

勇气是由三个字母组成
——YES

47.63

52-C219

勇气
是由三个
字母组成
—YES

作家出版社

假如一个人说真话，他或迟或早会
被人们所发现。

——奥斯卡·怀尔德

我很满意能够迅即回答，我回答了。
我说，我不知道。

——马克·吐温

目 录

1. 当人们发现了我到底是谁时
 我该怎么办? 1
2. 我是谁?19
3. 我属于这里吗?54
4. 我必须担忧吗?83
5. 我犯了错误怎么办?100
6. 我为什么如此气恼?127
7. 我能重新开始吗?152
8. 我将在何时告别?185
9. 为什么是我?232
10. 我准备好了吗?266

当人们发现了 我到底是谁时 我该怎么办？

1981年4月17日是个宜人的星期五，我刚刚问过约翰·埃利希曼为什么他不曾自杀。

在曼哈顿东46街丹尼·斯特拉达拉餐厅里面的角落，他在小餐桌的另一方和我相对而坐。我们是从离这里只有半个街区之遥的我的办公室走过来的。谈话彬彬有礼，准确无误。交谈时我思忖着，愿意同这位前总统副官会面算不算是我犯了个错误？此人在1973年水门事件诉讼中留给我的印象是高傲和目空一切——依我之见，坦率地说，他是个曾经威胁过我们国家的人。

可现在他坐在那里，留着胡子，戴着眼镜，离我只有几英吋的距离。

“我今天的生命不一样了，”他先说道。轻描淡写，我想。

我注意到了他话语中尝试的口吻，那种夸大的自信已不复存在。这种自信曾疏远了千百万个从电视上看到过他为尼克松辩护的他的美国同胞。我还注意到了其它的方面。他的行为方式。不再是头强壮有力的公牛，他倒更像是只首次从谷仓里迈步到阳光下的小牛犊，脚步犹豫不决。他轻声说着话，身体向旁边靠着。

我没有要饮料。

他没有要饮料。

我要了一份开胃食品。

他要了一份开胃食品。

我要了一份当日的特作菜。

他停了一下。“当日的特作菜。”他对侍者说。

“约翰，”我说道，“作为《行列》周刊的编辑，我对两千多万个家庭中的读者负有一项义务……”他很快地点了点头，即刻答道：“我明白。”

“那好，”我说，“因为你要从我这里听到的部分事情将会是使人痛苦的。如果你要为《行列》周刊撰稿，我首先要知道你是谁，要知道真实的你。”

他又一次轻声说道：“我明白。”

距这次午餐的三年前，1978年4月27日，约翰·埃利希曼在亚利桑那州斯威夫特·特莱尔联邦高级监狱获释。届时，他已成功地写过两本关于总统职位的小说，包括后来被改编成收视率很高的电视剧的《伴侣》和由小贾森·罗巴兹主演的《幕后的华盛顿》。狱中的经历，离婚与再婚的体验，使他正试图让自己成为一名作家，加之依赖着他的新建的家庭，他需要挣

更多的钱。他的那位坚定的文学代理人莫特·詹克洛安排了我们的会面，尽管我提醒过莫特：“他将不得不回答一些难以应付的问题。”

“沃尔特，我的朋友，”莫特答道，“约翰·埃利希曼已经回答了难以应付的问题。请和他见见面，并告诉我你的想法。”

我想，约翰·埃利希曼已经捱过了我最为可怖的梦魇。他在整个国家面前被羞辱过——被嘲笑并彻底暴露无遗。不过，他的经历怎么会是我的梦魇？我们看上去几乎没有共同之处。他是个被宣判过的罪犯，一个被许多人摒弃了的前政府高级官员；我是美国最大销量的杂志的编辑，一所优良学府的董事会的主席，我是社团中受人尊敬的公民。虽然并未触犯法律，我却在自问：假如我象约翰·埃利希曼那样失掉了一切的话会怎样呢？我的忧虑虽然没有根据，可对我来说却是真切的。正如你将在往后的章节里看到的那样，我在“恐惧”与“焦虑”之间寻觅着一个重要的差异。

