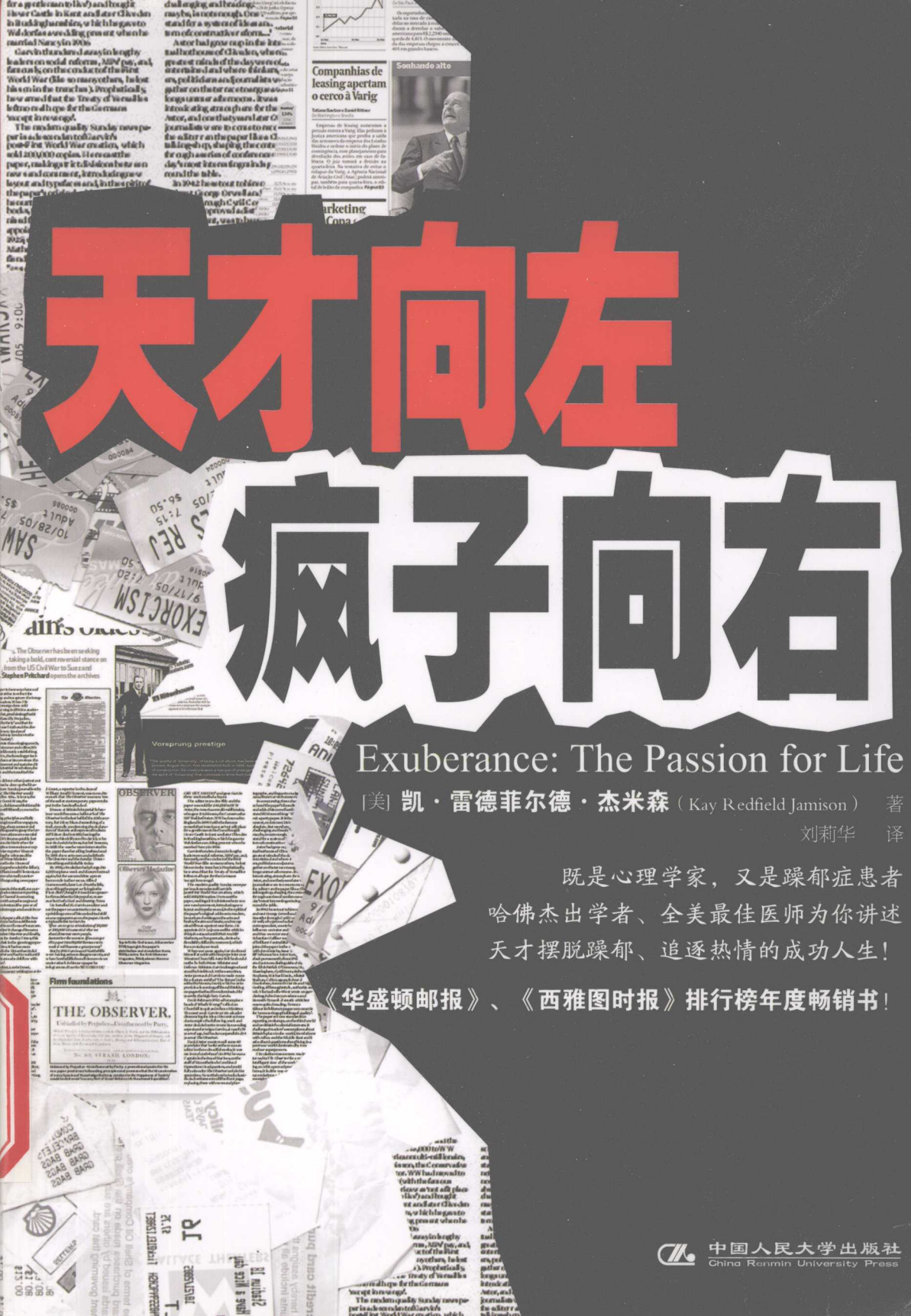




天才向左 疯子向右

Exuberance: The Passion for Life

[美] 凯·雷德菲尔德·杰米森 (Kay Redfield Jamison) 著
刘莉华 译

既是心理学家，又是躁郁症患者
哈佛杰出学者、全美最佳医师为你讲述
天才摆脱躁郁、追逐热情的成功人生！

《华盛顿邮报》、《西雅图时报》排行榜年度畅销书！



中国人民大学出版社
China Renmin University Press

天才向左 疯子向右

Exuberance: The Passion for Life

[美] 凯·雷德菲尔德·杰米森 (Kay Redfield Jamison) 著

刘莉华 译



中国人民大学出版社
China Renmin University Press

图书在版编目 (CIP) 数据

天才向左 疯子向右 / (美) 杰米森著, 刘莉华译.
北京: 中国人民大学出版社, 2008
ISBN 978-7-300-09086-3

- I. 天…
- II. ①杰…②刘…
- III. 情绪 - 通俗读物
- IV. B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 029600 号

