

美国《读者文摘》菁华译丛

Reader's Digest

- 空中脱险记
- 爬出地狱
- 生命的机遇
- 你想得到什么，就会得到什么
- 幸福日历
- 改善自己的三星期
- 6种自我治疗抑郁的秘诀
- 驱散愁云有妙方
- 与生活讨价还价
- 走出自杀的阴影

笑对人生

本书所叙述的每一个故事无不在宣示信念和意志的力量：飞机失事跌入丛林的飞行员，无法使寻找他的直升飞机发现自己；误落陷阱的探险者挨饿60多天，以捕食蚂蚁为生……这些身处绝境的人，对生活充满了渴望和热爱，凭着坚强的意志度过了人生的艰难时刻。本书着力向您证明：生活需要微笑，只有对生活微笑，生活才会对您微笑。

从余主编



陕西人民出版社

PDG

目 录

空中脱险记.....	(1)
空中小姐.....	(9)
空难.....	(16)
从天上掉下来的女人.....	(22)
飞机失火.....	(29)
爬出地狱.....	(36)
托马哈克历险记.....	(42)
冲破寒冷.....	(49)
身陷洪洞.....	(56)
与海盗作斗争的人.....	(63)
受困于烈火熊熊的机车中.....	(70)
命运进行曲.....	(77)
峡谷历险记.....	(83)
死神的考验.....	(91)
生命在于攀登.....	(100)
穿越撒哈拉.....	(107)
微笑的女孩.....	(115)
令人敬畏的力量是真诚.....	(122)
怎样才能控制紧张.....	(128)
这一切就意味着幸福.....	(135)
你想得到什么就会得到什么.....	(142)

生命之树常青.....	(146)
幸福日历.....	(152)
“没关系”.....	(157)
不幸面前如何保持冷静.....	(161)
快乐起来.....	(167)
改善自己的3星期.....	(173)
6种自我治疗抑郁的秘诀.....	(177)
生活的财富.....	(182)
驱散愁云有妙方.....	(188)
学会重新生活.....	(192)
如何在困境中生活下去.....	(198)
她终于获得了安宁.....	(203)
非凡的勇气.....	(211)
决不向病魔投降.....	(216)
与生活讨价还价.....	(225)
走出自杀的阴影.....	(230)
独居的欢乐.....	(235)
夜深人不寐.....	(242)
勇于向生活挑战.....	(247)
生命的机遇.....	(254)
挺起胸膛.....	(260)

空中脱险记

彼德·布朗尼

在北卡罗来那波恩兹杂克哥伦比亚县的机场候机楼里，一个女人的声音突然从扩音器里传出：“救命！救命！我的驾驶员已失去知觉！请给我帮助，我不知怎样飞行！”

格兰杰·巴迪·欧内斯特正单独一个人值班，他迅速冲向传声筒。“注意！夫人注意！坐稳不要动！将飞机升起！”

几秒钟后，声音又传来了。“救命，救命！我的驾驶员已经昏过去了……”

“夫人，请回答！……”格兰杰又大声嚷道。

一阵沉静，格兰杰第三次又抓起话筒呼喊，第四次……。他马上与不远的地面指挥站联系，并将所收到的信号向上报告。这时时间为1982年1月10日，星期天，上午11点44分。

贾尼斯·格雷夫利，今年60岁，她丈夫埃德蒙是一个最优秀的飞行员，贾尼斯深深相信这一点。埃德蒙参加过第二次世界大战，在航空兵部队任教官，他还曾创造了滑翔飞行记录。飞机由埃德蒙驾驶着，她坐在副驾驶员的位置上，感觉如同坐在家中安乐椅上一样安全。

他们的单引擎、低翼银灰色“月神”号M20G飞机10

点46分从落基山城——威尔斯机场起飞。眼前的视线一览无余，起飞时地面温度接近零度，寒冷的气候使人麻木，这使大多数业余飞行爱好者望而却步。恶劣的气候本应使埃德蒙一家呆在家里，然而埃德蒙新购置的十五米滑翔机新近到货，停在斯泰特市，也许是为了先睹为快，埃德蒙忍不住非要去看看——说起来也只有三小时的飞行路程。

