

纽约时报畅销书

如果你拒绝生活被指导，这本生活指导手册就是为你准备的。



LITTLE VICTORIES

perfect rules for imperfect living

给生活加点料



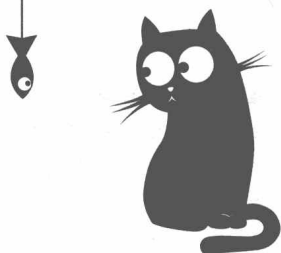
给不完美生活的完美手册

[美] 杰森·盖伊 (Jason Gay) 著

王岑卉 译



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS



给生活加点料

给不完美生活的完美灵感

~~~~~  
[美] 杰森·盖伊 (Jason Gay) 著

车 译



上海交通大学出版社  
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

## 内容提要:

这本书讲述了一场漫漫的旅程,有关家庭与父子、疾病与健康、心碎与欢乐。无论你是一名新晋毕业生,或是一名小小球队的教练,又或是洞明世事的祖父母,这本书都提醒你为生活中细小的时刻而庆祝,无论它们是否完美。它让我们嘲笑那种把自己看得过重的习性,而开始珍惜生活中的“小确幸”。总而言之,它让你更爱自己——这份爱事关你是谁,却更事关你不是谁。

## 图书在版编目(CIP)数据

给生活加点料:给不完美生活的完美灵感/(美)

杰森·盖伊(Jason Gay)著;王岑卉译. —上海:上

海交通大学出版社,2018

ISBN 978-7-313-17252-5

I. ①给… II. ①杰… ②王… III. ①社会生活—通俗读物 IV. ①C913-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第121168号

上海市版权著作权合同登记号:图字09-2017-232

Copyright © 2015 by Jason Gay

This edition arranged with McCormick Literary through Andrew Nurnberg Associates International Limited

## 给生活加点料

给不完美生活的完美灵感

著者:[美]杰森·盖伊(Jason Gay)

出版发行:上海交通大学出版社

邮政编码:200030

出版人:谈毅

印制:苏州市越洋印刷有限公司

开本:880mm×1230mm 1/32

字数:155千字

版次:2018年1月第1版

书号:ISBN 978-7-313-17252-5/C

定价:48.00元

译者:王岑卉

地址:上海市番禺路951号

电话:021-64071208

经销:全国新华书店

印张:6.75

印次:2018年1月第1次印刷

版权所有 侵权必究

告读者:如发现本书有印装质量问题请与印刷厂质量科联系

联系电话:0512-68180638

献给贝茜

## 目 录



生活中的小确幸 | 001

维系友谊 | 013

没人够酷，尤其是我 | 026

健康与疾病 | 038

看看他压力多大！ | 052

简单而令人信服的结婚理由 | 061

适合婚礼和宝宝的音乐 | 067

这只是个游戏（事实并非如此） | 080

旅行与零食 | 092

办公室天堂，办公室地狱 | 104

健身房都是一个样 | 116

感恩节与家庭橄榄球赛 | 126

手机不能代表你 | 136

我六点差一刻吃晚饭 | 150

打扮得像个爸爸 | 161

简妮姑妈叫你注意礼貌 | 172

孩子横空出世 | 181

结语：现在过来吧 | 195

致 谢 | 203

