

英国皇家学会非虚构类哲尔伍德奖得主年度暖心力作

如果你 再勇敢一点

人生最痛苦的，不是失败，而是我本可以

[英] 波莉·莫兰(Polly Morland) | 著
廖珊 王洋 | 译

THE SOCIETY OF
TIMID SOULS
or, How To Be Brave

困难面前勇敢前行
遇到爱情勇敢回应
人生十字路口勇敢决定

勇敢的人，必然会更幸运



如果你 再勇敢一点

[英] 波莉·莫兰(Polly Morland) | 著
廖珊 王洋 | 译

图书在版编目 (C I P) 数据

如果你再勇敢一点 / (英) 波莉·莫兰(Polly Morland) 著;
廖珊, 王洋译. -- 南京: 江苏凤凰文艺出版社, 2018.6

书名原文: The Society of Timid Souls: or, How To Be Brave
ISBN 978-7-5594-1509-7

I. ①如… II. ①波… ②廖… ③王… 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303322号

书 名	如果你再勇敢一点
作 者	(英)波莉·莫兰 (Polly Morland)
译 者	廖珊 王洋
责任编辑	邹晓燕 黄孝阳
出版发行	江苏凤凰文艺出版社
出版社地址	南京市中央路 165 号, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.jswenyi.com
发 行	北京时代华语国际传媒股份有限公司 010-83670231
印 刷	三河市宏图印务有限公司
开 本	880 × 1230 毫米 1/32
印 张	9.5
字 数	212 千字
版 次	2018 年 6 月第 1 版 2018 年 6 月第 1 次印刷
标准书号	ISBN 978-7-5594-1509-7
定 价	45.00 元

献给我亲爱的父亲

埃德加·威廉姆斯

(1926—2010)

前言

可以失败，但不可以没有尝试的勇气

这天非常冷。我看见一辆电车停在百老汇和 73 号街的上西区，一个男人从电车上下来，我甚至能看见他口中呼出的白气。他的脚刚着地，电车就叮叮当地开走了，声音在冬日里听起来十分清脆。那个男人将帽檐拉低到遮住眼帘，从市中心来的其他乘客一直在讨论战争，但他脑子里丝毫就装不下日本人、希特勒或炸弹。他想起的是自己手指触碰到钢琴键时所发出的声音，这些回忆让他口干舌燥。

他在街角迟疑了好一阵子，手中紧紧地攥着音乐背包的皮把手。然后他出发了，穿过周末被艺人挤得水泄不通的百老汇大街。他绕过威尔第广场的上缘，穿过树林的时候，旁边立着作曲家的反面雕像，似乎是为了躲避像这个男人一样的落魄音乐家。他继续向前走，经过中央储蓄银行时，抬眼瞥了一眼银行门口挂着的钟，上面显示还有一两分钟就到四点了。从阿姆斯特丹大道穿到西 73 号街时，他停下来看了一下广告，然后偷偷将广告从报纸上撕了下来折叠放在外衣口袋里。106 号。就是这了——在右手边。他穿过门廊，从闪亮的大厅走到一部镶木框的电梯，在一阵沉闷的金属声中随电梯往上升，当电梯员重新打开电梯门时，这个男人来到了“胆小鬼公社”的开幕典礼。

* * *

一月那天到底发生了什么，我们只能从一些信息碎片中找到蛛丝马迹。我们知道，那一年是1942年。只有四位不安定的钢琴师回应了伯纳德·加布里埃尔投放的第一则广告。加布里埃尔也是一位职业钢琴师，他宣称每月第一个和第三个周日在他曼哈顿的公寓里都会举行集会。就像他在《纽约时报》发布的公告中所述，每位钢琴师只需花75美分的茶点钱，就可以远离严寒，“尽情地演奏、评论他人或被他人评论，从而克服怯场的毛病”。

