



最神奇、最实用的心灵幸福秘籍

每天付出一次，29天改变人生

付出的力量

29 Gifts: How a Month of
Giving Can Change Your Life

[美] 凯米·沃克 (Cami Walker) 著 邢爽 译



NLIC2970473078

凤凰出版传媒集团

江苏文艺出版社
JIANGSU LITERATURE AND ART
PUBLISHING HOUSE



付出的力量

29 Gifts: How a Month of
Giving Can Change Your Life

[美] 凯米·沃克 (Cami Walker) 著 邢爽 译



凤凰出版传媒集团
江苏文艺出版社
JIANGSU LITERATURE AND ART
PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

付出的力量 / (美) 沃克 (Walker, C.) 著; 邢爽译.

—南京: 江苏文艺出版社, 2010.12

ISBN 978-7-5399-4157-8

I. ①付… II. ①沃… ②邢… III. ①励志·成功心理学

IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 238303 号

著作权合同登记号: 图字 10-2010-342

29 GIFTS: How a Month of Giving Can Change Your Life by Cami Walker

Copyright ©2009 by Cami Walker

Simplified Chinese translation copyright © 2010 by Jiangsu Literature and Art Publishing House

Published by arrangement with Da Capo Press, a Member of Perseus Books Group through Bardonia-Chinese Media Agency

博达著作权代理有限公司

ALL RIGHTS RESERVED.

上架建议: 畅销书·人生励志

付出的力量

著者: (美) 凯米·沃克

译者: 邢爽

责任编辑: 刘霁

策划编辑: 一草 马冬冬

版权编辑: 辛艳

装帧设计: 张丽娜

出版发行: 凤凰出版传媒集团

江苏文艺出版社 <http://www.jswenyi.com>

集团网址: 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

印刷: 北京嘉业印刷厂

经销: 新华书店

开本: 880 × 1230 1/32

字数: 150 千字

印张: 9

版次: 2011 年 1 月第 1 版

印次: 2011 年 1 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5399-4157-8

定价: 26.00 元

(江苏文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换)