“你所去的每一个城市，”我说着，直视着桌子对面的人的眼睛，埃利希曼和我都没吃东西，“你所接触的每辆出租车、每座饭店、学校、剧院、商店都不会有人不对你表示轻蔑。你的名字差不多可以引起国内所有地方对你的厌恶。你是如何忍受的？”

我停顿了一下。“你为什么没有自杀？”

在内心里我知道，我问这个问题不是为了《行列》周刊的读者，不是为了新闻业，不是为了历史，而是为了我自己。我想弄明白一个人怎么能够捱过这种可怕的公众性的耻辱。约翰·埃利希曼毕竟曾是一名得到信任的美国总统的副官。

他的跌落——从他行使巨大权力的白宫到他服刑的监狱——是凶险并且是屈辱的。我想知道，是什么使他活下去的？

“我想到过死，”他说，“实际上，我曾多次想到过。我名叫约翰·埃利希曼，我比任何其他人都更懂得你说的是对的。我必须为自己确定是生还是死。这是抉择。其他人是不可能把我从自怜自悯之中解救出来的。假如我不能忍受这个事实，即许多人将永远不会把我当人看待，假如我的自尊只能依赖于他人，那么我只有选择一死。如果我想要活下去，就必须丢弃我的沮丧。我得说我的生命是有价值的，我必须实现它。我选择了生活。”

说到最后的一句话“我选择了生活”时，约翰·埃利希曼的话音不再是轻声的了。我永远也不会忘记这几个字和他说话的声音。

“我还有个问题。”

“请问吧，”他说，声音又变得轻柔了。

“你能接受一项工作吗？”

在过去的几年里，我渐渐结识了很多非凡的人，这种良机是难得的，你们将会在这本书中发现其中的某些人。我以受人蔑视的约翰·埃利希曼作为这本书的起始，因为在他所经受的严峻考验之中，我们可以看到一个紧紧抓住尊严不放的人——我们中的每个人都以自己的方式每日经历着这种奋斗，即使不曾犯下任何罪过。在本书中你们还将遇见一位亲王和一位宇航员，他们俩人所遇到的挑战与约翰·埃利希曼

所遇到的相距甚远。你将被介绍给某些大公司的总裁，还有一名雕塑家，一名诺贝尔奖金的获得者，一名奥林匹克运动员，一名喜剧天才，一名骁勇的神父和一些著名的演员、作家、摄影师、艺术家，这些人具有特殊的力量和显而易见的信心，这些人曾被我认为与你我都有的恐惧无干。但在这本书里，你将会发现，他们常有不安全感，他们失败过，他们中的许多人因别人会发现其不足而心怀恐惧；更加重要的是，你将会看到，这些成功的男人和女人们是如何学会不仅仅单纯地应付使人痛苦的恐惧，而且要把这种情绪转变为有利因素的。一旦你懂得了勇气的真正含意，你就会知道，他们和你怎样才能鼓起勇气。但我不想允诺给你某些简单的公式。这本书写的是真实的生活，真实的人和真实的问题。我肯定许多名字对你来说会是熟悉的，但大多数故事，其中很多是隐秘的个人的体验，将会是前所未闻的。我希望，它们会象感动了我一样感动你。我已经发表过许多这些天才人物的文章，当过他们的编辑和朋友，有幸在工作之时窥视到他们的心灵，有时甚至窥视到了他们内心中的秘密领地。

不知有多少次，我直视着一个成功者的眼睛发问：“当你在黑暗中独处时，你是否自问过：当人们发现了我是谁时我该怎么办？”在问过朋友这样的问题后，我得到的每每总是肯定的答复。这就象我知道他们是谁，我能够理解，并且因为我理解，我便可以得到信任。我亲眼目睹了某些美国最强悍的商业领袖冷静而训练有素的镇定被攻克了。

