

THE 50 LIST

a father's heartfelt message
to his daughter

好爸爸 能做到

我与女儿的50个约定

[英] 奈杰尔·霍兰德 著
刘静 译



我带着女儿去尝试50种挑战，让她知道自己的潜力是无限的。
在以后她自己面对挑战的时候，可以从这些经历中寻找力量。

希望女儿有一天说：
如果我爸爸可以做到，那么我也可以。

中国华侨出版社

THE 50 LIST
a father's heartfelt message
to his daughter

好爸爸
能做到

我与女儿的50个约定

[英] 奈杰尔·霍兰德◎著
刘静◎译

图书在版编目 (CIP) 数据

好爸爸能做到 / (英) 霍兰德著; 刘静译. —北京:
中国华侨出版社, 2014. 4
ISBN 978-7-5113-4552-3

I. ①好… II. ①霍… ②刘… III. ①家庭教育
IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第074789号

THE 50 LIST by Nigel Holland

Originally published in the English language by HarperCollins Publishers Ltd. under the title
THE 50 LIST:—A Father's Heartfelt Message to his Daughter: Anything Is Possible
© Nigel Holland 2013

Translation © Beijing Xiron Books translated under licence from HarperCollins Publishers Ltd.
Nigel Holland asserts the moral right to be identified as the author of this work.
Simplified Chinese edition copyright: © 2014 by Beijing Xiron Books Co.,Ltd.
All rights reserved.

版权登记号 图字01-2014-1767

好爸爸能做到

著 者: [英] 奈杰尔·霍兰德

译 者: 刘 静

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 付改兰

装帧设计: 红杉林文化

经 销: 新华书店

开 本: 710mm×1000mm 1/16 印张: 18 字数: 230千字

印 刷: 北京慧美印刷有限公司

版 次: 2014年7月第1版 2014年7月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-4552-3

定 价: 36.80元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成达大厦3层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 82068999 传 真: (010) 82069000

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

如发现图书质量问题, 可联系调换。质量投诉电话: 010-82069336

致我亲爱的妻子丽萨，以及我亲爱的孩子马特、艾米、埃莉：正因为你们的陪伴，我才拥有无所畏惧的勇气。

同样感谢我的哥哥们，马克和盖里，还有我的妹妹妮可拉：你们的爱和支持对我来说意味着一切。

最后，亲爱的父亲、母亲：感谢你们为我做的一切。

所有人都做梦，但是却不尽相同。那些晚上做梦的人白天醒来，会发现这些梦是虚无的。但是那些白天做梦的人却是非常危险的，因为他们会行动起来，让自己的梦变成现实。

——托马斯·劳伦斯



正如天下所有的父母一样，我也想要给我的孩子最好的。我希望他们能有安全感、有信心，希望他们在成长的过程中，不论遇到何种困难，都能够不断地去挑战人生、探索人生、享受人生。我和我的妻子育有三个可爱的孩子，他们让我非常自豪。老大马特（15岁）和老二艾米（13岁）从小就开始承担他们的同龄人不必承担的责任。和孩子们一起踢足球、骑自行车等活动在其他父亲看来都是再平常不过的了，可是对于身体残疾、坐在轮椅上的我来说却可望而不可即。然而，孩子们对我的理解使我们之间形成了一种独特的关系：亲密、关爱，最重要的是，愉悦。两个孩子从小就学着更多地去关心别人、体贴别人，比同龄人更懂得设身处地为别人着想。

10年前，我的妻子丽萨，生下了我们的小女儿埃莉。埃莉和我一样，被确诊患有腓骨肌萎缩症，又称为“新型遗传性运动感觉神经病变”，其实际症状就是下半身肌肉萎缩。如今我已经无法行走，手部力量也很弱，从而限制了我行动的灵敏性。埃莉眼下还可以行走，但是她的步伐已经受到了影响。2010年，由于肌腱将双脚内拉，埃莉不得不接受腿部手术来加强其脚踝的力量。这种疾病对不同的人会有不同的影响。