天才向左 疯子向右

[美] 凯·雷德菲尔德·杰米森 著
刘莉华 译

出版发行	中国人民大学出版社		
社 址	北京中关村大街 31 号	邮政编码	100080
电 话	010-62511242 (总编室)		010-62511398 (质管部)
	010-82501766 (邮购部)		010-62514148 (门市部)
	010-62515195 (发行公司)		010-62515275 (盗版举报)
网 址	http://www.crup.com.cn		
	http://www.ttrnet.com (人大教研网)		
经 销	新华书店		
印 刷	北京京北制版印刷厂		
规 格	160 mm × 230 mm 16 开本	版 次	2008 年 4 月第 1 版
印 张	12 插页 2	印 次	2008 年 4 月第 1 次印刷
字 数	120 000	定 价	35.00 元

版权所有 侵权必究

印装差错 负责调换

每个人小的时候都做过天才梦：成为领袖，做个科学家，或者获得诺贝尔奖。当然，数十年后，我们依旧是芸芸众生中不起眼的一员，对着那些天才们的熠熠光芒，仍然维持抬头仰望的姿势。我们缺乏炼就成天才的此般智慧彼般热情，所以我们只能是凡人。但如果你读了凯·雷德菲尔德·杰米森的这本书，也许会对自己的原先的想法莞尔一笑。天才们原来都站在悬崖边儿上，身后是致命的万丈陷阱。他们多跨出一步，说出的就不是真理，而是疯言疯语了。

天才和疯狂的区别，如杰米森所说，就是热情洋溢与躁郁症的一线之隔。如果以颜色比喻，平凡人的生命是平和的蓝色，间或夹杂着一些绿或粉，那是人生中的起伏。而躁郁症患者的人生却是纯粹的红与黑。亢奋时如同烈火般闪耀刺眼，忧郁时却是无边的黑色死寂。反观天才的人生，保留了奔腾的红，淡化了死寂的黑。而两色之间的激烈冲突也被转化为柔和的过渡。就是这样一个不同，成就了大千世界中的无数新发现、新境界。而我们因此才有幸分享大自然给予我们的新知识、新视野，从而获取生活的无限智慧。

很多人并不知道，杰米森本人也是一个躁郁症患者；而在她创作这本书时，正是她的丈夫弥留之际。然而，我们并没有看到一个被抑郁和悲痛击倒的脆弱女人；相反，杰米森的文字中依旧有着对真善美遏制不了的憧憬和追求，以及对探索生命奥秘不可压抑的渴望。她说，虽然每个人的性格多少是天生注定，但是，态度可以改变。对生活充满热情，这才是生命的终极确证。也许这才是天才和平凡、天才和疯狂的本质区别，才是我们仰望他们的理由。

一切为了您的阅读价值



2

常常阅读我们图书的读者一定都记忆犹新，2008年前出版的图书中，都放置了一篇题为“一切为了您的阅读体验”的文章，文中所谈，如今都得到了读者的广泛认同，也得到了出版业内同行的追随。

在我们2008版的新书以及重印书中，读者会看到这篇“一切为了您的阅读价值”；而对于我们图书的新读者，我们特别在整本书的最后几页，放置了“一切为了您的阅读体验”的精编版。今后，我们将在每年推出崭新的针对读者阅读生活的不同设计和思考。

- 您知道自己为阅读付出的最大成本是什么吗？
- 您是否常常在阅读过一本书籍后，才发现不是自己要看的那一本？
- 您是否常常发现书架上很多书籍都是一时冲动买下，直到现在一字未读？
- 您是否常常感慨书籍的价格太贵，两百多页的书，值三十多元钱吗？