关于我自己呢？我是如何从一个在纽约郊区较贫困地段的公寓住宅里长大的男孩，一个十六岁时从高中退学加入海

军陆战队的少年，在三十六岁前成为拥有美国最大读者群的杂志编辑的？这本书，象你很快就要看到的那样，叙述了那段历程。我现在明白了，决定讲述我的故事与将其撰写出来是同等的困难。为什么？我所惧怕别人发现的是些什么呢？

我是低微的。

我软弱可击。

我应受拒绝。

你是怎样的？当四周一片漆黑，你在最烦恼的时刻里独处着，你是否担心过有人会发现你并不怎么好，你可以被伤害，你孤独无依？如果是这样的话，谈下去吧。你的恐惧，我的恐惧，被千百万健全的人所共有。我们并不孤独。实际上，我们才是大多数，我们才是正常人。一旦你明白了什么是恐惧时，它便不再可怕了。事实是，它有时可以拯救你的生活。

约翰·埃利希曼靠在椅背上。我们的“当日特作菜”——通心粉和海鲜已经冷了。

“是的，”他说，“我想为你们写稿。但你是怎么打算的？”

“约翰，”我开始说道，“你必须在阿帕拉契亚找一个白人家庭，在芝加哥南部找个黑人家庭，在西部找一个墨西哥家庭和一个美国印第安家庭……”

“为什么？”他打断我说。

“……他们必须都是贫困的。为什么？因为我想让你结识这些人——我甚至不知道他们的姓名——并告诉我们的读

者，尽管他们是贫困的，可却能尊严地活着。我想让你报导他们在艰难之中的奋斗和胜利。象我说的那样，我不知道他们的姓名，但我知道他们在哪里，我知道你会找到他们的。”

“为什么让我来写呢？”他温和地问道。

“因为，”我说，“我知道，没有谁会象你那样竭尽全力地去寻找这些富有勇气的美国家庭，也没有谁会象你那样理解他们战胜的是什么。”如果我的这些话错了，我想到，他将面临的不仅仅是这项任务的失败，更重要的是他本人的失败。约翰·埃利希曼也许比我所认识的其他任何人都更加需要找到尊严。他会去试试么？

“我愿意立刻开始。”他主动说道，身体向前倾着。

“我们先吃饭好吗？”我问道。

恐惧使生活在敌对世界里的我们的原始的祖先得以生存。他们无暇好奇或沉思。他们得在一两分钟内做出生与死的选择。“我们是战斗还是逃跑？”肾上腺素加快了他们的血液循环，给他们添加了速度、精力和力量。假如他们受了伤，他们的静脉和动脉便会同时收紧以减缓血流。他们的脉搏加快了，身体的防御性增强了。这种对于现时显见之危险的身体上的反应就是恐惧。我们依赖的这种恐惧拯救了我们的生活。

今天，我们称为恐惧的绝大部分是另一种东西，这就是忧虑，是一种并非对危险本身而是对预想的危险的反应。穴居者所担心的是被其它生物就地当作早餐，他所感到的是真

正的恐惧。当我们说：“我就知道我将要失败！”这种为以后的或许会发生的某些事情而付出的担心——这就是忧虑。如果你汽车里的煞车在斜坡上失了灵或者一个强盗向你索要钱财，你所感到的是恐惧。如果你为在下星期二的会议上发表何种言论而担心，这是忧虑——忧虑比恐惧更使人烦恼。恐惧通常与发生的事情一同结束：车停了，强盗落入法网，恐惧结束了。而忧虑则可以无止无休。

为什么我要强调这个区别呢？

我这样做是因为你们常常并不这样做。

你是否注意过当你忧虑时你的身体有何反应？脉搏加快，手心出汗，嗓子发干，就好象你正面对着一头想把你吞作早餐的猛兽一般。忧虑是这样带有破坏性，你所做的一切努力都将对此无济于事。你既不能逃跑亦不能争斗，因为逃之无所，斗之无由。你只能心怀烦恼，坐在那里臆想即来的危险。