结婚四十年来，贾尼斯从没学会飞行，但不论埃德蒙飞到什么地方，他们总是形影不离，能和丈夫一齐分享翱翔在空中的乐趣，这是她最大的满足。

贾尼斯紧挨着她丈夫，一张大号领航图放在她的膝盖上，展现着他们飞行路线，这样埃德蒙可随时查看。她感到非常幸福。“幸福得如同在上帝身边，”她常常这样想，每当翱翔在蓝天，她的身心都同上帝融和在一起了。“上帝就在我身边”，她知道埃德蒙和他们的四个儿子也常这样想。

埃德蒙头带微型步话机，步话机同他的头盔连在一起，他可以随时同地面取得联系。“月神”号是一架豪华飞机，装备着自动机翼调整装置。从调整装置下，伸出两个控制柄，分别在双手两侧。在左边的手柄上有两个按钮，一个是麦克风的开关，另一个是离合器。

埃德蒙此时驾驶自如，贾尼斯眼前浮现出一个年轻人，一个优秀的民航驾驶员，活跃、魁武，头带毛线帽，身着蓝色高尔夫上衣，总是系着一条领带。这时埃德蒙转向她，向她示意费耶特维尔就在下面。贾尼斯一直在织着毛衣，她停下手中的活儿，目送着这座城市远去。

突然，埃德蒙猛然倒向她，安全带将他紧紧缚住，他的头倒在领航图上。

“你在找什么？亲爱的？”

他一动不动，贾尼斯用尽全力——尽管埃德蒙的体重比她重六十磅——将他扶回座位。他紧闭双眼，脸上仍然平静安详。

贾尼斯伏在他的胸前，想感触到他心脏的跳动，然而却毫无动静。这时飞机一阵俯冲，在猛烈的狂风中呼啸着。她用力摇动着埃德蒙，呼喊着他的名字。

贾尼斯拼力挣扎，企图控制住飞机，她摘下埃德蒙的头盔，戴在自己头上，将麦克风调正，并将耳机调好。她知道必须按动通讯按钮才能通话。“救命，救命！”她大声呼叫“我的驾驶员失去了知觉……”。

机翼转向水平，“月神”号继续向前飞行，贾尼斯扭动着收音旋钮，然而她的动作太快，没有信号可被收到。气候恶劣，她不能将埃德蒙的收报机的表盘放稳，也不能找到正确的通讯号码。

贾尼斯竭力保持镇定，丈夫也许还活着，她决不能慌忙，她必须想法将丈夫平安送回地面。她祈祷着，“我的上帝，现在只有你和我在一起了”，她高声嚷道，竭力想抓住她前方的把手。

“你是埃德蒙的妻子，这些年来你怎么对飞机一无所知。”她不会使用无线电发报机，不知道操作台上的表盘和指针的意义。可是她知道，如果将操纵杆向右推，“月神”号就会向右倾斜；不必使用方向踏板。如果将操纵杆向前推，飞机就会向下俯冲；如果向后拉，就会向上提升。

在这些表盘上，有一个突出来的，上面显示出一个头朝上的白色小飞机，无论“月神”号怎样飞行，这架小飞机一

真不动，在这表盘周围有一圈数字，数字在动，贾尼斯意识到这是指南针。

实际上，它是一个方向陀螺，样子象指南针，指示着飞机的俯角。贾尼斯注意到，就在陀螺仪之上，有一个纸片，一个“方向卡”，这是飞行员用于记录方向用的，以提醒自己飞机偏离北极的角度。在这张纸上用墨水写着：“飞向北，355”。

“这是我们要去的地方，家！”她嚷道，在这充满自信的声音中，她马上恢复了安全感。她将操纵杆向左推，“月神”号慢慢倾斜，飞机稍稍转动，比她想的幅度要大。在改变航线时，只要搬动控制柄；当操纵杆放在中心时，机翼自动变为水平。在新的航线上，飞机又一直向前。她可以在空中飞翔了！只要有足够的燃料，就一定能到家。

这时她又注视了一下陀螺仪上的指针，才发现自己将方向调整过头了，指针超过了“355”的标志，她轻轻地将其向右调整，至到“355”正对表盘的顶部。她已经将“月神”号调整平稳了。

