

时尚新阅读

烤焦的面包

美国影星泰瑞·海契尔和她的生活哲学

(美) 泰瑞·海契尔 著 王今一 译

TERI and other philosophies of life
HATCHER

中国工人出版社

Burnt
Toast



(京权)图字: 01-2007-0779

图书在版编目(CIP)数据

烤焦的面包: 美国影星泰瑞·海契尔和她的生活哲学 / (美)海契尔著; 王今一译. —北京: 中国工人出版社, 2007.5

(时尚新阅读译丛)

ISBN 978-7-5008-3844-9

I. 烤... II. ①海... ②王... III. 海契尔, T. — 自传 IV. K 837. 125. 78

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第046559号

© Copyright Originally published in the United States and Canada by Hyperion as BURNT TOAST. This translated edition published by arrangement with Hyperion.

出版发行: 中国工人出版社

社 址: 北京鼓楼外大街45号

邮 编: 100011

电 话: (010) 62350006 (总编室)

(010) 62005047 (编辑室)

发行热线: (010) 62045450 62005042 (传真)

网 址: <http://www.wp-china.com>

经 销: 新华书店

印 刷: 北京京都六环印刷厂

版 次: 2007年6月第1版 2007年6月第1次印刷

开 本: 700 毫米×1000 毫米

字 数: 160千字

印 张: 10.25

印 数: 001-8000册

定 价: 26.00元

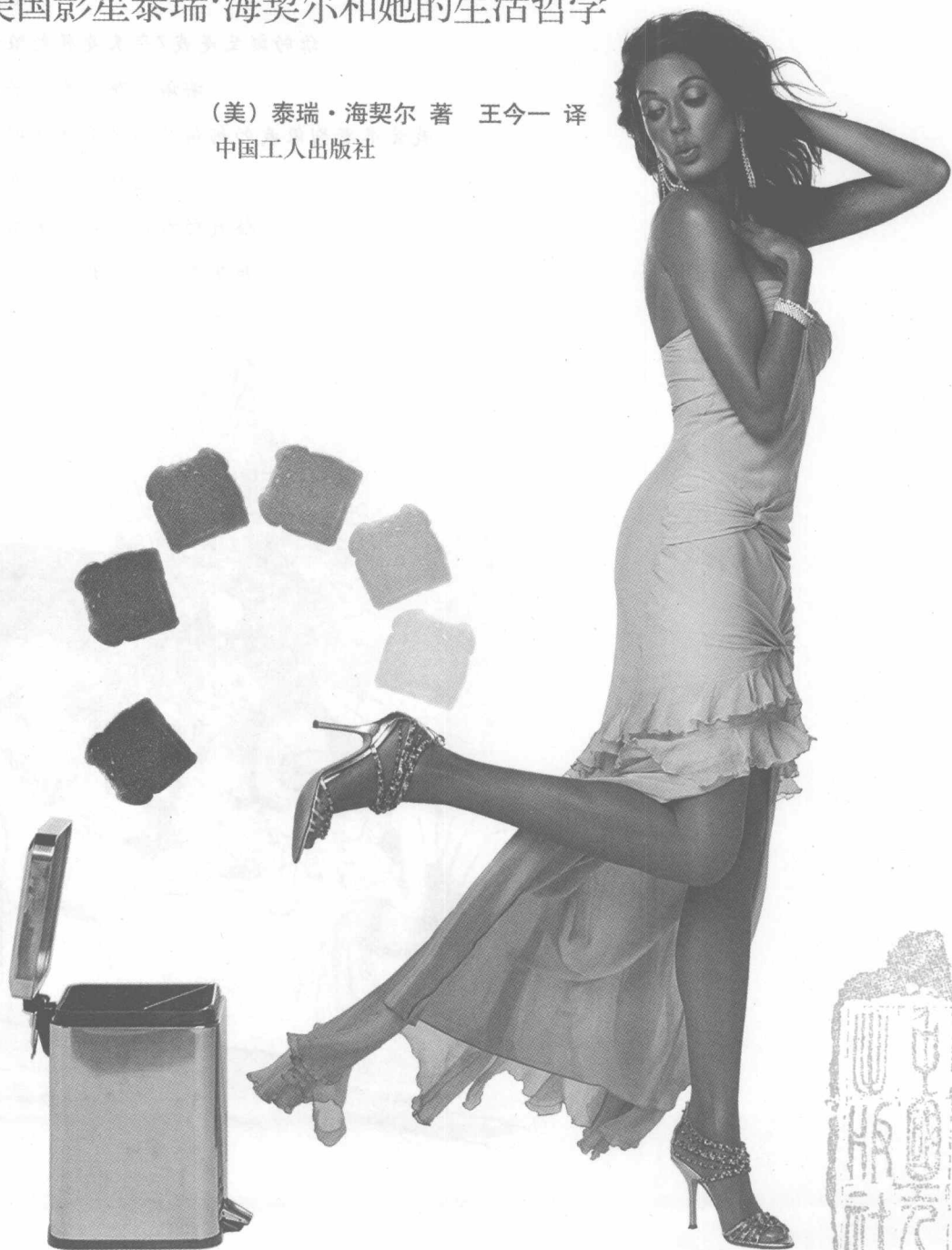
版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换