我和我的妻子都希望埃莉能和她的哥哥姐姐一样快乐成长，我们也知道，她在成长过程中将面临很多问题，但是我们想让她明白的是，这些问题都是可以克服的。回首过去，我做过很多在旁人看来超出我能力范围的疯狂大胆之事：滑水、4×4越野赛、卡丁车比赛、滑翔、潜水等。20世纪80年代的时候，我甚至在乐队中当过鼓手，表演的激情不亚于莱斯特广场上马戏团的表演。2010年，我驾驶着福特野马赛车参加了全国赛车锦标赛。从来没有任何事情可以阻碍我去实现自己的梦想，所以我也希望埃莉明白，她的潜力是无限的。我不仅要告诉她，勇于尝试是没有错的，更重要的是要让她知道，如果不去尝试，她就永远都不知道自己的潜力有多大。

然而，就在不久之前的某一天，我突然看到了一句名言，一句大家都耳熟能详的名言——“行胜于言”。那一刻，我知道我该怎么做，我不能仅仅通过语言来告诉埃莉，我要用行动向她证明。

奈杰尔·霍兰德

2012年12月



前言 / 1

001 / 2011年9月	007 / 2011年11月	015 / 2011年12月
一个详尽而疯狂的计划开始啦，但我不想把自己弄得像一个彻头彻尾的傻瓜……	我突然下岗了，真的没有想到。	我只有364天去完成这50项挑战，不能太丢人了。
025 / 2012年2月	085 / 2012年3月	119 / 2012年4月
面对自己的恐惧，吸血鬼的画面在头脑中挥之不去。	“我讨厌这幅拼图。”当我和女儿坐在地板上拼拼图时，我跟她说。	即使是最如意的安排设计，结局也往往会出其不意。
157 / 2012年5月	177 / 2012年6月	193 / 2012年7月
我最想让她学会的是坚韧——我父母教会我的那种坚韧和自信。	我是英国唯一一个参加全国赛车锦标赛的轮椅人士，所以卖掉这辆车，就像是我的一种个人成功也随之而去了！太伤感了。	有时候，什么都不需要做。手里拿着啤酒，阳光晒在后背上，就是幸福。

205	2012年8月	213	2012年9月	231	2012年10月
<p>这个月我不但进行了体能上的突破，还经历了一次不期而遇的思想的洗礼。</p>		<p>我的妻子不但耐心地陪我去完成各种疯狂的挑战，还要承受我的大无畏精神给她带来的压力。</p>		<p>我亲爱的女儿就悬在半空中了，不过还在咯咯地笑。我第一次意识到，一个人可以开心到这种程度。</p>	
243	2012年11月	253	2012年12月		
<p>第28项挑战，去蹦极……</p>		<p>等到以后，她真正开始面对自己的人生挑战时，回想起这一切，才会真正理解其中的意义。</p>			

后 记 / 263
附 录 / 265
致 谢 / 277

2011年9月



“爸爸，”埃莉对我说，“你疯了。”

“呵呵，这你早就应该知道啊。”我笑着说道，同时看着她手里拿着一张纸，一副不解的表情。那张纸就是我列出的清单，上面写着在接下来的几个月里我打算去做的各种疯狂的事情。如果你们能看到埃莉脸上当时的那种表情，就会知道这些事情究竟有多么疯狂了。

“我是知道啊，爸爸，”她说，“但是这个清单太长了。你怎么能在一年之内把这上面所有的事情都做完了呢？”

“我要做的还不止这些呢，”我纠正说道，“因为这个清单还没有列完呢。你要是有什么好的想法可以提出来，我再加上。”

她又低头研究这个清单，用纤细的食指从头顺到尾。那实际上是两个列表，一组标注着“极其困难”，另一组标注着“其他”。埃莉指着“极其困难”那栏下的一个项目，问道：

“这是什么？”

“悠波球？”我看了看，说道，“哦，那是件非常有趣的事情。就是坐在一个很大的弹力球里面，从山坡上滚下来。”

她好像听懂了，但是脸上那种不解的表情并没有消失。我努力跟埃莉解释说，我这么做的主要原因就是要鼓励她，但是埃莉对此理解起来还

是有困难，也就是说她并不能对此有一个全面的认识。不过，也许她也并不需要理解，至少现在不需要。我只希望她能感受到其中的乐趣，拥有一种“我能行”而不是“我不行”的积极心态，对我来说，这就足够了。不过，“悠波球”，也许埃莉说对了，我真的是疯了。

那是9月末的一个下午，雾蒙蒙的太阳快要下山了，我们一起讨论我提出的这个想法：列一张包含50个挑战的清单，在一年之内完成这些挑战，以此来证明：（1）一个人只要下决心努力地去去做一件事，就一定能成功；（2）进入50岁之后并不意味着步入了碌碌无为的老年生活。这个想法一开始听起来宏伟极了，可现在却让我看起来像个疯子。

