

My Year with Eleanor

〔美〕诺文儿·汉考克 著

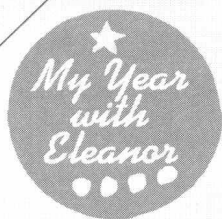
毕非一 译

不要和 鲨鱼接吻， 但要和 勇敢一起睡觉

有些恐惧不值得克服，比如和鲨鱼接吻，那可能会丢掉你的小命儿；
有些害怕却值得你尝试，比如去问问喜欢的那个人，我们有没有可能在一起。

江苏文艺出版社
JIANGSU LITERATURE AND ART
PUBLISHING HOUSE

不要和
鲨鱼接吻，
但要和
勇敢一起睡觉



〔美〕诺艾儿·汉考克
毕非译

江苏文艺出版社
JIANGSU LITERATURE AND ART
PUBLISHING HOUSE



图书在版编目 (C I P) 数据

不要和鲨鱼接吻, 但要和勇敢一起睡觉 / (美) 汉考克著; 毕非译. -- 南京: 江苏文艺出版社, 2013. 6
ISBN 978-7-5399-6231-3

I. ①不… II. ①汉… ②毕… III. ①散文—美国—现代 IV. ①I712. 65

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第094171号

著作权合同登记号 图字: 10-2013-197 号

MY YEAR WITH ELEANOR

Copyright ©2011 by Noelle Hancock.

Simplified Chinese Language Edition arranged through Amer-Asia Books, Inc. (GlobalBookRights.com). All Rights Reserved.

书 名 不要和鲨鱼接吻, 但要和勇敢一起睡觉

作 者 (美) 诺艾儿·汉考克 著; 毕非 译
责任编辑 黄孝阳
出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏文艺出版社 (<http://www.jswenyi.com>)
发 行 北京时代华语图书股份有限公司 010-83670231
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 北京博图彩色印刷有限公司
开 本 880×1230毫米 1/32
印 张 10.5
字 数 240千字
版 次 2013年7月第1版, 2013年7月第1次印刷
标准书号 ISBN 978-7-5399-6231-3
定 价 32.00元

江苏文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换

献给麦特，
在我挑战的过程中，
他一直是我的磐石。

献给我亲爱的父母，
他们教导我脚踏实地的重要。

献给埃莉诺，她教我飞翔。

目 录

001	019	037	061	073	091	119	135
							
Chapter 1	Chapter 2	Chapter 3	Chapter 4	Chapter 5	Chapter 6	Chapter 7	Chapter 8

我到现在才知道，再次回家的感觉真好。

要过不一样的人生。

如果我没办法像以前那样过日子，那就应该

克服恐惧。

相信任何人都能靠着『做自己害怕的事』来

就能越快驱散恐惧。

我们越早知道没接触过的事物是怎么一回事，

去做让你感兴趣的事，而且要全心全意地做。

的障碍栅栏。

我想完成任何事之前，都得先跨越一道恐惧

任何生物都不可能静止不动，不是往前就是后退。

你的人生是你自己的，是你塑形、建造的。

153



167



187



205



227



253



283



321



办得到」还容易。

说「我办不到」或「我愿意试试」比说「我

迈进，这让人生就像个冒险。

我们一直都在前进，像探险家一样朝着未知

大部分的恐惧都是来自于「未知」。

也比较容易。

勇气比恐惧更让人振奋，而且长久来看，勇敢

并以慈爱的心面对生活里的所有情境。

客观，明白所有人和事物都有好和坏的一面，行事谦逊，成熟的人凡事不说绝对，即使情绪极为激动也能保持

尝，为拥有更丰富的体验，热切地接触新事物。人生的目的是要过生活，无所畏惧地尽情品

在」的英文才叫做 present。

昨天是历史，明天是谜团，而今天是礼物，所以「现

散播欢乐让我们对人生充满兴趣，也对明天充满期望。



Chapter 1

你的人生是你自己的，是你塑形、建造的。
其他人能做的，就是为你点出从以前到现在对别人有用的方法。

也许这些建议会刺激你的思考，直到你知道什么能够满足你，帮助你找出人生想做的事。

——埃莉诺·罗斯福



我接到裁员的电话通知时，正躺在阿鲁巴岛的海滩上喝着第三杯热带鸡尾酒。讽刺的是，这通电话是打到我的公司手机，而我将手机带到海滩，则是为了避免工作出事。

没想到真的出了事。

“他们要收掉整间公司了！”我的同事罗芮娜尖声说。

“什……什么？”我想她说不定只是开玩笑。

“整个网站都关闭了，”她听起来像是哭过，“我们全都失业了。”

