

生命中最美好的事 都是免费的

(加拿大) 尼尔·帕斯理查 著
赵燕飞 译

真正的幸福，
不是惊天动地的事，
而是懂得发现生活中的小美好，过自己想要的生活。

THE BOOK OF
EVEN MORE
AWESOME

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



生命中最美好的事 都是免费的

(加拿大) 尼尔·帕斯理查 著
赵燕飞 译

THE BOOK OF
EVEN MORE
AWESOME



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



图书在版编目(CIP)数据

生命中最美好的事都是免费的 / (加) 帕斯理查
(Pasricha, N.) 著; 赵燕飞译. — 南京: 江苏文艺出版社, 2014.1

ISBN 978-7-5399-6769-1

I. ①生… II. ①帕… ②赵… III. ①散文集—加拿大—现代 IV. ①I711.65

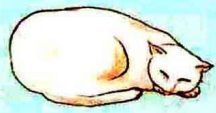
中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第261318号



书 名 生命中最美好的事都是免费的

-
- 作 者 (加拿大) 尼尔·帕斯理查
译 者 赵燕飞
责任编辑 黄孝阳
出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏文艺出版社 (<http://www.jswenyi.com>)
发 行 北京时代华语图书股份有限公司 010-83670231
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司
开 本 880×1230毫米 1/32
印 张 9.75
字 数 160千字
版 次 2014年1月第1版, 2014年1月第1次印刷
标准书号 ISBN 978-7-5399-6769-1
定 价 36.00元
-

江苏文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换



媒体评论

帕斯理查为我们提供了极具当代感的每日灵感，他的书超越了《心灵鸡汤》。帕斯理查是一位虔诚而动人的乐观主义者，他从没完没了的坏消息中，辨认出机会，与人性一起击掌相庆。

——《出版者周刊》

出人意料的暖心……下雨天你的最佳伴侣。

——《纽约时报》

庆祝和尊重生命中小小的欢乐！

——《今日美国报》

提醒自己生命中还有更甜蜜的一面，提醒自己留意寻常小事中的乐趣，挺好的，比如揭掉你新信用卡背后那层黏胶，偷偷携带便宜糖果进入电影院。原来生命真的很妙。

——《卫报》

开怀大笑吧，这些事情你好像想过了一千遍，但就是还没把它们写到纸上。

——英国广播公司（BBC）南美

凌厉却并不带傻气的乐观，它不是在讲生活中发生了多么棒的事情，而是生活中发生了的事情有多棒。

——《多伦多星报》

具有让你开怀大笑的幽默，夹杂着恰到好处的怀旧。

——《连线杂志》

阳光绝不会甜得发腻，这本书用《音乐之声》原型玛丽亚·冯·特拉普的声线，用杰瑞·宋飞的机智独白，道出了生活中的一件件小妙事。

——《温哥华太阳报》

从令人开怀大笑到尖酸辛辣（但不会肤浅无聊），帕斯理查的《生命中最美好的事都是免费的》几乎适用于全人类……帕斯理查没有为我们规定出一个最好的生活方式，反而，他用许许多多的小例子，提醒我们已经在这般生活了。