全球媒体、名人倾情赞誉

● 这是一部足以与《秘密》相媲美的杰作，一部改变命运、改善人生的智慧之书！

——《出版人周刊》

● 为什么有钱人都在做慈善，他们真的是那么好心肠吗？付出的同时他们收获了某种神秘的能量，这会有助于他们的健康和事业，这说起来挺玄乎，但事实就是如此。

——NBC电视台

● 沃克注定会成为一位了不起的作家，她以自己的实际行动唤醒了整个社会的奉献精神。

——《人物周刊》

● 与其在痛苦和抱怨中度日，不如积极地改变自己人生，只要29天用心付出，就会给人生带来美好改变。

——《时代》

● 《付出的力量》之所以能够从众多的心灵励志类图书中脱颖而出，就在于它为广大读者提供了一个全新的视角，让你发现战胜灾厄的强大精神力量。

——《波士顿环球报》

- 每年的新书数以万计，但这本书的出现绝对是读者的福音！

——《图书馆》

- 这是一本伟大的心灵励志书！“29天付出”行动所创造的影响力，已经波及到全世界。

——《卫报》

- 任何人在任何时候都可以付出，哪怕只是一个微笑。

——《芝加哥太阳报》

- 每个生命的价值都是平等的，付出比索取更令人感到满足。

——克林顿

- 想要人生更加丰富，最好的办法就是让自己一直保持付出和感恩的状态。

——比尔·盖茨

- 幸福感是无法依靠别人的施舍而获得的，正确的方法是主动付出，关爱身边的人。

——李开复

29 Gifts for
Perfect Life



目录

c o n t e n t s

序言 绝望的时刻，绝望的方法 / 001

第1章 一个电话带来的惊喜 / 021

第2章 付出让我学会了接受 / 029

第3章 帮劳瑞找回生活的勇气 / 037

第4章 宽恕和感恩可以让人的心胸开阔 / 045

第5章 两个人的爱心 / 053

第6章 送给自己的礼物 / 065

第7章 最简单的礼物 / 075

第8章 勇于做出改变 / 081

第9章 送给妈妈的礼物 / 095

第10章 改变的开始 / 105

第11章 绽放的花朵 / 113

第12章 作家的梦想 / 125

第13章 小付出，大回报 / 135

第14章 姆巴利的占卜 / 139

第15章	丢失的手杖 / 147
第16章	情书 / 153
第17章	付出的欣喜 / 159
第18章	送给奶奶的礼物 / 163
第19章	为每一步喝彩 / 169
第20章	付出和接受 / 175
第21章	接受的艺术 / 181
第22章	有意识地付出 / 187
第23章	特别的礼物 / 193
第24章	种下我的感谢 / 199
第25章	男人的电影 / 203
第26章	海边的贝壳 / 207
第27章	英国蓝调 / 211
第28章	付出的小狂欢 / 217
第29章	奇迹—英里 / 223
后记	对过去一年的总结 / 231
附录1	“29天付出”社团里的故事 / 235
附录2	姆巴利·克雷亚佐的一封信 / 265
附录3	姆巴利·克雷亚佐其人 / 275
附录4	加入到“29天付出”行动中来吧 / 279
	致谢 / 281

绝望的时刻，绝望的方法

现在是凌晨四点，已经63个小时没有睡觉的我，依然是那么清醒。思维早已不受控制——残疾的我，手脚不能动弹的我……一幅幅画面就像安全出口那醒目的红色标志一般，在我的头脑中不断闪现。我再一次把自己推进极度的恐慌和焦虑之中，又开始了一场令人厌倦的循环。我不禁这样想道：

我最终会在轮椅上度过余生。我再也不能像正常人一样走路，再也没能力养活自己。将来我肯定连字都没法写。我的朋友和家人也会将我抛弃，我的丈夫会嫌弃我，不愿再照顾我，他肯定会在我40岁之前就把我送进封闭的疗养院，让我自生自灭。在那里，已经被大家忽略的我，活不到45岁就得死于褥疮感染。

我再也没机会做母亲了。

我受了诅咒了吗？为什么我会得这种可怕的疾病？为什么医生们无法治愈这种多发性硬化症？为什么连一点真正有效的药都不能给我呢？我的生活毫无希望，我的一辈子就这么完了。

我不想活了。

我尽量让自己安静地躺在那里，不把马克吵醒。我那疲惫的丈夫正睡着呢，在我身边大声地打着呼噜。我真无法相信，我就在他身边6英寸的地方，我们躺在一张床上，在我紧张得快要崩溃的时候，这个浑蛋居然能够酣然入睡！

我哽咽着，泪水顺着脸颊流了下来，呼吸也越来越急促。这声音让马克在睡梦中动了一下，不过他还是没有醒过来。

母亲就在我们隔壁的客房里。当我还是个小孩子的时候，她就对我的哭声十分敏感。只要我稍有不安，她就会过来哄我、安慰我。现在还和以前一样，母亲依然能够感受到我的情绪。我敢肯定，她一直在担心我，没有睡着。母亲会和我们住一段时间，减轻一下马克的负担，在经历了数月的打击和变故之后，他已经心力交瘁了。

卧室的门被打开了一个缝，母亲那担忧的声音从外面传了进来，“宝贝，你还好吗？请尽量不要吵醒马克，他太累了，好不容易才睡着的。”

“不，”我哽咽着说，“我不好。”这些话好像都卡在了我的喉咙里，让我的声音听起来就像青蛙叫一样。我几乎说不出话来，就像有头大象正压在胸口上。不过我还是挣扎着说：“我害怕。”

母亲走了进来，蹲在我床边，把我的左手紧握在她手里。“我知道你很害怕，孩子。但是一切都会好起来的。”她伸手打开了我床头的台灯，安慰我说。

“不，不会好的！”我大叫起来，压在胸口的“大象”也被这尖厉的一声吓跑了。马克也被吓了一跳，惊醒之后翻过身来。我情绪激动，大哭起来：“我不好！什么都不好！不会好起来的！”

