

一句話所擁有的魔力，讓你在遇到挫折，
心灰意冷的時候，能夠為你指引出一條光明大道，
找到一帖心靈良方。

一句話，改變一生。

(美) 約瑟芬·艾頓◎著
江于倩◎編譯

名人的人生智慧

Changing Your Life by the Sentence



國家圖書館出版品預行編目資料

一句話,改變一生 / 約瑟芬·艾頓作; 于江倩編
譯. -- 初版. -- 臺北市: 海洋文化, 2005[
民94]

面: 公分

ISBN 986-7371-36-4 (平裝)

1. 格言

192.8

94015433

For Life 02



一句話，改變一生

海洋文化

作者/約瑟芬·艾頓

編譯/江于倩

責任編輯/宏如

版面設計/泓工作室

出版者/海洋文化事業有限公司

Ocean Culture CO.,Ltd

社址/台北市中正區寧波西街3號10樓

電話/(02)2937-7206

傳真/(02)2936-3170

E-mail/ocean-book@umail.hinet.net

印刷/普林特斯資訊有限公司

總經銷/旭昇圖書有限公司

地址/台北縣中和市中山路二段352號2樓

電話/(02)2245-1480

傳真/(02)2245-1479

香港總代理/全力圖書有限公司

地址/香港新界葵涌打磚坪街58-76號和豐工業中心一樓8室

電話/(852)24219438

傳真/(852)24947609

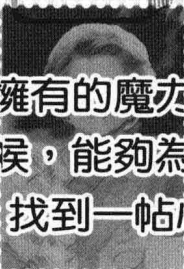
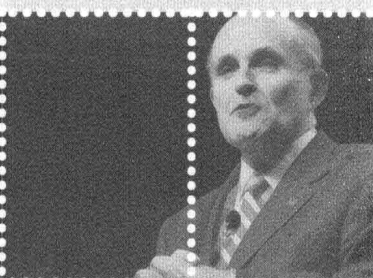
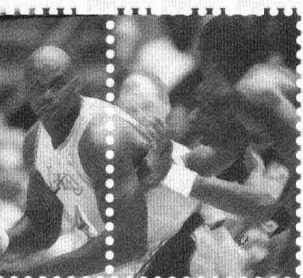
出版日期/2005年9月初版一刷

定價/200元

尊重智慧財產權未經同意請勿翻印

ISBN 986-7371-36-4

Printed in Taiwan



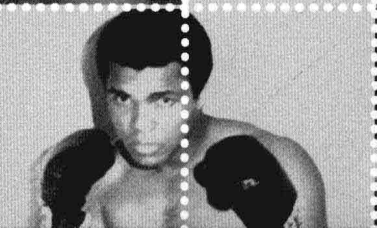
一句話所擁有的魔力，讓你在遇到挫折，
心灰意冷的時候，能夠為你指引出一條光明大道，
找到一帖心靈良方。

一句話，改變一生。

(美) 約瑟芬·艾頓◎著
江于倩◎編譯

名人的人生智慧

Changing Your Life by the Sentence



目錄 CONTENTS

演藝圈

理性與感性 12

——李安 (Ang Lee, 華裔著名導演)

你將永遠擁有這份工作 15

——史蒂芬·史匹柏 (Steven Spielberg, 著名導演)

改變從自己開始 18

——麥克·尼克爾斯 (Mike Nichols, 導演)

如果你已經接近了鐘，那就把它敲響吧 22

——梅爾·布魯克斯 (Mel Brooks, 好萊塢著名導演)

運氣是一門藝術 26

——保羅·紐曼 (Paul Newman, 演員、慈善家)

無論你在那裡，都是傑克·尼克森 30

——傑克·尼克森 (Jack Nicholson, 著名演員)

你長大後想做個領導者，還是個跟班的人？ 35

——拉夫·奈德 (Ralph Nader, 演員)

關心你在做的事情吧 39

——艾爾·帕西諾 (Al Pacino, 著名演員)

你沒有追求你想要的 43

——格妮絲·派特洛 (Gwyneth Paltrow, 演員)

與眾不同本來就不是件容易事！ 48

——琥碧·戈柏 (Whoopi Goldberg, 著名黑人演員)

有時候要試著聽聽那些你認為比他們高明的人的意見 51

——克里斯·羅克 (Chris Rock, 喜劇演員)

你比你想像的要重要得多！ 54

——比爾·寇斯比 (Bill Cosby, 喜劇演員)