★ 阅读的最大成本

读者在选购图书的时候，往往把成本支出的焦点放在书价上，其实不然。时间才是读者付出的最大阅读成本：

阅读的时间成本 = 选择图书所花费的时间 + 阅读图书所花费的时间 + 误读图书所浪费的时间

★ 选择合适的图书类别

目前市场上的图书来源可以分为两大类，五小类：

1. 引进图书：引进图书来源于国外的出版公司，多为从其他语种翻译成中文而出版，反映国际发展现状，但与中国的实际结合较弱，这其中包括三类：

a) 教科书：这类书理论性较强，体系完整，但多为学科的基础知识，适合初入门的、需要系统了解一门学问的读者。



b) **专业书**：这类书理论性、专业性均较强，需要读者拥有比较深厚的专业背景，阅读的目的是加深对一门学问的理解和认识。



c) **大众书**：这类书理论性、专业性均不强，但普及性较强，贴近现实，实用可操作，适合一门学问的普通爱好者或实际操作者。



2. **本土图书**：本土图书来源于中国的作者，反映中国的发展现状，与中国的实际结合较强，但国际视野和领先性与引进版相比较弱，这其中包括两小类，可通过封面的作者署名来辨别：

a) **“著”作**：这类图书大多为作者亲笔写就，请读者认真阅读“作者简介”，并上网查询、验证其真实程度，一旦发现优秀的适合自己的作者，可以在今后的阅读生活中，多加留意。系统的了解几位优秀作者的作品，是非常有益的。



b) **“编著”图书**：这类图书汇编了大量图书中的内容，拼凑的痕迹较明显，建议读者仔细分辨，谨慎购买。

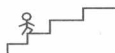
★ 阅读的收益

阅读图书最大的收益，来自于获取知识后，应用于自己的工作和生活，获得品质的改善和提升，由此，油然而生一种无限的满足感。

业绩的增长



职位的晋升



工资的晋级



更好的生活条件



收益



花费

一本书

一张电影票



一顿麦当劳



一次打车费



2 公斤猪肉





献给我的父亲马绍尔·杰米森
纪念我的丈夫理查德·怀亚特

一切为了您的阅读体验



★ 我们出版的所有图书都将归于以下几个品牌

典藏
大师

商业
智慧

管理
智慧

营销
智慧

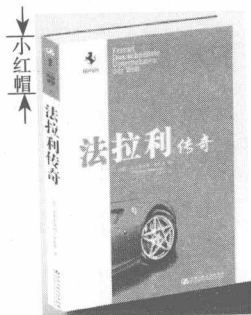
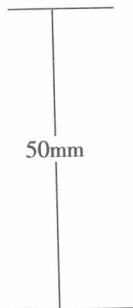
间花
时

喜福
绘

长寿堂

★ 找“小红帽”

为了便于读者辨认，我们在每本图书的书脊上部 5cm 处，全部用红色标记，称之为——“小红帽”。同时，“小红帽”上标注“湛庐”字样以及所属图书品牌名称与编号。这样便于读者在浩如烟海的书架陈列中清楚地找到我们，同时便于收藏。



★ 找“湛庐文化”

我们所有出品的图书，在图书封底都有湛庐文化的标志和“湛庐文化·策划”的字样。



湛庐文化·策划

service@cheersbooks.com

www.cheersbooks.com

★ 双封面设计

每本书的封面都由包封和硬卡纸两套组成，这样既提高了装帧质量，使之近似于精装，又使读者不用花费精装的价格。在封面设计上，包封和卡纸的设计理念不同。包封比较完整地体现了原书的风貌和所要传递的信息。卡纸则追求简约、时尚的风格，但是依旧保留了图书的基本信息。这样读者在阅读时可以拿掉图书的外包封，一方面方便读者的阅读，同时在收藏时依旧可以保证图书的完整信息。

★ 用轻型纸

您现在正在阅读的这本书所使用的是轻型纸，有白度低、质感好、韧性好、油墨吸收度高等特点，价格比一般的纸更贵。

★ 关注阅读体验

我们目前所使用的字体、字号和行距，是在经过大量调查研究的基础上确定的，符合读者阅读感受。每页设计的字数可以在阅读疲劳周期的低谷到来之前，使读者稍作停顿，减轻读者的阅读疲劳，舒适的阅读感觉油然而生。