他们为什么就是不明白呢？

马克从背后抱住我。

“冷静一点，宝贝，”他在我耳边轻声说道，“你又在胡思乱想了。深呼吸，试着冷静下来。”

马克肯定也和我一样害怕，一样不知所措，但是他从来不会大喊大叫。

就在两年前，我们在墨西哥一处美丽的沙滩上举行了婚礼。那时的照片现在就摆在我床头台灯的旁边。照片里我们手拉着手，沐浴在漫天的玫瑰花瓣之中。虽然看上去我们好像是站在一道人造的布景前面，但那蔚蓝的天空和碧绿的海水都是真的。当我们向着大海的方向远眺时，心里想着将来的生活肯定和那海洋一样平静，美好的未来正等待着我们。我们说着“我愿意”，并发誓不论在什么情况下，健康还是疾病，都会互相支持，不离不弃。

可是谁能想到，结婚还不到一个月，疾病就来了呢？刚刚度完蜜月回到家中，我的健康状况就开始急转直下。我们的世界一下子就变得灰暗了。一天早上，我醒来的时候，就觉得双手无力，又麻又疼。之后又过了一些日子，我的右眼几乎什么都看不见了。家人赶紧把我送到医院，一群专家开始给我检查。没到一星期，我的病就被确诊了——我得了多发性硬化症。

多发性硬化症是一种中枢神经系统（由大脑、视神经和脊髓组成）的慢性进程性疾病。这是一种自身免疫性疾病，也就是说身体的免疫系统会攻击健康的细胞。一旦患上了这种多发性硬化症，免疫系统就会攻击病人的髓鞘（包裹在神经轴外面的脂肪组织，具有绝缘作用，并提高神经冲动的传导速度），在髓鞘上面造成一些损害。我想我的髓鞘上一定是被“咬”出了很多个小洞，这样一部分神经就裸露了出来，无法正常运转。不同的神经受到影响和破坏，就会在病人身上呈现出不同的症状。这种病是无法治愈的。绝大多数医生能做的就是给病人提供一些药物、康复训练以及应对技巧，以控制病情的发展。一种新兴的干细胞疗法正处于实验阶段，一些其他的研究也

在进行着，但是，就目前而言，这种多发性硬化症还只是一种必须要得到控制、却无法治愈的疾病。

髓鞘和神经纤维遭到破坏之后，就会直接引发一些基本症状，这其中就包括“疲劳”。80%的多发性硬化症病人都会感到十分疲劳，这是这种疾病最常见的症状之一。疲劳不但对人们在工作和生活中的行为能力干扰极大，而且可能也是行动功能障碍病人所呈现出的最突出的症状。

其他一些基本症状包括：肢体麻木、行动困难、平衡性和动作协调性差、膀胱和肠胃功能紊乱、视力丧失、头昏、眩晕、性功能紊乱、疼痛、认知困难、抑郁、肌肉痉挛、颤抖、语言混乱（例如语言含混不清或表达能力下降）、吞咽困难、头痛、听力丧失、抓取或呼吸困难等一大串令人恐惧的症状。当然，不同的病人会有不同的症状。

而以上这些基本症状还会诱发一系列的并发症，这些也可以说是这一疾病的“二级症状”吧。比如，一个人的膀胱功能受到影响，就很容易患上经常性的尿路感染；或者，如果某个人行动困难，无法正常行走，那么长时间的不运动就会导致他的肌肉紧张度下降，肌无力，骨密度下降，易发骨折。

无论是马克还是我自己，都没有想到事情会变成这样。我们曾经一起憧憬未来，想要做很多事情。我们打算买一所大房子，要生好几个孩子。可是现在，我们的生活已经被毁了，感觉就像受了命运的捉弄一般。以前那些美好的计划，现在都成了无法实现的梦想。我们能做的就只有紧紧抓住对方，共同面对这一切，让我的生命得以延续。

