

布拉德里·特雷弗·格里夫 著



干吗这么累

THE BOOK FOR PEOPLE WHO DO **TOO MUCH**



中信出版社
CHINA CITIC PRESS



干吗这么累

布拉德里·特雷弗·格里夫 著
孙国伟 译

中信出版社
CHINA CITIC PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

干吗这么累 / [澳] 格里夫著; 孙国伟译. —北京: 中信出版社, 2006.2

书名原文: The Book for People Who Do Too Much

ISBN 7-5086-0598-5

I. 干… II. ①格… ②孙… III. 动物-澳大利亚-现代-摄影集 IV. J439.5

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第013961号

THE BOOK FOR PEOPLE WHO DO TOO MUCH by Bradley Trevor Greive

Copyright © 2004 by BTG Studios, Inc.

Simplified Chinese translation copyright © 2006 by CITIC Publishing House

Published by arrangement with Writers House, LLC

ALL RIGHTS RESERVED.

干吗这么累

GANMA ZHEMELEI

著 者: [澳] 布拉德里·特雷弗·格里夫

译 者: 孙国伟

策 划 者: 中信出版社策划中心

出 版 者: 中信出版社 (北京市朝阳区东外大街亮马河南路14号塔园外交办公大楼 邮编 100600)

经 销 者: 中信联合发行有限责任公司

承 印 者: 北京盛通彩色印刷有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/24 印 张: 5 字 数: 60千字

版 次: 2006年5月第1版 印 次: 2006年5月第1次印刷

京权图字: 01-2006-1673

书 号: ISBN 7-5086-0598-5/G · 154

定 价: 25.00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。服务热线: 010-85322521

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

010-85322522

E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com

致 谢

我一直以来都在忙忙碌碌地工作着，不过在一系列相当可笑事故发生后，我被迫在医院里躺了很长一段时间。从过去这种超负荷工作的惨痛后果中，我吸取到许多教训。我非常感谢周围的人所给予的巨大支持，是他们鼓励我通过这本有趣的书与读者们分享我所获得的那些教训。希望这本书能为读者们带来快乐，带来启发。

特别感谢本书的主编、美国安德鲁·麦克米尔出版公司的克里斯汀·施里格和澳大利亚兰登公司的简·帕尔弗雷曼，他们协助我在病榻上完成了许多工作。我在BTG工作室的团队一如既往地表现出了勇于克服困难的超强工作能力，尤其是我的行政助理阿妮塔·阿诺德以及图片顾问尼克·格林，是他们两位不辞辛苦的工作使这本书得以早日和大家见面。

在这本书中，精彩的照片是内容的基石。因此，我要对有关的摄影师以及他们的代理人的出色工作表达深切的谢意。如果读者对这些照片感兴趣，希望你们能访问网站www.btgstudios.com，上面有那些摄影师的最新联系方式。

我的经纪人，尊敬的纽约作家协会的艾伯特·J·朱克曼先生，就坐在我的病床边，不断地为我提供宝贵的建议，给予我关怀和鼓励，此情此景仿佛就在昨天。在艾伯特提供的珍贵素材中，有这么一个震撼人心的故事。那是在20世纪的50年代末到60年代初，当时的文学界正值没落阶段，于是艾伯特转向好莱坞以寻求更好的发展。年轻的艾伯特曾经在苏丹干过多年的体力活，这给了他一身黝黑的皮肤和发达的肌肉，并且让他在刚刚加入环球电影公司之后就幸运地获得了在影片《斯巴达克斯》中扮演柯克·道格拉斯的替身的机会。当时的艾伯特热衷于永无休止的工作，他一次次地往返

于拍摄片场，得到了为劳伦斯·奥利维尔、彼得·乌斯蒂诺夫和身材比较修长的托尼·柯蒂斯担任替身的机会。这样，在一天的拍摄中，他需要增加或者减掉八十磅的重量——有时这甚至就发生在同一场戏中！当影片拍摄终于杀青后，艾伯特往往累得只剩下喘气的份儿，而对穿鞋都产生了恐惧。最终，艾伯特身心疲惫地去了纽约，发誓再也不让自己卷到这种痛苦和折磨中了。

“布拉德里，我的孩子，”他对着当时正躺在病床上、身上裹着绷带、浑身插满各种导管的我说，“我觉得，我们来到这个世界上，真正能做成的事情远远少于我们的想象。”再没有比这更实在的真理了。



你是否感到筋疲力尽？

Do you feel pooped?



你是否偶尔会感到偏头痛？

Do you occasionally get piercing headaches behind your right eye?



