

一位老人去世就像一个图书馆被烧毁，你需要一张借书卡。

——非洲谚语

A person is performing a handstand on a wet beach at sunset. The sky is a mix of blue, purple, and orange. The person's reflection is visible in the wet sand.

HOW
TO LIVE
活着的智慧
A Search for Wisdom
from Old People
长辈们亲历的和他们想让你知道的

[美] 亨利·奥尔福德 / 著 刘宁 / 译

关于爱情、金钱、衰老、重生、永恒的智慧之书

100位70岁以上老人的生存智慧
告诉你如何优雅从容地面对真实人生



中信出版社·CHINA CITIC PRESS

HOW
TO LIVE

A Search for Wisdom
from Old People

活着的智慧

长辈们亲历的和他们想让你知道的

[美] 亨利·奥尔福德 / 著

刘宁 / 译

中信出版社
CHINA CITIC PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

活着的智慧 / (美) 奥尔福德著; 刘宁译. —北京: 中信出版社, 2010.8

书名原文: How to Live: A Search for Wisdom from Old People

ISBN 978-7-5086-2170-8

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 111036 号

How to Live: A Search for Wisdom from Old People

Copyright © 2009 by Henry Alford

Simplified Chinese translation edition © 2010 by China CITIC Press

This edition published by arrangement with Grand Central Publishing, New York, New York, USA

ALL RIGHTS RESERVED

本书仅限于中国大陆地区发行销售

活着的智慧

HUOZHE DE ZHIHUI

著 者: [美] 亨利·奥尔福德

译 者: 刘 宁

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司 (北京市朝阳区和平街十三区 35 号煤炭大厦 邮编 100013)

(CITIC Publishing Group)

承 印 者: 北京京师印务有限公司

开 本: 880mm × 1230mm 1/32 印 张: 8.25 字 数: 155 千字

版 次: 2010 年 8 月第 1 版 印 次: 2010 年 8 月第 1 次印刷

京权图字: 01-2009-2794

书 号: ISBN 978-7-5086-2170-8 / F · 2016

定 价: 28.00 元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

<http://www.publish.citic.com>

E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com

服务热线: 010-84264000

服务传真: 010-84264033

序 言

人们都说老人拥有更多的智慧，我对此也深信不疑。但我并不是在说，当我们走向墙角去抱一条宠物狗时，这些年过七旬的老者也会神采飞扬地对我们指指点点或是向我们施以高深莫测的眼色，使我们无所适从。

不是这样。我认为，随着年龄的增长，我们的生活阅历会越发丰富，而生活阅历越丰富，我们所依赖的信息来源就越充足。有时候，我会觉得，这个世上一定也有大智慧的30岁的年轻人。而实际上，在对生活的解读方面，80岁的老人的确胜过一筹。

在地球上，人类是为数不多的平均寿命超过最高生育年龄的物种之一。

原因何在？

也许是因为只有年轻人再长几十岁，才能孕育出新的内涵吧！

每一年，我都会从生活中获得一些感悟。通常，这些感悟都是一些对生活的零星见解。比如，几年前的一天早上，我买

了一大堆早餐之后便匆匆与朋友们约会去了。当时，我精心挑选了各类面包圈儿，然后将它们小心翼翼地放到一个棕色的袋子里。两小时后，我猛然间意识到：一个蒜味儿的面包圈会将整袋子面包圈都熏成蒜味儿。

当然，有时候我也会获得更重要的见解，这些见解能够更好地使我领略生活的真谛，令我不惜熬夜将它们记录下来。（在这里，“生活的真谛”便是我所说的“智慧”，量子理论或者只有专家才能搞出来的那些理论则不在我所说的“智慧”之列。）在这些见解为人们所共知以后，几乎会难以避免地被看做老生常谈。我有一个朋友，她经常过于直率，从而伤害我和其他朋友的感情。相处很长时间以后，我才意识到她的坦诚恰恰是我们最宝贵的财富。

然而，还有一种智慧——预见特定行为的后果的能力。这种智慧更难获得，因为它是在失败的考验中提炼出来的。同时，预见后果的能力几乎完全靠阅历的积累，而不像生活的真谛那样，有时可以由年轻人发现。只有通过丰富的阅历，我们才能够知道：A在B情况下会导致C发生。

