



诺贝尔和平奖获得者

The Autobiography of  
Martin Luther King, Jr.

# 马丁·路德·金自传

(美) 马丁·路德·金 / 著 (美) 克莱伯恩·卡森 / 编

江西人民出版社

The Autobiography of  
Martin Luther King, Jr.

# 马丁·路德·金 自传

(美) 马丁·路德·金 / 著 (美) 克莱伯恩·卡森 / 编  
马乐梅 张安恩 杨婕 / 译

## 图书在版编目 (CIP) 数据

马丁·路德·金自传 / (美) 金 (King, M.L.) 著; (美) 卡森编; 马乐梅, 张安恩, 杨婕译. —南昌: 江西人民出版社, 2009.6

ISBN 978-7-210-04080-4

I. 马… II. ①金… ②卡… ③马… ④张… ⑤杨…

III. 金, M.L. (1929 ~ 1968) —自传 IV. K837.127=533

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 051345 号

Originally published in English under the title: The Autobiography of Martin Luther King, Jr.

by Martin Luther King Jr. and Clayborne Carson.

Published by arrangement with Grand Central publisher, New York, USA.

Chinese Edition (Simplified characters) is arranged by permission through

Enoch Communications Inc.

Simplified Chinese edition Copyright© 2009 by Jiangxi People's Publishing House.

All rights reserved.

## 马丁·路德·金自传

(美) 马丁·路德·金 著

(美) 克莱伯恩·卡森 编

江西人民出版社出版发行

成都东江印务有限公司印刷 新华书店经销

2009年6月第1版 2009年6月第1次印刷

开本: 700毫米×1000毫米 1/16 印张: 22.75

字数: 330千

ISBN 978-7-210-04080-4 定价: 49.00元

---

江西人民出版社 地址: 南昌市三经路47号附1号

邮政编码: 330006 传真电话: 6898827 电话: 6898893 (发行部)

网址: [www.jxp-ph.com](http://www.jxp-ph.com)

E-mail: [jxp-ph@tom.com](mailto:jxp-ph@tom.com) [web@jxp-ph.com](mailto:web@jxp-ph.com)

(赣人版图书凡属印刷、装订错误, 请随时向承印厂调换)

看到我先生的文字最终以自传的形式出现使我欣喜不已。在民权运动期间，一些出版商和新闻机构不畏艰难将马丁的观点公诸于众，显示出极大的勇气。如果没有这些媒体，这部自传借以成书的篇章将无法为后人所知。因此，我非常感谢哈珀—柯林斯出版社 (HarperCollins)，威廉·莫罗出版社 (William Morrow)，袖珍丛书出版社 (Pocket Books)，亨利·霍尔特出版社 (Henry Holt)，皮特曼出版社 (Pitman)，加利福尼亚大学出版社 (University of California Press)，哈珀与罗出版公司 (Harper & Row)，兰登书屋 (Random House)，新美国图书馆 (New American Library)，肯尼迪总统图书馆 (Kennedy Presidential Library)，奥尔巴尼先驱报 (Albany Herald)，亚特兰大日报 (Atlanta Journal)，基督世纪 (Christian Century)，黑面孔 (Ebony)，印度斯坦时报 (Hindustan Times)，黑五 (Jet)，瞭望 (Look)，马萨诸塞州评论 (Massachusetts Review)，麦考妇女杂志 (McCall's)，蒙哥马利顾问报 (Montgomery Adviser)，田纳西纳什维尔报 (Nashville Tennessean)，国家报 (The Nation)，纽约阿姆斯特丹新闻报 (New York Amsterdam News)，纽约邮报 (New York Post)，纽约时报 (New York Times)，花花公子 (Playboy)，进步报 (Progressive)，红书杂志 (Redbook)，星期六评论 (Saturday Review)，南方信使报 (Southern Courier)，TIME，ABC，BBC，CBC，莫夫格里芬秀 (The Merv Griffin Show)，NBC，以及 WAIH-TV，以及其它一些媒体，篇幅有限，在此无法一一提及。

金知识产权管理机构做了大量的努力以确定本部自传中所出现材料的来源，并尽力获得使用许可。但无论如何努力，错误仍在所难免。如果有人发现书中的任何疏忽，请与金知识产权管理机构联系，以便在以后的版本中做出恰当的修改。

