

进入宇宙空间让我学会了有创造力、有决断力，
并为任何事情都做好准备。



宇航员 地球生活指南

亚马逊畅销书

《福布斯》杂志 / 《石板》杂志年度最佳图书



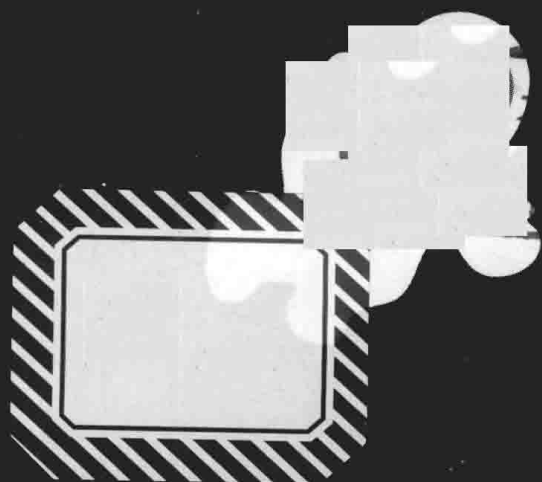
《探索新闻》年度人物第一名

《对外政策》年度全球100位思想者之一

【加】克里斯·哈德菲尔德 上校 / 著 徐 彬 / 译

湖南科学技术出版社

An Astronaut's Guide to Life on Earth



宇航员 地球生活指南

【加】克里斯·哈德菲尔德 上校 / 著 徐 彬 / 译 CS | 湖南科学技术出版社
An Astronaut's Guide to Life on Earth

图书在版编目 (C I P) 数据

宇航员地球生活指南 / (加) 克里斯·哈德菲尔德 上校著; 徐彬 译.
— 长沙: 湖南科学技术出版社, 2017. 6
书名原文: An Astronaut's Guide to Life on Earth

ISBN 978-7-5357-9225-9

I. ①宇… II. ①克… ②徐… III. ①航天员—普及读物
IV. ①V527-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 052663 号

An Astronaut's Guide to Life on Earth

Copyright © 2013 by Chris Hadfield

Reading group guide copyright © 2015 by Chris Hadfield and Little, Brown and Company

This edition published by arrangement with Little, Brown and Company. New York. New York. USA.

All Rights Reserved.

湖南科学技术出版社通过博达著作权代理有限公司获得本书中文简体版中国大陆出版发行权。

著作权合同登记号 18-2014-185

YUANGYUAN DIQIU SHENGHUO ZHINAN

宇航员地球生活指南

著 者: [加] 克里斯·哈德菲尔德 上校

译 者: 徐 彬

责任编辑: 孙桂均 吴 炜

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

湖南科学技术出版社天猫旗舰店网址:

<http://hnkjcs.tmall.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-84375808

印 刷: 长沙鸿和印务有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 湖南省长沙市望城区金山桥街道

邮 编: 410000

版 次: 2017 年 6 月第 1 版第 1 次

开 本: 787mm×1092mm 1/32

印 张: 9

插 页: 4

字 数: 200000

书 号: 978-7-5357-9225-9

定 价: 48.00 元

(版权所有·翻印必究)

CHRIS
HADFIELD

AN ASTRONAUT'S
GUIDE TO LIFE



ON EARTH



对克里斯·哈德菲尔德的赞誉
《探索新闻》年度人物
《外交政策》年度全球 100 位思想家
《宇航员地球生活指南》
《福布斯》《石板》《书虫》杂志年度最佳书籍之一

“……宇宙空间的真空毫不留情，残酷异常。地球上的生命也不容易。哈德菲尔德先生真诚地告诉我们，如何在这两个迥然不同的地方成长。”

——亚当·萨维奇，《华尔街日报》

“这本回忆录呈现了迷人的观点，是一部童子军手册。”

——约翰·威廉姆斯，《纽约时报》

“哈德菲尔德是一个科技天才，他多次往返地球和太空之间。”

