

好莱坞资深制作人、《实习医生格蕾》编剧的铺轨人生
走出舒适区，站在阳光下，做你自己！



同主题
TED演讲视频
322万次
点击观看

试着说是

YEAR OF

[美] 珊达·莱梅斯 (Shonda Rhimes) 著 刘勇军 译

读起来像莱梅斯的电视剧一样有趣。

——《洛杉矶时报》

YES

课外借



湖南文艺出版社
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE



博集天卷
CS BOOKY

试着说是

YEAR OF

[美] 珊达·莱梅斯 (Shonda Rhimes) 著

刘勇军 译

YES



湖南文艺出版社
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE



博集天禄
CS-BOOKY

图书在版编目 (CIP) 数据

试着说是 / (美) 珊达·莱梅斯 (Shonda Rhimes) 著; 刘勇军译. — 长沙: 湖南文艺出版社, 2018.1

书名原文: Year of Yes

ISBN 978-7-5404-8249-7

I. ①试… II. ①珊… ②刘… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 182847 号

© 中南博集天卷文化传媒有限公司。本书版权受法律保护。未经权利人许可, 任何人不得以任何方式使用本书包括正文、插图、封面、版式等任何部分内容, 违者将受到法律制裁。

著作权合同登记号: 图字 18-2017-127

Year of Yes

Shonda Rhimes

Copyright © 2015 by Ships At A Distance, Inc.

ALL RIGHTS RESERVED.

上架建议: 心理励志

SHIZHE SHUO SHI

试着说是

著者: [美] 珊达·莱梅斯

译者: 刘勇军

出版人: 曾赛丰

责任编辑: 薛健 刘诗哲

监制: 蔡明菲 邢越超

特约策划: 李荡

特约编辑: 李乐娟

版权支持: 辛艳

营销支持: 李群 张锦涵 姚长杰

版式设计: 李洁

封面设计: 主语设计

腰封图片: 马蒂厄·扬 (Mathieu Young)

出版发行: 湖南文艺出版社

(长沙市雨花区东二环一段 508 号 邮编: 410014)

网 址: www.hnwy.net

印刷: 北京天宇万达印刷有限公司

经销: 新华书店

开本: 787mm × 1092mm 1/16

字数: 241 千字

印张: 18

版次: 2018 年 1 月第 1 版

印次: 2018 年 1 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5404-8249-7

定 价: 42.00 元

质量监督电话: 010-59096394

团购电话: 010-59320018

本书所获赞誉

珊达·莱梅斯是个天生的讲故事高手。在她手里，最微小的顿悟也犹如震撼人心的启示。

——《纽约时报书评》

给人启发，读来令人愉悦。

——《纽约每日新闻》

莱梅斯分享的经历具有真正的价值……比如说，她在书中谈到如何学习更好地对待自己，这本回忆录真诚、淳朴，具有启迪作用。

——《华盛顿邮报》

《试着说是》读来生动有趣，恰如她创作的电视剧。作为作者，她的作品新鲜，具有强大的感染力。

——《洛杉矶时报》

莱梅斯并没有为她创作的电视剧角色编写富于激情的故事，她从她的角色身上学到了勇往直前的态度，要带着全新的使命感去面对人生……

谁能知道，“我可以”这几个简单的字竟然可以产生改变人生的影响力？通过大声说“我可以”，她学会了走出困境，站在阳光下。医生克里斯蒂娜·杨一定会为她骄傲的。

——美联社

莱梅斯减掉了一百多磅，在“妈妈战争”中幸存下来，她做演讲，甚至还首次参演了电视剧，她在这些事情上的幽默和桀骜引起了共鸣。旁边摆着这本书，就好像你自己的克里斯蒂娜·杨（莱梅斯最喜欢的电视剧角色，她视之为好友）在随时等待你的召唤。

——《芝加哥论坛报》

健谈，快节奏，聪明，风趣，率真，渊博，使人联想到诺拉·依弗朗和洛克珊·盖伊那充满智慧的幽默和敏锐的观察力。莱梅斯说“我可以”的一年确实改变了她的人生，虽然她的书中没有说明，但这么做，或许也可以改变你的生活。