我们都知道，忧虑所产生的征兆可以表现为轻微的不适，正如我初次和约翰·埃利希曼交谈时所感到的不安那样；有时，它甚至要使你的心理和肉体上感到就要垮掉乃至死亡。是的，忧虑可以使你身亡，或者毁掉你的大好时光。这取决于你。因为在往后的章节里，你虽会读到“恐惧”这个词，而“忧虑”却是个更好的选择；我们一定要记住这个不同点：忧虑是对预想的危险的反应。

在我认识的几乎每个人里，激起这种预想的最快方式，莫过于一个简单的请求：“你在我们大伙面前站起来好吗？”我对这种恐惧的最生动的回忆可以一直追溯到我在纽约芒特

弗农的以马内利·路德学校里上七年级的时候。

几个月前，我刚满十三岁，我确信所有的眼睛都盯在了我身上，它们好似聚光灯一样，一直穿透过去，在我的脖子背面燃烧。我想尖叫，哭喊，或者死去。我的心跳得那么响，我敢肯定临近的其他人也能听见。回顾过去，尽管有数不清的错误和难堪的局面，但最使我感到屈辱的时刻莫过于此了。

我们的教师站在我的桌旁，命令我脱去了外衣。使他气恼的是我把领子竖了起来。这在五十年代是一种少年的样式。他要在全班面前把我当做靶子。

“脱掉你的外衣！”他命令道。

我保证不再这样做了。

“我抓住你两次了，”他说着，大步走到我的课桌旁。“脱掉！”

他降住我了，他知道这一点。靠近纽约市最北部的布隆克斯区的芒特弗农镇，有七万五千人，面积为四平方哩，一条铁路一直伸向这个城镇的中心。我住在城镇最南端街道旁的公寓里。那里的孩子们常常穿着摩托运动员的外套，头发上涂着油，粗声粗气地交谈，试图显得无所畏惧。邻近地方的角落无论怎么充满了暴力，也比我那气氛紧张的家里安全。以马内利在北端——在铁路的右侧富人居住的地方——位于被称为弗利特伍德的地段，这里很可以被称为是异国他乡。此处繁荣而安宁。我每晚穿过铁路回家，那里的孩子们都竖着衣领。

“脱掉！”教师又一次命令着，向下紧盯着我。

他的个子很高，身体挡住了我往外逃跑的去路。有人格

格地笑了起来。

“请……”我乞求道。

“就现在！”

我解开了外衣。

“快点！”

我解开袖口，很快脱去衣服，把它丢在身后的椅子上。

我的内衣有不少洞。好几个人笑了。

“站起来！”

我站了起来。

据报导，曾写过《时间机器》和《星球之战》的英国卓越作家H·G·威尔斯，在四十年代英国闪电战的一个夜里因惊骇而战栗。但是，他对一个来访者说：“并不是因为炸弹，而是因为黑暗。我一直害怕黑暗。”按逻辑来说，他应该害怕的是炸弹而非黑暗。但他所怕的却是黑暗。这个黑暗是什么？是对我们所不知晓的一切的恐惧。那么，知识则是变恐惧为朋友的第一步。

我们人类共有着一种可以用一个词来形容的体验，这个词适用于两千年前出生的孩子或尚处于胚胎期的小生命。这个词对已经产生或将要产生的所有的文化，所有的种族，所有的人，所有的语言来说都是适当的。这个词就是奋斗。从你的降生到你最后的一下心跳，你一直在奋斗。我们都是如此。我们都活了下来并都忍受到心脏的最后一次跳动。少数的，不多见的，可贵的一些人似乎做得更多些。他们**得胜**了。正

是从他们的经历中，我们可以学到如何不仅仅是忍受忧虑，还可以学到因为有了它，我们如何能够生活得更好。

是的，因为有了它而更好。通过这本书，你将和大部分人共享一些感人的时刻，从他们的体验中，你会得到审视你个人生活的更敏锐的洞察力。但这是一本要人动脑筋的书，它需要你的努力。