——莫琳·卡拉汉，《纽约邮报》

“彻底为之吸引……他以低调的风格呈现了一个特别有说服力的案例，让我们认识到国际空间站既是工程的奇迹，又是科学的胜利。他描述了美国宇航局宇航员团队的英雄主义精神，他们的事迹令人钦佩。”

——科里·鲍威尔，《美国科学家》

“书里叙述了各种经验教训，鼓舞人心，很难决定书里的哪一段故事最精彩。”

——安德里亚·凯，《今日美国》

“棒极了……和蔼可亲的哈德菲尔德讲述了他多年受到的训练和他传奇般的经历。”

——卡洛琳·凯洛格，《洛杉矶时报》

“让读者得以管窥宇航员幕后的生活……让人手不释卷，急于去了解宇航员生活的方方面面。”

——《科克斯书评》

“哈德菲尔德证明自己不仅是一个积极的宇宙探险家，而且是一个对人类境况进行深刻思考的人，他能用简单而深刻的语言表达人类最普遍的探寻……这是本精彩绝伦的书。”

——玛利亚·波波娃

“讲给地球人的宇宙智慧……哈德菲尔德为读者讲述了一个迷人而令人兴奋的旅程，同时他的洞见——有时超乎寻常——所反映的智慧也适用于地球上的日常生活。哈德菲尔德对第一次乘坐航天飞机飞行（1995 年亚特兰蒂斯号）的详细描述让我紧张得喘不过气来。”

——乔·赫尔，《书评》杂志

“哈德菲尔德重新唤醒了半个世纪前人们对宇宙探索的敬畏之心。”

——《外交政策》

“宇航员克里斯·哈德菲尔德向我们展示了如何让童年的梦想成真。”

——尼娜·波尔祖奇，国际公共广播电台

“扣人心弦……哈德菲尔德给我们讲述了前往太空，以及在太空生活过程中的趣事，并借此分享了他对于如何在地球上生活的洞见。哈德菲尔德已经一再表明，他是一个能将一切事情关联在一起的大师。”

——菲·普雷特，《石板》杂志

“非凡的享受……哈德菲尔德是世界上经验最为丰富，成就最为卓越的宇航员之一。”

——丹·施瓦贝尔，《福布斯》杂志

“自从威廉·沙特纳第一次踏上‘企业号’的舰桥以来，克里斯·哈德菲尔德对于宣传太空旅行和探索等观念方面，比任何人做到的都多……哈德菲尔德所描述的三次太空飞行任务紧张而充满乐趣，而且生动地向我们传递了从太空看到地球时所感受到的冲击以及敬畏之情。”

——内森·惠特洛克，《多伦多星报》

“这个鼓舞人心的故事，讲述了作者如何坚持不懈追求自己的梦想。书中还记录了关于太空的许多趣事，那些曾经到过太空的人看了都会心一笑。”

——玛莎·沃保尔，《温哥华太阳报》

“从各个方面讲，哈德菲尔德都是一个现代的英雄……作为一个作家，哈德菲尔德的文字充满活力，引人入胜。从一个加拿大战斗机飞行员，转变为执行过两次航天飞机任务的宇航员，并且最终担任了国际空间站指挥官……哈德菲尔德利用充满活力的细节，不仅解释了宇航员生理上的感觉，还解释了宇航员心理和情感上的体验。他将科学和哲学方面的思考融为一体。他的天赋中，一部分是他的奇妙的人性的体察能力，使得读者能够体味到这些难以形容的星际经验究竟是怎么回事。哈德菲尔德超越了传统的‘空间旅行科学家’，他的书中融入了道德和价值观的考量，也融入了诗人对于美和奇迹的感悟……本书定会给读者带来激励，令读者惊叹不已。”

——克里斯·艾普廷，《亨廷顿海滩独立报》

“哈德菲尔德这本回忆录让人不忍释卷，特别是当他描述太空旅行中一些细微而陌生的部分时。比如，在经历了半年的零重力环境重新回到地球以后，他甚至能‘感觉到脸上皮肤都很沉重，脸部的肌肉都朝耳朵方向坠。’太有诗意了。”