所有的一切都为了给您更好的阅读体验，代表着我们“十年磨一剑”的专注精神。我们希望我们能够成为您事业与生活中的伙伴，帮助您成就事业，拥有更为美好的生活。



目录

第1章 无法无动于衷

1

人生就是“拆不完的圣诞袜”。

第2章 美妙可爱之物

13

在冷冽雪地里，雪花绽放出如火的热情。

第3章 心灵游乐场

24

宁可断根骨头，也不要断送心情。

第4章 闪亮的时光

40

童话世界，让人忘不了却又已经遗忘的地方。

第5章 心情香槟

55

人迷醉香槟的时候，根本不记得气泡的底下暗藏逆流。

第6章 放冲天烟火

78

这个世界需要庆祝，这个世界需要烟火。

第7章 大自然的力量

98

对科学的热情，是一种执迷，一种宗教狂热。

第8章 没什么不可能存在

132

活力是会传染的，一看到创造，我们也会跟着创造。

第9章 恐怕不能过度沉迷

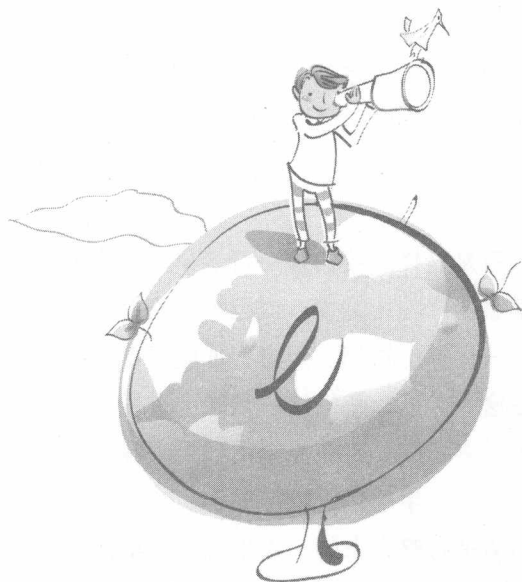
144

热情加上理性，才能造就天才。

第10章 它不在地图上

170

我怎能不歌唱？



第 1 章 无法无动于衷

白宫不仅有笑声，还有孩子的尖叫嬉闹声，以及他们的小马在总统大厦的大理石阶梯跑上跑下的碰撞吵杂声。常有人看见老罗斯福在白宫周围的空地，追着自己的孩子和孩子养的宠物跑，或是反过来让他们追着跑。有个英国外交官说：“大家得牢记，总统大概只有 6 岁。”



英国国教有这么个祷告：“喜乐的人，求你护卫。”很奇怪吧，跟上帝求这个。通常，大家会祈求上帝看顾生病的或绝望的，祷告的其余部分就提到了这点：“哭泣的，现今就求你看护；疲倦的，求你使他们得安息；受苦的，求你安慰。”喜乐的，就随他们高兴吧；热情洋溢的，更该随他们去。

情形大致就是这样。我们这一行老早就善意地把热情洋溢的人给忽略了。心理学家或因临床需要，或因个人癖好，所埋首研究并记录的全是病态情绪——忧郁、愤怒、焦虑，那些更重要的、较积极的大都没人研究。恐怕在这一点上，我们这一行跟上帝没什么两样：对在黑暗里的人，我们照顾得多一些；对在光明中的人，我们照顾得少一些。我们对忧伤着墨甚多，对人生的热情惜字如金。

然而，热情是有感染力的，人生许多妙事都因这股能量而生发，也靠这股能量发扬光大。热情洋溢把我们带到意想不到的地方，它带我们越过草原、登上月球、迈进想像世界。如果我们热力不够，那些热情洋溢的人身上那股欢乐会感染我们，让我们也能跟着一起向前。热情洋溢以乐趣为手段，引我们离开惯居的地方和较平静的心情。接着，它让我们得胜利、有收获、发现新思维或新地方，人于是找到了再冒一次险的好理由。冒险的奖赏就是快乐，冒险的奖赏就是乐趣。热情洋溢是一种丰富的热情、沸腾的情绪，它活跃、无法约束，喜悦、压抑不住。它类似快乐，但不等于快乐，本质上，它汹涌，不安于现状。它当然不是那种平静满足的感觉，热情洋溢会跳跃、冒泡、满溢。它像飞舞的蜜蜂所携带的花粉，能向上、向外扩散。过程中，想法来了，行动产生了。不过，热情洋溢和欢乐都是脆弱的东西，如泡沫会破；一遇反对，口哨就可能戛然而止，筋斗就可能翻不成。有热情的人冒出头来，但却毫无遮蔽，脆弱无比。热情洋溢有时会伴随着忧伤，而较被看重的是忧伤。布莱克（William Blake）^①深信：“忧伤憔悴的背面，交织喜乐的丝线。”这是大家普遍的想法。美国格言就说，最大的喜乐和悲伤，都是在同一棵葡萄树上成熟的；英国人则说，危险和乐趣长在同一根茎上。强烈情

