



# 高兴死了!!!

我正在人生低谷，我现在高兴死了!

[美] 珍妮·罗森 著 吴洁静 译

Jenny Lawson

# Furiously Happy

A Funny Book About Horrible Things

# 高兴死了!!!

【美】珍妮·罗森 著 吴洁静 译



江苏凤凰文艺出版社

JIANGSU PHOENIX ART PUBLISHING HOUSE

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

高兴死了!!! / (美) 珍妮·罗森 (Jenny Lawson) 著;  
吴洁静译. -- 南京: 江苏凤凰文艺出版社, 2018.3

书名原文: Furiously Happy: A Funny Book About Horrible Things  
ISBN 978-7-5594-0763-4

I. ①高… II. ①珍… ②吴… III. ①散文集—美  
国—现代 IV. ①I712.65

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第039351号

---

Furiously Happy by Jenny Lawson  
Copyright © 2015 by Jenny Lawson  
Published in agreement with Sterling Lord Literistic, through The Grayhawk Agency.  
Simplified Chinese translation copyright © 2018 by Shanghai Dook Publishing Co., Ltd.  
All rights reserved.

中文版权 © 2018 上海读客图书有限公司  
经授权, 上海读客图书有限公司拥有本书的中文 (简体) 版权  
图字: 10-2018-057号

书 名 高兴死了!!!

著 者 (美) 珍妮·罗森

译 者 吴洁静

责任编辑 丁小卉 姚 丽

特邀编辑 夏文彦 刘 雨

责任监制 刘 巍 江伟明

策 划 读客图书

版 权 读客图书

封面设计 Philip Pascuzzo 刘 倩

出版发行 江苏凤凰文艺出版社

出版社地址 南京市中央路165号, 邮编: 210009

出版社网址 <http://www.jswenyi.com>

印 刷 北京中科印刷有限公司

开 本 890mm x 1270mm 1/32

印 张 12.5

字 数 235千

版 次 2018年3月第1版 2018年3月第2次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5594-0763-4

定 价 59.90元

如有印刷、装订质量问题, 请致电010-85866447 (免费更换, 邮寄到付)

版权所有, 侵权必究

# **FURIOUSLY HAPPY**

A Funny Book About Horrible Things

**JENNY  
LAWSON**

献给我的女儿，  
她咯咯笑着见证了  
她的家人  
精神错乱地建造了  
一个光怪陆离的世界  
(既现实又夸张)。

等她长大后能写自己的回忆录时，  
愿上帝保佑我们。

## 先来看一下本书收获的赞誉

这是一本最好的书，也是一把最坏的梳子。读这本书吧，但别拿它戏弄你的头发。

——查尔斯·狄更斯

耶稣读完这本书后，把它给了我，说：“凯文，你得读一下这玩意儿，太他妈的精彩了！”耶稣总记不住别人的名字。

——欧内斯特·海明威

我真心喜欢的人很少，欣赏的则更少。只有一个人让我想剥下她的脸皮，贴在我自己脸上，在我家的客厅里走来走去。把门锁紧了，罗森太太。

——简·奥斯汀

我可以毫不夸张地说：这是我拥有过的最精致的杯垫。

——多萝西·帕克

最重要的是生命，仅仅是生命——是发现生命的这个不间断和无休止的过程，而不是发现本身，完全不是！和生命同样重要的还有这本书，这本书也很不错。

——费奥多尔·陀思妥耶夫斯基

谁让你进来的？

——史蒂芬·金

我好像弄丢了我的白大褂。

——威廉·莎士比亚

你甚至不认识你列举的那些为你写新书推荐语的人。他们大部分都已经死了，史蒂芬·金还可能去法院起诉你。看样子我们真的要增加你来就诊的次数了。

——我的现任精神科医生



# FURIOUSLY HAPPY

A funny book about horrible things  
by Jenny Lawson



我本来想在这里引用玛丽·奥利弗<sup>[1]</sup>一句简短的诗，但后来决定换成我为这本书设计的封面（左图），因为我确信这个封面设计永远不会被采纳，而我又不想白白浪费了它。这个封面设计的高明之处在于：当你捧着这本书阅读时，你的下半张脸会被一只浣熊狂喜的笑容取代。你看上去很友善，但又令每一个从你身边经过的人感到害怕。这是好事，因为如此一来，人们就不会在你阅读的时候打扰你了。实际上，你可以把前面一页猛撕下来，复印几张，然后粘在任何一本书的封面上。它就像一块告示牌，含蓄地告诉人们：“别打扰我！”这样做了几年后，人们也许会觉得你是一个阅读速度很慢的人，但这很值得，因为它能为你换来不被打断的平静，加上做半只浣熊的快乐。如果你不同意我的观点，那么这本书可能不适合你。

我已经警告过你了。

---

[1] Mary Oliver, 生于1935年, 美国当代诗人, 擅长描写大自然。(若无特殊说明, 本文注释均为译注。)