飞机一直向北飞行，在一英里的高度，贾尼斯感到一阵欣喜。

不只是巴迪·格兰杰听到了贾尼斯绝望的呼救声，几乎在同时，在北卡罗来那国内领航局的通讯网络也接收到了这一紧急呼救信号。他们不知道贾尼斯的位置，于是搜索救护队马上行动。两架私人飞机也从落基山城——威尔斯机场起飞，加入到寻找失踪飞机的行列。就在其西面五十英里处，国内领航局的两位驾驶员鲍勃·法林顿和汤姆·康纳以及领航员琳达·德门特驾驶着“宏运海滩”号从罗利——达

勒姆机场呼啸而起。“宏运海滩”号上装备着追踪仪。他们将爬到 11500 呎的高空，以便进行大规模无线电和雷达搜索。

法林顿，联邦航空局的领航员，他想，如果他们找到迷失航向的飞机，引导其继续飞行并给机上妇女以信心，通过无线电他就能引导她在一处免费机场降落，当然如果机上的燃料足够的话。

但是时间在分分秒秒地过去，迷失的飞机还没一点消息。法林顿的乐观情绪马上消失了，“她不会安全着陆了。”他说道。

飞机一直朝北飞去，贾尼斯向前推动着操纵杆；她必须降低高度，她竭力保持平衡，按照埃德蒙选择的方向飞行。在这起伏的气流中，这的确不易。下降，继续下降，每一呎都付出巨大的代价。

此时她第一次想到埃德蒙。她心想埃德蒙肯定心脏遭到致命的打击，也许他已经找到他要去的归宿了。然而，当她看到埃德蒙脸上仍然安详，这给她勇气，象从上帝那里找到了福音。

降低了高度，贾尼斯尽力寻找机场。然而在高度紧张的状态下，视觉障碍即使对最有经验的驾驶员来说也难以克服。虽然这时她已经下降到足够高度，能看到地面，但她仍然没有发见费耶特维和雷利——达勒姆机场，她面对的大敌是疲劳，她已操纵了两小时飞机，现在是下午一点半，每一块肌肉都在酸痛，当她推动操纵杆时，她的手臂在颤抖。

她的决心动摇了，“我不能坚持多一会了，埃德蒙，我们要栽下去了。”

她清楚地知道，她不能将起落架放下。它们在飞机腹

部，必须找个地方降落，马上！

在远处地平线上，她发现在松林中间有一片空间，啊！贾尼斯马上反应到，这是凯湖！

此时，埃德蒙的话在她耳边响起。一次埃德蒙的飞行同行们在体力耗尽时，商量在何处选择一块停放滑翔机合适场所时，埃德蒙说：“一片开阔的田野，没有电线，靠近公路，一栋房子和一部电话。”

她继续使“月神”号下降，调整方向向湖南边飞去，她看到了这块空地。它看起来象一片刚开垦过的草烟地，一条公路伸向远方，一幢房子就在它旁边。

她飞过这片空地，转了一个大圈，调整方向使飞机顺着这块空地的走势。空地十分平整，“月神”号翅膀水平，保持航向。“没有时间犹豫了”，贾尼斯想，她用尽了全身的力气将操纵杆向前推。

陆地就在脚下，减速！她所想的是关掉发动机，并将操纵杆向前推。这是“联动”——熄火，使发动机停止转动，她将联动杆拉回，发动机发出阵阵轰鸣，然后停止了转动。这时右翼油箱空了，可贾尼斯不知如何才能放掉另一个油箱的油。

这时，她发现飞机并没有朝这块空地降下。突然她看到那里横着一条高压线，她一直没发现。她、埃德蒙和这一吨半重的飞行中的铁家伙，倾斜着向一片刚被砍伐过的林地冲去，林地中零星地留有一些小松树。距地面15呎时，飞机右翼撞到了一棵松树上，松树和机翼都被撞断。当她看到了飞离的机翼时，贾尼斯将操纵杆推向前，将双眼紧紧闭上……。