——《洛杉矶每日新闻》

莱梅斯是一个极为出色的回忆录作家，这一点在意料之中：她在书中侃侃而谈，她的作品妙趣横生，感情奔放，一个整天都在编写电视剧对白的人自然拥有这样的功底。这本书中妙语连珠……偶尔会出现第二人称的插入语……从很多方面来看，这本书都可以作为一本励志书籍……莱梅斯在书中提出的建议不仅仅关于她的读者，而是有关所有人……这本书表面上看是一本读来令人愉快的回忆录，实则却反映了好莱坞和整个世界正在发生的变化。与珊达领地一样，这本书是在表达一种态度。

这本书坚持一点：从前默默无闻的人是时候向前跨出一步，成为众人的焦点了。

——theatlantic.com（大西洋月刊网）

读这本书非常重要。所有女性都该看看这本书。如果你还没看，那就赶快去看。如果你看过了，就借给别人看。现在我要走出人生中的阴霾了。

——huffingtonpost.com（赫芬顿邮报）

一个个故事虽小，却不同寻常，富于吸引力，并且给人启发……很简单，这本书讲述了她学习如何善待自己，你也可以做到。下面，欢迎你的新人生教练，珊达·莱梅斯。

——Vulture（杂志）

莱梅斯给读者讲述了她为期一年的改变经历，在每一章都会讲到一个对她而言的新挑战，她让我们走进她的脑海深处，精心地把她的恐惧和自我怀疑铺展开来……坦率，友善，就像是两个你在把酒畅谈。

——slate.com

让电视剧《丑闻》的编剧珊达·莱梅斯带着她的新书，做你的精神导师吧。

——《嘉人》

这本书风格随意，实际上是一本励志书籍，用引人入胜的个人随笔，介绍了如何过上更好生活的经验，作者身为女性，在一年的时间里让自己的生活变得更好……莱梅斯的经历看上去是那么熟悉……看莱梅斯的书，你永远都不会感觉她是在说教。这个名利双收的女性是在直接与你对话，让你感觉无拘无束，字里行间充斥着幽默和经过考验的智慧……《试着说是》这本书发人深省。了解你做过的事具有什么样的力量。继续放手去做吧。

——thedailybeast.com（每日野兽）

这本书诙谐幽默，引人入胜，带给人启迪……这是一本很有力量的书，是送给朋友或自己的上佳礼物，不管你喜不喜欢珊达·莱梅斯制作的电视剧，都是如此。

——nytimes.com（《纽约时报》网站）亲子博客

当你看到她掌握了自己的人生，重塑生活，学会了爱她自己，你会情不自禁地站起来为她鼓掌。

——buzzfeed.com 新闻网站

这就好像你的脑海里有了一个迷你珊达，鼓励你奋勇前行，并最终可以说，“搞定了”。

——the skim（新闻订阅服务初创公司）

字里行间充满了幽默和脆弱……莱梅斯对读者絮絮而言，像是在同老朋友聊天……她擅长写作……《试着说是》这本书深刻而有内涵。莱梅斯小姐绕过了一个最容易犯的错误，并没有让这本书成为另一本名人以博名声为目的的好莱坞读物。

——《匹兹堡邮报》

本书如同莱梅斯在发表演讲，妙语连珠，令人印象深刻……读来叫人精神振作。

——《卫报》（美国）

这是一本回忆录，也是只由一个女人组成的军队发出的集结号，出自《实习医生格蕾》《丑闻》《逍遥法外》的创作者，从基本上来说，这本书就像是新年立志。不论你到何处，请带上这本书。

——《彭博商业周刊》

这本书能够激励骨灰级宅男宅女走出家门，在全新的一年做出全新的尝试。

——《红眼杂志》

本书讲述了在一年中大声说‘我可以’的生活，真诚，振奋人心……莱梅斯创作的这本书节奏明快，诙谐机智，很像是她钟爱的电视剧。她热情活泼、可信、风趣……这本书很快就可以读完——周四晚上看完她制作的电视剧用多少时间，读完这本书就用多少时间——但绝非言之无