說出你心裡的想法！ 58

——艾倫·德珍妮絲 (Ellen DeGeneres, 電影演員、喜劇演員)

我是最有力量的——我能做到！ 64

——肯蒂絲·伯根 (Candice Bergen, 演員)

如果我們選擇光明，我們也應當給其他人同樣的機會 68

——珍妮佛·安妮斯頓 (Jennifer Aniston, 演員、《六人行》女主角)

你要學會適可而止 73

——大衛·馬修 (Dave Matthews, 搖滾音樂人，第四十六屆葛萊美音樂節最佳搖滾男歌手得主)

自己在心裡面要對自己堅信無比，這樣才不會被一些說法左右 76

——昆西·瓊斯 (Quincy Jones, 音樂家)

體育界

我將成為有史以來最棒的拳擊手！ 82

——穆罕默德·阿里 (Muhammad Ali, 運動員, 世界級「拳王」)

重要的是：你能好好利用你所擁有的每一分鐘 87

——史考特·漢彌頓 (Scott Hamilton, 滑冰運動員)

那你知道怎樣才算最棒嗎？ 91

——米亞·哈姆 (Mia Hamm, 運動員、世界足球小姐)

「等一下」不會等待每個人的 95

——俠客·歐尼爾 (Shaquille O. neal, NBA籃球明星)

我既然已經來了，不能就這樣離開 98

——卡爾·瑞普肯二世 (Cal Ripken Jr, 運動員)

我決定要一個好的結果，你呢？ 102

——維納斯·威廉姆斯 (Venus Williams, 網球運動員)

新聞界

其實生活裡沒有壞事

108

——克里斯丁·阿曼普 (Christiane Amanpour, CNN國際記者)

想做好真的很容易！

114

——湯姆·布羅考 (Tom Brokaw, NBC晚間新聞主持)

用別人的話來督促自己進步

120

——凱蒂·庫瑞克 (Katie Couric, NBA新聞主持人)

如果有什麼事是值得做的，那它就值得被做好！

124

——華特·克朗凱 (Walter Cronkite, 新聞主持人)

至少我嘗試過了

129

——維爾迪米爾·波茲南 (Vladimir Pozner, 記者)

你能去做的最富挑戰性的工作是什麼？

134

——黛安娜·索耶 (Diane Sawyer, 美國廣播公司著名主持人)

政治界

保持自然是最好的 138

——芭芭拉·布西 (Barbara Bush, 美國前第一夫人)

不要太過自滿，也不要輕易看輕自己 142

——希拉蕊·柯林頓 (Hillary Rodham Clinton, 美國國會參議院、前任總統夫人)

生命中有許多事情值得我們慶祝！ 145

——魯道夫·朱利安尼 (Rudolph Giuliani, 前紐約市長)

帶著眼淚是看不到光明的未來的 152

——威爾瑪·曼卡羅 (Wilma Mankiller, 切洛基族聯盟的主席)

商業界

年輕人，幹得不錯！ 158

——拜瑞·狄勒 (Barry Diller, 美國網路董事長兼執行長)

男生做得到的事，女生一樣可以做到！ 162

——鍾彬嫻 (Andrea Jung, 雅芳總裁)

一切皆有可能 166

——瑪莎·史都華 (Martha Stewart, 執行總裁和企業家)

藝術家

練習，再練習 172

——艾薩克·帕爾曼 (Itzhak Perlman, 小提琴演奏家)

我真的很看重你 176

——溫蒂·華特斯坦 (Wendy Wasserstein, 劇作家)

任何人只拿出五十%的力氣是不夠的，你必須做到一百五十%

181

——卡洛斯·山塔那 (Carlos Santana, 世界吉他大師)

你是有天份的
185

——維拉·王 (Vera Wang, 著名婚紗設計師)

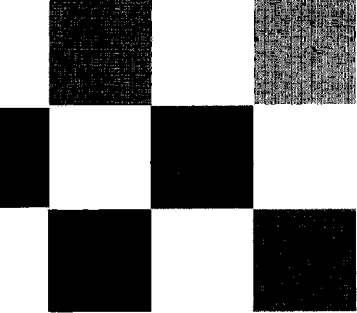
其他

接受缺點，並且超越
190

——露絲·西蒙斯博士 (Ruth Simmons, 布朗大學的校長)

你知道，你會追上那些「星星」的
194

——莎莉·萊德博士 (Dr. Sally Ride, 太空人)