我之所以会产生这样的想法，是因为几周前，一个同事偶然提起我马上来临的50岁生日。他说，50岁是人生尤其让人感觉压抑的一个转折点，它意味着一个人年轻不再，开始步入老年。而我，对此并没有做好心理准备。“那又怎么样呢？”我反驳道，并不知道自己已经中了对方的激将法，“年龄上的增长我并不介意，但是我可不会让自己的心变老。”之后这种想法——这种心态——就一直挥之不去，最终在我心里生根、发芽。起初一时兴起的想法不知怎地就演变成了一个周密详尽的计划，一个向我自己、我的孩子——尤其是我“残疾”的小女儿证明人生是可以挑战的计划。

“好吧，”我对埃莉说，“你也想想有什么要征服的挑战。”她若有所思地咬着下嘴唇，想了想，最后说道：“嗯，从高楼上跳下来怎么样？”我很肯定她当时只是在开玩笑。这点很好——因为能成为孩子心目中的超级英雄——但是她的这个挑战是不可行的，即使对我来说也是如此。我说的是真的。

“那么，飞行怎么样？”她说。

“什么？你是说乘坐飞机飞行吗？”

“不是，”她一本正经地解释说，“就像超人那样飞行！”我真蠢，我早就应该料到这一点的。她当然是说像超人那样飞行。我就是她的超人，就像我的父亲曾经是我的超人一样。

我父亲去世差不多有30年了，我的人生也过了大半辈子了。而我却仍然无法相信父亲再也回不来了这个事实。

“唉，”我对埃莉说，“这个有点难度，因为我没有能穿在裤子外面的红色内裤。”她知道我是在逗她，脸上马上露出一副不情愿的表情。

“哎哟，”我说，“可是你先挑起的哦。你想怎么样呢？不过我也算是能飞行，”说着我指向自己已经在清单上添加的一个项目，“室内跳伞运动。这跟飞行差不多。”

“什么？你可以飞行？”她这回看起来很佩服的样子，“真的吗？不用借助绳子什么的？”

“不用借助绳子或其他任何东西，靠的是空气。”我想解释一下其中的原理，但是不确定她到底能不能理解。“来来来，”我说，“还有别的吗？再想想——如果你要挑战一下自己，还有什么想做的？”

“放风筝，”她非常肯定地说道，“我想要放风筝——大大的，粉色的风筝。嗨，爸爸！”

“怎么了？”

“我替你想到了一个绝妙的主意。把你的头发染成粉红色的！”这个突如其来的想法让她兴奋不已，两眼发光。不过对我来说，这可不那么激动人心。

“好——吧，”我慢吞吞地说，“这一项可以列在‘备选’那一栏下面。”埃莉摇了摇头说：“不能放在‘备选’下面，你得跟我保证一定会

做。”

我想重新整理一下思路。我到底该怎么做到这件事情？我的本意是想通过挑战这些项目来鼓舞其他人，包括埃莉在内，而不是为了打赌，把自己弄得像个彻头彻尾的傻瓜。

“我没办法保证，”我说，“我可能没有时间做完这么多事情，是不是？”

“但是如果你有时间的话……”

“那我把它列在‘备选’一栏下面怎么样？”我提议道。无论如何，我还是要满足“客户”的要求。我在清单的最下面写上“备选项”，然后在下面接着记上“把头发染成粉红色”。她脸上的表情表明，这种做法让她稍微得到了些许安慰。“还有别的吗？”我问道，试着转移她的注意力，虽然有点儿冒险，但是没关系。

“拼图怎么样？”她提议说。

“七巧板拼图？太棒了，埃莉，”我拾起铅笔，说道，“这真是个很棒的主意。不过当然，你一定得帮我。”我扭动着自己的手指，我猜，它们此时一定因为我刚给它们揽下的这桩重活儿而责骂我呢。

“我当然会帮你的，”她说，“我可是拼图高手。”

“好吧，”说着我把这个项目添加在清单上，“我们要玩多大的拼图？”

“5000块儿的。”她毫不犹豫地說道，“你的手指能受得了吧，爸爸？”

“没问题。”我告诉我的女儿说，而且在那一刻，我自己也相信这句话。

我疯了，就像埃莉之前说的那样。

2011年11月