## 一系列不幸的声明

不不，我坚持要求你立刻停下。

还在往下读？好极了。现在，你不能因为这本书里的任何内容指责我了，因为我警告过你，但你还是埋头读了下去。你就好像蓝胡子的老婆，发现了所有藏在密室里的人头。（前方剧透警告）但我个人认为那是好事。假装没看见密室里被割下来的人头并不会改善夫妻关系，只会搞得密室很不卫生，还可能被指控为谋杀案的帮凶。你不得不面对那些被割下来的人头，因为想要成长就必须承认：我们每个人的身上都充满着各种不想被公之于众的古怪特质。每个人的密室里都藏着人头——也许是秘密，也许是没有说出口的忏悔，也许是无声的恐惧。这本书就是其中一颗。你手里正拿着我藏在密室里的人头！这是个糟糕的比喻，但我要替自己辩解一句：我的确告诉过你别再往下读了。我并不想责怪受害者，但此时此刻，谁让我们是同一条船上的人呢。



这本书里的所有事情都是真实的。但为了“保护罪犯”，我作了一些细节上的改动。其实我知道，通常人们说的是“保护无辜者”。但为什么呢？无辜者本来就是无辜的呀！而且描写他们也远远不如描写罪犯来得有趣。罪犯总有更多迷人的故事，而且和他们的人生作一番比较，你的自我感觉会变好。



这是一本描写精神病患者如何生活的好笑的书。这种搭配方式似乎很少见，但我认为这实际上很普遍，因为除了我自己脑子有病之外，很多歇斯底里的人也是如此。如果你不喜欢这本书，也许只是因为你还没有疯狂到能享受这本书的乐趣。无论如何，还是你的状况比较好。

## 作者的话

亲爱的读者：

此时此刻，你手里拿着这本书，心想着它是否值得一读。它本身或许没有什么价值，但这里面夹了一张2500万美元的钞票\*，所以你最好在店员发现之前，迅速把它买走。

不用谢我。

“高兴死了”是这本书的名字，它也在一定程度上拯救了我的人生。

我的祖母过去常说：“人生难免风风雨雨——风风雨雨、混账家伙和各种胡说八道。”——后半句是我的阐释。她说得对。我们每个人都会有自己的那份灾难、疯狂或戏剧性，然而我们对待这些可怕事物的不同方式，会让结果截然不同。

几年前，我的一次亲身经历让我明白了这一点。当时我正处于抑郁症发作期，情况相当糟糕，完全看不到出路。对我来说，抑郁

症不是什么新鲜的东西。我从小就与各种精神疾病作斗争。抑郁症是一位比较规律的来访者，而焦虑症是一位长期虐待我的男朋友。有时候，抑郁症表现得相当温和，会让我误以为自己患了流行性感冒或腺热病——不过，那次非常严重。当时，我并不急于结束自己的生命，我只是想让自己别再表现得跟个杂种似的。我提醒自己：我的抑郁症发作了，它作弄我。我告诉自己：一切都会好起来的。我尝试了一切可能缓解症状的常规方法，但我仍然感到绝望。突然间，我发现自己很愤怒：我为生活向我扔出这种我根本接不住的弧线球而愤怒；我为人间悲剧的分配看似如此不公平而愤怒；我为自己没有其他的情绪可以用来表达而愤怒。

于是我开始写博客。我写下了一篇博文，它从此改变了我观察生活的方式。

2010年10月

各方面情况都表明，在过去的六个月里，发生了一场该死的维多利亚式的悲剧。今天，我的丈夫维克托递给我一封信，信里说我有一位朋友意外去世了。你也许认为这个消息会推我越过精神崩溃的边缘，掉入由佳乐定镇定片和蕾吉娜·史派克特的音乐构成的不可逆转的下行漩涡里。可是没有，并没有发生这样的事。我已经跟悲伤断绝了该死的来往。我不知道这该死的宇宙最近是怎么了，但我已经受够了。我想要疯狂地高兴起来，

## 出于纯粹的愤怒。

听见了吗？朋友们，我正在大笑。我笑得如此大声，你们一定能够听见。我要用我不可理喻的喜悦毁灭这该死的宇宙。我要喷出一大堆照片，里面有被浣熊领养的小猫小狗、该死的刚出生的沐浴在光芒中的美洲鸵以及性感的吸血鬼的血液，那一定会棒极了。实际上，我要立即掀起一场运动，一场名为“高兴死了”的运动。这是一场很棒的运动，因为首先我们将会有强烈的快乐感；其次，它会让所有讨厌你的人气得发疯，因为那些浑蛋看不得你有哪怕一点点高兴，更别说高兴死了。你的快乐会让他们的世界倾斜一点儿，不过足以把他们吓得屁滚尿流——这会令你感到更加高兴。你有充分的理由这样做。接着，世界上的一切开始变得对我们有利。我们：浑蛋=1：8,000,000。由于他们一开始人多势众，这比分目前还不尽如人意。但去他妈的，我们要扳回比分。