一句話,改變一生

名 人 的 人 生 智 慧

演藝圈

理性與感性

李安 (Ang Lee) 華裔著名導演

我想說跟別人不太一樣，我想說的就是一本書的名字：《理性與感性》。

我第一次注意到這本書，是因為一位名叫里德·多蘭的製作人給了我這本書。她當時正想投資拍攝一部電影，她摘錄了一些艾瑪·湯普森的詞句，同時，她也認為我是擔任導演這齣戲的適合人選。

當時，我還沒拍過英語片，我只拍過三部華語片。他們都算得上是家庭劇，因為我是一個喜歡待在家裡的人，喜歡拍一些社會責任和個人自由之間的衝突戲。可能因為我本身就是在那樣的世界長大的，那裡不時發生著傳統與個人解放（尤其是女子解放）之間的鬥爭。但是傳統所帶來的衝撞是巨大的，這種麻煩愈演愈烈，尤其是在向西方的學習過程中，這種麻煩一直未能解決。

所以我一直想著：在那種傳統的衝撞下，你要怎樣才能保持你自己獨有的文化！它

不會明顯表現出來，它是一種潛在的生活。這種生存狀態在我們的國家如此，在世界上的每一個國家都是如此。所以我拍一些電影，來表現這種衝撞；在不同的電影裡面，講述同樣的觀點。但奇怪的是，那個時候，我還沒辦法講清楚——我的電影到底在說些什麼！可能我和我的作品太接近了吧；直到現在，我對過去作品的日漸了解，但我依然無法解釋它的主題，即使是對自己解釋。

但在閱讀《理性與感性》的時候，我突然意識到：我究竟在幹什麼！我不就是想呈現一種關係：社會告訴我們你該怎樣做，和我們自己真正想要的模式。我想我的作品就是一次拔河比賽，在個人的願望和文化責任之間的掙扎。所以這本書點醒照亮了我，讓我更清楚地知道：我需要朝哪個方向奮鬥。

這位英國小說家的話還給了我不少啟發。譬如說「理性」和「感性」，是我們看世界的兩種模式。對於像我這樣的亞洲導演來說，我們會把這兩個詞當作一種二元性。我想很多人都知道，在我們東方，「陰」、「陽」是最大的二元性。簡·奧斯汀讓我了解到：西方也有著自己的二元性。她讓我知道：無論是西方，還是東方，二元性對生活都產生著攸關重要的作用。他們是我們奮鬥的根源，是我們與生俱來的性格。明白這一

點，對我很有幫助。

剛開始，我把「理智」當作一種理性來對待，而「情感」則是一種可以理會的感情。他們有著完全不同的概念，當我開始著手拍攝《理性與感性》時，我意識到：他們其實向我展現了更多的內容。

是的！他們的確是完全不同的概念，但是他們並非完全衝突。它們其實深刻地聯繫著彼此。從某種意義上看，它們互相混合，不可分離。「理性」這個詞是從「感覺」（在英語中，「感覺」這個詞，是「情感」的詞根）發展而來的。而在這本書裡，「情感」的內涵也遠超過單純的感情衝動。這本書的確是對情感最敏銳的發現！

簡·奧斯汀做得太棒了！她的那些話在幾個世紀之後，仍有著如此深遠的涵義。的確，很多事情發生了改變，但是又有很多事情，是始終不變的！在今天，像我這樣的中國人，還是時刻面對著關於文化的戰爭；這時，想到她在若干年前寫下的這些強烈的感受，是再自然不過的事。

你將永遠擁有這份工作

史蒂芬·史匹柏 (Steven Spielberg) 著名導演

一九五四年，我從家裡出發，穿過十二個街去電影院。我去看迪士尼的卡通片——由大衛·克勞克特拍攝的《原野奇俠》。我的父母對我看的電影有要求，絕對不能看任何有關暴力和愛情的內容。我認為大衛·克勞克特都不屬於這兩者，所以我自己獨自出去看那場電影。

我很喜歡那場電影，而且大衛·克勞克特說的一句話深深打動了我：「如果你確定你是對的，就勇往直前吧。」我那年八歲，獨自坐在紐澤西的電影院，但我知道這句話很重要，它會改變我。

十年後我有機會去實踐大衛·克勞克特的忠告。那時候我在加州州立大學長堤分校學習英語，但是我所有的休閒時間都用來做自己的白日夢了。我找到一間空屋子，開始弄起一間自己的公司，然後假裝在這裡編劇本、混合音效和修改顏色——我把自己學的