——彼得·斯科文，《环球邮报》

献给我的挚爱，伊莲

你给予我的信心、动力和无尽的帮助使我的这些梦想成真

目 录

引言 不可能完成的任务 / 1

第一部分 发射前 / 20

1. 付出一生的旅行 / 23
2. 个人姿态 / 37
3. 负面思考的力量 / 51
4. 为小事担心 / 74
5. 世界上最后的一群人 / 97
6. 下一个会让我送命的事情是什么? / 116

第二部分 升空 / 132

7. 哈萨克斯坦静海基地 / 135
8. 如何被颠得七零八落（并在第二天感觉良好） / 152
9. 做个普通人 / 174
10. 离开地球的日子 / 187

11. 方形的宇航员，圆形的出舱口 / 211

第三部分 回到地球 / 230

12. 软着陆 / 233

13. 回归平凡 / 255

致 谢 / 273

引言 不可能完成的任务

飞船的舷窗随时可能向你展现奇迹。每隔 92 分钟，就会有另一场日出：天空好像奶油蛋糕一样，最下面是一层橘色，往上是一层厚厚的蓝色，再往上，是浓重的黑暗，其上繁星点点。我们所在的星球的一切秘密都展示在眼前：宽阔的平原上，山峰兀然耸立；绿色的森林边上镶嵌着皑皑白雪；阳光下，河流闪闪发光，像银色的长蛇蜿蜒伸展；陆地完整地铺展在你的面前，周围的海洋里，有星罗棋布的岛屿，像是蛋壳的碎片，散落周围。

在我第一次太空行走之前，当我飘浮在气闸舱里的时候，我就知道马上将要进入更加罕见的美景之中。在太空舱之外飘移，完全沉浸在宇宙奇观之中，把自己系在飞船上，以每小时 17500 英里（约 28163 千米）的速度绕地球飞行——这是我一生之中，大部分时间一直梦寐以求，并为之奋斗、努力要实现的目标。但是当我处在这一伟大壮举的边缘的时候，我却遇到一个有点荒谬的困境：走出去的最佳方式是什么？气闸舱的盖很小，是圆球状的，但是我胸口绑着各种各样的器具，背上还有一个大大的氧气罐以及其他的电子设备，这些东西使我变成了一个方形的东西，

难以行动。方形的宇航员，圆形的出舱口。

原本我设想的出舱动作有些类似电影中的情景——随着电影配乐的旋律进入高潮，宇航员优雅地推开舱门，进入漆黑的宇宙空间。但是现在，这种场景看来是不会发生了。相反，我无心去考虑那些神奇的场景，而只能专注于眼前的俗事，不得不笨拙而耐心地扭动着身子，尽量避免刮烂我的宇航服，不要被系绳缠住，同时像一头被缆索捆绑住的小牛犊一样，笨拙地进入宇宙空间。

我小心翼翼地先露出头。全世界只有几十个人曾这样露出过头。我背着坚固的喷气背包，这种背包自带推力系统和操纵杆，因此，如果诸事不顺，在万般无奈之际，我还可以启动我身上的推进器，靠罐中的高压氮推动，回到安全的地方。巅峰的体验，却要遵循意想不到的路径。

方形的宇航员，圆形的出舱口。这就是我个人生活的故事，在连出门似乎都是不可能的情形下，却要试图弄明白我想去哪里。在纸面上，我的职业生涯的轨迹看起来一切都是注定要发生的：工程师、战斗机飞行员、试飞员、宇航员。这是在这一行工作的人的典型路径，笔直得像尺子一样。但是，事实并非如此。一路走来，我曾经历过迂回的曲线，也曾走入过死角。我并不是一开始就注定能成为一名宇航员。我必须付出巨大努力才可能成为一名宇航员。