妈妈打开我床头柜上的抽屉，仔细辨认着那一大堆处方药的瓶子。昨天下午，她花了20分钟的时间给这些瓶子一一做了标记。她在每个药瓶的盖子上都贴了一块蓝色的胶纸，然后以幼儿园老师特有的清晰整洁的方式，用红色墨水在上面写上药的名字。这样就不需要每次吃药都把瓶子拿起来，费力

地去确认药名了。

妈妈又伸手从桌子上拿下一张表格，这是两天前他和马克一起做的。用来记录我每天都吃了什么药。

“你8小时前吃了一片安定。”妈妈说。那是一种抑制焦虑的药。“你现在要再吃一片吗？”

“要，”我用力吸了一口气，“我能吃片安必恩吗？”我两小时前已经吃过一片了，但是看起来它一点作用也没有，我还是睡不着。

“你之前吃过吗？”妈妈问。

“没有。”我说谎了。也许双倍的药量能让我睡上几小时吧。我几乎3天没有睡觉了，浑身疼痛，每个细胞都在大叫着要休息一下。

妈妈递给我两个白色的药片。我接过来，熟练地把它们塞到舌头下面。这样药片就能快点融化，更快地进入到血液当中。多年前，我滥用处方药成瘾，在努力要戒掉的过程中学会了这个小把戏。不一会儿，药物就在我嘴里融化了，形成了一团苦涩的黏稠物。我感到肚子里一阵灼热。几年前，我好不容易才把药瘾戒掉，可现在吃了这么多药片之后，我的药瘾又复发了。之后，我从床头拿起一只绿色的小塑料杯，呷了一口水。这只杯子一直摆在我床头，因为它太小，每天至少要填20次水。没办法，我的双手和胳膊一点力气也没有，如果换了大点的杯子肯定会被我掉在地上，或者把水溅得到处都是。如果病情继续发展下去的话，我想我就得退化到用吸管杯喝水了。

母亲陪了我20多分钟，一直在小声地和我说话，希望能分散我的注意力，让我不再那么焦虑。她说我在刚开始学走路的时候，总是想要爬到厨房的工作台上面；还说有一次她居然发现我坐在冰箱顶上。我很努力地想要跟上妈妈的讲述，可是我发觉自己很难理解她的话。马克一直抱着我，直到我从狂躁中平静下来。看到我渐渐安静了，妈妈这才离开，她说她要去补一会

儿觉。

“我要尿尿。”我说。药物似乎开始起作用了。

马克把我从床上扶起来，从后面揽住我的腰，扶着我走到走廊尽头的卫生间。开始的几步还算协调，可是不一会儿我就像怪物弗兰肯斯坦一样步履蹒跚了。

之后，马克又把我扶回床上。就在那时，奇迹发生了！我居然睡着了！在药物的作用下，我睡了整整7个小时，连梦都没做。可7小时之后，我又在哭泣、疼痛和恐惧中醒来，开始下一次轮回。

四个月以来，每天都是这个样子，几乎没什么变化。这已经成了我们生活的一部分。自从12月我们从旧金山搬到洛杉矶的新家到现在，三个月里我已经被送进急诊室或入院4次了。而每次被送进急诊室，那里的分类护士都会再问我一遍那些熟悉而枯燥冗长的问题：

“您为什么会被送进急诊室？”

“因为我的多发性硬化症又发作了。”我有气无力地回答。

“您都有什么症状？”护士每次都会这样问。而我呢，也会把那一串症状再重复一遍，“我的脖子、后背中部和上部都疼得不得了；四肢无力，还有些刺痛和麻木；肚子一点知觉也没有……就像里面的器官全都死掉了一样。你现在就是拿把刀从我肚子上刺进去我也不会有什么感觉。不过我的皮肤应该会感到疼痛，因为它过于敏感，哪怕是最轻柔的碰触都能感觉得到；我现在平衡力很差，没法像正常人一样走路；我在认知方面也有些问题——记不起短期内发生的事情，很难集中精力；我非常疲劳，非常虚弱，大部分时间只能躺在床上；我1小时内至少要排两次尿，有时还会大便失禁；我视力模糊，感到眩晕。”