烤焦的面包

美国影星泰瑞·海契尔和她的生活哲学

(美) 泰瑞·海契尔 著 王今一 译
中国工人出版社



烤焦的面包片

给爱默森，

你的诞生是我7年来发展的唯一动力。

谢谢你赋予我生活的意义。

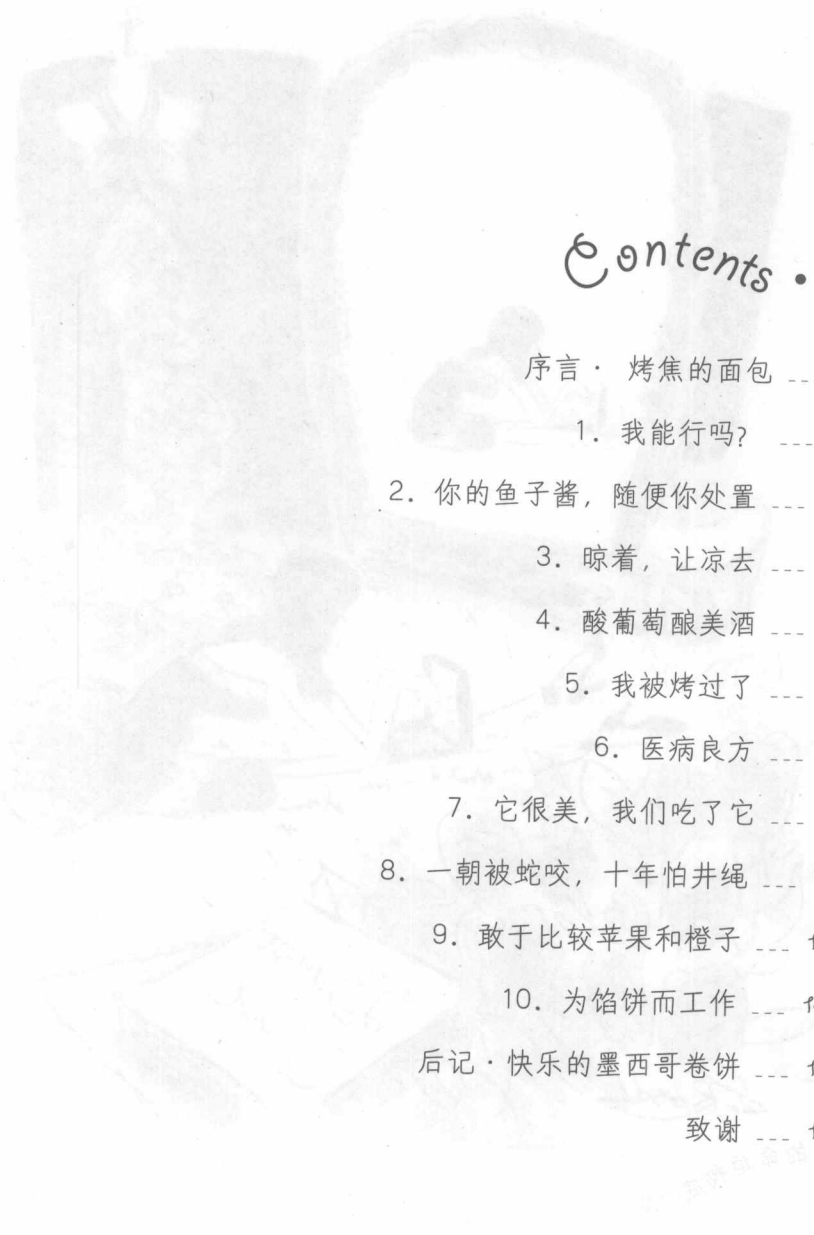
我会尽量别像我的妈妈吃那么多烤焦的面包片，

也许你一片也不必吃。

给我的母亲，她一生竭尽所能，

她生养了我，我才能写这本书。





Contents · 目录

序言 · 烤焦的面包	5
1. 我能行吗?	11
2. 你的鱼子酱, 随便你处置	29
3. 晾着, 让凉去	41
4. 酸葡萄酿美酒	55
5. 我被烤过了	65
6. 医病良方	75
7. 它很美, 我们吃了它	91
8. 一朝被蛇咬, 十年怕井绳	111
9. 敢于比较苹果和橙子	127
10. 为馅饼而工作	145
后记 · 快乐的墨西哥卷饼	157
致谢	161



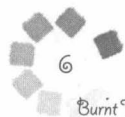
今天你的命运彻底改变。

序言·

烤焦的面包

烤面包？想想吧，也许是世界上最好做的：一种原料，一种做法。可问题是，就算你知道怎么做，就是做不好。要么太白，要么太软，然后在几秒钟之内完全糊掉——现在它更像一块砖头而非面包。接下来你会怎么做？擦掉烤焦的黑糊糊的部分？抹上果酱遮盖焦糊味？扔掉或者干脆吃了？如果你没事似的吃了它，是不是因为你总是要求不高？也许你只是不想浪费，但是无所谓地吃了那块黑面包，你其实是表示对自己和他人这片面包比你自己的满足感更重要。

直到现在，我一直吃烤焦的面包片。这点我师承母亲——她是我活生生的榜样。她是否就喜欢焦面包，又是怎么吃的，我已经记不清了。但毫无疑问，她是一位充满爱心的尽职尽责的妻子和母亲，做事总先想着别人。这种自我牺牲的习惯不无好意，但最终传达给孩子的是一个复杂的信息。一方



