

365个谢谢你

每一份感谢，都是强大的幸福吸引力

荣登纽约时报排行榜
感动千万人的励志书

[美] 约翰·奎力克 John Kralik / 著

谢佳真 李奇 / 译

365 THANK
YOU

365个
感谢
365倍的
幸福吸引力!

长江出版传媒

长江文艺出版社



365个谢谢你

每一份感谢，都是强大的幸福吸引力

[美] 约翰·奎力克 John Kralik / 著

谢佳真 李奇 / 译

图书在版编目(CIP)数据

365 个谢谢你: 每一份感谢, 都是强大的幸福吸引力 /
(美) 奎力克著; 谢佳真, 李奇译. -- 武汉: 长江文艺
出版社, 2017.1

ISBN 978-7-5354-7716-3

I. ①3… II. ①奎… ②谢… ③李… III. ①长篇小
说—美国—现代 IV. ①I712.45

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 250484 号

责任编辑: 孙琳 阮珍

责任校对: 陈琪

封面设计: 壹诺

责任印制: 左怡 胡丽平

出版:  长江出版传媒  长江文艺出版社

地址: 武汉市雄楚大街 268 号 邮编: 430070

发行: 长江文艺出版社

电话: 027—87679360

<http://www.cjlap.com>

印刷: 湖北恒泰印务有限公司

开本: 820 毫米×1280 毫米 1/32 印张: 5.125 插页: 4 页

版次: 2017 年 1 月第 1 版 2017 年 1 月第 1 次印刷

字数: 94 千字

定价: 28.00 元

版权所有, 盗版必究 (举报电话: 027—87679308 87679310)

(图书出现印装问题, 本社负责调换)

目 录

第一章	惨无止境的那一天	(1)
第二章	山林散步	(10)
第三章	新年邮件	(16)
第四章	我的第一封感谢卡	(19)
第五章	你好吗?	(28)
第六章	在马德雷山朗诵《波利安娜》：好事连连的生活	(37)
第七章	冬日尽头	(48)
第八章	感谢付款	(50)
第九章	谢谢星巴克店员	(57)
第十章	离婚协议	(67)
第十一章	生日卡片	(70)
第十二章	《哈德森医生的秘密日记》	(79)
第十三章	走火入魔的感谢卡	(90)
第十四章	未开的公文夹	(96)
第十五章	父亲节	(99)
第十六章	“出差”到北京	(101)
第十七章	湖滨大道的经济危机	(104)

第十八章	心碎	(109)
第十九章	从股市崩盘到感恩节	(116)
第二十章	跟朋友跑步	(121)
第二十一章	路跑训练	(128)
第二十二章	12月、电影、现实情况：人生真美好	(132)
第二十三章	有所长进	(135)
第二十四章	新居、梦幻工作、葛蕾丝、包在蜡纸里的三 明治：万事如意	(143)
后记	一条领带	(150)
附录	感谢卡的写法	(152)
致谢		(157)

第一章

惨无止境的那一天

2007年12月，我发觉自己的人生一落千丈，并且找不到任何解救的办法。我苦心经营良久的律师事务所财务不断亏损，入不敷出，甚至连办公楼的租金也支付不起。因为离婚事务牵绊，我资金急缺，迫不得已搬进一间狭小逼仄、空气沉闷的公寓，索性直接把床铺安在旧房间里空调下面的地板上，伴着暖气而眠。几个儿子从小到大和我少有亲密。霉运接踵而至的这一年总算熬到了末尾，倘若坐以待毙，明年的境遇势必更加惨不忍睹。

我始终记得我人生中暗淡无光、绝望横生的那一天，2007年12月22日。这天早上，我正赶在上班路上，中途意外接到我朋友鲍勃的电话，他是三十年前我在密歇根法学院读书时认识的同学。鲍勃问我近来可好。他不该那样问我的，可怜的鲍勃。我如实回答说“不好”，而且语调绝望又苦闷。我已经没有勇气假装一切都顺风顺水。之后，鲍勃邀请我一起共进早餐，这次他又错了。