在远东，有个广为流传的故事。讲的是一位中国老人，每日早起，爬上临近的那座挡住朝阳的山丘，拾起一块石头，然后走下山去，把它丢在离家不远的小河对面。他的子孙也跟他一同干了起来。“我们为什么要干这个？”他的孙子问道。

“只要你不断地干下去，让你的孩子和孩子的孩子也去搬那些石头，”老人说道，“我们就会移走这座山。”那男孩又说：“可是，爷爷，你永远也不会见到这座山被搬走的。”

老人点头道：“对。可我**知道**总有一天它会被搬走的。”

本书的精神是希望，它告知你与我绝非无依无助。我们的起步可能不大，但让我们做起来，找到一块石头，搬起来，留着它，让它做为对你的警策：当你下定了决心时，你便能够移走恐惧的山丘，抑或是座恐惧的大山。

一直站在我桌边的教师走回到课堂前面。他整年都在威胁着我。那时我想到并且现在也理解了，这正是因为我的不同，或至少看上去不同，我的衣服与其他同学的衣服不一样，那在邻里看来很平常的我的一切，在这所学校里却显得与众不同了。因为忘记了把领子翻下来，我给了他一直搜寻的机

会。

我独自站着。

“翻到书的……”他说着，不理睬我。

我的心跳得更厉害了，脖根所感到的灼热变得无法忍耐。对于那个十三岁的男孩来说，他最坏的一着已经暴露了出来。那件人人都看到了的有洞的内衣证实了我是个穷人，证实了我是铁路南边的居住者；而对于铁路北边的居住者来说，我等于一文不值。

也许过了几秒钟，也许过了几分钟，我伸手去拿外衣。
“这段时间好象很漫长。”

“我没让你动。”教师在课堂前说道。

我系着衣扣不理他，并坐了下来。没等他走到我的旁边，课间休息的铃声响了。

“等等！”他下令道。大家都停下了脚步。

“就留沃尔特一个。”他补充说。

有一两个同学在门边徘徊，想听听他要说些什么。“走。”
他对他们说。

“你将要学会听我的话。”他说道。我默不作声。

“出去休息。”

我向门口走去，又转过身来对着老师，叫了他的名字。

“嗯？”

“你怎么不见鬼去。”我说着，泪水充满了眼眶。

从我忧虑的深处，我找到了正当的反应，并非我的那句出于激愤的话表示了有意的不敬，而是我维护了自己的权利。在那一瞬，我发现了自己尊严的根基。我敢于做为自己而存

在了。尽管我的母亲不能原谅我的行为，但她能够理解这一切，当我受到开除的威胁时，她站在了我的一边。第二天晚上，她请求学校董事会允许我做为学生一直留到六月份，并向耐心听她讲述的人们保证，届时将把我转到其它地方去。

“不管什么地方。”别人劝说道。

颇为得意的教师基本上停止了威胁，我静静地完成了这一学年。

在我会被我的同学们视为低微者的忧虑中，我找到了不畏威胁的勇气。忧虑可以帮助你，这是本书要告诉你的。承受着日常生活中无穷无尽的危机，我们通常把忧虑视为难题，却极少觉得它有助于问题的解决。但尊严并找到勇气，我们需要忧虑来相助。尊严是作为你自己而存在的勇气，而勇气则与恐惧相辅相成，缺之便不成立。勇气是一个由三个字母组成的字，这个字就是**Yes**。是的，正如你将在其他许多人的生活中看到的那样，你能够敢于成为你自己。

约翰·埃利希曼于1981年9月15日星期二的早晨给我打来了电话，他的文章在上个星期天发表了。这篇题为《美国穷人中永在的勇气》的文章得到了读者的好评并成为《行列》周刊近几年来读者最多的文章之一。在他的署名之上，有这样一段话：“贫困存在于人们之中。每一天，生活中的人们都在日渐减少的财富面前想方设法以使自己生存下去。有些人成功了。这就是他们的故事，由一位探索生活经验的人撰写。”

“沃尔特，”他说道，声音有力而兴奋，“这些人确确实实