面我认识到为了我的成功，别人必须受苦。另一方面我得学着毫无怨言地接受眼前的一切，因为我觉得自己不配好的东西。

我能把面包片烤得很好。我家的面包机只有一个按钮，是个傻瓜机。尽管如此，我一直在吃烤焦的面包片，我相信别人亦如此。就这样我到了不惑之年。茱丽·瑞纳德说：“在四十岁时，我们对人生的理解并不比二十岁时好多少，但是我们意识到了这一点并承认它。”我把下个十年看做是反思自己某些行为的机会。未来十年我还想这么过吗？答案很简单：不。不再吃烤焦的面包片。不能总是预期失败，总是感觉自己不配好的、可口的东西。现在我老了，决心再也不能这样下去了。我不想这么过，也不希望别人这么过。我们的价值不需要建立在损害别人的基础上。我们追求的应该是既利己也利人。但是，改变旧习惯很难。你可以在几分钟内烤好一片新面包，但幸福来之不易。这就是我为什么写这本书的缘故。探寻幸福的路途多曲折，我愿与你共分享。

烤面包片是件小事，而吃一片烤焦的面包也没什么大不了。我同意这点。比这还糟糕的事有的是。但这本书不是关于如何在糟糕的境遇中求生存，而是如何应对我们在日常生活中遇到的小问题。让我来说说左小腿上这块伤疤的事，你就会明白我的意思了。它是我和女儿爱默森·罗丝去海滩玩时落下的。那是我们旅行的第一天上午，我和爱默森在沙滩上玩。在我们住的酒店前面，距海滨15英尺的一湾平静海面上，漂着一个蹦床。很酷，是吧？我以前从未见过这玩意儿。它看上去很有趣，可我真的想去玩吗？恐怕不是吧。我可不想穿着面积狭窄的比基尼，在人面前蹦来跳去的，也不想跳进幽暗的大海游向蹦床。在海边玩玩水就好。以前我是不会接近像那样的东西的。可现在我是一个母亲，我知道爱默森既害怕又好奇。作为一个单身妈妈，我发现自己经常处于这样的境地——有一些刺激的活动并不吸引我，可我身边没有人可以求助：“嗨，亲爱的，你去吧，带爱默森去玩蹦床。”当卧室的墙上趴着一只蜘蛛，我责无旁贷地要驱逐这位八脚入侵者。