预见未来的能力离不开我们的努力。《我们怎样死去》（*How We Die*）一书的作者，耶鲁大学临床解剖学教授舍温·纽兰德在其《衰老的艺术》（*The Art of Aging*）一书中写道：“只有人类才拥有在晚年仍有长进的能力，这在很大程度上取决于人们是否能够克服自身的惰性。”

作曲家欧比·布莱克在其96岁高龄时说过：“如果早知

道我能活这么久，我会更好地照顾自己。”

按照我对衰老和顿悟的理解逻辑，你可能会认为，我的意思是一名普通的 90 岁的老年人要比一名普通的 45 岁的中年人整整聪明一倍。错了，我不是这个意思，因为人类会遗忘，我们必须将遗忘带来的损耗也计算在内，有价值的信息经常会在不经意间顺着墙缝溜走。

但是，在这些信息溜走之前，我会设法将它们留住。

智慧以各种形式出现，并且稍纵即逝。有时候，智慧会与愚昧混杂在一起。

但是，不管智慧如何难以捕捉，有一点是肯定的：即使你已年届 70，你生命的大幕还远未落下。按照《圣经》第 90 章的说法，70 岁是人类生命的大限，因为任何人只要过了 80 岁，便只有“痛苦和苦难”。但实际上，70 岁正是我们生命成熟的黄金期。之所以如此，有诸多原因。对某些人来讲，退休使她们有了充足的思考时间。公元前 44 年，古罗马政治家和雄辩家西塞罗写道：“既然大自然造就了人类的生命大戏，她绝不会疏忽人类生命的最后一出戏，使自己背上拙劣剧作家的恶名。”

很多人都认为，年过 70 便意味着浑浑噩噩，雄风不再，更不用说疾病缠身了。深居简出，与宠物为伴度过余生似乎便是老人们唯一的选择了。然而，对许多老年人来讲，事情却完全不是这样。摩西奶奶 70 岁高龄才开始学习作画；米开朗基罗年届 90 才开始了《隆达尼尼的圣殇》（*Rondanini Pietà*）的雕塑；本杰明·富兰克林在其 81 岁高龄时参与了美国宪法的

起草；果尔达·梅厄在 70 岁时恢复了对以色列的领导；纳尔逊·曼德拉在 76 岁时恢复了对南非的领导。

还有一些人，他们没有开拓新事业，也没有开辟生命的新华章，却尝试着作出一些生命元素的重大改变——重新考虑婚姻问题、改变写作或绘画风格、不再容许别人称呼自己为“娃娃脸”等。2006 年的一期《新闻周刊》(News Week) 中，有一篇关于一名 87 岁高龄的布道者比利·格雷厄姆的报道，描述了他如何将其生命的重心从年轻时代聚光灯之下的党派政治转移到了一心享受生活上面。格雷厄姆曾经是一名政治说客，现在他拒绝再为政治家服务。他告诉《新闻周刊》：“我年纪越大，越觉得为自己活着的重要。”

不管这些老人意识到了什么，也不管这些意识只适用于他们自己还是也同样适用于其他老人，我们可以说这类思想的突破并不是轻易能够实现的，经常会经历一番挫折。如同其他事情一样，这一突破需要一段时间的怀疑和思想斗争。



今年，我的母亲已经整整 80 岁了。几年来，我目睹了她在衰老问题上所作的思想斗争。我记得两年前曾与她一起躺在加勒比海海滩上，她说：“聊一聊威尔，我想知道你是否认为我有些对不住他。”

那时，我正带着母亲一起完成一项很有意义的写作旅行，这使母亲与威尔长期无法住在一起。他们相识已有 31 年，结

婚也有 23 年了。

看上去，对于衰老，我的母亲与继父有着不同的看法。母亲经常不在家，比年轻时更迫切地旅游、作画和享受生活，而威尔却越发独来独往和深居简出。他仍嗜书如命，曾经一星期看完了 3 本书，但他也越发不能离开自己的卧室了。我哥哥曾经说：“威尔一天睡 14 小时，他简直就像一头公狮子。”