* * *

这条职业生涯的轨迹，我从9岁就开始追求了。当时我的家人正在安大略省的雄鹿岛（Stag Island）上的小房中度假。父亲是一名飞行员，他大部分时间都不跟我们在一起，而是在天上飞，不过母亲一直陪伴着我们，她无需四处找我们兄弟姐妹5人的时

候，喜欢在一棵高大的橡树的树荫下读书。哥哥戴夫和我总是闲不住，总是偷懒不做家务，常常溜出去玩。早上去滑水，下午就去划独木舟。我们家当时还没有电视机，但是邻居家有。1969年7月20日的晚上，天都很晚了，我们一家人穿过小屋之间的空地，跑到邻居家，和岛上几乎所有的人一起，挤在他家的客厅里看电视。戴夫和我坐在沙发靠背上，伸长脖子盯着屏幕。慢慢地，有条不紊地，一个人从飞船上迈步下来，小心翼翼地登上了月球表面。图像很粗糙，都是雪花，但是我知道我们所看到的是什么：不可能变成了可能。房间里的人因为惊奇而爆发出欢呼声。大人们相互握手，孩子们则大声叫喊。不知怎么的，我们感觉那一刻好像自己跟尼尔·阿姆斯特朗一起登上了月球，并且将改变世界。

后来，在走回我们家小屋的路上，我抬头看了看月亮。它不再是一个遥远的、不可知的球体，而是一个已经有人踏足，有人上面说话，在上面工作，甚至是在上面休息睡觉的地方。从那一刻起，我就知道，我这一辈子想做什么了。我要追随曾经那么勇敢地烙印在月球上的那些足印，乘着呼啸的火箭，探索宇宙空间，把知识以及人类的能力边界向外拓展——我知道，而且绝对清晰地知道，我想成为一名宇航员。

我也知道，就像每一个加拿大孩子都知道的那样，这件事是不可能的。宇航员都是美国人。在当时，美国航空航天局只接受美国公民的申请，而加拿大甚至没有一个空间机构。但是……就在那天之前，在月球上行走还是不可能的。尼尔·阿姆斯特朗并没有止步于这些不可能。也许有一天，我有可能飞上太空，而如果那一天终将到来，我得为此做好准备。

那时候，我的年龄虽然不大，但是已经明白，所谓的做好准备，绝不只是跟我的兄弟们在家里的双层床上，在一张巨大的

《国家地理》杂志的海报下面玩“太空任务”。但是没有任何学习项目我可以报名参加，也没有任何《太空手册》让我可以借来阅读学习，甚至连去问谁都不知道。我最后判断，我只有一个选择。我必须想象一下，一个宇航员，如果他只有9岁的话，他得做些什么，然后我就去做同样的事情。我可以立即着手去做。宇航员是吃蔬菜呢，还是吃薯片？是爱睡懒觉还是早早地起来看书？

我并没有向我的父母或是兄弟姐妹宣布我想成为一名宇航员。这会和宣布我想成为一名电影明星一样引起大致相同的反应。但是，从那天晚上开始，我的梦想开始给我的生活指引方向。虽然我只9岁，但我已经认识到，我有很多的选择，而我自己的决定非常关键。我每一天所做的事情，将决定我会成为什么样的人。

我一直很喜欢上学，但是当那年的秋天到来之后，我是带着新感觉回到学校，投入学习中的。那一年和接下来的一学年里，我不断地充实自己。在学校，老师教我们如何思考，如何进行批判性的分析，学会去质疑，而不是简单地得到正确的答案。我们背诵了罗伯特·赛尔维斯（Robert Service）的诗歌，学习用最快的速度背诵法语字母，学会解开令人费解的谜题，模拟股市的运作（我还凭着直觉买了一家种子公司的股份，不过最终发现并没有赚到钱）。事实上，我的收获是学会了如何学习。

如果你想要获得哪方面的成就，而且渴望之强烈就好像我想成为一名宇航员那样，去为之付出努力并不难，但是我要补充一点，在一个玉米农场长大对这件事的确有帮助。那还是在我7岁的时候，我们全家从萨尼亚（Sarnia）搬到了米尔顿（Milton），米尔顿离多伦多机场不远，这样为我父亲外出飞行提供了便利。我父母在那里买了一个农场。他们都是在农场长大的，认为飞行