我们游向蹦床，在上面玩了一会儿。爱默森想跳下去，可是她害怕。我

说：“没关系，来吧。肯定有意思，我先来。”其实我并不要跳。我也害怕，可我不想让她知道，不想把自己漫无边际的担忧投射在她那满含希望的天真的眼睛里。而且这个蹦床的弹性不是很好，不好平衡，这样一来你就无法准确预计弹跳的线路。可女儿在等着我，看着我，我只有跳下去，然后——砰！我的腹部重重地触水。这个动作看上去很有趣，甚至听起来就有趣。但是我要说：一点儿也不！我的胸、胳膊、腿——全身的皮膚都在火辣辣的疼。我周身发红、虚弱，可我不想让爱默森看出我痛得很厉害。那不是我想教给她的。我知道她能跳，而且不像她的老妈会跳得很棒。于是我浮出水面，对她说：“太好玩了，快试试！”她径直跳了下去。当然，她很喜欢，跳了一次又一次。回到海滩时，我发现自己的左腿上有一道很长的口子（天知道怎么弄的）。爱默森注意到血，我找了一些很笨的理由把它轻描淡写地搪塞过去了。我痛得要死，可我不愿在爱默森面前放声大哭。一位路过的男士给了我一种掺了朗姆酒的冰镇可可饮料，我用它敷着伤口，心情复杂。

现在我看着腿上的伤疤，怀疑自己是否做得正确。我是否应该让爱默森知道我受伤了？我是否应该马上叫一位英俊的救生员来帮忙？为什么我没有那么做？为什么我要掩饰发生在自己身上的事？我这么做为她还是为我？我是想表现得很酷很坚强吗？在这个伤疤下面蕴藏着一些情感体验，还有一些发人深省的东西。我默默地自我牺牲，竭力地隐藏真相。就是这样。

在读这本书时，你会发现我是一个很脆弱的人。承认这对我来说很难——承认自己需要别人。我一直试图正视自己的恐惧、不安全感 and 怀疑。为这本书的封面拍照片时，头一个小时里我一直在想：这太荒谬了，书我还没写呢。（我猜这就是出版界的流程——书还没写完，封面已做好。）我在那儿一边摆姿势，一边胡思乱想：也许根本不会有这样一本书，你有什么说的呢？傻瓜，你以为你是谁？后来我开始和工作人员聊天，大家很开心。忽然有一个人透露，和我一样，他在整个蜜月里也没有做爱。我们俩为此感到难堪和遗憾，就好像我们是有史以来唯一没有在蜜月里做爱的倒霉蛋。我说：“瞧，我们真是同病相怜啊！”也许



对于一本书的序言来说，这些过于细节化了——仅仅在第4页我就已经告诉了你我的性生活，或者不如说缺少性的生活。然而，这正是本书要说的——无论你是感到脆弱敏感，还是渴望帮助和同情，你都不是孤独的。如果我有这些情绪体验并能积极应对它们，那你也一样能。

希望你泡在浴缸里读这本书，也许再来一杯红酒。希望你读它会心微笑，心灵有所触动。

一开始就提到这些问题并不意味着我已经成功地解决了它们。还差得远呐。即便我有一些好主意，可以帮助你，我自己都不能保证身体力行。天天实践它们太难了。有些时候，就像深陷兔子洞中的爱丽丝不寻求出路，而是躲起来，看电影，直到上下眼皮打架，然后呼呼大睡。但我很少有时间那样放纵自己，于是我就穿上我妈妈的衣服或者我的“泰瑞·海契尔”式的服装，假装一切都很好。

我的剪贴簿里有一句幸运饼签语：“今天你的命运彻底改变。”然而人不会在一天之内完全改变。变得年长或更加成功并不意味着你作为一个人的成长。当生活给你机会，而你也有所准备，能抓住机会时，你将收获良多。当《绝望主妇》剧组找我时，我，像许多青春不再的好莱坞女演员一样，是一个过气的人。我从不隐瞒这点。我从未奢望第二次机会，尽管我保存着那个预言，一定是暗暗希望一夜之间奇迹发生。它的确实现了！《绝望主妇》大受欢迎，在失去工作、保险以及自信很久之后，突然间我又拥有了这一切。