我问母亲，她是否为与我一同出来旅行而感到内疚，她说不，威尔总是很支持她出来旅行。然而，她却有些担心威尔的生活圈子变得如此狭小——他已是半退休，并且辞去了我们所居住的马萨诸塞州一座小镇的历史委员会和居民委员会的职务。母亲说：“除了睡觉和看书，他只有看电视和收发邮件了。”

我安慰母亲说：“至少他还能够照顾自己，这总比你在加勒比海玩，他却卧床不起强得多吧！”

“对。”母亲说着，将手伸进包里去找防晒霜。

“你想他吗？”我问。

“不想，我这样是否有些不正常？”

“以前你出来旅行时想过他吗？”

“想过。”

我说：“他年纪越大越有些不招人爱了。”

“是的，”她说，“但我还是怕失去他。”



我们都喜欢拥有自己喜欢的东西，老年人尤其如此。如果

自己都不知道喜欢什么，又该如何呢？

事实上，“老年人有大智慧”这一看法并不是某些人的偏见，而是有医学证据的。直到 20 世纪 70 年代，人们还以为心智只是大脑的一部分，而不是人类的生物学组成部分。然而，最近的神经科学研究发现，大脑有很强的抗衰老能力。纽兰德在其《衰老的艺术》一书中写道：“将人类的心智仅看做一种大脑功能已经远远不够，我们必须认识到，心智还受到其他因素的影响，比如，身体状况和我们所处的环境。”尽管在 40 岁以后，我们的大脑重量和体积每 10 年下降 5%，但健康老年人的大脑细胞数量并没有显著减少。从神经学上讲，随着年龄的增长和人类的学习能力下降，创造性思维、短期记忆力和解决问题的能力也会有所下降，但纽兰德认为，信息处理能力和靠经验学习的能力却没有明显的变化。

甚至，还有人认为老年人的这些能力有了提高。纽约医学院临床神经学教授艾克纳恩·高德伯在其《智慧悖论》(*The Wisdom Paradox*)一书中写道，随着年龄增长，我们的模式识别能力会越来越强。高德伯说：“我们积累了越来越多的认知模板。因此，决策便以模式识别而不是解决问题的方式出现。”

这一模式识别的基础就是所谓的一般记忆。高德伯举了一个例子，假如你一时无从想起某个人的名字，然而，在此人走进房间之后，你又突然想了起来。之所以会出现这种情况，是因为你的大脑有一套体系，这套体系既包括视觉因素（人的面容），也包括听觉因素（人的名字）。高德伯写道：“尽管这两类

不同的信息位于完全不同的大脑皮层区域（人面识别信息位于大脑顶叶，人名识别信息位于大脑颞叶），但对于某一件事物，它们的反应却能融合在一起。简言之，这是一般记忆的机理。”

高德伯还以一种不寻常的方式对这一已被检验了几十年的直觉能力的重要性和作用进行了阐述。他对 20 世纪的各国领导人罹患的大脑疾病（包括里根的阿尔茨海默病、希特勒的记忆衰退、斯大林和列宁的脑梗塞性失智症、丘吉尔和撒切尔夫人的中风以及勃列日涅夫的衰老症）进行了研究。高德伯写道：“这些大人物神经功能衰退却仍能叱咤风云，是因为他们在患病前积累了大量的模式识别能力，使他们在应对各类新情况、新问题和新的挑战时能够像处理自己熟悉的问题一样得心应手。”

我并不是神经学家，但我绝对可以证明自己的直觉能力在不断提高，尽管我现在只有 45 岁。比如，这几年以来，我在短时间内判断哪些与我有一面之交的人能够成为我的终生朋友方面的能力有了很大的提高。现在，我还知道，如果哪一部电影的宣传片里出现了一支钢笔在纸上沙沙写字的特写镜头，那么这部电影描写的一定是执笔写字的主人公的一生，并且电影会采取一些浪漫主义的手法，使观众有乘一叶扁舟畅游大西洋之感。

令人困惑的是，伴随模式识别能力的提高，我们的记忆力却在不断下降。我希望，记忆力的下降能够使我产生一种紧迫感。正如一则非洲谚语所说，如果人类是储存知识的仓库，那么老人的离去就像葬身火海的图书馆。因此，我需要一张图书