转瞬间，“月神”号冲入一座沙堆，撞到一棵木墩上，划倒一片灌木林，飞机距路边的 23000 伏高压线只有 60 呎远。

座舱门已被震开，飞机停在一片齐腰深的冬青林中，贾尼斯毫无痛感，只是猛然间感到一阵刺骨的寒冷。她望望埃德蒙，“他被保住了，上帝。”她祈祷着，将他的大衣披在他身上。贾尼斯将她的双腿移出舱门。她想，得马上到那所房里去。

她移动身体，刚站起来，就一下倒在灌木丛中，她马上感到刺骨的寒冷，一阵钻心的疼痛，从头到脚。

此时，贾尼斯想起《新约全书》上的一段话，她反复高声背诵道：“在主的保佑下，总会成功。主给予我力量。”

从髌到膝盖，全被树刺划破了，她爬着穿过灌木林，朝着公路方向前进。此时，她的手和上肢淌着血，不能再支持她的身子了。她用脚一呎一呎挪动着，忍着一阵阵钻心的疼痛，左脚早已失去知觉。她用膝盖和肘部支撑着身体，爬了两千码，在冰冷的铺满尖利石子的路上向那所房子一步步移动着。

贾尼斯拼力拖着她的身体，在水泥台阶上移动，朝房门前进。她太累了，向着房子后墙匍匐前进着。一级台阶上有三块碎砖头，她伸手抓到，凭着她最后的一点体力，一块块向房门抛去。

她听到房门打开了，“我的上帝”她呻吟着。

贾尼斯被送到亨德森，在那里医生们发现她四根肋骨被折断，肺部被损伤，内脏几处受伤和错位。星期二下午两点，贾尼斯的四个孩子守候在她身边。经检查，埃德蒙死于

心脏病，葬礼在星期三举行。

2月4日，医生宣布贾尼斯已恢复了97%，一周后，她丢掉了双拐，以后一直没用它。

回想起来，也许一半是奇迹一半是幸运，当贾尼斯要放掉燃料时，油正好用光了。如果早一点用光，飞机很可能螺旋地下降，撞到地面；如果燃料没用光，飞机很可能撞到高压线上；如果她将燃料放掉，飞机降落的地面将冻得象柏油路面一样坚硬，并高低不平。

在一份国内导航局的报告中这样写到：“格雷夫利夫人在飞机燃料耗尽时，使飞机平稳降落，取得了超人的成功。她的成功使那些寻找她的人相形见绌。”

(少 明 编译)

空中小姐

桑蒂·保尔

那是1977年4月4号的下午。

天气很恶劣。我和飞机上的另一名乘务员凯希·莱蒙娜一直在努力把自己和不断颠簸的座位绑在一起。当南航242客机摇晃着在阿拉斯加的汉兹维尔上空降落的时候，我终于系紧了安全带。

我的年龄和如花似玉的容貌一样年轻。凯希跟我已经飞行很多次了，我们合作得很好。我们的机组人员还有五十四岁的机长威廉姆·麦肯兹和驾驶员鲁曼·凯利，他三十四岁，我很喜欢这个年龄。能跟我喜欢的人在一起工作，飞行当然显得轻松多了。时断时续的风暴使我们的飞行时间推迟了两天，我们不得不更多地忍受紧张和疲劳。现在，我们只要再飞两站，然后我就可以回到新奥尔良斯的家中了。

到了汉兹维尔，又有六十一位乘客登机，加上飞机上原有的二十名乘客，我们将一起飞往亚特兰大，这是一段短距离飞行。我们的DC-9双引擎气式飞机又一次飞上17000英尺的高空。

突然，天空象是迸裂开一样，雨水和冰雹接二连三地砸在机身上。乘客们一张张恐惧的脸都转向我。我极力使自己表现出平静的样子。在骚乱喧闹声中我听到左发动机发出

“砰！砰！砰！”三声响，机舱里的灯闪烁不定，在发动机修复之前，紧备灯也有几秒钟不亮了。一会儿，冰雹停了。

当我拿起播音话筒时，我的镇静使我自己都吃惊。“尽快系好你们的安全带。真的没什么可怕的，我们很快就能避开风暴。”我闻到了一股烟味儿，我知道我们的确是处在危险之中。但我的第一个反应竟是恼怒，“今天怎么了？”我想，“这部发动机坏了，还剩下一个好的呢！我能平安回家的。”