他们会在西73号街上的谢尔曼广场工作室集合，里面专门设有一个房间，房间里除了两架斯坦威钢琴之外什么都没有，超强的隔音效果使得即使屋里响声震天，屋外也清风雅静。加布里埃尔本人也在里面，虽然没有官方的资格认证，但长达30年的从业经验也足以让他被称作一位钢琴大师。据说，加布里埃尔向来无所畏惧，而且他能够恰当地运用被他称之为“奇怪又见不得人的手段”来循序渐进地引导到场的人克服恐惧。

等到初夏时，胆小鬼公社会员已经有20余人，5月17日，《纽约客》派了一位记者过来。那位记者名叫查尔斯·库克，刚好也是一位钢琴师。库克在那儿最先遇到的是白发苍苍的老先生威廉·霍普金斯，他告诉库克：“我都这个年纪了，可以说是看透了很多，但我还是害怕死。”说完后，他便弹起了一首莱斯比基的《夜曲》。随后，库克又采访了穆勒太太，穆勒太太特别害怕在弹奏中观众席一片沉默。接着就是西姆森小姐，她在别人演奏时也会心慌不已。最后，神秘的引导时刻终于来临，一位胆小的弗罗拉·坎特维尔小姐将获得新生。

“今天下午，”伯纳德·加布里埃尔说，“我就要杀死她，或者治愈她。”

弗罗拉·坎特维尔在其中一架钢琴前坐下，开始弹奏一段练习曲。据查尔斯·库克说，在她磕磕绊绊弹奏的过程中，加布里埃尔穿梭在公社会员间摆弄着各种道具，一会儿在这边吹哨子，一会儿在那边打拨浪鼓，时不时停下来在某个成员的耳朵边说些什么。

坎特维尔小姐弹奏完毕。

“再弹一遍。”加布里埃尔说道，语音刚落，练习曲的声音又在房间中响起，现场一片嘈杂。

西姆森小姐通过一件吹风器发出一阵嘘声，凯尔先生旋转着一只守夜人的拨浪鼓，霍普金斯先生反复地摔门，科恩小姐用柔和的颤音唱着《夜幕降临，美梦成真》，穆勒太太则将曼哈顿电话簿狠狠地摔在地板上。

弗罗拉·坎特维尔缩着头，手指一刻也不停歇。

伯纳德·加布里埃尔这次一边将手指在另一架斯坦威钢琴的琴键上乱按，一边大喊着：“你弹得糟透了！但是，不要停！”

坎特维尔小姐照做了。结束时，她从钢琴座上站起来，汇报自己这次的成果：“现在哪怕是在锅炉厂，我也照样能弹钢琴。”

事实证明，加布里埃尔那看似滑稽的引导术非常有效。许多公社会员都声称自己被他的这剂“抗毒素”治愈了。一年后，公社会员数量又增加了一倍，除了最开始的钢琴师们，还新加入了胆小的演员、歌手、公众发言人和娱乐艺人，他们中的每一个人都急切地想学习——或者想记住——如何才能变得勇敢。

那些个周日下午在西73号街上上演的初级情境治疗术虽然不能

说是前所未闻，但在当时绝对是超前的。在 20 世纪 40 年代的曼哈顿，像胆小鬼公社里那些饱受恐慌折磨的人通常都被要求多休息，或者服用巴比妥类药物；或者说如果你是一个特别时髦的人，那么可能会去尝试“弗洛伊德式”的解梦疗法。加布里埃尔这种治疗术，也就是后来知名的“活体涌进疗法”，至少还需等上 30 年才能够得到临床验证。但胆小鬼公社里的人们就是每隔一周依靠这种疗法最终治愈了自己也治愈了别人。

随后，有人为神经过敏的时装模特和其他种族人创建了类似的山寨公社，听说甚至连《纽约客》的那个记者查尔斯·库克也加入了其中某个胆小鬼公社。1943 年 4 月，伯纳德·加布里埃尔在接受《读者文摘》的采访时扬扬得意地说过：“无论在哪一个社群中，我看不出有什么理由那些胆小怯懦的人不能聚在一起互相帮助。”