柯丽塔·斯科特·金，于1998年9月

**有史以来最激动人心却不曾讲述的一个故事  
赢得了诸多令人无法忘却的赞扬**

特别推荐……引人入胜……卡森文笔流畅，娓娓道来，使极富感染力，整部书采用第一人称视角再现了马丁·路德·金。

——图书馆杂志 (*Library Journal*)

“令人震撼的再现，真实可信，我们由衷赞叹卡森的精彩努力……（此书）为读者呈现出我们所景仰的传奇人物马丁·路德·金人性的一面。”

——西雅图邮政信息时报(*Seattle Times & Post-Intelligencer*)

“此书引人入胜，深刻洞悉美国历史上最著名的人物之一的内心世界……（卡森）完整地再现了马丁·路德·金成长为伟大的民族领袖的过程，为我们了解马丁·路德·金的一生及其所取得的伟大成就提供了途径。”

——密尔沃基瞭望报 (*Milwaukee Journal Sentinel*)

“非同凡响……马丁·路德·金在字里行间与我们对话，雄辩而且有力，他向读者提供了一个了解其内心和情感的机会。请拿起这本书认真阅读吧，它至少能使我们回想起我们无比思念的声音。”

——美国 (*America*)

“带你进行一次心灵之旅，探访美国最著名的一位伟人的心灵世界。”

——查塔努加时报 (*Chattanooga Times*)

“卡森生动地再现马丁·路德·金的声音，充分恰当地处理了这位领袖人物的遗产。”

——塔尔萨世界报 (*Tulsa World*)

“带给你阅读的乐趣……富有教育意义。”

——坦帕论坛时报 (*Tampa Tribute-Times*)

“此书显示出卡森对马丁·路德·金的人生深入的了解和深刻的认识。”

——今日福音 (*Gospel Today*)

“此书引人入胜，展现了马丁·路德·金为理想而奋斗的一生，执着而充满勇气的一生。”

——科克斯评论 (*Kirkus Reviews*)

“卡森以他的文字和思想恰如其分的呈现了美国历史上黑人生活最为艰难的时刻。”

——印第安纳先驱报(*Indiana Herald*)

“极具感染力的一部书……卡森带我们进行了一次引人入胜的旅行，让我们进入二十世纪人权斗争杰出代表的内心世界。”

——危机 (*Crisis*)

# 目录



中译本序(何光沪)	001
-----------	-----

英文版编者前言	007
---------	-----

早年	011
----	-----

- 亲爱的妈妈 / 012
- 爸爸 / 013
- 疑问不断地出现 / 015
- 我如何能爱上一个仇恨我的种族? / 016
- 我一生最愤怒的时刻 / 017
- 我感到那帘子似乎落在我的人格上 / 019

莫豪斯学院	021
-------	-----

- 内心的呼唤催促我为社会服务 / 022

克罗泽神学院	025
--------	-----

- 宣教 / 026
- 唯一可供受压迫人民选择的在道德上和实践中均合理的方式 / 027
- 自由主义神学中有关人的教义 / 029
- 以爱的能力勇敢地面对邪恶 / 030

波士顿大学	034
-------	-----

- 重新发现丧失的价值 / 036

**5 柯丽塔** 038

柯丽塔 / 039

坚持斗争到底 / 041

**6 德克斯特街浸礼会教会** 044

寻求上帝的指引 / 045

我开始了全职的牧师生涯 / 049

附：完整生命的三个层面 / 051

**7 蒙哥马利运动开始了** 057

将正义付诸实施 / 059

奇迹发生了 / 060

我一生中最坚决的演讲 / 063

**8 绝望者的暴力** 068

回应热烈 / 069

圣雄甘地的启发 / 071

不断的打击让我差点崩溃 / 072

分化瓦解 / 075

进监狱 / 076

我听到耶稣的声音说斗争下去 / 079

爆炸 / 080

**9 种族隔离的最终废止** 085

绝不回头 / 086

我为我所犯的“罪行”骄傲 / 088

种族隔离必须死亡 / 090

辉煌的破晓 / 092

我们的信仰得到了证明 / 095

勇敢的新黑人 / 098

**10 斗争的扩大** 100

恐怖浪潮 / 101

运动的象征 / 103

南方的新黑人 / 104

赋予我们选举权 / 106

公民权运动 / 107



## 11 一个新国家的诞生 109

迎来一个崭新的时代 / 109  
和平的象征 / 111

## 12 与死神擦肩而过 114

虽扑朔迷离，但前景依然大有希望 / 115

## 13 拜访非暴力运动圣地 117

我们受到兄弟般的款待 / 118  
人口众多 / 120  
波谲丹主义者 / 121  
可以照透黑暗全地的光芒 / 122  
甘地的人民热烈欢迎我们 / 123  
贱民的问题 / 125  
为不公平待遇赔罪 / 126