员歇班的时间比较多，趁着这时候在农场劳作一下很不错，同时还算是继承了家族的传统。除了农场里的活和照顾5个孩子之外，他们基本上没有过多的时间关注我们兄弟姐妹了。他们只是希望，如果我们有自己真正想要的东西，那么我们就应该为之努力——当然是在完成我们负责的家务活之后。

而所谓的我们会为自己的行为的后果负责，只是他们想当然的一个假设。在我十几岁的时候，有一天我有点过于自信地开着家里的拖拉机朝树篱驶过去——从根本上说是想炫耀一下自己。正当我感到飘飘然，自以为是世界上最优秀的拖拉机手之时，拖拉机后面的联接杆挂上了围栏，把联接杆扭断了。我很生自己的气，也感到很尴尬，但是我的父亲并没有随口说：“没事儿，儿子，你去玩吧。让我来收拾。”那不是他的风格，而是很严厉地告诉我最好学会如何焊接，把联接杆焊好。然后就拉着我走到外面，让我把自己的活干完。他教我怎么焊接，然后我焊好了联接杆。同一天，稍晚些时候，我又一次在围栏处将联接杆弄断了，不过这一次不需要有人再冲我吼了。我很沮丧，觉得自己真是太笨了，我放声大吼，以释放心中的压抑。之后，我又请父亲过来指导我重新焊接一次，然后更谨慎地开了出去。

因为住在乡下，在农场长大可以教人学会耐心。我去上学，单程就需要两个小时的车程。等到上了高中，路上来回加起来是两个小时，这点小事就让我感到很幸运。这件事有利的一面是，我很早就养成了趁着坐车的时间来阅读和学习的习惯——我一直尝试去做宇航员会做的事情，当然并不是非常痴迷于此。一方面，我下定决心，要为万一能当上宇航员做好准备；另一方面，我也同样下定了决心，要好好享受人生。如果我的选择让我一直苦不堪言，我就无法继续。我缺乏那种为某项事业奉献自己，舍身取

义的基因。

幸运的是，我的兴趣与阿波罗时代的宇航员的兴趣完全吻合。那时的宇航员，大多数是战斗机飞行员和试飞员，而我也喜欢飞机。13岁那年，我跟哥哥戴夫一样，加入了空军学员的童子军（我的弟弟和妹妹后来也一样），这个组织有点像童子军和空军之间的交叉混合：在里面会学习有关军事纪律和领导的知识，同时还能学习如何飞行。15岁的时候，我就拿到了滑翔机的驾驶证，并且在16岁的时候开始学习飞行动力飞机。我喜欢飞行的感觉、速度，以及必须优雅地执行一系列操作所提出的挑战。我之所以想成为一名出色的飞行员，并不仅仅是因为它恰好跟我要当宇航员的愿望相吻合，而是因为我真心喜欢飞行。

当然，我还有其他的兴趣爱好，如阅读科幻小说、弹吉他，还有滑水。我的速降滑雪水平也不错，而且我就像热爱飞行一样热爱赛车：你需要学会有效控制速度和力量，这样就可以将它们驾驭自如，专注于过好下一个弯，或是下一次滑行，同时能完全控制得住，而不至于让自己面临危险。在我20岁之前，我甚至成了一名滑雪教练，虽然整天滑着雪来赚钱也不错，但是我知道，花上几年在山上混日子，无助于让我成为宇航员。

即使有这一切考虑，如果我万一永远无法进入太空，也不会感觉在生活中失败。由于成为宇航员的可能性基本上是不存在的，我知道，把我的自我价值感仅仅跟这个梦想维系在一起是非常愚蠢的。所以，我的态度其实是：“这可能不会发生，但是我应该做能够让自己朝着正确的方向发展的事情，以防万一嘛——而且要确保这些东西能引起我的兴趣，所以无论发生什么事，我都会感到高兴。”