* * *

想来要将胆小鬼公社当作一件离奇有趣但却无足轻重的古物一样丢掉应该是相当容易的，我开始也那样去尝试了，但伯纳德·加布里埃尔对于压力引导试验的时间掌控引起了我的注意。

就在日本人偷袭珍珠港、美国加入第二次世界大战的四周后，胆小鬼公社召集了第一次集会。在那之前几个月，大批犹太难民涌入了加布里埃尔所在的上西区，而如今美国本身也陷入了战争。1941 年 12 月 7 日，就在那个夜晚，一名在纽约现代钢琴学院任教的老师在日记中提到了在日本轰炸珍珠港新闻播出时，伯纳德·加布里埃尔演奏了一场音乐会。我几乎可以想象当晚在那里的每一个人，以及周围街区的那些人，都经受了何种心理折磨，那演奏前的紧张

感中还交织着一种更深的恐惧。

我的好奇心彻底被激起了。先前我还认为这只是一起历史巧合事件，但待我进一步查看细节后，我发现胆小鬼公社也以别的方式对大思想和国际事件做出了独具特色的回应。“胆小鬼”这个词并不是加布里埃尔原创的，创造这个词的人想来也不具备他那样的情感，至少对那些饱受生活小焦虑之苦的人们没有丝毫同情。“胆小鬼”这个词第一次出现是在1910年西奥多·罗斯福所做的一次著名演讲中。那次，罗斯福总统引述了一个勇者的典范：“竞技场上的人，他的脸上沾满尘土、汗水和鲜血，他顽强拼搏……这样的人，最终或如愿取得伟大成就，但即使遭遇失败也不乏胆量，因此那些冷漠胆小、从未经过胜败洗礼的人断不可与他们相提并论。”

罗斯福这番精彩的演说自然令人振奋，但真正让我钦佩的却是伯纳德·加布里埃尔所做的事。他通过这种平静却又彻底的方式还原了“胆小”这个词的本真含义。无论罗斯福那场演讲说《竞技场上的人》有多么震撼人心，其本质却偏离了“胆小”这个词的重心，而胆小鬼公社却感知到了这一点：世界上的人，不只是分方下巴的英雄和爱哭鼻子的懦夫这两种。无论是在过去还是现在，在时局动荡得令人心生恐惧之时，我们中的大多数的人其实都属于中间那一部分，我们渴望变得勇敢，却又无法做到无畏无惧。无论是因为整个时局都令人不安，还是某一天我们要面临真正的危险，就算一些小事也可能将我们吓破胆。

比方说，我们不妨来仔细回顾一下媒体对于一位胆小鬼公社成员在西73号街上获得救赎的报道，这也是该公社最后被报道的事件之一。

这个故事是关于一个叫西德尼·劳森的年轻人，他拥有天籁之音，是天生的歌唱家，先前在罗比特·肖创立的学院合唱团担任男高音，直到1941年战争爆发。年轻的西德尼加入了步兵部队，然后离开纽约去海外打仗，届时他还没有满20岁。一年后，他中弹受伤，瘫痪了6个月。战争似乎不止带走了他的纯真，还带走了他对舞台的热爱。从技艺方面来说，他的嗓音、唱功都还和从前一样，但是，如今他对上台表演充满了深深的恐惧。最终，1945年春天，西德尼·劳森加入了胆小鬼公社。在那里，一周接着一周，他强迫自己在一个挤满了人的房间中歌唱，无论下面的人是“面无表情地看着他，漫无目的地在屋里乱转，还是摇铃铛、喝倒彩，甚至在他鞠躬致谢，希望听到掌声的时候，他们会大声批评他的表演太拙劣”——这是1945年8月某期《时代周刊》发布的报道。然而经过这番训练，劳森最后终于鼓起了勇气去参加在皮埃尔酒店举办的一场派对，要知道那里可是纽约最富丽堂皇的娱乐场所之一。当晚，西德尼·劳森在晚礼服上别上了一枚金色的退役饰钉，然后上台高歌了几曲，在其美妙的歌声中，这个年轻的退伍兵获得了重生。第二天，他就签了百老汇的一家大型经纪公司。