但这只是一闪念，一个严峻的问题降临了。有一段时间，我曾希望机舱里能发出紧急求救信号，但并没有。我得履行自己的职责，我解开安全带，快步从我坐的飞机尾部一直走到机舱中央，我尽量控制住自己的声音，一个个地简要告诉坐在窗口的人们，给他们示范在什么地方，怎样打开窗子，并要求每个人重复我的话，直到我认为他们完全懂了，我讲解了飞机紧急着陆的支撑位置和着陆后乘客的疏散步骤。

然后，我回到我颠簸的座位上。P. A系统中三个单调重复的音传来，我摘下听筒，是凯希，“我与飞行员联系不上，”她说，“我打开舱门，发现中间的挡风玻璃碎了。”

我知道我们飞行得很低了，但想到也许我们正在向亚特兰大机场降落，我开始期待着能听到紧急着陆信号的五声铃响。当我瞥见有树枝划过窗子，我感到我们正下滑在跑道上。“弯腰，抓住脚踝，”我大声喊道。第一次碰撞地面时，我还没有系上安全带。当我们又反弹回空中时，我才猛地拉住安全带把它绕在臀部上系紧了。

再一次撞到地面时，我看见机舱中间滚动着一个火球，一个乘客身上着火了，一个妇女惊恐地尖叫着，我处在一个崩

溃的世界中。

机舱里满是纷飞的碎片，我觉得我好象是被装进一个正在滚下楼梯的大卡片盒中，我翻来滚去，手脚象被鞭打一样疼痛。但我始终没有忘记大叫“镇定，抱住脚踝！”

我后来才知道，飞机下滑了三十三英尺后，在小镇新霍普的主要街道上着陆了。机翼急速掠过路旁的大树和电线杆，左机翼碰断了高压线，撞碎了纽曼杂货店前的加油泵和小汽车，引起了一场大火。

这个四十四吨重的喷气式飞机象是开辟道路一样地摧毁了所有的栅栏、路灯、树丛和灌木，然后飞机转上人行道，撞毁了几幢住房，在一片松树林中断裂成五截儿。

突然间，一切都停止了。寂静中，只有我座位前面从地面腾空而起的火球发出噼噼啪啪的声响。一堵火墙竖在我面前，我只有一条路可走。我解下安全带，用尽全身力气去开两个盥洗室之间的安全门，但把手一点儿也拧不动。

我开始感觉气闷，我知道，在有毒的浓烟中我只能挺三十秒，我的思维开始混乱起来，我心中只有一个祈望。

如果我还呆在原地不动，那我肯定会死去。我往前走，下决心走到第一个紧急出口。火墙就象一个大帷幕，我用胳膊遮住脸，奋力穿过去，终于我一步一步挪到了飞机外面坚实的土地上。

头昏眼花地出了飞机，没走几步，我就在一阵爆炸声中摔倒了。我回头看，飞机的尾部，我坐的位置已淹没在火海之中。我身边是一大块扭曲了的飞机残骸。空气里充满了飞机燃料所发出的恶臭、燃烧的松树冒出的浓烟还有人体烧焦的气味。

又一次爆炸强烈震荡着飞机尾部。我蹒跚地走上公路。胳膊上拖着重得难以忍受的东西。我低头一看才发现，我的每只胳膊底下都夹着一具尸体。我记不得这是怎么回事了。

我又跑回机舱中，地上满是烧焦的尸体。有一个人挪动了一下大腿，我把他拽起来、拉到公路上，然后我再跑回去寻找其他可能还活着的人。

在残骸中，我发现了一个跌倒在地旅客，他的衣服上还在着火呢，我带他跑出飞机推他在草地上打滚，把火熄灭。

营救的人马赶来了。一个穿制服的人架起我的胳膊要把我送走，“我是乘务员”我说着挣脱开他。我脑子里的第一个意识就是我们的安全训练条例“你对你的乘客负有责任”。我必须留下来继续寻找幸存者。