后来，他告诉我那次是他有史以来见过我最丧魂落魄的一回。

在那个早晨，因为新年日益临近，帕沙迪纳市乍现它远近闻名的初春美景。商业型企业和各所学校均关门休假，山顶上的云雾消退散尽，山峦轮廓毕现。我站在湖滨大道上，朝着四英里以外的地方放眼望去，圣盖博山麓在冬天的缀饰下焕然一新，受到柔和的晨光映衬，每段山脊呈现出层次分明的灰雾色。但我毫无心思欣赏这美丽的山峦景致。我和鲍勃约好在一家经营状况每况愈下的可可餐馆见面，周围满是灰尘，同时停留着来自市中心区的流浪者。鲍勃选中了这家连锁餐馆，以我目前的经济状况，即便这一顿开销已经很廉价，但我依然消费不起，更不必提比这稍微高档点的地方。

我和鲍勃挑了一个桌子相视而坐，上面的福米加塑料贴面纸已经破损。此时出现在他眼中的我，是一个年过 52 岁的男人，体重超过 40 磅，面容苍白，神情疲倦，眼中透露出无尽的恐惧和哀伤。我做了 28 年的律师，但时至今日经济实力并没有比我刚起步时的时候好多少——我唯一的律师事务所也命悬一线，危在旦夕。

也许是因为那天早上不用出庭的缘故，我并没有把自己调整成兵来将挡、水来土掩的防御姿态，我平时保持的冷静沉稳的处事风格一下子分崩离析，真实处境和内心情感溢于脸上，一览无遗。

我向鲍勃解释道：我从 2007 年开始勤奋工作，立志成为一名出色的律师，然而现在结果却不尽如人意，我彻底地失败了。

那年一开始，我向两个客户追讨多达一百多万的酬劳款项，他们却拒绝支付账单。我提醒他们付款，但其中一

人回复我邮件，标题赫然是，“这是你的‘账单’”。实际上，他们拖欠的款项一共是 17 万美金，当时我唯有依靠这笔资金才能给员工发年终奖和圣诞节福利，运气好的话，或许自己还能留点。尽管他们两个人在诸多事项上难以达成一致，但最终还是决定携手让我同意他们免付律师费。他们共同下令把亏欠我的款项打到了德克萨斯州的账户上，这样我就无法使用留置权取回律师费。

随后，有位漂亮女人雇用我指控另一个男人，因为这个人瞒着她，帮助自己的弟弟偷偷转移她的资产。然而不久后，我的这位客户撤销了控诉，原来事实的真相是，她之所以决定起诉被告，主要原因是和他发生过的一次情感纠葛，最后分手的时候意见不合，故采取了法律手段。然后被告在和解成功后仍然感到不满，遂反过来起诉我，指责我不该插手这个案子。

在我坐下来和鲍勃一起共进早餐之前，我支付了一笔费用给我的辩护律师团队，好让他们动工开始查阅每份文件、每封电邮以及案件中的每一份辩词，确保我的应辩立场得到支持。从控告我的这场官司来看，法律诉讼程序可以让仇恨循环不断，每一项恶性法律行为都会招来更加危险的攻击，直到每个人都无力支付律师费为止。在我人生最暗淡无光的日子里，我客户的前求婚者让我头疼不已，他残忍无情的复仇欲望会让我耗尽资金，并且让我的律师事务所信誉受到质疑，以致不得不结束律师执业生涯。

七年之前，我斗志昂扬地开办了属于自己梦寐以求的小型律师事务所。那时的我就像法律界的杰瑞·马奎尔，把自己的想法付诸一份理想宣言，标题即为《理想宣言》，

我和投资人一起分享这些内容，并把它贴在公司墙上，放在官网上。比如说，我承诺“不论是做普通人还是律师，都要坚持人性本善、明辨是非黑白的价值观”。

我用一个较低的价格与简单的程序和客户敲定合同——简单明了的一张纸，便可谈定一个项目。只因为我不希望像其他律师那样，用一页又一页繁杂晦涩的法律字眼为自己争取利益最大化。我之所以报价低，只因为担心费用太高会给客户造成过多负担。我谨记父亲教会我的“与人友善”的理念，他作为一名外科医生，总会传授我他的那套道德原则。律师的工作内容往往和医生截然不同，但律师也需要经常念些希波克拉底式的医生宣言，让人免于“蒙受伤害或者错误的待遇”。我真心希望能够为客户在短时间里办妥事情，以免律师费噌噌往上涨，让客户难以承受，最后我就成了伤害他们的罪魁祸首。