我在休闲椅上往前弹坐，使劲让陷入弹簧带的屁股重获自由。

“什么意思？”我提出质问。

“今天下午他们叫我们去开会，就宣布了这件事，大家都很震惊。”

“为什么没人通知我？”

“他们一直试着要通知，但公司的国际线有些问题，我现在是用手机打给你的。”她说说着，突然像要讲什么秘密般放低了声音说：“我想这种事情由朋友告知会比较好受点儿吧。”

“但没道理啊，我们业绩很好耶！”我们的在线读者数一直稳定攀升，上个礼拜，网站一天就有高达百万的浏览人次。

“好像说什么要裁减经费。”她的声音透出一丝放空的感觉。我仔细聆听，听到喧哗的交谈声以及邦乔维的背景音乐。

“你在酒吧？”我困惑地问。

“嗯，全部的工作人员都在公司对街的那间爱尔兰酒吧。唉，我得挂了，晚点再打给你吧。”

我挂掉电话，看着刚晒成焦糖色的手指微微地颤抖，眼神空洞地直盯着前方。

“谁打来的？”麦特慵懒地问。

“公司打来的。”我没精打采地说，“我被裁员了。”

“等等……什么？！”麦特丢下报纸，移脚转身过来面对我。

“他们要收掉整间公司，”我继续用不带感情的奇怪声音说，“今天下午在会议中宣布的。”

“喔，亲爱的，我很遗憾，有没有什么我能帮上忙的？”

他抓住我的手，我听到我们的太阳眼镜碰撞在一起的细微挤压声。然而，我无法让自己看着他。我整个人处于恍惚中，仿佛有只无形的手在乱涂“弄脏”我的世界（就某方面来说，的确是这样）。这情景可以画成一幅印象派的画作：二〇〇八年的油画——《坐在海边的失业女孩》。

手机的来电铃声让我回了神，我转身看麦特翻着海滩包找手机。身为《纽约时报》的政治记者，麦特已经习惯在度假时接听工作的电话了。就在他找到手机时，手机却不响了。叮——通报铃声显示他有语音留言。

他在刺眼的烈日下看了一眼来电显示。“可恶，是工作的事，明天要报道新闻，编辑叫我打几通电话。”他的手指焦虑地梳过他茂密的褐发。





“我没事啦，去回电吧，反正我也需要独处一下来消化这消息。”

“别开玩笑啦，我怎么可能这时候丢下你。”

“什么时候？”我说，强迫自己挤出一个微笑，希望看起来很有说服力，“坐在热带度假天堂的时候？我是说真的，快去回电吧。”

麦特急匆匆地跑向我们的饭店房间，担忧地回头看了我几眼。当他消失在转角，我的笑容也跟着消失了。我觉得自己仿佛是在车里，而司机却猛踩刹车。一切都突然停止了，我不但既震惊又困惑，还很尴尬。因为几分钟前的我根本没想过这事会发生。

我的视线飘到椅子旁的一叠名人杂志上。最上面的一本大刺刺地摊开，在阿鲁巴岛强劲的贸易风下翻飞着，创造出一小部迷你动画电影。名人世界里的杰西卡·珍妮弗和凯特等都彼此交织在一起，跟真实生活中的她们没什么两样。为了工作，我一直都在读这些杂志。过去几年来，我的工作是在流行文化博主，每半小时就写篇报道，而名人也以结婚、离婚、被捕、发胖、厌食或是离开家去喝杯咖啡来回报我，不断提供给我写作的题材。没错，这工作是很荒谬，连薪水也是。我的报酬将近六位数美金。