似乎是为了证实我如今看到交织在胆小鬼公社故事中的那些东西，他们在谢尔曼广场工作室的数场大型集会——这里的大型指参会人数超过40人——以及随后铺天盖地的媒体报道，都与1944年与1945年的动荡发生了重合。最能证明这一点的就是，到1946年末——除了这个也没有什么能证明战争已经结束，所有事情都在向好的方向发展——胆小鬼公社似乎就销声匿迹了，曾经的辉煌都不复存在。伯纳德·加布里埃尔转向了其他音乐事业，而公社的会员

们则纷纷散去，回归到曼哈顿的茫茫人海中。

* * *

我开始怀疑，除了我所看到的，胆小鬼公社是否还深藏着一些东西。从 20 世纪开始的毫不起眼的怪异行为，一直到 21 世纪，其中千丝万缕的联系似有似无，仿若其重心只在战争与政治、心理与身份、勇气与恐惧间停留过。

当然，自“9·11”事件后，我们在想到后两者，即勇气与恐惧时，一直坚持着一种信念：今天，我们比以往面临着更多令人恐慌的东西。无论这个时代多么温馨舒适——或者可能也正是因为这一点——我们的集体勇气却衰退了。我们似乎已经忘了如何开始行动，我们全球的媒体都已向各类恐怖事件缴械投降：全球变暖、银行家挥霍无度、恐怖分子爆破、心怀不轨的恋童癖者。也许这看似与你无关，或者毫无道理，但恐惧的确会传染，一旦你开始为一件事忧心，似乎一下子一件接一件的事都能刺激到你的神经，尽管那些只是再平常不过的事情。随后，你的母亲，你的孩子，你的邻居们，然后你在的整条街，都被你的这种恐惧感染，而且它的影响还在继续扩大。不久后，你所到之处，每个人都不寒而栗。

2003 年 2 月，正值伊拉克战争前夕，国际广告商 J. 沃特尔·汤普森发布了一组焦虑指数来跟踪这种全球性恐惧流行病的市场影响。在调查消费者对于战争、恐袭、疾病、犯罪、工作不安全感及经济动荡等方面的恐惧等级后，该公司公布的结果相当令人震惊。根据 2009 年的焦虑指数，78% 的美国人感到紧张不安。在英国，这个比例是 73%；俄罗斯的比例则更高，达到了 84%。那么全球最紧张兮

今的是哪国人？很显然是日本人——高达 90% 的日本受访民众忧心忡忡，这还是在 2011 年东日本大地震及海啸前的数据。在所有被调查的国家中，只有中国和法国的国民有少于一半的人承认自己感到焦虑。随着全球经济危机削弱了基层组织力量，我们的不安也随之减弱，金融市场也将目光稳定在了恐惧指数及度量指标上。市面上甚至出现了一些衡量波动的标尺等级，有人则利用这些对人类恐惧度的研究获利。

焦虑的藤蔓遍地丛生。在其野蛮生长的过程中，勇气陷入困局。在这个恐惧当道的世界，似乎因为要克服它每天都在变得更不容易，我们也越来越难区分什么是事物的本质，什么是因恐惧所看到的扭曲表象。当觉察到这种全民的懦弱并深深为之痛惜时，我们就越来越渴求看到它的对立面，然而这种勇气却相当珍稀。于是我们的媒体和政客们也嗅到了民众的这种渴望，为大家呈现出一个关于勇气和英雄的故事，其中添油加醋了一些戏剧成分和陈词滥调，这样的故事入口顺滑也易于消化，但却鲜有营养。然后懦弱的周期又到来了，这是一个恶性循环。