^① 布莱克（1757—1827），英国诗人。——译者注



绪全住在互相牵引的同一个地盘：或许欢乐成了我们的翅膀，或许悲伤成了我们的靴刺，但心境之间的疆界却是开放的。翅膀和高昂情绪会让人觉得高处不胜寒，喜乐的人的确需要护卫。

热情洋溢是一种重要情绪，它不仅需要保护，也需要能见度，因为诗人和学者同情绝望，远胜于同情喜乐。痛苦轻而易举就叫人觉得庄严，喜乐却让人没那个感觉。缺了反省的喜乐，不过转瞬即逝；少了平衡的喜乐，不过轻如鸿毛。但是，大家也可换个想法。

喜乐事关我们的生存。热情洋溢是喜乐家族中较有活力的一个，它自古就在我们哺乳动物身上占有一席之地，人类的生存与胜利有不少得归功于它。我们追求爱、猎物、战争和冒险，热情洋溢就是这份追求的关键部分。它是一股活跃的动力，能预示胜利，能登高一呼，告诉大家该加把劲儿了、该集合了、该欢乐了、该庆祝了。热情洋溢这个概念年代久远，重要又深奥，巴斯德（Louis Pasteur）^① 写道：“希腊人知道万物的内里隐藏了一股神秘力量，于是遗留给我们人类语言中最美的一个词：‘热情’（en theos），也就是说有个神在里面。人类的作为能有多辉煌，要看灵感从何而来。心里有神，且顺服它，人必快乐。”

热情洋溢跟人类别的重要特质一样，在某些人身上很明显，在某些人身上看不到。热情洋溢是一种无法压抑的生命力，它虽有高低起伏，但那股叫人欢乐的潜力，却像人的绿眼珠和长腰身一样是不会变的。但多数人不是这样，他们偶尔才迸发热情；只有在爱情和成就达到辉煌时，才有这种感觉；年轻时有过这种经验，但过了那段时间，就没了。没热情的人兴奋不起来，也笑不出来，他们得靠别人的热情来提携，得靠舞蹈或药物来刺激，得靠音乐来振奋。他们没办法自己燃起火花。

性情不同是必要的。如果大家都热情洋溢，天下就会大乱；如果大家都沸腾，世界就成了个累人又混乱的地方。人类跟多数物种一样，性情有别，活力和情绪也有别。热情洋溢是一种会发酵、会往上推、会向前冲的力量，但想生存的话，有时得靠定性。快乐的人和不快乐的人必须互相扶持，这样大家才能生存下去。

^① 巴斯德（1922—1895），法国化学家、微生物学家。——译者注



我认为热情洋溢远比大家所认为的要重要。大家常说，热情会找到机会，活力则会善用这些机会。如果是这样的话，结合了热情和活力的那种情绪就不可小觑了。热情洋溢的人理解和应对世界的方式跟较不活泼且较没活力的人不同，对自己的想法，他们热情并欢然以对。他们热爱生命和冒险，这一点是很明显的。热情洋溢是一种独特的快乐状态，这种快乐蕴藏着能力。

林德伯格 (Charles Lindbergh)^① 曾道：“人为什么会想飞呢？大家常问这样的问题。但哪个文明不是靠冒险建立的？若不冒险，这个文明还能再持续多久？有人说，靠知识就足以让文明存活下来；有人说，靠财富或权势就够了。我认为正是我对生命的热爱，说明了我为何会去冒险。”林德伯格还提到，人控制不了自己丰富的冒险精神，他说：“古籍记载，人不畏困难和危险，咬下了苹果来充当龙的诱饵。推进人类进步和文明的，或许就是这股内力。人类从陆地到海洋，到天上，到太空，一代接一代，抱负越来越高。”

