述各阶段的生活。各章以我的自传为主，穿插对其他人生活的叙述和描写。我的想法是：通过描写不同人的声音，我将为本书创造一种来回对话的方式。我的自传故事中有一个主题，比如说，童年。于是，另一个声音、另一个读者出现了，响起了关于这个主题的另一声音或者说“回声”。最后，一些声音用他们关于此章主题的“回应”为这对话收尾。

我将为其他人所作的每一个“回应”提供一个简短的评介，最后签上我名字的缩写：E. H. 这样便可以明白我的话何时结束，别人的话何时开始。

第二章的主题是童年，第三章的主题是家庭，第四章的主题是老师和学校，第五章的主题是友情，第六章的主题是陷入恋情，第七章的主题是婚姻和亲戚，第八章是孩子，第九章是工作、成就和挫折，第十章是自我发现，第十一章是神灵。

这本书与我从前写的书不同，我特意为此书设计了这种以自身的传记为主，结合其他人的传记故事的结构版式。希望我的故事为这本书提供氛围和主旋律，其他人的故事为这本书增添花样和色彩。

作为那些故事的补充，每章结尾都写了一节：“创建沟通之桥……”，在这一节里，我邀请你们，读者们在此稍作停留，回想一下自己的生活。这是给你一个机会让你编织自己的故事，如果你喜欢的话。

我希望，当你阅读时，你会产生一种与某人重新取得联系或者去参观某个地方的冲动，不要让你的想法在付诸行动之前就黯然而逝。你应该写一个便条提醒自己，比如，“给玛丽打电话”或“记着与比尔联系”……这样便不会忘记去做这些事情。每章末尾的“创建沟通之桥”一节为那“我怎样在生活中实施”之类想法提供具体、实用的建议。

每节“创建沟通之桥”包括三个部分。

首先，我会请你回想自己的生活，看你的生活中有没有与前章内容相

关的部分。

然后，我会对这段生活中时常遇到的对交流不利的障碍进行评价。

最后，我会为克服这些障碍提供一些实用的方法。

“创建沟通之桥”一节完全采用谈心的语气，希望当你阅读时感到我与你相伴。

我打算随后出这本书的续编，选取某方面的人性瞬间或与人心心相印的时分，更细致深入地进行描写。我期望出现，比如某本完全关注婚姻和亲戚关系的书，或一本关于祖父母或关于宠物的，或关于兄弟姐妹的，或者关于工作的书。也许，如果我敢的话，一本关于“红袜队”和其他运动队的书！

我想起了祖母，我称她为嘉米（Gammy），想起她拿着那用来修剪玫瑰的大剪刀，当她修剪时，手腕上迷人的镯子碰撞着发出声响。对她8个孙子中的每一个人来说，这手镯有自身的魅力，每一个孙子自己想像的一种魅力。这手镯使得嘉米与孙子们不仅在名义上而且在感情上紧紧地联系在一起。她已去世35年了，但我却依然听到那手镯发出细微的丁零声，像是在呼唤着我回到嘉米的花园，回到那久已远逝的过去。

当你读到这本书，希望也能从自己的过去听到迷人的声音。