## 生活中的小确幸

前不久，我回了趟马萨诸塞州，在自己生于斯长于斯的那栋房子里，坐在陪自己度过整个童年和青春期的餐桌边，大吃特吃……其实我也不知道吃的是什么东西，大概是花生酱吧。我从冰箱里随便掏了点吃的，蘸着花生酱大快朵颐。当时已经很晚了，接近凌晨两点钟，老爸老妈都在呼呼大睡。我刚刚结束工作，如果那也能叫作“工作”的话。其实，就是作为一名体育专栏作家，在离家十五分钟车程的地方报道世界职业棒球联赛。那是一份我走了狗屎运才得到的工作。我忍不住想，也许某一天，会有个表情严肃、拿着文件夹的家伙跑过来对我说：“不好意思呀，我们给搞错了。这份工作不是给你的。你本该去卡拉OK酒吧当经理的。”我一大早就得飞回纽约。我很清楚，一觉醒来我就会跟老爸吵架，争论到底该几点出门。那时的场面会很滑稽，就像在家里上演经典喜剧片《二傻双人秀》（Abbott

and Costello)。如果路上不堵车的话，从家里开车去机场最多只需要半个小时。我觉得提前一个半小时走就足够了，但老爸觉得出门越早越好，最好1987年就出门。

在一片黑暗中，厨房看起来真小。你长大后回家看到的東西，跟童年时是完全不一样的感觉。这个说法恐怕已经是老生常谈了。房间的面积缩小了，东西的比例全变了，童年时的家具挪了地方，要不就是彻底消失了。那张羊毛沙发，靠背上镶纽扣的那张……到底跑哪里去了？你会有全新的发现，揭示着老爸老妈生活中惊人的细节。橱柜里有瓶松露油。松露油！老爸老妈什么时候开始喜欢上松露油的？这就像发现有只考拉在车库边扒垃圾似的。

我上楼走进自己的房间。二十多年来，它一直是我的房间，但并不完全属于我。童年的大部分时间，我都和哥哥还有一群不听话的猫分享这个房间。“个人隐私”这个概念只存在于我的想象中。在这个房间里，我成了现在的“我”，或者说，幻想自己未来会变成什么样子。不过，当时的美梦永远也不会成真。在这个房间里，我幻想成为篮球巨星“大鸟”拉里·伯德，幻想成为摇滚歌手“王子”普林斯，幻想成为乐队主唱斯汀。（是的，我想成为斯汀，不服来打一架呀！）在这个房间里，我写过作业，也忘记过写作业。在这个房间里，我给女孩打过电话，也被女孩的老爸挂过电话。在这个房间里，我得知一名同学兼队友在车祸中丧生，第一次体会到人生无常。在这个房间里，我收到了一所、两所大学的拒信，接下来又是一所。很多所大学都让我吃了闭门羹。

后来，情况渐渐好转。我离开了这个房间，溜进了一所大学（谢谢你，威斯康星大学麦迪逊分校睡眠惺忪的招生负责人），找到了一份工作，多次恋爱又多次分手，最后遇到了后来的妻子贝茜。我得了癌症，后来渐渐恢

复，甚至忘了发生过这件事。我幸运地得到了一份工作，可以环游世界，看尽世间百态，遇见从未想过能见到的人，当然，也碰见了不少根本不想再见的混蛋。我报道过超级碗、奥运会、冬奥会、世界杯、高尔夫大师赛。如果你觉得这些都不算什么的话，我还见过一张小动物叠罗汉的照片呢，狗背上站着猫，猫背上站着老鼠，老鼠背上站着小鸟。

我毫无睡意地坐在房间里，往昔的记忆如潮水般涌来。在这里，我体验过快乐，也感受过悲伤。但此时此刻，我突然觉得，能跟家人一起，在这座城市、这栋房子、这个房间里长大，是件多么幸运的事。我试着回想在人生旅程中影响过自己的东西。有时候，你会相信人生道路是随机选择的，是机遇和运气的结果，但事实并非如此。至少，当你每时每刻都清楚地知道自己是谁，想成为谁的时候，人生道路绝不是随机选择的。我想起了那些给过我建议的人，有亲朋好友也有纯粹的陌生人，有金玉良言也有糟糕的建议。我有过很多导师，有些是求之不得的，有些是不请自来的。我有过很多老板，有些是好老板，有些是坏老板。我有过很多教练，有些是好教练，有些说不清是好是坏。你觉得走到现在这一步完全是靠自己，但事实并非如此。没有人能单枪匹马搞定一切。