时光飞逝，梦想没能成真，在你的视线中它日渐模糊。回首往昔，你感叹自己这些年就这么过来了，没有创立一个品牌，完成一件作品，做那些自己向往却因为有家有孩子有房贷而没做成的事情。无论什么原因，生活就是这么波澜不惊地继续。于是，当我的梦想真的变成了现实，我的反应是“晚了总比没有强。”我刚刚四十岁，离异，有一个女儿。我不想仅仅被动地享受成功带来的一切，我要把它变成我生活的一部分——不是以一个渴望成功的二十岁的心态，而是以四十岁人的务实心态，为成功不懈努力，尽管心里知道自己的时机已经过去

了。我清醒地意识到，尽管生活不可预测，事情却可以变得更好。我们以为已经丢失很久的梦想仍然会实现。如果我们相信自己值得拥有——烤得金黄的黄油面包、成功和幸福，那梦想成真的几率就会大大提高。

这本书的大部分是我坐在客厅地板上写就的。我喜欢地板，因为不会掉下来。第一天，我坐在那儿，拿着一个空白的小本子和一支钢笔。出版社的编辑要求我写写自己的思想和情感。在我疲惫的脑海里，思绪如野马游缰，东奔西突，难以理出个头绪，我只好敬畏地坐着。噢，我有一个编辑。我把这句话写了下来。我的字写得马马虎虎。下一句。我终于足够老、足够旧、足够有名气把我的一些经历写在纸上了。就这样我开始了这本书的写作。我不停地写，患有关节炎的手指开始疼起来。我看过、触摸过、品尝过；我爱过、奋斗过、学习过，这一切的经历足以使我有故事可讲。一次又一次，我湮没在那些潦草的笔记和凌乱的思绪中，由于缺乏自信，觉得自己简直一无所知。这种状态并不陌生。无论什么样的挑战摆在我面前——试镜、拍照、写书或者与男人交往，即便有些我做得很好，在一开始我总是不断怀疑折磨自己，他们为什么选我？我有那么好吗？他绝不会像我喜欢他那样喜欢我。你以为你是谁呀？——一点特别之处也没有。这本书是我的心路历程。写它迫使我直面自己的自我怀疑和恐惧——这也是本书思考的问题。我需要读这本书，我也许会第一个买它，因为第一，这样一来至少有一本卖了出去；第二，我需要时不时地温习曾经学到的生活功课。

这些功课是关于如何原谅、喜爱、享受和发掘作为一个女人的自己。我终于对自己不再苛刻。大多数时候，我是一位幸福而知足的母亲，身心和谐，感觉自己具有四十岁女人的性感。我当然希望你属于那些能在蜜月里享受性爱的幸运儿，祝福你。但是如果你觉得自己像一锅辣汤，锅里咕嘟着担忧与自信，绝望与希望，欲求与满足，母亲与自我的双重身份，美丽与丑陋，坚强与脆弱，那么读这本书吧。有人做伴，人生的旅途会轻松许多。



快乐就是放手。

我能行吗？

设想一下，在一个晴朗的周日，你和朋友相约在一个美妙的地方野餐。这个地方离你家只有几分钟的路程。你兴致勃勃，还带了一道别人为你准备的美味大餐。

当你到达你的田园般美丽芬芳的目的地时，发现那儿有泊湖水，湖边突出一块嶙峋的岩石，正好可以用来跳水。它的高度恰恰好，既足够刺激，又足够安全。朋友们连续不断地跳下去，发出欢快的尖叫声。

好了，现在轮到你了。你是径直爬上岩石，扫一眼风景，然后不假思索地一头扎进水里呢？还是站在那儿，先是鼓足勇气准备跳，接着又认为这太危险，最后索性爬下去，承认自己的失败？你是勇往直前呢还是畏畏缩缩？我在这儿不是要讨论第一种人如何的勇敢，而第二种人又如何的胆小，因此他应该学着勇敢果决地面对世界。我是这么认为的：



如果两种人你都不是，你是幸运的。你知道什么使自己快乐，你知道自己的局限。但是有一些人介于两种人之间，把生活搞得比原本要复杂得多。我就是这样的人：僵直地站在25英尺高的岩石上，俯视平静的森德纳湖水。我站在那儿，不是十分钟，不是半个小时。我站在那儿超过一个小时，试图说服自己跳下去。我在这种不打紧的原本轻松有趣的事情上折磨自己。我很害怕，同时又恨自己的害怕；想成为那个纵身一跃的人，又想爬下去吃点土豆沙拉。就是这样，四种想法同时交织在一起。这就是我要谈的：自我分裂的战役。