你是否总向朋友们抱怨自己的工作干不完，让他们感到无比厌烦？

*Do you bore your friends to death by going on and on and on
about how much work you have to do?*



你是否总是疲于奔命、体力不支，使原本神采奕奕的你显得如此狼狈不堪？

And have you been so rushed or run down that your personal grooming and general appearance have deteriorated



以至于当你走进房间，朋友们都不忍相看？
*to the point where your friends politely avert their eyes
when you enter a room?*



可以肯定地告诉你，这些让人担忧的症状只有两种可能的解释：

你要么得了可怕的、意想不到的不治之症；

*The good news is there are only two possible explanations
for these alarming symptoms: You have contracted a horrific
mystery disease for which there is no possible cure*



或者，比前者稍微好一点的是，你成了一个工作狂。
*or, and this is only marginally better, you are one of those people
who are simply doing way too much.*

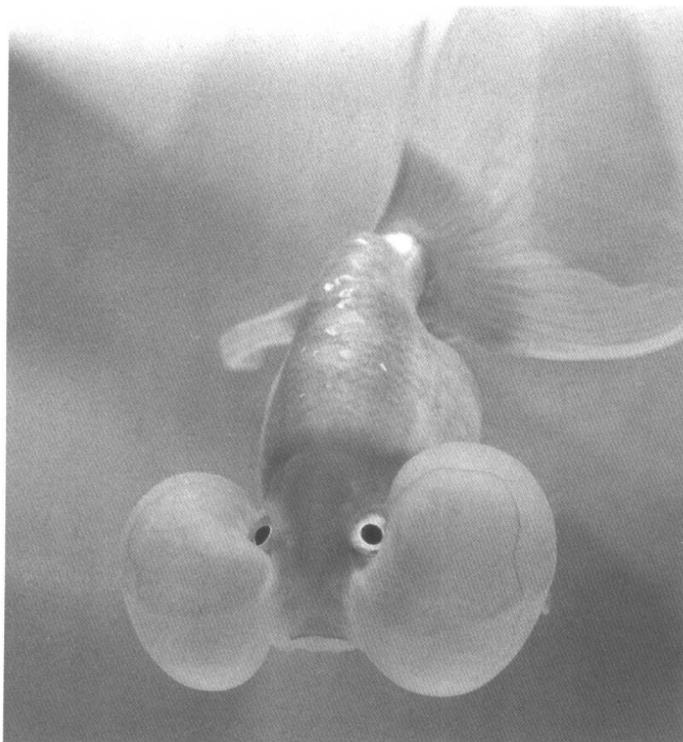


工作狂已经成为一个严重的问题。大多数心脏病会在每个周一的早上9点发作，这绝不是巧合。（“努力工作累不死人”，那是受虐狂才信奉的格言。）

Doing too much has always been a serious problem. It's no coincidence that most heart attacks occur at 9 a.m. on Monday morning. (So much for the masochistic maxim "Hard work never killed anyone.")

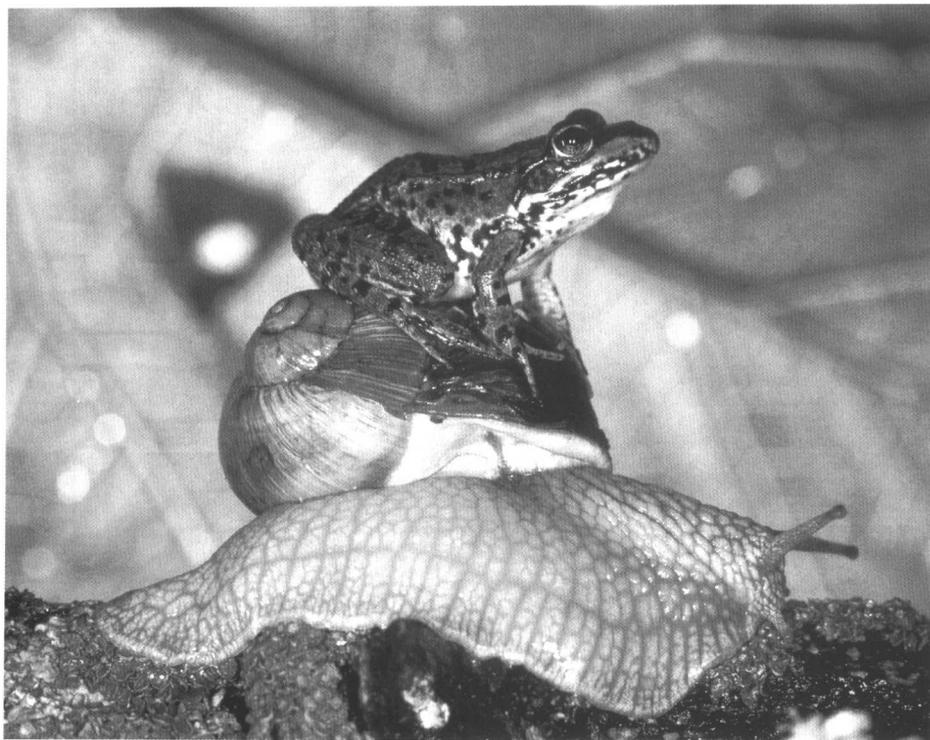


众所周知，超负荷的工作会引起过早的脱发，
Excessive endeavor has also been known to cause premature hair loss



也会诱发严重的消化不良，并导致其他的病痛和功能紊乱，
使人们无法显得潇洒、从容。

*and commonly induces explosive indigestion along with other
painful disorders that prevent the sufferer from sitting cross-legged
or wearing fashionable vinyl pants.*



有些貌似聪明的人热情高涨，不知疲惫，我们大多数人最后也会变成他们这样，却不知道其中的原因。

Some highly motivated people of questionable intelligence deliberately do too much, but most of us gradually end up in this situation without even knowing how we got there.



有一天，无论你怎么努力，你都不可能完成全部的工作，
于是不得不熬夜。

*One day, no matter how hard you try, you can't get through everything
you wanted to accomplish without working well into the night.*