当年，通往美国航空航天局的道路只能是通过军事途径（现

在稍微有了一点改变)，所以高中毕业后，我决定申请军事院校。即使当不上，我最起码也能得到良好的教育，并有机会为自己的国家服务（此外，我上学还能有补贴和收入）。在大学我主修的是机械工程。我想，如果自己当不成空军飞行员，也许我可以当一名工程师——我一直很喜欢搞清楚各种机器是如何运作的。在我读书或是计算数字的时候，我的眼睛有时会瞟到挂在书桌前的航天飞机照片上。

* * *

1981年圣诞节，在我距离毕业还有半年的时候，我做了一件很可能是影响我的整个生活历程的事情，这件事比任何其他事的影响都大——我结了婚。从高中起，我和伊莲就开始约会了。我俩结婚之前，她已经大学毕业，而且工作非常好，收入高，她是一颗冉冉升起的新星——由于她的成功，我们甚至能够在结婚之前，就在安大略省的基奇纳买下一所房子。在我们刚结婚头两年的时间里，我俩分居近18个月。我去了萨斯喀彻温省的穆斯乔（Moose Jaw），加入了加拿大军队，开始基本的喷气式飞行训练。这期间，伊莲生下了我们的第一个孩子凯尔，并在基奇纳独自抚养他，因为这时候经济衰退很严重，我们无法卖掉原来的房子，而且这段时间我们差点破产。伊莲放弃了她的工作，和凯尔搬到穆斯乔，住在空军基地的房子里——然后我又被调到艾伯塔省的冷湖（Cold Lake），学习战斗机飞行技术，先是学CF-5S，然后是CF-18。换个角度说，那段时间真是婚姻成败的关键，而且在1983年，加拿大政府招募并选定了首批的6名字航员，这给我的压力丝毫没有减轻。突然我的梦想终于稍微出现一点可能性。从那时起，我更积极地投身于自己的职业生涯，而我们的婚姻也一

直很美满，原因之一是伊莲积极赞同我的理念，支持我全力以赴追求内心的目标。

熟悉我们的人都说，嫁给一个对事业充满动力，不断自我加压，成就卓著的人，而且这个人还把搬家视作常事，这真是不容易。但是我必须承认，这种婚姻真的是不容易——跟伊莲结婚后，我们也有过一些不愉快的时候。她是个女强人，能力之大让人吃惊。把她空投到世界上任何一个城市，不出 24 小时，她就能找到一间公寓，从宜家买好家具，一个人乐呵呵地组装起来，并且买好当天即将售罄的演唱会门票。她把我们的 3 个孩子抚养长大，而且因为我有很多时间都在外面，她往往是独自一人来做这件事，同时她还要做条件很艰苦的各种工作，有时是管理某个大公司的 SAP 系统，有时又要当厨师。她是一个超级实干家，正是我这种既要追逐远大目标，同时也想有自己生活的人的理想伴侣。按理说，要想同时实现这两个目标，也许用不了整个村子的人，但至少也需要一个团队。

当我完成战斗机飞行训练任务后，马上接到通知，说我将被派驻德国，这时我更清楚我们面临的挑战有多么艰巨了。当时伊莲已经怀上了我们的第二个孩子好几个月了，同时我们对于马上就要搬家去欧洲的前景感到无比的兴奋。我们已经在精神上完全适应了带着我们漂亮乖巧的会 3 种语言的孩子在巴黎度假的这种想象了。可是就在这时，计划出现了变化。我们要改去魁北克省的巴戈特维尔（Bagotville），在那里我要驾驶北美防空司令部（NORAD）的 CF-18，拦截误入加拿大领空的苏联飞机。被分配到一个全新的飞行中队是一个很好的机会，而且巴戈特维尔这个地方也很不错，但是这里的冬天非常寒冷，而且在任何季节，这里都不如欧洲。接下来的 3 年里，我们这个家庭过得很艰难。家庭的