虽然如此，但是谢天谢地的是，我们在谈论勇气时所讲的那些东西根本就不是勇气本身的样子。米歇尔·德·蒙田所指“在所有美德中，最强大、最慷慨、最令人自豪的美德”的确存在，也一直存在。《摩西五经》《圣经》《古兰经》《吠陀经》、孔子的卷轴以及柏拉图、亚里士多德的著作中皆有它的存在。它和其他所有基本道德一样，从未过时。（审慎，谁敢说它过时了？克己，过时了吗？）即使到了今天，我们的世俗文化依然追求本真和信念，但真正的勇气却仍然是我们道德和志向的中流砥柱，是我们所有传统美德中最

受人推崇的那一个。无论是史诗般轰轰烈烈的英雄壮举，还是谦逊低调的胆识之举，无论是过去还是现在，其中暗含的乐观主义从未消逝。这些英雄的事迹展现出了或个人或集体的力量，以及他们不甘受命运摆布的抗争。无论是哪一种勇气，其中都包含了一定积极程度的参与，它向我们宣告，无论这个世界都多么残酷，你都可以或多或少地改变它。这种在绝境中仍然保持的乐观，这种冲破乌云透出的一丝光亮，就是勇气能够无懈可击、经久不衰的原因所在。而且，无论它离我们有多远，它也一直存在，就像克莱夫·斯特普尔斯·刘易斯^①，对他的老朋友西里尔·康诺利所说的：“勇气不只是一种美德，它还是每一种美德在接受严谨考验时所呈现的形式。”

如果你细想一下勇气与日常生活的脱节程度有多大，你就会感叹于它如此超凡持久的力量。“接受严谨考验”的时刻并不多，但我们每个人还是希望，在需要的时候，我们的期盼与意愿即代表了我们会勇敢一次。在这个充满焦虑的时代，我们的世界似乎危机四伏，因此“严谨考验”也离我们更近一些，我们则开始担忧，因为毕竟在面对灾难时很多人都选择观望。心中希望变得勇敢，而怯懦的脚步却一直停滞不前，这样显然是毫无用处的。因此，当一个毫不起眼的普通人能够完成一项英勇壮举，这无疑给了我们所有人一个希望。尽管这可能是转瞬即逝的，但这也代表了人类从胆小鬼到勇士的转变，因为它唤醒了我们内心世界对自己生而为人定义。

这又让我回想到了胆小鬼公社。因为他们发现了，勇气也可能

^① 英国作家，杰出的文学家、学者和批评家，毕生研究文学、哲学与神学，尤其对中古及文艺复兴时期的英国文学造诣尤深，堪称英国文学巨匠。

像恐惧一样被到处传染。并且作为一个集体，我们能够学会自助。团结起来时，我们可以学会分辨我们的对手，或者说我们的恐惧。我们演练着如何变勇敢，这种训练足以让我们抵挡恐惧这种最磨人的情感。事实上这么一说，它听起来就像是一次邀请，对吗？我几乎能够听见伯纳德·加布里埃尔的声音，他用清晰洪亮的声音说着，似乎还带着一丝玩弄的笑意：

“无论在哪一个社群中，我看不出有什么理由那些胆小怯懦的人不能聚在一起互相帮助。”

* * *

这些话和这些人背后的故事真正地侵入了我的内心深处。从过去到现在，它们似乎恰到好处，却又奇怪地那么合时宜。我越来越感觉到自己和那些聚集在伯纳德·加布里埃尔工作室的人一样，其中某丝看不清的联系也不知怎么地将我与他们串联了起来。当然，原因之一就是我也同样背负着一颗同等懦弱的心，正如近七年前在西 73 号街上的那些同胞们一样，我也渴望能够克服这种怯懦。

我把大部分工作时间都花在了制作纪录片上，纪录片的主人公要么很明显就是一个勇士，要么至少有一点胆识，我不时就会发现自己身处险境，与枪械、罪犯或交战派系打交道。事实上，虽然我意识到了内心忧虑的本性，但我还是逐渐习惯怂恿自己往前冲，一旦卷入这些糟糕的情境中，我焦虑的心情只能靠剧烈的替代活动来缓解。