近年来，心理学家已开始着手研究积极情绪。他们发现欢乐能开阔人的视野、拓展人的想像力，它会让人动起来，让人更愿意探索实体世界和知识领域，而一旦解决了问题或冒了险，欢乐还会提供奖赏。欢乐有积极能量，因此有医疗效果。中国人相信一笑解千愁，而欢乐的确是疲劳和灰心的解药，它能在那些遭受挫折的人心里注入希望。

热情有快速感染力。特纳 (Ted Turner)^② 认为，能“创造有感染力之热情”的人就叫做领袖。伟大的教师、政治家和冒险家的特质正是这个。大体来说，热情洋溢是一种恩赐和祝福。它有危险性，稍后我们会深入探讨这一点，但大致说来，它美妙极了，不仅美妙，有时候还会使事情改观。

西奥多·罗斯福 (Theodore Roosevelt)^③ 的一个朋友曾说，对老罗斯福而言，人生就是“拆不完的圣诞袜”。老罗斯福应该不会对这句话

① 林德伯格 (1902—1974)，美国飞行家。——译者注

② 特纳，美国有线电视新闻网 CNN 创办人。——译者注

③ 西奥多·罗斯福 (1858—1919)，美国第 26 任总统，即老罗斯福。——译者注



有意见，因为他就连到了五十几岁，还觉得圣诞节让人“欣喜若狂”，此外，他还认为，人生就是一场大探险。他“懂得什么叫伟大的热情”，一生做了许多大事。

老罗斯福生于1858年，家里是纽约最富裕的家庭之一。一个全然热情洋溢的人，就这么跳进了世界。他的性情得归功于父亲。老罗斯福曾写道：“我从没看过有谁活得比我父亲更快乐。”他沐浴在父亲的爱和热情里，童年过得“乐趣无穷”。他从小就沉浸在生命的欢乐中，10岁那一年，他写了一封热情得让人透不过气的信给母亲：“真的好高兴收到你的信。知道人家送你那么多花，我惊讶到嘴巴张得老大。那些有虫的花可够我玩了。知道你听见了仿声鸟的叫声，我高兴得跳了起来。”

老罗斯福就这样跳了好多年。有个刚进入社交圈的女士说，他好多舞都是用“跳”的；还有位女士形容，他有“无法压抑的快乐”，每逢正式宴会场合，他就是有本事让人笑到不行，这位女士后来笑得站不住了，只好离席。他的哈佛同学则说，他很热情，动作快，说话也快，经常精力充沛地喧闹不休，弄得别人精疲力尽。他兴趣广泛，学校的房间堆了好多书，还摆了一只大乌龟和各种各样的蛇，还收集龙虾。他走路横冲直撞，姿势多得不得了。

父亲一过世，老罗斯福立即生气尽失，他说，自己好像“快崩溃了”。这是个晴天霹雳，父亲的欢乐会感染人，也极为重视公共责任，老罗斯福对父亲的罕见性格极为思念。父亲过世后几个月，老罗斯福在日记里写道：“一想到所失去的，就觉得快发疯了。”

热情洋溢的人往往精力无穷，老罗斯福就在这股力量的驱使下，把悲伤化为行动。父亲过世后的那几个星期，他拼命划船、徒步旅行、狩猎、打拳击、游泳。为了点小事，再加上厌烦，他就冲动地把邻居的狗给杀了；他在蚝湾的原野快马加鞭，差点把自己的马给折腾死。他对自己同样毫不留情。有个医生谈到老罗斯福的疯狂行径时说：“总有一天，他还没来得及喊累，就把自己害死了。”但无论如何，他那股热情是压抑不住的。父亲过世后没多久，他就写信跟姐妹说：“我是个非常快活的人。”对他来说，这种性情有好有坏，但好的居多。



父亲过世后的那几年，老罗斯福热恋、结婚、从法学院毕业、出版了第一本书，并且后来接连写了近40本书。1881年他当选了纽约州议员，他形容自己在议会好像“火箭窜起”。他对改革很热衷，从政以来，这方面的热情始终不变。他精明、势不可挡，让共和党同僚觉得如芒刺在背。