物。就好像一条你戴上以防万一的羊绒围巾，这本书值得你随身携带，也是送礼的佳品。莱梅斯说她可以和读者分享她的真知灼见。按照她的办法去做，或许不能让你出现在杂志封面上，但你绝对不会后悔。

——《科克斯书评》

一本很有影响力的回忆录和励志书籍，可以鼓励人们对生活说“我可以”……（莱梅斯）和读者分享了转变背后的重要信念和故事，文字幽默生动。莱梅斯带给人启示，真实可信，读者正需要这样一个女主角来鼓励他们自己，实现这样的转变。

——publishersweekly.com《出版人周刊》网站

莱梅斯用幽默坦诚的视角，讲述了她克服恐惧、大声说“我可以”的经历……和莱梅斯制作的电视剧一样，这本书趣味横生……莱梅斯用无边无际且充满活力的散文带读者领略她这本快节奏的书籍，让读者感觉爱不释手。在这本书中，和她所做的其他事情一样，莱梅斯让成功看起来是那么轻而易举。她鼓励我们不要寻找诸多理由说“不”，而是要想方设法克服恐惧，大声说“我可以”。

——*The root*

莱梅斯这种熟悉的对话式写作方式使本书更为通俗易懂，这本书既是励志书籍，也是写个人经历的回忆录。

——tvguide.com（电视指南网站）

谨以此书献给哈珀、艾默生和贝克特：

愿每一年都是说“我可以”的一年。愿你们在未来无须再做“第一、唯一和不同”。如果这个未来尚未到来，那就勇往直前，开始革命吧。妈妈相信你们一定能做到。

还要献给多萝西：

是你允许我进行我自己的革命。每次我呼唤你的名字，你都说“我可以”，并马上出现。你就是家里的“第一、唯一和不同”——我们五个人都是你的追随者。是你给了我们第二次机会，谢谢你。

对改变的需要在我的心中开辟出了一条路。

——玛雅·安杰卢

若你希望不再泥足深陷，那就洁身自好，对自己提出更多要求。

——克里斯蒂娜·杨，《实习医生格蕾》

你 好

我老了，我喜欢虚构

（免责声明）

我是个编故事高手。

我不在乎有谁能明白。

我向来都是信口胡诌。

在你开始评估我的性格、猜测我是否精神正常之前……就让我先来介绍一下我自己吧。我之所以满口天方夜谭，其实是因为我不得不这么做。我不仅仅是喜欢编故事。我是说，我太喜欢编故事了。我超爱胡编乱造。我在身后交叉手指，脑海里涌出奇思怪想，这能让我的发动机运转起来，让我心情愉快，整个人精神十足。

我太喜欢编造离奇的故事了。

我爱这么做。

编故事已经深入我的骨髓，根植于我的大脑。我的大脑自然而然地倾向于半真半假，我的大脑对虚构青睐有加。就好像花朵都向阳。就好像用我的右手书写。虚构就好像一个能让人感觉超爽的坏习惯，养成容易，戒掉难。捏造荒诞的故事，每一句话都建立在虚构的基础上，的确是个讨人厌的小恶习。但我喜欢。

但这不仅仅是个坏习惯。我需要这么做。我是不得已而为之。

虚构是什么呢？

是一项工作。

真的。

我说的是大实话。

在伊利诺伊州帕克福里斯特圣马利亚天主教学校，我在休息时间跪在教堂里为一两个修女背诵《玫瑰经》，其实就是一份“要对耶稣、圣母马利亚和约瑟真诚以待”的工作。

“你千万不能告诉任何人。我妈妈从俄罗斯逃出来了。她和一个叫弗拉基米尔的家伙订过婚，现在只好把她热爱的生活，所有的一切统统抛开。真是太惨了。现在她不得不假装她是个普普通通的美国人，不然的话，我们就都小命不保了。我当然会说俄语。什么？她是黑俄罗斯，笨蛋。不是有个白俄罗斯嘛，跟那个差不多，但她是黑俄罗斯。反正是哪种俄罗斯不是重点，我们这辈子是不能去那里了，她现在在那里已经被列为死亡人口了。因为她暗杀列昂尼德·勃列日涅夫未遂。你问她为什么要这么做，你这是什么意思呀？你竟然不知道？当然是阻止核冬季的出现哪。是为了拯救美国。”