但是，在 2007 年经历过的惨痛教训告诉我，相比固有的商业模式，坚持理想主义去工作是徒劳之举。

我应该从理性的角度出发，思考接下来的每一步应该怎么做。要是继续按照以前的方式做下去，确实有些不可理喻，而且我也看不出任何出路。我的客户与员工都如此地需要我，因此我不能轻言放弃。我曾以为那两位客户是暗示会归还我 17 万美金的欠款，当时三天过后就是圣诞节，我实在难以向员工吐露没钱发放年终奖的实情。鲍勃也很困惑我为什么会惦记着发年终奖的事情，事实上我有一大堆事情要解决，为什么会一直把这件事放在心上？

那年年尾，我们很想续签公司租约，然而办公大楼公

开出售，而在接下来几个月时间里，我们都没有找到新房东签订租楼合约。等到了12月，原大楼有了买主，随后做的第一个决定就是和我们解除租约合同，否则，我们就只能选择更高的租金。当时我们犹豫了一下，他便叫我们速速搬离。结果，我们需要2.5万美金才能租到同样大小的房子。

如果是你经营一家小型律师事务所，你会发现收入往往很快花掉，因为得支付房租、员工薪水和保险费用，以及其他运营开销。年终如果还有零头，那便是你的利润。2007年的时候我拿到的薪水所剩无几。事实上，比零收入更糟糕。我一共损失了12652美金。另外客户因无力支付导致拖欠款高达40万美金。其中有位客户用部分玩具，抵掉了他债务的八分之一。他还算是比较好的客户！我还记得我上次休假是在2003年。我每周工作六十个小时，事实证明我忙活了整整一年公司财务依然入不敷出。

我人生中最大的失败莫过于此。

除了投入资金却没有创造应有的利润，我也发觉自己所做的工作和在社会中扮演的角色毫无意义，这一切让我感到羞愧难当。我原本打算努力做好律师工作，极尽所能为他人提供帮助，但本质上只是一个媒介，帮助客户向其他关联人施加怨恨、惩罚以及痛苦。尽管有些律师早已谙熟此道并且习以为常，但我不是这类人。对于我来说，每当我触及内心时，我的工作往往会变得非常优秀。只是我并不想和内心深处的魔鬼朝夕相对。

我的律师事务所财务状况惨不忍睹，个人私生活也自然受之牵连。和第二任妻子协商分居后，她继续住在原来

的房子里，我则搬进了城里另外一家高级公寓。手上积蓄用完后，我迫不得已搬进了一家廉价小型公寓，那里通风不畅，夏天像火炉一样炎热，冬天寒冷如冰川，因为电暖气工作效率不尽人意，我还得多花几百美金重新置办暖气设备。在这凌乱的灰泥墙屋子里，我七岁的女儿每周都会过来和我一起住几个晚上。夏天的时候，我会和她一起睡在卧室里的塑胶充气垫上，上方正好挂着旧空调，工作的时候虽然发出巨大的噪音，但提供了我们需要的凉爽。

2007年年初，我和第二任妻子分居三年后，都意识到彼此之间不可能再复合。直到12月22日，经过一年多的时间协商，我们依然没有谈拢离婚协议，甚至连女儿的抚养权问题也难以达成一致。

除了这个女儿，我和第一任妻子还育有两个儿子。他们早已长大成人，大儿子26岁，小儿子22岁。大儿子在前年已经能自食其力，只是有时候手头上会很吃紧，我们总是因为这些钱财危机彼此矛盾加深，日渐疏远。借钱往往等同于现金资助。很多时候我都觉得他不务正业，花费了太多精力流连于夜总会和探究滑雪运动。与此同时，我的小儿子也在寻找人生道路，无论是学费还是房租都需要大量经济支持，甚至连买车、车险、停车违章以及违规驾驶罚款费、每月餐费都是由我来负担。

如此一来，我的经济状况能好到哪里去？我的公司一直在赔钱，客户源也在不断减少，甚至公司也面临搬迁。我第二任妻子、小儿子和我自己的租房费用，我一概负担不起。我的积蓄已经耗得所剩无几。这样一来，我在第一次离婚后辛苦赚取的收入，很可能在第二次婚姻后消耗穷