## 14 静坐示威运动 129

学生的示威活动 / 131  
我生命中的转折点 / 133

## 15 亚特兰大被捕及总统权术 135

我不知道他们把我带到何方 / 137  
肯尼迪展示道德勇气 / 140

## 16 奥尔巴尼运动 143

我意识到我得在监狱待下去了 / 144  
7月10~11日的狱中日记 / 147  
“赎罪日” / 150  
7月27日~8月10日的狱中日记 / 151  
奥尔巴尼的黑人早已昂首挺胸 / 157

## 17 伯明翰的抗议运动 160

“C计划” / 162



- 人们纷纷前来加入我们的队伍 / 165  
运动的灵魂 / 166  
我的生命把我推到了一个关键的阶段 / 168  
与世隔绝，孤身囚禁 / 171

## 18 伯明翰监狱的来信 174

## 19 现在就自由！ 190

- 孩子们懂得斗争胜利的成果 / 191  
非暴力抵抗的自豪和威力 / 193  
尾声的开始 / 195  
对协议的粗暴反应 / 198

## 20 华盛顿游行 202

- “自由在1963” / 204  
“我有一个梦想” / 206

## 21 幻灭 212

- 他们死得其所 / 213  
“杀人同案犯” / 215  
总统是被道德上的险恶气氛杀害的 / 217

## 22 圣奥古斯丁市 221

- 四百年的偏执与仇恨 / 222  
珍贵的司法成果 / 223  
这部法诞生在街头 / 225

## 23 密西西比重任在肩 227

- 密西西比的新黑人 / 228  
希望的灯塔 / 231  
充满希望的选举 / 233

## 24 诺贝尔和平奖 235

- (诺贝尔奖) 是对普通民众的表彰 / 236

我带着始终不渝的信念接受诺贝尔和平奖 / 239  
现在如何? / 240

## 25 马尔科姆·艾克斯 244

仇恨与暴力的恶果 / 245

## 26 塞尔玛 248

阻挠之丑行 / 249  
塞尔玛监狱 / 250  
引发冲突的事件 / 254  
从塞尔玛到蒙哥马利 / 258  
还要多久? 快了 / 260  
塞尔玛给我们带来了选举权法 / 263

## 27 瓦茨地区 265

受剥削受压迫的人民行动起来了 / 266  
非暴力运动遭遇危机 / 269

## 28 芝加哥运动 271

拆除种族隔离的不义之墙 / 272  
贫困交加的朗德尔 / 273  
情绪的高压锅 / 274  
暴力对抗压迫 / 276  
争取公平住房的抗议示威 / 277  
消除贫民窟的行动 / 279  
与犹太人的特殊关系 / 281  
开创先河的一年, 承前启后的一年 / 282

## 29 黑人权力 285

詹姆斯·梅雷迪思遭枪击! / 285  
失望产生绝望, 绝望产生怨恨 / 287  
“黑人权力!” / 289  
表达失望的呼声 / 292  
从软弱可欺到积极创造 / 294  
一句口号无法变成行动计划 / 297  
一个真正的领导者并不追求所有人的支持和认同 / 300



**30 越南战争** 302

我成了高音喇叭 / 303

**31 贫民的进军** 313

新的策略，不依赖政府发善心 / 314

想方设法施加压力 / 316

孟菲斯的伟大运动 / 318

**32 未竟的理想** 321

“我已在高山之巅” / 323

为正义奏响的音符 / 328

编者致谢 / 330

资料注释 / 333

# 中 | 译 | 本 | 序

何光沪

整整半个月之前，2009年1月20日上午，在美国国会大厦的露天阳台上，在冒着零下七度瑟瑟寒风蜂拥而至的一百多万民众眼前，一位肯尼亚黑人的儿子奥巴马，手按着林肯一百四十年前用过的那本圣经，宣誓成为美利坚合众国的总统。