我知道列昂尼德·勃列日涅夫，你肯定觉得我很厉害吧。我对俄罗斯政治了若指掌，你肯定认为这很加分吧。我给十岁的同学普及冷战知识，你肯定认为有人会对我感恩戴德吧。

双膝跪地。教堂。修女。《玫瑰经》。这就是讲故事的结果。

我在睡梦中都能背诵《玫瑰经》。我在睡着的时候真的背过《玫瑰经》。

要对此负责的是胡编乱造。胡编乱造要对所有的一切负责——我所做过的一切，我拥有的一切，还有我这个人。没有了我编出的故事和谎话，很可能此时此刻，我还是俄亥俄州一个不爱说话的图书管理员。

而我那天马行空般无边的想象力，改变了学校修女希望我走的那条下坡路。

多亏我虚构出的故事，我才能离开我和我姐姐桑迪在芝加哥郊区共住的小卧房，来到常春藤盟校达特茅斯学院的宿舍，跟着，又是它们带我一路直奔好莱坞。

我的命运与我的想象力息息相关。

那些充满罪恶的故事搞得我在休息时间也要祷告，以此赎罪，但也
是由于这些故事，我才能去杂货店买红酒牛排，还不用关心价钱。买红
酒牛排而不用操心钱，对我来说非常重要。这可是我的目标。谁叫我只
是个在电影学院努力奋斗的研究生，常常身无分文。所以我经常要在红
酒和厕纸之间做个选择。牛排对我来说更是可望而不可即了。

红酒还是厕纸？

红酒。

或者——

还是厕纸吧。

赢的并不总是厕纸。

等等。

我好像看到你瞥了我一眼？这个……你是不是在评价我呀？

不。你不能刚刚捧起这本书就来评判我。

这段旅程不该是这样开始。我们还是放松放松吧。我的朋友，我们
是一起在这本书里。所以，就让喝不上红酒的她做首先发难的人吧。不
然的话……

有时候厕纸也赢不了。

有时候一个身无分文的女人更需要红酒。

所以，如果我这么喜欢撒撒小谎和编编故事所具有的魔力，并且毫
无悔意，那你就通融通融好了。

我编故事可是为了生存。

想象就是我的工作。我是个电视剧编剧。我要创造出各种角色。我
在我的脑海里创造出整个世界。我给平常的对话增添了一些有意思的
词语——或许因为看了我的电视剧，你会说起你的阴道（vajayjay，出自《
实习医生格蕾》——译者注），还告诉你的朋友，你的同事连蒲伯都不如，
简直输惨了（Poped, Pope 为《丑闻》女主角的姓氏，意指在竞争中

败北。——译者注）。我让婴儿出生。我终结人的生命。我戴白帽子（美国西部片中好人戴白帽子，坏人戴黑帽子。——译者注）。我做手术。我做角斗士。我免除罪责。我讲荒诞不经的故事，我坐在篝火边。我让自己生活在虚构中。杜撰捏造是我的工作。就是虚构。虚构是一切。虚构给我带来好运。

不错，我是个编故事高手。

但现在我是个职业编故事高手。

《实习医生格蕾》是我写的第一部真正的电视剧，这表示当我开始写剧本的时候，我对电视剧还一无所知。但凡遇到电视编剧，我就向人家打听这个工作是什么样的，负责一季的电视剧需要怎么做。我得到了很多很好的建议，其中大多数都说得很明白，那就是每部电视剧都是一次不同且具体的经历。只有一点例外：每个编剧都把写剧本比作为一辆疾驰而来的火车铺设铁轨。

要写的故事就是铁轨，为了让火车向前行驶，你得一直铺下去。火车就是作品。你不停地写，不停地铺设铁轨，就算天塌下来都不能停，因为作品这辆火车正向你驶来——不管是什么样的作品。每八天，创作团队就开始为新一集进行筹备——寻找拍摄地点，搭建布景，设计服装，寻找道具，设计镜头。在这之后的每一个八天，制作团队就必须拍摄新的一集。每隔八天。八天筹备。八天拍摄。八天，八天，八天，八天。这就表示，每隔八天，制作团队就需要新的剧本。我的工作就是为他们提供新的剧本。每隔八天，作品的火车就开来一次。每隔八天，片场的制作团队最好有东西可拍。因为你能做出的最糟糕的事，莫过于让拍摄无法进行或是拖后腿，让片场白白浪费数十万美元，让所有人都干等着。这样的话，你就会从一个电视编剧成为一个失败的电视编剧。