馆借书卡，从而在我的余生享有从图书馆借书的特权。

似乎这一想法还不够自私，我甚至萌生了一个更自私的想法——我希望提前看一下自己老了会是什么样子。我有3个年纪比我大的兄弟姐妹，年纪最大的是大我13岁的姐姐肯迪。我从她身上受益匪浅，因为我可以提前知道自己将来会怎样。也许，我与其他年长的老人们的交流会为我起到类似的预告作用。如果你能够在到达目的地之前就知道那里有什么优势和劣势，那么你可以更好地提前发挥这些优势和避免这些劣势了。达·芬奇曾经写道：“如果你注意到，上了年纪的人对吃更加讲究，那么你应该在年轻时更努力，从而在年迈时吃上可口的食物。”

正如许多人一样，我对衰老有着一种莫名的感觉。我在43岁有了第一根白头发，自那以后，我在两年的时间里总是不断将白头发从鬓角处剪去。我不愿意住新房子，在穿一件新衬衣之前会将其洗上十几遍。为什么我会希望身边的所有东西都变老变旧而唯独觉得自己会永远年轻？我已经看到了岁月留给自己的痕迹——过去我还算身材匀称，而随着年龄增长，我已经有些发福。我不禁问自己：我作好迎接未来的准备了吗？

因此，我决定采访许多优秀的老年人，并经常与他们待在一起。我会与他们交流生活的经验和感悟，并打算在下次野炊时间问他们，我是否能够将一个蒜味儿面包圈与其他面包圈放到同一个袋子里？

再说一下本书的书名。我绝不是要通过本书的名字向别人

推销生活经验和生活方式，相反，我在本书中总是一名聆听者，我的采访对象自己讲述了他们弥足珍贵的生活智慧。

马克·吐温曾经说过：“智慧是你通过一生聆听别人得来的。”

那么，怎样才能让老人们开口讲话呢？

序 言 VII

● 智慧 1：舍我其谁 1

1999年的第一天，为了支持一项改革运动，D婆婆踏上了全程3 200英里、为期14个月的徒步横穿美国大陆的旅途。除了患有肺气肿，她还有50年的吸烟史，并患有严重的手部和膝部关节炎。她戴着助听器，镶着一副假牙。

“我所做的别人都能做到，可是我当时已经89岁了……”

● 智慧 2：与世无争 33

“智慧是一种完美，它能够吸引我们，也能摧毁我们。”

“如果你想通过记忆来做一切事情，这意味着什么呢？这意味着我们将会不可避免地失去与别人的联系。”

● 智慧 3：胜者为王 55

与12万名其他日裔美国人一样，寺西在第二次世界大战中被送入了收容所。当美国人决定不再将日裔美国人留在收容所时，他们却要求这些人出了收容所之后，不得群居，也不得成立任何组织。

“胜者为王，我深知这一点。可有时候我会让人们大吃一惊。我会保持礼貌，因为我不是大多数。”

● 智慧 4：绝不后悔 65

曾两次获得奥斯卡金像奖提名的女演员西尔维娅·迈尔斯，在其中一次颁奖晚会上说：“我要感谢我的前夫离开了我，是他使我今天站在了领奖台上。”

● 智慧 5: 仗义执言 91

夏洛特说：“我们应当允许不同存在，有时候我们甚至应当允许错误出现，这一点很重要。我曾经观察过一对夫妻，他们的关系非常亲密，但只是在夫妻生活上不协调。他希望夜夜销魂，而她却只愿意一周一两次。就这样，他们彼此都在谴责对方有毛病。实际上，他们两人当然都没有错。他们需要的只是互相体谅。”

● 智慧 6: 人人有爱 115

“对爱情的看法可能取决于我们的年龄，对年轻人来讲，爱情多是罗密欧与朱丽叶式的浪漫；对中年人来讲，爱情主要就是性；而老年人则需要从爱情中得到互相之间的关爱。”

● 智慧 7: 朴素的美德 127

沽名钓誉并不是错误，正是这一点造就或部分造就了不同于他人的个体。然而，如果受现有条件限制，不能追求或得到这些物质上的东西，那么你的欲望会使你丧失很多机会。

● 智慧 8: 为大众着想 133

你在年轻时候获得的智慧并不意味着你没有进步的空间了。

与其他人有着不同的打交道方式，就会有与众不同的对待死亡的看法。

● 智慧 9: 勇敢放弃 163

“人们担心，忧愁，夜晚无法入睡，原因是他们在思考第二天早上10点钟要做的事情。这有些愚蠢，不是吗？睡觉就是睡觉，第二天再去考虑第二天的事情不行吗？”