离我六米远的棕榈树剧烈地摆荡着，饭店叫我们别把椅子放在树下，因为大家都知道椰子掉下来会让人脑袋开花、失去意识。我突然有股冲动想把我的椅子搬到树下，不过我没这么做。我站起来踩过沙滩朝饭店前进，一路走到泳池旁的阶梯，涉水走过浅的那端，一步步缓慢前进，就像航天员漫步月球一样，最后到达了泳池畔的附设酒吧。

这次的度假是我给自己的犒赏，之前我每天早上六点抵达办

公室，不到晚上九点没办法离开，圣诞节也得工作，还得逼自己注意到底是谁赢得了很火的节目“单身汉”里那位帅哥的心。这是几个月来我第一次开始放松，把一切都抛诸脑后。我需要让大脑休息一下，来点强化剂。我坐在浸入水中的矮凳上，挥手叫过去几天服务我们的酒保过来。

“海特，我现在出了点状况，”我说，“把威士忌和酒杯拿过来。”我简短叙述发生了什么事，他体谅地点点头，各倒了一杯给我和他自己，我们朝空中举杯。

酒杯碰撞发出当的一声！烈酒一路流窜而下烧灼我的喉咙。他立刻倒了第二杯，接着我点了大杯家庭号的热带水果酒，强迫海特一直加莱姆酒进去，加到整杯都变褐色为止。四十分钟后，麦特发现我躺在一张休闲椅上不省人事，戴着海特的棒球棒，上面还写着：“阿鲁巴岛：酒吧营业中！”

三个礼拜之后，我从泳池畔的酒吧移师到一间又一间咖啡馆。每天我都去住处附近的咖啡馆，快速翻阅职缺的分类广告。经济似乎一夜之间伤痕累累，经济学家预估美国将处于长期萧条的边缘——他们称为“大萧条”。没有公司要招聘新员工，甚至连这间咖啡馆也是，我已经问过了。

今天早上我去的一间咖啡馆，里面所有的咖啡调理师脸上都有穿环和刺青。我清楚地感觉到，他们对于我点拿铁这个选择有些不以为然。我把老旧的笔电放在靠近窗边的桌上，它发出呻吟启动了，仿佛很气恼这么早就被叫醒。计算机还在开机暖身时，我啪一声翻开报纸，斗大的首页标题哭诉着：“三月有八万人失





业。”我就是其中之一。

现在这种无所事事的感觉很奇怪。我以前一天工作十四小时，快速更新博客报道，歇斯底里地浏览约三十个名人的网站，以便得知最新消息。我的黑莓机会因为其他记者传来的八卦花絮而不停振动，有一次我不过搭了一班九十分钟的飞机，着陆时却已经收到一百一十九封电子邮件。以前就算下班后，我还是会感受到上班的压力。我一工作起来几乎是“随时待命”，所以不用工作时，我会希望尽量让自己处于失联的状态。这意味着我每天下班后就直接回家，扑向我的宜家沙发，看着电视中的人做着我最累到无力去做的事情。不到几个月，我就密切追踪起大约五十个虚构电视人物的生活，却不知道我的朋友到底过得如何，光是想到“社交”这个念头都变得令人疲惫。我开始拒绝大部分的邀约：早午餐、生日宴会、晚餐派对等，甚至连早晨的健行都不去（虽然我支持这样的活动，但叫朋友早上十一点前就去爬山很不应该）。我开始通过电子邮件、短信和脸书^①的状态和朋友沟通，同时一点儿也不想认识新朋友。有一天晚上，麦特温柔地对我说，交往三年以来，我没交过任何一个新朋友。

“但我本来就很少跟朋友碰面啊，”我气急败坏地说，“我就是没办法交新朋友，却又不跟他们任何一个人碰面，到后来我的朋友只会比一开始更少！”