现在，我有了自己的孩子。就在我写下这句话的时候，儿子杰西刚满两岁，女儿乔西还是个爱笑爱闹、总是叫饿的小婴儿。孩子教给你的第一件事就是，做爸妈的别指望能掌控一切。好吧，说实话，孩子教给你的第一件事是，换下的一次性尿布要赶紧拎出去，丢得离家越远越好，最好挖个两米深的洞埋进去。不过，他们教你的第二件事就是“别指望能掌控一切”。这会让做爸妈的既害怕又激动，感觉喘不过气来。如果你平时特别注重计划、安排和准时，这种感觉会特别明显。孩子才不管你有什么安排呢。

只有放弃掌控一切，你才能得到真正的解脱。

有了孩子之后，你就会意识到，自己现在得给人提建议，而不是听取建议了。不管你是不是够格，有没有准备好，都成了孩子的榜样和模范。最好的榜样当然是以身作则，但这很难办到，也不太现实，因为每个人都会犯错误，会突然爆发，做出叫人尴尬的事情来，尤其是下午四点到六点半之间在高速公路开车的时候。——你可别告诉我，前面那辆装满活鸡的十八轮卡车是没油了，所以才开那么慢！我们并不是总能展现出最佳状态。但我们已经坐在了方向盘跟前，被赋予了培养大活人的任务。刚刚接到这项任务时，你会觉得有点激动，突然很感激自己过去得到的建议，特别是从爸妈那里得到的建议。他们也像你一样，不是完美无缺的，但已经努力做到最好了。

当时我还不知道（也没有人知道），再过几个月，老爸就会生病，病得很重。我们的生活将会发生翻天覆地的变化。每个人都会使出浑身解数，让老爸开心地度过最后的时光。作为一名高中科学老师，老爸对世界的运作方式充满了好奇。他是那种可以花上整整一个小时解释极光或烤箱原理的人。突然之间，他的世界变小了。在接下来的一年里，他的生活跟盛大表演、隆重姿态、长远规划一点关系也没有了。我们只关注创造小小的完美时刻，让老爸暂时觉得轻松，感到幸福。

这才是真正的小确幸。

本书提供的建议既有用又好笑，既不完美也不普适。几年前，我开始在《华尔街日报》上开了“守则”专栏，写感恩节家庭橄榄球赛的守则、健身房里的守则、办公室假日派对上的守则。当时我的想法是调侃一下人

们对专家建议的盲目崇拜，揭露一下那些无所不知的“万事通”专家有多荒唐，再取笑一下越来越多的网上清单（和你的马儿一起看日落的二十九种方法！）

美国文化喜欢告诉人们该怎么做。但我们究竟真正知道些什么？每个人都在摸索。每个人都有缺陷。每个人都会把冰淇淋掉在地上，然后赶紧捡起来吃掉，希望没别人看见。你可别告诉我，只有我一个人会这么做！

读这本书的时候，你可以按照顺序阅读，也可以不按顺序阅读。在火车上、飞机上、海滩上，甚至厕所里，随时随地都可以读。你高兴就好，就算把这本书搁在厕所里我也不介意。不妨把它搁在马桶旁边，压在1991年的《体育新闻》杂志和从来没有人翻过的厚厚的建筑图册上面。

书里收集了不少疯狂的趣事。它们原本是我在生活中犯的错，却因为“小确幸”而值得一提。

★ 我刚开始想写书的时候，这本书可不是我想写的。我想写部精彩的小说，有路牙那么厚，放在书店里卖。顶着爆炸头的店员脾气臭得要命，但不用查电脑就能告诉你后现代主义作家托马斯·品钦的书放在哪里——走过这个拐角，向左转，就在素食食谱后面的那个架子上。他假装在读萨特的书，其实却在读爱滑水的小猫咪的探案故事。我的书会是那种作者很难写，读者很难读的东西。它会备受好评，让无名作家嫉妒不已，让著名作家伤心欲绝。我会在大学校园里和广播电台上大声朗读自己的作品。如果我会抽烟斗的话，一定会叼个装装样子，还会穿件马甲，粗花呢马甲。到时还会办个签售会，会上提供难喝的红酒，会后强迫来宾买书。我会给你买的书签名，签名潦草得没人看得懂，你根本

不知道那是字母还是被压扁的小虫。我想写的书不会让我一夜暴富，但会让我受人爱戴，小有名气。我的名字不会家喻户晓（那就太没劲了），但会广为人知（这样就好多了）。我会接受采访，面对一大群眼神充满崇拜的学生，激情四射地聊起所谓的“写作手法”，绘声绘色地描述自己是怎么孤身一人在位于佛蒙特的小木屋里奋笔疾书的，虽说那栋位于佛蒙特的小木屋根本不存在。有时候，人们会在地铁或有机食品超市里认出我。我会不好意思地羞红了脸，只因为我写了一本自己想写的书。