1小时15分钟之后，我终于跳下了那块可恶的岩石。到那个时候，我已经累得不愿再跟自己理论了，我准备去死了，所以跳下去又有何妨？当我浮出水面时，岸边有一个骑自行车的人为我鼓掌。他说：“你是我看到的站在那儿时间最长但仍然跳了下去的人。”这就是我。我可能会为一些事情害怕，被一些事情困扰，但我会将事情进行到底。为了什么呢？肯定不是好玩，这些事情是绝对的虎头蛇尾，最后一点意思也没有了。就像性——太多的刻意反倒败坏情绪。从那一跳中，我的全部收获就是：可以对自己说我没有放弃，我通过了另一个自我设置的考验。

你知道人们是怎么说的——看一个人如何跳下崖石，就能知道这个人的大概。对我来说，问题绝不是单纯的恐高症。它是我日常生活的一部分——石崖高处的恐惧，过度的分析，内在的冲突。那种绕圈圈似的思考，诸如我的感受、我是谁、我想成为怎样的人，使我在石崖顶上长时间的举步维艰。我总是怀疑自己的能力，难以认可自己的成功。举个例子，我曾经为一辆豪华轿车打赌。如果你认为我站在那块岩石上的时间已经够长了，我告诉你，豪华轿车的事拖了数年之久。

事情始自我刚刚搬到洛杉矶。那时我住在北好莱坞。我的邻居奈德【我不想让住在那儿的人认为我是一个披露朋友隐私的人。为了保护这些无辜的人——他们那时认识我时无需担心什么八卦新闻——和现在认识我的人并不怎么无辜的人，我对本书中的人名做了改动。】没有冰箱，有天他来借冰块，我们便成了朋友。（哪个女孩会真的相信一个敲门借冰块的男人？我，我就是这种人。19岁，刚

刚从硅谷运芯片的卡车上跳下来，扑通一声落进这个女人比汽车走得还快的城市。）其间我和奈德有个约定。那是在我得到人生的第一个角色，在《爱之船》中扮演一个又唱又跳、行为闲散的美人鱼之后，我和奈德说好谁先成为明星，谁就去租辆豪华轿车，然后我们就一整天开着加长的豪华轿车四处兜风。做什么呢？日常琐事：去麦当劳，取干洗的衣物，买冰块（奈德要买——他还得不断比画手势让我来猜字谜）。我们就是四处闲逛，不做什么重要的事，就好像租一辆豪华轿车只是我们日常生活的一部分。其实事实完全不是这样。我几乎没钱去干洗衣服，尽管在理论上我们要去取它。小时候我家的车是一辆橙色的雪佛兰织女星，车身中部有一条黑色的条纹，发动机总有毛病。我坐过的唯一一辆豪华轿车是我的男友和他的朋友们为我的高中舞会租的，白色。现在我知道这个颜色是绝对不被好莱坞接受的。对我来说，豪华轿车等同于私人飞机，等同于盛满唐培里依香槟的游泳池，这些我一个也没见过、坐过或畅游过。奢侈品是我想象和经验之外的东西。

虽然有接二连三在荧屏露脸的机会，我还是没准备好兑现诺言。当我因出演肥皂剧《国会大厦》的一个小角色在《电视导视》节目初次露面时，奈德说：“你成功了！你上了《电视导视》。看来你欠我一趟豪华轿车之行。”“还没呢。我还没有做到。”我根本不认为自己已经成功了。事实上，我仍然在硅谷的一家意大利连锁餐厅做服务生，白天拍完肥皂剧后到那儿上班。日子一天天地过去，终于我在一部重要的电影《大制作》中首次出演角色。当奈德听到这一消息，他说：“好啦，重要时刻终于来了。你上了大银幕，就连电影的名字中都有一个‘大’字。那么，我们的豪华轿车在哪儿呢？”我还是不认账。豪华轿车变成了我和奈德之间的一个经常性的玩笑——当我接到我的第二部、第三部电影，当我出演《洛伊丝和克拉克》，我总争辩说自己还是大银幕中的一条小鱼，或是寻找其他理由说明为什么这不能算做成功——为什么我还是没有做到。听起来我好像是个野心勃勃的人，从不满足，总想往更高处爬。实际上，我仅仅是对自己充满怀疑。我非常担心它会在一夜之间消失，担心表演警察会在凌晨3点砸我的