我父亲是空军的消防队员，我母亲是军队的护士。在我成长的过程中，应急训练成了我生活的一部分。但这一次却是真的。

我跑回断裂的机舱，挪开炽热的金属片以便拽出里面更多的人来。我大声对旁边站立的营救人员介绍情况，告诉他们给烧伤的旅客包扎、医治休克的乘客。

我的确在行使职责，凭着我的本能和天性。有一刻，我停下来，吃惊地注视着我赤裸的双脚，从翻开的伤口上血汨汨流出，染红脚面，但我并不觉得疼。当我看到一张因极度痛苦而扭曲的脸发出惨叫时，我却什么都没听见。我没有任何感觉。再没有什么能使我感到恐惧，我的大脑麻木了，拒绝发出任何信息。

看着一个护士把旅客送上救护车，我记得我问道“我还活着吗？”她看看我，微笑着说“是的，你很好”。我不信，我让她摸摸我的身体，直到感觉到她的手按在我的胳膊上我才放心。她劝我上救护车，但我谢绝了。我记起我尚未履行完的职责，“我必须去救机组的其他人员。”

最后，在机舱的残骸外面，我发现了驾驶员凯利和麦肯兹的尸体。我颤抖起来，“让我离开这儿”，我恸哭着，“我再也不做了。”

空难的结果是六十一名旅客和两名机组人员丧生。另有九个新霍普镇的居民在我们的飞机横扫加油站和杂货店时死亡。我和凯希及二十名重伤的旅客活了下来。

国家运输安全局总结说，当飞机进入风暴中时，两部发动机因吸入大量的水分和冰雹而熄火，这是事故的主要原因。同时，他们也肯定了我凯希救护他人的优秀品质。

尽管受到表彰，但我并不觉得自己是个英雄。想到那些我没有来得及救护的乘客，想到我们坠落新霍普镇给人们带来的灾难，我总是很内疚。和那些失去亲人的家庭相比、和那些尽管幸存下来但却因受伤而失去正常生活的人相比，我所忍受的痛苦太少太少了。

几个月来，恶梦和火舌闪回的记忆不断地烦扰折磨着我，我总忍不住一阵阵狂喊乱叫。半夜，我常被自己的尖叫声惊醒。

为了摆脱我内心地狱般的恐惧，我到科罗拉多、加利福尼亚和犹他州拜访朋友。在我的歇斯底里持续了一年半的时候，我的孪生姐姐坎迪请我到亚特兰大跟她同住。尽管我一向以自己的独立而自豪，但我还是接受了姐姐的邀请。在那

儿，我开始接受治疗并在宗教中寻求帮助。

过了一段时间，我觉得自己强壮了许多，我也感到需要回到事故发生地点去看一看了。

接近新霍普镇的坠落地点时，我在颤抖中用尽全身力气紧紧握住方向盘，当我驶过重新修建的查利·纽曼杂货店时，我的心忍不住狂跳。在昏暗的灯光下，我看见有四个人正靠墙坐着，“你们中有谁是纽曼先生吗？”我问道。过了一会儿，一个满头白发带着酒气、身材魁伟的人站起来，向我伸出手，“我是查利·纽曼”他说，“你是桑迪·珀尔，无论你在哪儿，我都会认得你。”

我们象一家人一样拥抱在一起，尽管我们从未相识。从报上我知道这个店在飞机撞碎它门前的加油泵所引起的大火中毁掉了。当飞机左翼撞上店前的汽车时，车中有三个妈妈和四个孩子丧生了，他们都是纽曼家族的人。

再次回到新霍普，听人们讲起当时居民们怎样受到飞机的侵害，走在出事地点，回想起那次可怕的坠毁，我陷入深深的悲哀之中。但我此时的悲哀不同以往。

后来，我见到了纽曼夫人，她流着眼泪向我描述那一场噩梦般的灾难。我拥抱着她，任她哭个痛快。但我奇怪我竟没有跟她一起落泪。我只是不想哭出来。在飞机失事后的头十九个月里，我找到了抵制伤感的力量。

当我准备离开的时候，纽曼夫人弯腰从柜台后面拿出一个旧的锡铁盒。她从盒子里拿出捆在一起的学院纸、营业执照和信用卡收据。每张纸片上都写有名字和地址。这个杂乱的名单是她用来记载那些在242客机失事中幸存下来、后来又返回新霍普镇医治创伤的旅客们的。