“你有没有听见自己刚刚说什么？”他问。

“没有！”我回答，把电视的音量转大。

过去一年半以来，麦特都在纽约州首府阿尔巴尼市报道州政

^① 脸书是对英文“Facebook”的直译，Facebook是一个社交网站。——译者注

府的新闻，所以他好一阵子后才发现我变得离群索居。我不想让他担心，所以有时候他打来我会调高电视音量约五十分贝，对着电话大喊：“亲爱的！我马上就要出门和朋友吃晚餐了！晚点回家后打给你喔！”我编造晚上出去从事了哪些活动的故事，最后却记不住这些虚假的社交生活。我跟他说前天晚上和杰西卡出去是看了哪部电影？我之前去的是谁的生日派对？好几次说谎被抓住后，他开始怀疑我劈腿，我只好和盘托出。我告诉他自己不可能有外遇，因为要变心还得先离开沙发才行。

我猜想，麦特应该会认为失业后的我会利用多到不行的空闲时间，重新开始投入社交活动，但工作就是生活在纽约的通行证呀。“你是做什么的？”这是人们初次见面最常问的问题，跟对方说没有工作就仿佛在说：“我什么都不是。”这样的回答会让派对中的对话戛然而止，而我宁愿跳过那些尴尬的片刻。麦特一直都很能谅解，但我明白他已经厌倦一直要把我拖出公寓这件事了，他不想再找借口对朋友说，为何我又无法出席另一个社交场合。我觉得他一直想找回我们刚开始交往时，那个风趣又活跃的女孩，但他内心某部分又担心现在的我会不会就是原本的样子。

我盯着计算机看的时候，脑子里在想的就是这些。我的屏幕没有动静，以前它曾经操劳过度，只差没引发癫痫。不知为何，那样的静止更让人无法承受。活到现在，我第一次不知道该做什么，该何去何从。

几星期前我从阿鲁巴岛回来时，已经准备好要订立新的人生计划了。我不想再写艺人八卦。以前我很喜欢写超级明星报道，但是过去几年演艺界已经不复以往。我发现自己越来越常报道的新闻都和真人秀明星、青少年和名人子女有关，这让我想起几年





前的一场谈话，当时我正为一篇自由撰稿访问杰昆·菲尼克斯，他打断我问：“你真的想一辈子都这样？报道做有趣事情的人，而不是自己去做有趣的事？”现在的杰昆好像有些精神崩溃，他蓄了长胡子，开始在室内戴起太阳眼镜，把名字改成J. P.，不再演戏，而成了嘻哈乐手。他还在红地毯上拦下一位记者问：“我头发里是不是有只大青蛙？有东西要从我头皮里爬出来了，我担心脑袋会被吃掉。”看来他也没什么立场批评我的人生抉择，不过他的问题却在我脑海里萦绕久久不去。事实是，我不介意报道做有趣事情的人，我无法忍受的是浪费时间去报道没做有趣事情的人。

所以回到纽约后，我就用微软的文档列了一张清单，标题叫“我的一年计划”，在这张清单里我会写下来年的目标。没工作代表我的人生有无限可能的空间。事实证明，空间果然太多了。几个礼拜后这张清单还是空空如也。我现在看着白色的屏幕，觉得好像看着自己的未来，一片空白；闪烁的鼠标像是某人不耐烦地用脚轻敲地面。我又看了一眼报上的头条，知道自己算是幸运的。我不用养家、有个耶鲁的学位、拿到了相当丰厚的离职金、银行账户里还有些钱让我可以撑一阵子，而且还有个头发都还健在的好男友。我应该要为自己未来的无限可能而高兴。

我才一上线，计算机屏幕马上就跳出一条即时消息，把我从白日梦中摇醒。轻快的即时消息铃声回荡在整间咖啡厅，我匆忙按下静音键。丢讯息的是克里斯（昵称是“同志人生”）。克里斯是纽约杂志的博主，随时都在上网，所以每天早上查看彼此近况已经成为大家的例行公事。

同志人生：在做什么？

诺艾儿：除了纳闷附近谁的无线网络名称叫“阴茎脸”之外，什么都没做。

同志人生：嗯，我一直在思考你的情况。

诺艾儿：怎样？

同志人生：我觉得你现在正在经历“三分之一人生”危机。

诺艾儿：什么危机？

同志人生：说你有中年危机，你太年轻；说是四分之一危机，你又太老，很快你就要二十九岁了。所以呢，假设你活到快九十岁，那你现在经历的就是三分之一的人生危机。

就是这个，下礼拜是我的二十九岁生日，我知道自己的三十岁会以惊人的速度接踵而来，这又是另一个压力来源。二十多岁的时候，随兴的人生还可以说是迷人，到了三十多岁还找不到人生方向就会令人感到有些羞愧了。