房门，拿出材料，证明我只在旧金山美国音乐剧院接受过一个为期6周的表演培训，他们要收回我的演员协会会员卡，并控告我夸大自己的才能，欺骗人们的钱财。我无法为自己的成功欢欣鼓舞，即便它们是真的。这种情形就像我最终从岩石上跳进森德纳湖水。

当我设法到达那儿的时候，我早已没有享受的心情了。

自我怀疑根深蒂固，它贯穿我的整个生活。找出这方面的原因很难。它可不是像父母坐下来，合计出一个鼓舞孩子的最佳方案，然后开始执行一套周密计划那样简单。有时候我更希望生活像高尔夫。我知道，如果有两样东西这世界不再需要，它们应该是红酒起子或类似高尔夫的东西。姑且先让我这么说吧。除非你超级严肃地对待这项运动（比如有些人，如果鸭子在他们挥杆的过程中嘎嘎乱叫，他们会把球杆掷向鸭子）——反正我是不会的，否则每一杆都是全新的机会，与前此后此的一竿毫无关系。每一洞都是表现的机遇，成功的机遇，成为一名伟大球员的机遇。在这个意义上，高尔夫是禅。然而生活不是这样的。小的决定，偶然的创伤，次要的矛盾——每一件都加剧了生活的凌乱、不可预知和冲突。

我记得在高中学习几何时，我给有数学天分的爸爸看一道我解出的难题。我大概希望他会为女儿自豪。但是他看了看演算纸，说：“你知道吗？还有其他三种解法。”我说：“我是对的，不是吗？”我真的对其他的解法不感兴趣。我已经设法按照老师教的解出来了，这就够了。他把纸递给我，说：“你是一块砖头。”这儿“砖头”不是旧式英语的诙谐用法，意即“一个可靠的人”，也不是指我的成绩。他接着说：“你应该是一块海绵，但你是一块砖头。”他的意思是说我没有像他希望的那样谦虚和好学。我给父亲看我做得正确的家庭作业，但他反过来发现了我的不是。看来得到正确答案还不够。

他也是那种总是在象棋和乒乓上击败我的父亲。一方面他努力教我做好事情，另一方面他也意识到既然我是个孩子，就不可能在这些事情上赢他。我想他只是从来没在这两者之间找到平衡（但是成为祖父后，他变了）。我怀疑他是否

意识到他塑造了我的性格——通过不断地提醒我我不够好。或者他认为失败对我来说应该不算什么？错。一个小孩子如果失败了很多次，他就会放弃。你必须学会在努力提高自己和实事求是地认识自己的能力之间寻找平衡。

相反的，我的母亲认为我做的任何事情都是完美的。她认为经常性的表扬是表达爱和建立自尊的方式。但是，如果你在你母亲的眼中是完美的，想象一下，一旦你发现在其他人眼中你是不完美的，你会多么失落。没有孩子是完美的，更别说是我，尽管我属于大家通常定义的那类“乖乖女”。就这样，我的父母一方教给我失败，另一方教给我虚妄的自信。父母也会这样自相矛盾。如果你的父母像我的父母那样，他们并不是有意害你。我学会了做一个失败者，学会了打理失败，知道即便自己尽最大的努力也无法满足他人的期望，知道自己在任何方面都没有足够好。具有讽刺意味的是，这样一种态度倒使我的状况变得好起来。

十四五岁时我参加了旧金山芭蕾舞团的面试。我和舞蹈班的其他几个女孩一起去的。我知道她们都比我好，果然不出所料，我落选了。我仍然保留着那封拒绝信。为什么留着它呢？你可能好奇。它对我很重要吗？我有那么伤心吗？不全是。我在高中时做的剪贴簿上有一栏名为“失败”，我的拒绝信就放在那里，还有一些前男友的照片。怎么样，我可以算是一个优秀的失败者。我保存着我的失败记录，就像别人会仔细地保存他们的奖章和缎带一样。就好像我需要具体的地方来确认“我是不好的”。

我也许是一块砖头而不是海绵，但我在大学学的仍然是数学专业（不过是大专。我曾经打算转到加州工学院继续学业，最后还是放弃了。大部分人会为了能和斯塔宾船长一起工作而放弃微积分吧？）也许这解释了我为什么把自己的生活看做是一道亟待解决的难题。我思量所有可能的情形——至少是所有糟糕的情形，然后分析、判断、维护、辩护。就好像一定有一个正确答案，只要我能找到它，就万事大吉。但是，没有，我也找不到。生活不是 $2+2=4$ 。我倒是希望它有那么简单和清晰。