“这是您发病时的常态，还是每次发病都有新的症状？”护士会问，这

时她的眼神里会流露出一种温柔的怜悯之情。

“是常态。”我说。只是这种“常态”持续太久了！

每次，医生对我的治疗方法也是一样的。他们会给我打吊针，会给我预约核磁共振，还会给我注射很多盐酸氢吗啡酮（一种强力镇痛药，医药级海洛因），让我暂时从疼痛中解脱出来。因为我对大多数的麻醉类镇痛药都会过敏，他们还会给我注射一定剂量的苯海拉明（一种抗过敏药），以防我把自己的皮肤抓烂。他们会再给我打一针安定，来控制我的焦虑症。每次住院，医生都会连续5天给我注射1000毫克的甲强龙，一种用于免疫综合征的激素药。前四天这些激素会让我轻松许多，让我觉得生活还有那么一点点希望。可到了第五天的时候，我就崩溃了。一方面是因为药物已经不再起作用，另一方面是因为这种药的副作用极大，会把我推入一种介于极度抑郁和狂躁的状态之中，让我十分痛苦。

每次我都会拿着一两张新的处方离开医院，而这只不过是往我那一大张药单上再增加几个名字。在24小时里，根据疼痛程度和焦虑症的发病次数，我要吃15到20片药。如果这些药有作用的话，我不介意吃下它们，可事实上，我的症状一点也没有减轻，每次发作都会让我更加绝望。

现在，马克和妈妈都对我的精神状态十分担忧。我不但严重抑郁，还无法和现实接轨，呈现出一些精神病的倾向。我会大声地胡言乱语，并不停地重复相同的话。出于对我的担心，马克打电话给我们上次去医院时遇到的一位神经科住院医生，向她寻求帮助。这位医生帮我们联系了另一位神经科医生，据说他是治疗疼痛、成瘾和多发性硬化症的专家。从四个月前我们搬到洛杉矶到现在，他已经是我们咨询过的第四位神经科医生了。

第二天，母亲、马克和我就去了N医生的办公室。我们在前台登记之后，就坐在那些铁蓝色的软椅上等待着。令我们惊讶的是，没过几分钟护士就叫

到了我的名字。

N医生坐在桌子后面，微笑着和我们打招呼。他是个很整洁的人，一头白发打理得很好，整齐地梳在头上。他戴着一副双光眼镜，这让他那双有神的蓝眼睛看上去被放大了3倍。他稍微有些啤酒肚，80岁左右的样子。在他面前，我感觉非常放松，因为他看上去不是那种匆匆忙忙、贸然下结论的医生。他坐在椅子上，身体稍向前倾，开始问我一些问题：准确地说，你哪些部位感到疼痛？这种疼痛是什么性质的？是灼痛，刺痛还是酸痛？如果把疼痛分为十个等级，十级代表你经历过的最为严重的疼痛，那么你现在的疼痛可以划为几级？……一个问题接着一个问题。到目前为止，他是对我的病情询问得最为详细的医生，从我小时候得过什么病，到我的家族精神病史等，都问得一清二楚。

对于一位医生肯花这么多时间来询问我的病情，我还真有些不太习惯。当我如实把这种想法告诉他时，他对我说：“我从医50年了。很多医生会因为没有时间而不听病人的陈述，我不愿成为那样的医生。”他一边耐心地听着我的回答，有时还会让马克或妈妈解释一下，一边还在笔记本上飞快地记录着。一小时之后，询问终于结束了。他放下钢笔，甩了甩右手。估计他的手已经写酸了。

“你还有什么要补充的吗？”他问我。

“不，没有了。”我回答着，彻底呆掉了。这家伙肯定是从另外一个时代来的，现在这个社会不会有他这样的医生。我已经习惯于跟医生见面之后，不到15分钟就被送出门外，然后拿着一张新的处方被打发回家。