尽。我也害怕失去女儿的抚养权。

生活平静如水地日复一日，我却每天心事重重，思绪杂乱，有时甚至在过马路的时候都注意不到红绿灯的存在。当某辆车朝着我开过来鸣笛时，我就在暗自思量要是在我身上发生一次车祸，会不会时来运转？于是我开始嫉妒那些心脏病患者。我并不是真想寻短见，只是觉得自己如果因为车祸或者心脏病的缘故，躺在医院的病床上，则可以暂时地摆脱所有烦恼，获得一丝久违的休憩。没有工作琐事缠身，晦气也可以得到释放，而且短时间内，坏消息也会放缓靠近我的脚步。我也不用工作，一天有二十四小时供我自由支配。

鲍勃认真听了我的—番倾诉，不免为我的处境感到担忧。我说的这些话有的吓人，有的过于悲切，总之鲍勃听了之后，百感交集。“加油啊，约翰，情况还没有那么糟糕。”他安慰我道。他劝我重塑往日钢铁般的意志，可是我做不到。

于是，他转而向我问起葛蕾丝的情况。

那时我刚认识这位三十岁的女人，很快便确定了恋爱关系，她叫葛蕾丝。像葛蕾丝这样年龄段的女人通常只会介意我松垮的体型。然而在认识她的那段时间里，我发现葛蕾丝凝视我的眼神有些异样，她让我意识到自己拥有一双蓝色的眼睛，完全不用在意我其他部位的不堪。

在认识她之后，我才发现有人会关注我蓝色的眼睛，于是我特地去配了一副隐形眼镜。和葛蕾丝在一起，她唤醒了身体里沉睡已久的情怀。毕竟，一个似乎真心爱我的人陪伴在我身边，一起夜游共度美好时光，这种漫无止

境的曼妙感觉离开我已经太过久远。我每周都会见一次葛蕾丝，是她驱散了我隐藏心中的悲伤。鲍勃也曾见过葛蕾丝，在他看来，像我这样年纪的老大叔都可以偶遇爱情，真是不可思议的缘分。他原以为，把话题切换到葛蕾丝身上，也许可以带我走出阴影。

但是就在前一天晚上，葛蕾丝毅然选择同我分手。我们当时正在餐厅里吃饭，她问我圣诞节的安排，我表示还没仔细想过这个问题。其实我只是不想把话说得太绝对。我一直都在和妻子谈论这个问题，原本是想和女儿在圣诞节晚上聚餐。谈定此事之后，我再打算和两个儿子碰个面。我和葛蕾丝说，等我忙完这些事情，就和她一起确定圣诞节计划。对此，葛蕾丝认为她在我的日程表里的地位太低。她直截了当地说道：“这样的恋情我无法接受。”随后她说有事想要回家。

我打算送她回去，但她决意不肯，坚持独自离开。无奈之下，我跟在她身后，朝着光线暗淡的车道喊道：“我会一直等着你，直到你回心转意。”我由衷地说，不论怎样，还是可以交换圣诞礼物，哪怕以后你不愿意和我再次相见。她嚷道：“我才不需要你的圣诞礼物！”

于是，我生命里唯一的一扇希望之门开始紧闭。

说得直白点，以我现在的境况，能给她什么呢？我没有什么钱，很多时间都忙于工作，休息的时候都是尽量陪儿子女儿们，满足他们的需求。葛蕾丝想要的简单陪伴是理所应当的，我想给，但是没办法给。事实上，的确如她所说：“我喜欢你，而且需要像你这样的一个人，但前提是你得抽时间陪我。”

总之这一年，事事都不顺心。

临走前，鲍勃提醒我，他有我的手机号码，而且以后会时不时打电话，关心我的情况。当时我们都不确定，他下次打我电话时我的处境会如何，也更加无法预知一年以后，生活会发生怎样的巨大逆转。

第二章

山林散步

葛蕾丝在和我提出分手之前，曾经和我约好一起去回音山庆祝新年，我们计划走那条通往帕沙第纳上方的安琪勒斯国家森林区。元旦那天，我打电话问她还愿不愿意同去，她回答说另有安排，于是我只得独自一人迎接新年的到来。