★ 以上是为了解释我为什么没给杰西卡·辛普森代笔写自传。

★ 不好意思，这不是杰西卡·辛普森的自传，而是一本守则指南。虽然市面上有很多守则指南，但它不同于你读过的任何一本。它不会让你一夜暴富，也不会让你三天变成大富翁。它不会帮你一周减掉七十斤，也不会让你练出六块腹肌。长大成人后，我花了很多时间练腹肌，但肚皮还是软塌塌的，看起来就像一大块馅饼，一大块糖浆馅饼。所以，你也别抱太大期待。这本书里没有快速见效的减肥食谱，也没有让你呈现最佳状态的方案教程。我压根不知道你的“最佳状态”是什么样。这件事可能会有点令人尴尬，因为现在你的最佳状态也许是把花生巧克力豆撒在加油站买的披萨上。这本书不是四小时职业规划、四小时健身计划，也不是四小时的某个鬼玩意。我是个急性子，巴不得赶紧把事办完，但人这一辈子只有两件事花四个小时就能搞定：从费城开车去雪城，或者烤两炉巧克力布朗尼蛋糕，然后自己一个人统统吃掉。

★ 我不能保证这本书会带你走上成功之路，只希望你能开怀大笑，或许还能掩卷深思。我希望它能成为你的朋友。你知道的，有些电影里，主角会巧遇陌生人（通常是在火车上，或者是凌晨三点二十分在

灰狗巴士站台上)，莫名其妙地得到智慧谏言。陌生人通常特别热心，眉毛杂乱，帽子破旧，一辈子有得也有失，懂得爱有多么重要，也懂得晚餐千万不能只上汤。这本书就是那个充满智慧的陌生人，还不用你凌晨三点二十分在灰狗巴士站台上苦等。

★ 如果你碰巧凌晨三点二十分在灰狗巴士站台上苦等，去彭萨科拉的巴士还有三分钟就要开车了。

★ 对了，我要很严肃地强调一下：晚餐不要只上汤，至少不要拿它当主菜。你懂的，不管汤有多美味，它总归是汤。除非有两个人得了腮腺炎，否则家庭晚餐千万不要只上汤。晚餐只上一锅汤，就像裹着浴袍、趿拉着人字拖去领奥斯卡奖。

★ 这本书里的建议有些很宽泛，有些则详细得叫人不舒服。我很注重实用性，觉得泛泛而谈的建议毫无用处，就像毕业演讲里那些轻松愉快的废话。休学一年去学手鼓！住在树屋里！跟海豚一起放风筝！呵呵，真棒！也许手鼓和会放风筝的海豚能帮你把十二万美元的学生贷款还清吧！

★ 我比较喜欢详细具体的建议。我痴迷占星术。占星术分为两种，第一种是解读含糊不清的古典占星术，普通人对它的接受程度最高。“日行一善，容貌改善。”“内心丰富的人，用友谊衡量财富。”这种玩意不但毫无意义，而且糟糕透顶，拿来垫仓鼠笼子还差不多。

另一种占星术会提供古怪的细节，显得神秘莫测。它会说，明天不要穿绿袜子，或者，明天下午你会遇见肩头有只猎鹰的中年男子，他会试图卖给你一辆坏掉的雪佛兰科迈罗。这种建议会让人心神不宁。不过，详尽的细节能增加亲密感。最好的占星术会让你时刻注意身后。我想提的建

议就属于这种。

★ 明天不要穿绿袜子。

★ 我的本职工作需要花大量时间关注职业体育赛事。如果你一直在关注职业体育赛事，就会了解到一些从电视上看不到的东西。你了解到的第一件事就是，职业体育是“职业的”。这听起来似乎有点蠢，因为这是显而易见的事。但这么解释最简洁明了。这是一份工作。职业运动员似乎不该把自己做的事称为工作，因为大多数人都在免费地做着同样的事，除非他们的水平足够高，每年能赚进1 500万美元，这样他们才不会免费去做呢。但你还是能看得出，哪些运动员至今热爱体育事业，哪些运动员巴不得赶紧逃出升天。人生中最痛苦的事，莫过于看见曾经热爱某种东西的人，现在再也找不回那时的热情了。这种事可能发生在任何人身上，不仅仅是纽约尼克斯队的篮球运动员。无论你靠什么谋生，住在哪里，跟谁在一起，最重要的是“不忘初心”，牢记你当初为什么要入这一行。它会给你什么感觉？它为什么会让你觉得开心？我觉得，应该时不时重温一下那种感觉。