全世界亿万民众从电视上收看了这个历史性的场面。作为美国历史上第一位黑人总统，奥巴马在就职演说中若要提到历史性的人物，那当然该是解放黑奴的林肯，以及为黑人权利而献身的马丁·路德·金。我记得他似乎提到了那些“在天之灵”的注视，我当时想到的“在天之灵”，首先就是这两位伟人。我想，奥巴马自己会想到，全世界亿万观众也会想到。

马丁·路德·金在39岁被人刺杀的前夕，在一次布道中这样说：“我不知道现在会发生什么。前方的路并不平坦……像其他人一样，我也希望活得长久——长寿值得向往。但是，我现在关心的不是这件事情。我只想履行上帝的意愿。他曾让我走向顶峰，在那里我放眼望去，看到上帝的应许之地。也许我无法和你们一起到达那里。但是今晚我想让你们知道，我们作为一个民族，一定会进入应许之地。”



人们会被这些话深深感动，但不会为其中的预言感到惊讶，因为马丁·路德·金的崇高信仰和坚定信念，必然会使他充满必胜的信心。然而，使人不能不在回顾历史时十分惊讶而感慨系之的是，这位最得人心的黑人领袖被白人种族主义者刺杀才四十年之后（如果他长寿，今年正好八十岁），包括广大白人在内的大多数美国民众，就选举了一位黑人做总统！

这种历史性的巨变，美国全体人民（其中黑人只占一成）从观念到情感、从思想到行动的这种飞速进步，当然不只是一两位伟人为之献出生命努力奋斗的结果，而是百余年来数不清的黑人和白人努力斗争逐步争取的结果，也是美国国父们两百年前将其表现在《独立宣言》和《美国宪法》中的信仰和理性的结果，是把这宣言和宪法的文字和精神确立为人人必须遵守的种种制度的结果。但是，我们还是应该探究一下，同林肯解放黑奴之后黑人仍处于歧视之中的境况相关、同无数美国白人对黑人的态度和看法相关、同美国南北部传统不同、各个州内政自主的复杂情况相关，这么巨大的历史转变，怎么能在短短的四十年当中完成？这一切同这位在中国人中知名度很高的美国黑人又有怎样的关系？

在现在的中国青年当中知名度最高的美国黑人，也许是乔丹。不过，在20世纪60年代以前出生的中国人的心目中，马丁·路德·金不是最有名的美国黑人，而且是为反抗对黑人歧视压迫而牺牲的抗暴英雄，许多人对这位诺贝尔和平奖获得者，都抱着深深的敬意。

然而，读了这本激动人心的自传，读了这本字字句句出自他本人，但又不是他有意写作的自传，我才发现，我们这几辈中国人，自以为很了解马丁·路德·金，其实是太不了解了；自以为很了解美国黑人的社会处境和斗争历史，其实是了解得太肤浅了；自以为很了解美国社会的观念和制度，其实是了解得太片面了！

例如，大多数中国人会很难理解：马丁·路德·金从父亲身上就继承了追求正义、反抗邪恶的气质，从小就经历过歧视和压迫的苦痛，立志为黑人争取平等的权利和尊严的生活，而且已经成了一呼百应、一呼万应的群众领袖，他为什么竟然在目睹了同伴被谋害、无辜者被残杀，经历了自己的家被投放炸弹等等之后，还要一直坚持“非暴力反抗”的主张？千百万黑人常常给人以情感奔放、身体强悍、疾恶如仇、行动敏捷的印象，他们为什么竟然在遭到歧视和侮辱、毒打和残杀之后，还会自觉克制自己的情绪，在示威游行中服从马丁·路德·金“骂不还口，打不还手”的要求呢？肯尼迪和约翰逊等美国总统，被当时的中国人认为是美国反动势力的代表，至少是白人统治阶级的国家元首和政府首脑，他

们为什么竟然多次接见这位猛烈抨击这个国家、激烈批判这个政府、到处奔走演说动员黑人群众起来反抗、一次又一次组织“向华盛顿进军”等等大规模示威游行、多次被警察关进监狱的民权领袖，不但同他认真商谈国事，而且公开声援他的行动，用言论和行动支持他的主张呢？为什么这个终其一生都在美国到处“煽风点火”组织示威的人，死后竟然被美国政府宣布其生日为全国公共假日，让全国人民永远纪念他呢？