于是我学着快速铺设轨道。同时还要铺得巧妙和新颖。但一定要快如闪电。

铺设虚构的成分。

将一些故事塞进缝隙中。

把想象力钉在边缘。

我一直都能感觉到那辆列车风驰电掣，喷出的热气扑到我的大腿后面、脚后跟、肩胛骨、手肘，以及裤子的后裆下部，威胁着要从我身上碾过去。但我没有后退，没有眼睁睁看着火车飞驰而过，让冷风吹向我的脸。我从未后退一步。因为我不能。因为我不愿意。这不仅是一份工作。而且，对我而言，在这个世界上，没有比这更好的工作了。兴奋刺激，忙忙碌碌，还有……嗡嗡声。当我掌握了写作的节奏，写得飞快，我的脑袋里就会嗡嗡响。每每这个时候，铺轨道不再感觉像跪着手脚并用地爬山，而是仿佛轻轻松松地在空中翱翔。犹如在超音速行驶。我整个人都发生了变化。我冲破了写作的壁垒。铺铁轨的感觉也变了，不再费力，反而心中满溢狂喜。

我一向擅长胡编乱造。

要是奥林匹克有胡扯瞎编这种比赛，我一定会是个中翘楚。

但是，还有个问题。

我老了。

不是那种“如果你从我家草坪上跑过我就冲你挥拳头大呼小叫”的那种老。不是“受人尊敬满脸皱纹”的那种老。我的老不是外在的老。我是说，从外表看起来，我还不错。

我看起来很年轻。

我外表不老，而且八成永远都不会显老。我说真的。我永远不会变老。这可不是因为我是吸血鬼什么的。

我永远不老，是因为我是我母亲的孩子。

我母亲？看起来很不可思议吧。在倒霉的日子，她至多看起来像个微微有些忧郁的二十五岁女孩，昨天晚上在派对上玩得有点过了头。我是说，那个女人现在过来了……要是我和你说起她，她不会不高兴的。那我们就换个说法：我母亲有六个孩子，十七个孙辈，八个曾孙。我看到

她的时候，我喜欢让她知道她“状态很好”。这么说主要是因为她听了会大吃一惊。而且，这还能逗得她哈哈大笑。我们都知道这是实话。但悄悄告诉你，我这么说，是因为这能叫我安心——我知道我也有那样一张脸。

我家里的女性成员赢了基因上的彩票。

你认为我在开玩笑？

才不是。

等我变老了，我就会和我母亲那一边的女性家庭成员站成一排，享受着兑换那张彩票后带来的好处。因为我们赢得的彩票可是强力球彩票大奖，宝贝。六个号都中了——也包括那个红色大数字。

我的姨妈们，我的表姐妹们，我的姐姐们……你看到我们站在那里，肯定会觉得我们很像戴着皇冠状头饰的小孩子。我们这些女人是我外祖母罗西·李的后代，我们看起来好极了。我们的黑皮肤不会长皱纹——这可是真的。我和我的姐姐桑迪喜欢提醒彼此：“在这座老人院里，我们永远都是最热辣的女人。”

事情就是这样，喜忧参半，叫人觉得惨兮兮的。都是因为我的大脑。

我的大脑。噢，我的大脑。

我的大脑，它老了。

真的很老了。

是那种“用牙床咀嚼”的老。

是呀，是呀。日落老人中心里住的都是不愿意过《灰色花园》那种生活的老人，而我将是最热辣的两个女人之一。

我十有八九会成为老年舞会中的大美女，但与此同时，我肯定不记得我曾认为在老人院当个热辣女郎很有意思。

我或许赢得了外貌方面的基因彩票，但说到身体内部嘛……

我们在这里也来选择一下是要红酒还是厕纸，好吗？

我的记忆力枯竭了。