★ 不过，也许我们该把“永远幸福”的目标置之脑后，因为这种东西压根就不存在。“永远幸福”只是一句废话。所有的幸福都是短暂的，根本不存在永久的幸福。在超市里排队结账的时候，如果某个家伙拎着价值90美元的杂货，说要先跑回9号过道拿几根巧克力棒，哪怕是最和蔼可亲的禅师都会火冒三丈。找巧克力棒得花多少时间啊？你这是跟我开玩笑呢吧？人生就像一场时不时要冒个火的喜剧。每个人都讨厌机场、牙医、牙医诊所、牙医诊所里的杂志、小学六年级、马戏团里的大部分小丑、花十分钟找车位、微波炉加热的培根，还有开车

穿越康涅狄格的路线。不管用什么方法，都不可能让你爱上这些东西。

★ 但你真该多听听黑人歌手史提夫·汪达的老歌。这可不是开玩笑。不是后期的那堆垃圾玩意儿，而是1968年到1976年之间的金曲。多听听这个时期史提夫·汪达的老歌，你的生活质量马上就会提高五到十个百分点。我敢拍着胸脯打包票，它们就是有那么棒！

★ 随便说一句，多花点钱买鲜花吧。

★ 这本书不会叫你多吃点甘蓝菜。相信大家都被别人劝过要多吃甘蓝菜了。这本书也不会叫你多给爸妈打电话，虽说你确实应该多给爸妈打电话。不过，把爸妈家的电话藏进车库里，也能起到同样的效果。这本书不会叫你买登山杖，也不会叫你读文学名著，因为……面对现实吧，你早就下定决心，这辈子都不会把霍桑的长篇小说《红字》读完了。

★ 但我不会对你撒谎，只会揭露真相。这本书里没有一句谎话，除了我说自己吻过女影星查理兹·塞隆。

★ 我恭恭敬敬地提出了一套方案，表示能让你开拓眼界，获益良多，体验冒险的感觉，规划全新的生活。天哪，这听起来就像电视上的银行广告。我还是换个说法吧：我相信，无论你年纪多大，都可以学着感激自己拥有（或没有）的亲人和物品。不需要手机、平板电脑和电视屏幕，你也可以体验生活。不需要在机场吃海鲜，你也可以体验生活。说实话，你真不该在机场吃海鲜。你完全可以过上从未想过的生活。通常说到这里，作者就该叫你去攀登珠穆朗玛峰了，但我不会这么做。攀登珠穆朗玛峰听起来既烧钱又累人，而且那上面早就挤满了登山客。不过，我也不会阻止你这么做。如果你已经背着速降装备和冰锥准备出门了，可别因为我的话打退堂鼓。但你得做好心理准备。

备……爬珠穆朗玛峰听起来挺俗的，不是吗？抱歉，别听我的，你应该去！那听起来棒极了！

★ 就像书名起的那样，我希望每个人都能给生活加点料。我相信，幸福源于一连串有趣的日常琐事，而不是某个特殊的重大事件。我希望陪你走出家门，钻进汽车，路过星巴克，进入办公室，参加毫无意义的十点半员工例会，下班后伴着凯蒂·佩瑞的新歌蹬动感单车，然后回到家，庆幸自己又熬过了一天。你得对自己有点信心，至少认真对待书里百分之二的内容吧！你得听取一些建议，停止做一些傻事，比如抢购打折卫生纸！你到底是哪根筋搭错了？打折卫生纸有啥好抢的？

★ 小确幸是真实存在的。此时此刻，我坐在书桌边打字，两岁的杰西躺在不远处的沙发上呼呼大睡。曾经有一段时期，我和妻子以为自己永远不会有孩子了。挫败感几乎让我们崩溃。但等妻子终于怀上后，孕期前半段我们一直盼着宝宝消失。怀孕一点也不好玩！现在，我扭头望去，杰西安静地睡在那儿，脸上挂着一抹微笑，就像在梦里看美剧《欢乐酒店》(Cheers)似的。我确实确实感觉到了“小确幸”。

★ 当然，真相可能是另外一个样子：杰西睡前偷了我的苹果手机，把它扔进了马桶里。

★ 我相信，每个人都能收获小确幸。当你灌下六杯咖啡后迈出家门，跟家人一起度假归来，打完一场野蛮的感恩节家庭橄榄球赛，或是喜欢上健身房背景音乐的时候，也许幸福就悄悄降临了。这些琐碎小事也能让人充满成就感。我觉得，小确幸才是生活中最重要的东西。我真是这么觉得的。

★ 关于史提夫·汪达的老歌和抢购打折卫生纸，我可不是在开玩笑。