所有这些疑问，马丁·路德·金都亲自作出了回答，就是说，中国人读了这本书，心中所有这些难解的问题全都会迎刃而解。

以我的理解，所有这些，都同马丁·路德·金本人深厚坚定的信仰、同美国黑人虔诚热烈的信仰、同美国政治及其制度奠基其上的信仰，有一种深刻的关联。关于这一点，读者会发现本书中有无数的证据。正因为如此，金才会在因其繁荣昌盛被世人羡慕的美国这样说：“倘若人民之中有一部分被压榨受欺凌、被迫犯罪或站在社会的对立面，我们就不能拥有一个有序健全的国家。倘若我们忽略耶稣关于兄弟之爱和金规则（“你们愿意人怎样待你们，你们也要怎样待人”）的主要教导，我们就不能被称为真正的基督徒。倘若有一大群人经济落后，贫困潦倒，我们就不能真正繁荣昌盛。因此当我们严阵以待，保卫我们的民主不受外国的攻击时，我们也要关注在国内赋予全体国民越来越多的公平和自由。”“人本身就是目的，因为人是上帝的儿女。人不是为了国家而创造，正相反，国家是应该为人服务的。”“在伯明翰发生的爆炸事件终于惊动了华盛顿，原来坚定地宣布过要搁置1963年民权立法的肯尼迪政府，立即把这事当作他工作的重中之重来抓，把制定民权法放到了国会日程的首要位置。”“（肯尼迪总统）他有勇气做民权运动的朋友，并坚定不移地支持和平。广大人民对失去他所表现出来的由衷悲痛……向世人揭示：肯尼迪总统已经成为人们渴望正义、美好生活、以及和平的象征。”“一个伟大的国家必然是充满爱心的国家，一个不关心弱势群体的人不可能成为伟人，而一个不关心贫困人群的国家也不可能成为伟大的国家。我们相信，人是依照上帝的样子而造，有着无限的精神价值，并且继承了自尊和自我价值的宝贵遗产。”

许多人（包括尼采和不少中国人）都把基督教的道德理解为叫人逆来顺受“不抗恶”，其实耶稣说的是“不要以恶抗恶”——要抵抗恶，但不能采用恶的方式。马丁·路德·金以他对基督教信仰的全面理解，明确指出：“不抵抗和非暴力两者有很大不同。我当然不是叫你们逆来顺受……你们要站起来，昂首挺胸，全力对抗一个万恶的体制，你们不是胆小鬼。你们要抗争，同时认识到，非暴力的斗争方式在策略上和道德



上都更加有益。”那么，面对极其强大的保守势力，面对不但邪恶而且强大的体制，这种方式能有效吗？处于绝对弱势的黑人群众难免会问这个问题。金本着坚定的信仰回答说：“还要等多久？快了，因为被践踏的真理必将重见天日。还要等多久？快了，因为没有什么谎言能够长盛不衰。……还要等多久？快了，因为我的双眼已看到上帝到来的荣耀。”……正因为如此，在1965年阿拉巴马州塞尔玛市的示威游行遭到地方当局镇压，一些活动分子被逮捕、被毒打甚至被杀害之后，仍然有更多的黑民众参加了更多地方、更大规模、行程更远、目标更大的示威游行；甚至有同游行者信仰不同的各种宗教团体参加到其中，有许多知识分子（包括四十多名“美国顶尖的历史学家”）参加到其中，甚至有一些白人，为这场争取黑人权利的斗争而牺牲在种族主义者手下；最后，还有约翰逊总统出面，促成通过了保障黑人权利平等的选举权法，他“由衷赞叹黑人唤醒了美国人民的良知”，“宣布政府必须保障黑人的每项权利”，并支持在面对违法时诉诸非暴力“斗争的传统”！

读着这本处处闪耀人性光辉的自传，我还有一个强烈的感觉：马丁·路德·金的思想 and 生平，对于今天的世界和中国，依然富于启发意义，具有借鉴价值。面对世界上依然存在的歧视和不公，我们的确可以反思他的许多深刻敏锐的评论，从中得到教益：“正是这种缺乏道德的权力与缺乏权力的道德之间的冲突，构成了当今时代的重大危机。”“非暴力也是一种权力，但却是对权力的正当和正确的使用。”“一个真正的领导者并不追求所有人的支持和认同，而是努力去促成各方达成一致。”“仇恨不仅伤害被仇恨的人，而且伤害仇恨者自己。”