威廉·詹姆斯说过，智慧就是知道该放弃什么。

● 智慧 10: 爱是天然止痛药 179

在我们生命结束时，更为世俗的情感和需要是什么呢？我们不可能都像诗人和伟大的艺术家那样保持崇高。尽管我们对于如何度过自己人生的最后时光不能作出总结性的归纳，但有证据显示，在这段时间里，许多人都会比以往任何时候都接近于真正的自我。

● 智慧 11: 向死而生 207

退休教师阿尔西亚·华盛顿在卡特里娜飓风来袭时失去了丈夫，失去了房子。她有三个孩子，丈夫曾是一名退休的中学助教。正如阿尔西亚所说的：“这是他的全部。”

“无论你找到什么可做的事情，你都要竭尽所能去做，因为等有一天进了坟墓，你会发现那里没有工作，没有知识，也无智慧可言。”

● 智慧 12: 幸福自给 229

格言大师布瑞里恩特说，“婚姻幸福的秘诀是让人们知道什么是痛苦”，妻子多萝西反驳道，秘诀是“谁也不理谁”，因为她每天早上都独自去吃早饭，从不与丈夫一起，她还喜欢环球旅行，也从不带他去。

写这句话时，布瑞里恩特正要和多萝西庆祝他们结婚40周年。

● 结 尾 239

● 致 谢 245

智慧 1：舍我其谁

“我坐这儿吧！”她说，盘着腿儿坐在了床上。她身形瘦小，略有点儿驼背，而她那张大床却足足占去了卧室 1/4 的地方。她指着地上的一个小型呼吸机说：“晚上要用这个，我需要它来保持头脑清醒。”

从她的嗓音里，我听得出她患有肺气肿。

我尴尬地对她笑了笑，坐在了桌子旁边的椅子上。

“能见到你我感到很荣幸。”我说。她年事已高，每天接打电话不过四五个，却能够欣然接受一位素不相识的陌生人造访，并带到自己的卧室，这让我有些吃惊，因此我也在采访中倾注了更多的热情。

“谢谢你，”她说，“你知道，年龄不饶人啊！”

“此话怎讲？”

“我所做的别人都能做到，可是我当时已经 89 岁了……”

说着，她的目光盯着不远处，陷入了沉思。当我们的目光再次交会时，我从她的脸上分明看出了美国人特有的那种舍我

其谁的气概。

1999 年的第一天，为了支持一项改革运动，多丽丝·哈多克（被人们尊称为 D 婆婆）踏上了全程 3 200 英里、为期 14 个月徒步横穿美国大陆的旅途。除了患有肺气肿，她还有 50 年的吸烟史，并患有严重的手部和膝部关节炎。她戴着助听器，镶着一副假牙。总之，你很难将她与体育运动联系在一起。

她此行的主要目的是为了推动《麦凯恩-法因戈尔德法案》（McCain-Feingold）的通过及限制基于游说的竞选“软钱”。为了更好地完成这项事业，D 婆婆一边旅行，一边做演讲和采访，还请路人签署一份请愿书。请愿书写道：我们，美利坚合众国的公民，恳请领导人尽快实施竞选财政改革，彻底消除政治竞选中的“软钱”。

然而，她此行还有一个更大的个人目的，即希望借此告慰丈夫和她最好的朋友伊丽莎白的在天之灵，他们在 6 年之前相继去世。她觉得自己过去没有好好地痛悼好友伊丽莎白，因此，她在徒步横穿美国大陆期间，曾数次在痛苦中带着对老朋友的思念进入梦乡。

在经济大萧条时期，为了养家糊口，D 婆婆从大学辍学。她在新罕布什尔州曼彻斯特的一家工厂工作了 20 年，这座城市见证了总统选举的起起伏伏。到了 80 年代早期，在她与丈夫一道退休之后，他们住进了彼得伯勒附近的一座小镇，在那里，她在长达 10 年的时间里悉心照料身患阿尔茨海默病的丈夫。1993 年，丈夫去世，至此，他们结婚已有 62 年。