下面我来给你们举一个例子，这是一个关于战后惨状和宽松内衣的故事。

1999年夏，我在科索沃待了4周，当时正处于一场战乱的尾声。我当时负责一个项目，是关于海牙联合国战争罪行法庭派出的一个英国警队，他们前去是挖掘一个小镇边陲的一片可疑的乱葬岗。我们剧组人员在去之前就被告知在坟场边及临时停尸房行走时都需要身着白纸制的法庭工装，而且就和那些要掘尸和验尸的警察一起换装。收到这个命令时，一位同事就紧张得开玩笑说内衣可千万别紧得脱不下来，这个玩笑不知怎么地就被我记下了。作为一个没什么经验的战地记者，我接下来那周都在疯狂幻想一个大的坟墓会是什么样的。等到出发的那一天，我在玛莎百货^①采购内衣，尺码都买得尽量大，似乎这样能将我和那些骇人的东西隔离开来。然而，尽管这些内衣已经非常大了，当我们抵达现场后，它们也没能帮助我们消除那场景的阴森。它们唯一给我们带来的就是欢笑，从保镖到病理学家的所有人都被它逗乐了，而欢笑在那段日子里是非常罕有的。我期待像玛莎·盖尔霍恩^②成为战地玫瑰的愿望最终化作泡影。

如今十年过去了，我已经有三个儿子，我发现自己一直在向他们灌输要勇敢的理念——无论是他们做了噩梦，或者摔破了膝盖，看到墙上挂着一只蜘蛛，还是第一天去上学，我都告诉他们“要勇敢”。于是他们就真的一往无前，以一种惊人的速度克服了骨子里的恐惧。他们并不像制片人剪片子一样刻意地把那些部分去掉，也没有完全

① Marks & Spencer，简称 M&S，是英国最大的跨国商业零售集团，亦是英国代表性企业之一。

② Martha Gellhorn，世界上著名的战地女记者，报道过西班牙内战、芬兰战争、二战、越战等八次世界上最著名的战争，美国著名作家海明威的第三任妻子。

遵照人类美德的蓝本去克服什么恶习。他们只是一直在成长，学习如何快乐地生活。如此想想，人一旦成年，包括士兵、跳伞运动员在内的所有成年人，学习如何变得勇敢，又如何能像在小孩身上那样同等顺其自然？正如阿娜伊斯·宁^①1942年（胆小鬼公社也在这一年组织了第一次集会）在日记中写到的那样：“生命是枯萎还是饱满取决于你勇气的多寡。”所以，我一直想象着这条细长透明的线从20世纪40年代的西73号大街而来，它穿越时空，如今落在我的书桌上，这样也不算太疯，对吧？

这就是我为何决定用这本书的这些篇章来再向胆小鬼公社发一次召集令。我们这扭曲的时代需要这样的互助会，我也需要。如果你愿意加入我，或许我们能够一起弄明白如何变得更加勇敢。我清楚你可能并非一个战战栗栗的钢琴师，而我也不是伯纳德·加布里埃尔。我们不会进行什么“活体涌进疗法”，也很少伴乐，有的可能就那么几句嘘声——这就是我们新公社的做法——我希望的是我们能够发掘出勇气的真正含义，而首先我们要找到一些理应了解这些的人。

这就是我为自己所做的一件还算有胆量的事情。我辞掉了工作，只带了一部录音机和一个笔记本。欢迎来到重生的胆小鬼公社。赶快来加入我，毕竟我怕一人独行。

① Anaïs Nin，法国女性主义作家，世界最著名的女性日记小说家。

目 录

前言：可以失败，但不可以没有尝试的勇气

001

第一章

故事中的勇气会传染

001

第二章

一无所有，便无所畏惧

030

第三章

勇气的内部来源：活着就是最大的勇气

060

第四章

对生活有所敬畏，而又无畏

089