金在到处演说反对越南战争，号召年轻人不要参军参战的时候，这样说明自己的理由：“我们都是上帝的孩子，我们都是兄弟姐妹，这一点是超越种族、国家和信仰的。……因此，今晚我来到这里为他们（指美国在越战中的敌人）说话。我相信这是我们这些超越国家界限，对全世界全人类抱有忠诚之心的人所特有的权利和责任。我们肩负使命，要为弱者说话，为默默无闻的人说话，为我们国家的受害者说话，为这个国家称之为敌人的人说话，因为没有任何出自人类之手的文件，能够使它们成为不值得我们珍惜的人！”在这里，我们所看到的，正是全球化的今日世界所急需的那种价值观。他又说：“价值观的真正改变，意味着我们必须忠诚于全世界全人类，而不是只关注自己的国家。每个国家都要发扬超越国家界限的忠诚，这样所有的国家才能呈现出自己最好的一面。”这种真正的“国际主义”精神，曾经也教导给中国的年轻人，但现在却被许多人完全抛弃了。



在极端民族主义盛行的今天，马丁·路德·金面对美国白人和黑人对他的反战立场（我并不认为他的立场完全正确）的一致抨击所作的回答，真的好像暮鼓晨钟：“每当有事情发生的时候，懦夫会问：‘这么做，安全吗？’患得患失的人会问：‘这么做，明智吗？’虚荣的人会问：‘这么做，受人欢迎吗？’但是，良知只会问：‘这么做，正确吗？’现在的情形需要我站在既不安全，又不明智，也不受人欢迎的立场上，但是必须这样做，因为我的良知告诉我，这才是正确的选择。”这让我想起了林肯的话：“我不问事情能否成功，只要问事情是否正义”。马丁·路德·金指出：“正义是不分国家疆界的，任何地方的不公正不平等，都是对其他地方公平公正的威胁。”“你不愿为正义挺身而出的一刻，你已经死去。你不愿为真理挺身而出的一刻，你已经死去。你不愿为公正挺身而出的一刻，你已经死去。”但是，“选择站在正义一边……和上帝在一起，你就是大多数”。

在发动“穷人运动”，要求政府为解决贫穷问题而进行社会改革、经济改革和政治改革的时候，马丁·路德·金“一星期之内做了大约三十五场”演讲。他告诫听众：“请你们告诉自己，无论如何也都不要忘记那些生活在社会底层的穷苦的人。……如果美国不以其财富拯救穷人，最终也要下地狱。如果不把它巨大的资源和财富用来消除贫困，让所有的上帝子民都有饭吃有衣穿，美国也要下地狱。我似乎听到多年之后，美国的历史学家无不骄傲地说：‘我们建造了高耸入云的高楼大厦，架起了宏伟壮丽的跨海大桥。我们的航天飞机穿越云层，在宇宙间翱翔；我们的潜水艇深入海洋，探索海底的奥妙。’而我仿佛听见上帝说：‘即使你成就如此辉煌，而我依然饥饿，你却没有使我得饱足。我衣衫不能遮体，而你却没有使我得温暖。我子民的儿女生活困苦，而你却没有使他们得幸福。你因此不能成为一个伟大的国家。’这是对美国的谴责与控诉。”尽管美国的社会福利制度早已今非昔比，难道我们听到这些话会觉得过时吗？

马丁·路德·金在生前并未看到他心里众多的理想都得到实现，他在死前的最后演讲中说到：“人生最痛苦的事，莫过于不断努力而梦想永远无法实现，而我们的人生正是如此。”但是他又说：“令人欣慰的是，我听见时间长廊的另一端有个声音说，‘也许今天无法实现，明天也不能。重要的是，它在你心里。重要的是，你一直在努力。’”“和上帝所有的其他孩子一样，我也是个罪人。但是我想成为一个好人。我希望有一天一个声音对我说：‘我悦纳你，祝福你，因为你努力过。这是好的。’”

看见这样一个举世公认的英雄，做的是这样的事，说的是这样的