N医生又让我到他办公室隔壁的检查室去，换上病人穿的长袍，这样他就能更好地给我做检查。随后，他走了进来，开始了一次我有生以来经历过的最为细致的神经学检查。他缓慢而又谨慎地实施着标准的神经学检测。之

后，又开始了一种他所说的“老派的擦、刺检查”。在这项检查中，他用棉球还有一根无尖的安全针测试我的每一寸皮肤，不断地问着：是针刺还是棉球？是针刺还是棉球？以此来确定我脊髓的哪个部分受到了损害。很明显，像他这样辛苦地为病人做检查的医生已经很少见了。

终于检查完了。N医生让我换上衣服，和妈妈、马克一起到他的办公室去，大家一起谈谈。到这时为止，他已经为我花费了一个半小时了。真不敢相信，这位医生还没有要把我打发走的意思。这真让我有些受宠若惊。

我们来到N医生的办公室，他开始向我们陈述他的观察结论：

“我对你目前服用的药物配比感到十分担忧，”他跟我说，“尤其是那些让你上瘾的药。”虽然我的病症不轻，但还是有一些正面的结论，那就是我大部分的神经都是完整的。根据这次检查的结果来看，我的神经系统很有弹性，自我修复能力很强——总算还有点好消息。之后他还告诉我，他从没听说过哪个患上多发性硬化症的人会疼到我这种程度。事实上，近几年很多医生已经不把疼痛看做是多发性硬化症的普遍症状了。N医生问我，以前有没有哪位医生跟我提到过，大部分多发性硬化症患者是不会感到疼痛的。嗯……没有医生跟我说过。我真的开始怀疑，还有多少事情之前的医生从来没向我提到过。

我开始为自己感到遗憾。我很倒霉地得了这种病，在最好的情况下我也要一直应付那些不断发作的新症状；情况再差点，我就得瘫痪，失明，甚至死亡——我已经忍受了这么多了，难道还要让我忍受疼痛的折磨吗？真是荒唐啊！

N医生打算联系一位精神科医生，跟他讨论一下我的病情。于是，他立马就给他的同事S医生打了电话，帮我们跟他预约了时间。N医生建议我对目前的用药配比作些调整，并告诉我，等我去过S医生那里之后，他会给我打电

话，商量下一步的治疗。

我跟在妈妈后面，一只手扶着墙，费力地走出N医生的办公室。他一直看着我走到走廊尽头，跟我说：“很明显，你的平衡力已经受到了影响。你肯定也不愿意摔倒，去买根手杖吧，这样更安全。”

在开车回家的路上，马克和我为手杖的事争吵了起来。妈妈坐在后面的座位上，默不做声。

“我不想要什么该死的手杖，”我对马克吼着，“我才35岁！我可不想像个老太婆一样拿着根破拐棍走路！”

马克还是把车开进了一家药店的停车场，然后走下车去买东西了。

回来的时候，他递给我一根丑得要死的手杖，那上面居然还用棕色、黑色和金色的人造大理石点缀了一下！“从现在开始，你必须要用这根手杖，这没得商量！我不想看到你因为过于自尊而受到伤害。”马克这样对我说道。

“我也这样想，凯米。”妈妈轻轻地说，“为了别人的看法去冒摔倒、受伤的危险太不值得了。你就用用这根手杖吧。”

“你哪怕买根全黑色的也好啊。这个太难看了！”我抱怨着将手杖砸向车门，双手交叠在胸前，拒绝再看一眼那丑陋的东西。

“这家店里只有这一根了。只要它能不让你摔倒，谁会在意它好不好看啊？”

“我在意！”说着我的眼泪又涌出来了，“我在意它的样子！”整个回家的路上，我一直在哭。

第二天我就去了S医生那里（手里拿着那根丑陋的新手杖）。S医生和N医生一样，都是十分细致谨慎的人。我和妈妈坐在他办公室的黑色皮沙发上，听着他用一种十分体贴而有分寸的方式，讲述他对我病情的看法。他认为我