我和克里斯聊完下线后，喝光了最后一口咖啡，起身靠近柜台想要续杯。在等待的时候，我漫无目的地扫视着这间咖啡馆。结账柜台旁有张传单广告免费的吉他课程，稀奇古怪的明信片贴在桌面上。接着，某个东西引起了我的注意。在遥远墙面上有个小黑板，上面写着每日一句的励志格言。今天的格言，用粉红色的粉笔歪歪斜斜地写着：

“每天做一件自己害怕的事。”——埃莉诺·罗斯福

“这句话的什么地方让你觉得有共鸣？”几天之后，我的精





神经医师鲍勃在两周一次的会诊中问我这个问题。我大约是在一年前开始看诊，当时我意识到我对自己根本就不了解，相较之下我还比较了解珍妮弗·安妮斯顿。

“我不知道。”我的眼神在房里到处飘移，逃避他的目光。这间房里到处都是带有磨圆边角的家具和褐灰色的墙面，不带有任何威胁性，整体风格很中性，甚至连鲍勃医生给人的感觉也很中立。他有神经科医师那种“不评断他人”的眼神、不高也不矮、体型适中，头发是带灰褐色的蓬松卷发。尽管他已经五十多岁了，这些外表特征让他看来还有点孩子气。他当医生太可惜了，长成这样很容易混入人群中，天生适合犯罪。

我坐在（我总是坐着，从不躺下）他的软皮躺椅上，他坐在我对面，两人的姿态都很懒散，我总觉得我们像是要看球赛，而不是要讨论我的想法。

“该怎么说呢？我以前会来点不一样的，你懂吧？”

“来点不一样的？”

“我现在不做任何新鲜事了，年纪越大我越不想尝试新挑战。”

他一边沉思，手指在下巴来回地揉压。“你能想到任何‘恐惧不让你做某事’的经验吗？”

“嗯，我不确定那是不是因为恐惧。不过几年前，我和朋友在一间卡拉OK里，我点了首歌，我记得是迪凡诺的《爱抚自己》……”

鲍勃医生眉毛往上一扬。

“只是想好玩嘛！”我辩解道，“反正就是这样，结果排我前一位的男生，竟然唱了旅行合唱团的《你要相信》，还是载歌载舞的惊人版！唱到一半，他还真的踢倒了一张椅子！全场都

为之疯狂。结束后观众都还继续鼓掌喝彩，接着就换我的歌登场，我整个人傻住了。我明知道只是好玩而已，但是前面的人唱成这样，我哪敢上去？！”

“结果你怎么办？”

“还能怎么办？我假装不是我点的歌，就逃跑了。”

“你如果上台劲歌热舞一番会怎样？”他若有所思地说，“你上一次出糗有怎么样吗？”

我在脑海中迅速翻阅过去几年的人生片段，但看到的就只有工作、和麦特吃晚饭，以及偶尔看场暑假卖座大片，仅此而已。

“嗯，去年我和麦特去打保龄球，我连续洗沟十次。”

“之后呢？”

“之后我就不再去打保龄球了！”我恼怒地说，“这跟恐惧无关，我只是不喜欢做自己不擅长的事。”

“逃避就是恐惧。”他轻声说，“我们恐惧时，就会避开引发恐惧的场合。”

“就算我不会打保龄球或是唱卡拉OK又怎样？”我说。

“逃避的问题在于，一旦开始逃避一件事，就会开始逃避生活中的其他事。举例来说，你逃避认识新朋友、逃避休闲娱乐、逃避原本的朋友……”

我打断他说的话：“你说的最后一项不合理，我并不害怕我原本的朋友啊。”

他的语调依旧很有耐心，“你是不害怕，但是当我们感觉自己的世界失控时，我们会退缩以维持安全的假象。”

我开口想要反驳，但又闭上了嘴。我承认他说的话有道理，这让我有点不自在。