我们：浑蛋=1：0



几小时内，“#高兴死了”在推特上传遍了全球。人们声嘶力竭地抗争着，想从抑郁症恶魔的手里夺回自己的生活。一切才刚

刚拉开序幕。

在接下来的几年里，我促使自己做一切荒唐可笑的事情。我跳进喷泉。我参加说走就走的公路旅行，去追寻UFO的踪迹。我跟在龙卷风后面奔跑。我披着狼皮（来自一头死于肾衰竭的狼），参加《暮光之城》电影首映式，冲着—群愤怒的吸血鬼粉丝大喊：“支持雅各布<sup>[1]</sup>”。我租借树懒，按小时计费。我的新咒语是“举止得体的重要性被过分高估，也许会致癌”。简单地讲，我变得有些疯狂，变化的过程缓慢又伴随确凿的爆发。这也许能够发生在我身上最好的事情了。

这并不意味着我已经不再抑郁、不再焦虑，或不再患其他精神疾病。我依然会连续数周躺在床上，就因为有时候我连起床都难以做到。每当严重的焦虑袭来而我甚至无法站着与它搏斗时，我会躲到办公室桌底下。然而，如今的不同之处在于：我的心底有了一个储藏室，里面装满了回忆，比如走钢丝、在早已被人遗忘的洞穴里潜泳，以及穿着拖地红色晚礼服在公墓里光着脚奔跑。我还会提醒自己：一旦我有力气起床，我会再次让自己疯狂地高兴起来，不仅为了拯救我的人生，更为了构筑我的人生。

从某个角度来看，抑郁症能够帮助你（有时候是强迫你）探索情感的深度，这是大部分“正常人”永远无法体会的。想象你得了某种压倒—切的疾病，严重得让你产生了自杀的念头；想象

---

[1] 雅各布是《暮光之城》的男主角之一，与女主贝拉和男主角吸血鬼爱德华是三角恋关系。

你得了某种没有人能够理解的恶性障碍症；想象你感到某种危险的痛苦，连你自己也无法控制或克服它；想象所有人都生活在和平里；想象约翰·列依的遗产继承人不会因为我使用了前面那句歌词而对我提起诉讼<sup>[1]</sup>；想象那种疾病（通常是致命的）是最难以理解的障碍症之一……没有人愿意谈论它，没有人彻底摆脱过它。

我时常会想，严重的抑郁症患者已经为感受极端的情感做好了充分的准备，因此这些人也许能够以一种“正常人”永远无法理解的方式感受极端的喜悦，也就是我们所说的“高兴死了”的真谛。当一切正常时，我们要抓住机会，创造惊喜，因为那些时刻定义了我们是怎样的人；而当大脑对自身最本质的存在宣战时，我们也会带上这些时刻，投入战斗。这是“生存”和“生活”之间的差别；这是“洗澡”和“教你的猴子管家为你抹洗发水”之间的差别；这是“心智健全”和“高兴死了”之间的差别。

有些人或许会认为：“高兴死了”运动只是一个借口——你可以借此干蠢事而不负责，还可以邀请一群袋鼠去你家做客却不事先通知你丈夫，因为他对袋鼠没有什么特别的好感，所以你怀疑他会否决你的计划。那些人的想法是很荒唐的，因为没有人会邀请一群袋鼠上自己家做客。邀请两个是上限。这是我根据个人经验得出的

---

[1] 前面一句，出自约翰·列依名曲《想象》（*Imagine*）。



结论。我的丈夫维克托说，最新规定的上限是“零”。我说，他应该在我把那些袋鼠租来之前，就跟我把这个规定讲清楚。

“高兴死了”运动启发了“银丝带”的想法——这是我在另一篇博文里提出的，得到了成千上万人的共鸣。然而，事实上我们谁都没有动手做过一根银丝带，因为我们都太抑郁了，没办法做手工。以下就是那篇博文的原文：

当癌症患者与病魔抗争、身体有所恢复、病情得到控制时，我们赞美他们的勇敢。我们佩戴丝带，歌颂他们的抗争。我们称他们为幸存者，因为他们的确幸存了下来。

当抑郁症患者与病魔抗争，身体有所恢复，病情得到控制时，我们大部分人甚至都不知道这一切，只是因为相当多的患者选择暗自受苦……羞于承认一些被当成“个人缺点”的东西……害怕人们会为此担忧，更害怕他们根本不会担忧。我们发现自己什么都做不了，只能紧靠在沙发上，强迫自己呼吸。

在摆脱了抑郁症的控制后，你会感到一种不可思议的宽慰，但你并不想为此庆祝。与之相反，对旧病复发的担忧取代了获得胜利的喜悦。眼看着自己的疾病给家人和工作带来了影响，你感到羞耻和脆弱。世界上的一切都照常运转，而你却在生死线上挣扎。我们回到日常