不管怎样，我决定上山走走。

帕沙第纳上方的回音山步道一共三英里长，我好不容易走到尽头，出现在我眼前的是一间塌陷、荒废已久的旧旅馆遗址。热带风暴和森林火灾几次三番地光临这片土地，损失惨重，于是七十年前，旅馆老板终于选择放弃这里。

之前的旅客都是乘坐罗韦山线的火车抵达这里歇脚，铁路在停用后经受了自然天气的洗礼和破坏，唯有摧枯拉朽的铁路残迹令人印象深刻。但是，洛杉矶盆地的美丽景致在旅馆塌陷之后留下的石墙之下延绵开来，甚至在朗朗晴空、万里无云时，大海尽收眼底。

我选择在阴晴不定的时间段来到这所旧旅馆，路上遇到同是早起迎接新年的人群（据我估计，那应该是解救供

名会成员的集会)。他们举着望远镜，希望看到在帕沙第纳雾蒙蒙的街区上蜿蜒穿梭的玫瑰花车的游行。

我能够听到从远处游行队伍里传来的音乐，但是我没有欣赏的雅兴，只是转过身去，走入山林深处。走着走着，耳边的长号、法国号也渐渐淡去。我只想一个人静一静，索性在小路上慢慢散步，持续地往前走，直到四下无人。然后我拐错了一个弯，找不到正确方向，迷了路。

现在是新年，周围到处都是新生长出来的植物。我想，这也恰好是立下新目标的良机，我应该做出改变。不可否认，我之前也怀揣过这样的想法。我现在 52 岁，依然有很多没有完成的新年目标。

然而事实是，我今年事业完全失败，导致我一度想要彻底放弃这条路子，另觅新的生计。我想让自己的生活变得更有意义。我不愿意做一个只是通过向他人传播仇恨而过活的律师。

我始终记得，我曾热衷于写作。但是自从三十年前我成为律师之后，不得不把重心放在赡养家庭方面。到了后来，我必须同时养活两个家庭和一间律师事务所，我无法匀出时间用来写作。我在第一个儿子出世前的几个月里，收起了自己的创作手稿，封存进卷宗袋里，最后一起装进一个箱子。时间久了箱子烂了，我就会换一个新的，如此反复很多次。但无论如何我都会将写作的稿件一直完整保存。这个箱子伴随着我离婚，再婚，然后再离婚，从原先的家里搬进单身公寓，住所换了一个又一个，每搬一次，境况更差一点。

我的余生已经所剩无几。我大学时代曾无比崇拜的作

家杰克·凯鲁亚克，他酗酒而亡时只比我现在大一点点。而海明威因为灵感枯竭、人生已无意义而选择自杀的年纪要比我稍小一些。我吃力地在灌木丛中寻找到新的出路，同时回顾这些年一直盘算的写作计划。我想到，今年一定得写点什么，而且务必要写好。虽然刚才的念头只是一闪而过，但是我知道实际做起来未必容易，我没有那么充裕的时间，也没有那种朝气蓬勃的精力。

因为好长时间没有找到出路，我在崎岖不平的山林间跌跌撞撞，愈发觉得疲惫和迷失，于是我告诫自己不要指望在天黑之前能够回家。我开始幻想自己如果突然掉下山去，这个夜晚我将如何度过？

接着我听到一个声音：“因为你没有学会感恩你已经得到的一切，所以你无法得到你想要的东西。”我不确定是谁在向我传递信息，亦无法探究声音的起源，似乎它说的话和我头脑里正思考的事情毫无瓜葛。

我感到身心疲惫，索性坐下来休息。那个声音很洪亮，让我避无可避，也许这句话很重要，传达了某种具有深远意义的信息，我应该对它重视起来。

我坐在那里不动，听着自己的呼吸声，因走路劳累而发出的气喘声也逐渐变弱。周围变得宁静，我开始意识到应该即刻起身，要不然等到天黑了我依然会停留在原地。尽管我不太愿意回到家中，但我更没有滞留在山上的理由。此时我已经不再那么疲乏，于是选择继续前行。

那段山路没有那么难以摸索，尽管此时我头脑里正在想些不着边的倒霉事，但好在我身体还算健壮，足以凭借自身的判断力找到回归文明世界的道路。我选择朝下方走，