1884年情人节这一天，他的政治生涯突然被打断，因为妻子和母亲在这一天同时过世了。日记里，他在2月14号这一页画了个十字架，然后写道：“我人生的灯火已然熄灭。”但他仍凭着一股无穷的精力，突然跑去达科他州，他在那里身体力行自己的信念，也就是“黑色的忧患很少坐在快马骑士的后面”。他打猎、写了多得不可思议的书、经营牧场。辛苦的工作终于治愈了他的心伤，他随后在自传里写道：“辛苦的工作叫人觉得生气勃勃，工作叫人觉得荣耀，生活叫人觉得喜乐。”尽管忧伤，他还是说：“我太享受生活了。”

他回到东部，再婚，并且再度热切地投入政治。他在华盛顿刮起了一阵旋风，哈里森总统（Benjamin Harrison）^①任命他当文官委员，他还说老罗斯福像打圣战一样，“想在一夕之间，把世界上所有的恶事一网打尽”。吉卜林（Rudyard Kipling）^②则被老罗斯福的温和说服力给迷住了，而且跟多数人一样，完全被他折服。有天晚上，他跟老罗斯福在华盛顿的宇宙俱乐部共餐，才吃完饭他就知道自己着魔了：“我蜷在他对面的椅子上听着、想着，然后宇宙就天旋地转起来，都是老罗斯福给弄的。”

老罗斯福的职位快速窜升。他当海军助理部长，做得干劲十足，之后又参加美西战争，领导一支名叫“莽骑兵”的志愿骑兵团。他对人生无限热爱，对战争也是如此。有个记者就写道：“他的精力和热情足够激发整支兵团。”老罗斯福热烈品尝跟死亡短暂接触的滋味，其热情程度不下于他对人生其他部分的热爱。老罗斯福获颁荣誉勋章，以传奇战争英雄之姿重返政坛，之后他选上纽约州长，隔了没几年，就当上美

① 哈里森（1833—1901），美国第23任总统。——译者注

② 吉卜林（1835—1936），英国作家。——译者注



国副总统。

1901年9月，麦金利（William McKinley）^①遇刺身亡，年仅42岁的老罗斯福继任，成了美国有史以来最年轻也最精力旺盛的总统。《纽约时报》的记者捕捉了这名新总统活力十足的模样：“总统像花蝴蝶般到处奔走……他讲话非常生动，手势变化多。其实他是用整个身体在讲话，嘴巴、眼睛、额头、脸颊、脖子，全用上了。……总统每天笑100次，而且笑得跟说话一样卖力。他一般都是大笑，而且平均5分钟笑一次……严重一点时，频率会加倍。你没办法对着老罗斯福先生微笑，你会跟着他大笑，一听他对大家说‘好了，各位先生，大家严肃点吧’，你又会爆笑一场。”

白宫不仅有笑声，还有孩子的尖叫嬉闹声，以及他们的小马在总统大厦的大理石阶梯跑上跑下的碰撞吵杂声。常有人看见老罗斯福在白宫周围的空地，追着自己的孩子和孩子养的宠物跑，或是反过来让他们追着跑。有个英国外交官说：“大家得牢记，总统大概只有6岁。”老罗斯福则任由大家这么看他，一点也没打算改变形象。他的热情是有感染力的，有位观察家就说：“他身上有一股让人无法理解的磁性，只要到他面前，就无法抗拒，一定会被吸引。”老罗斯福发挥了这项特质，借由联邦政府做了史无前例的改革，其中最显著并影响深远的莫过于他对美国原野的保护。

老罗斯福对美国大地及自然历史的这股热情，可追溯到他的童年时代。老罗斯福小时候在纽约家里弄了个“罗斯福自然历史博物馆”。他父亲是美国自然历史博物馆的创办人之一，一直热切鼓励这个孩子要多为自办的那所博物馆收集并制作动物标本。他在自传里写道，他曾经“很想以科学为终身职业”。念哈佛时，他的生物学成绩全班第一，多少反映出他当时的雄心。老罗斯福离开达科他保留地重返纽约后，创立了“布恩与克罗克俱乐部”，提倡保护大型狩猎动物，并鼓励保护森林和国土。这个组织很有作为，日后在设立黄石公园和拯救大片林地时发挥了相当大的影响力。

^① 麦金利（1843—1901），美国第25任总统。——译者注