——《赫芬顿邮报》

即便是一个刻薄的白人也不能否认《生命中最美好的事都是免费的》的吸引力。

——克里斯丁·兰德，《白人喜欢的东西》作者

尼尔·帕斯理查在平凡生活里发现奇妙。

——格雷琴·鲁宾，《幸福工程》作者

本书的最妙之处在于，它让我们意识到如果你享受生活中的简单时刻，你就会变得更快乐。

——本·哈尔，《偶可以吃个汉堡吗？》作者

读你的博客总能带给我微笑，感觉就像在跟你交谈一样。

——作者妈妈的电子邮件

1000awesomethings.com 是本书的网站。

——弗兰克·沃伦，《邮寄秘密网》作者

如果欧内斯特·海明威现在还活着，他会说：“我都112岁了，谁行行好杀了我吧。”但我猜他也会喜欢这本书的。

——贾斯汀·哈本，《我老爸的胡言乱语》作者

《生命中最美好的事都是免费的》告诉我14001件值得开心的事情，关注生活的阳光面，妙极了！

——芭芭拉·安·基督弗，《14000件开心事》作者

幽默，甜蜜，恰到好处的怀旧和善良，牵引出你内在的盲目乐观女神波丽安娜。我敢说，你在读这本书的时候会情不自禁列下属于自己的妙事大全。

——珍·耶茨，《蛋糕灾难》作者

帕斯理查描述妙事的机敏方式，以及他对妙在何处的独特解读，是让这本书非同寻常的关键。这些聪慧的生活观察是令人欢欣的杰作，它出自我们年轻人中的一员——帕斯理查。

——《埃德蒙顿杂志》（加拿大）

这本书妙到让我禁不住踮起脚趾，拥抱爱人，在被窝里脚丫我我。

——扬米·穆恩，《不同》的作者，
哈佛商学院工商管理学教授、副院长

尼尔·帕斯理查本人就很妙，应该排在《生命中最美好的事都是免费的》第一位。

——《环球邮报》（多伦多）



前言：这都是为了什么？

So what's this all about?

我们都会磕得红肿。

我们都会上下颠簸。

没有人能预测未来，但我们都明确知道一件事：未来不会按照计划展开。

是的，我们都会经历高潮、重要日子和自豪时刻。在弥留之际，那些如褪色明信片一般的记忆会浮现在我们的脑海里，它是在毕业讲台上的大眼睛，它是婚礼上父亲和女儿的一支舞，它是产房里婴儿的健康哭声。散落在这些重大时刻中间的，是那些小小的时刻：圣诞节清晨奶奶苍老的拥抱；两岁小孩递给你一束蒲公英，说“我爱你”；周日早晨你的男朋友躺在床上凝视着你微笑。

但是正如我所说：

我们都会磕得红肿。

我们都会上下颠簸。

很悲惨，但意外会发生，伤害会发生，你无法预料。

你的丈夫可能离你而去，你的女朋友可能出轨，你的头痛可能加剧，你的狗狗可能在马路上被轧扁。是的，你的孩子可能跟黑社会混在一起，可能惹上麻烦，很悲惨；你的妈妈可能得癌症……你的爸爸可能很小气。

会有一些时候，你跌落到谷底。会有一些时候，你哭泣着睡着，胃拧着疼，心穿了孔。你可能会问自己，这样活着值得吗？你可能会认为不值得。你可能会问自己，我能挺得过来吗？你可能会向老天求饶。

但是，当坏消息将你打倒，当痛苦渗入你的骨髓，我真心希望你知道，你永远拥有两个选择：

1. 你可以永远在昏天黑地中打转。
2. 你可以哀伤，然后用一双平静的眼面对未来。

当然，在记录妙事的这几年中，生活也给过我几次耳光。有搬到一个新镇子的无比孤单，有失败婚姻的破碎的心，有一个朋友自杀的如潮悔恨。

但是我很幸运，因为这两年来，每当我跌倒、沮丧或忧郁时，我都有一

一条出路，一颗秘密药丸，一瓶魔法药水，一碗冒泡热汤。我希望你也知道这药方，我希望你也喜欢这药方。

毕竟，你正在读的就是这药方。

是的，妙事让我的生活变得更好，我希望它也能让你的生活变得更好。

说实话，现在我已经不能一天不想着几件小妙事偷乐了。无论它是脚踩在刚刚结冰的水坑上，憋了好久终于能尿了，还是开车到十字路口灯刚好变绿，这些小妙事总能给我带来很重要的快乐。

所以，来吧，来吧！你支持我吗？谁支持我？如果你的拳头上也有几块红肿，如果你的眼角也有鬼祟的亮光，如果你也有一个蠢蠢欲动的老灵魂，喜欢冲陌生人微笑，喜欢在婚礼上跳舞，喜欢使劲挤那种带泡泡的塑料包装，那么，来吧，加入我的妙事运动。

我诚挚地希望，我的妙事可以帮助跟我一样的伤心人在伤心过后继续前行，提醒他生命中最棒的事情是免费的。对跟我一样的人来说，也许它是一架梯子，让我们爬出深井；或是一束亮光，照亮黑暗。对其他人来说，也许它只是马桶上的一声微笑，入睡前的一点儿安宁，或是引发辩论的一丝火星，争论着什么对你、对我、对他最重要。

对我来说，我知道我将会经历更多黑暗的日子，我知道我的朋友们也会如此。但我愿意这么想——让人挪不动地儿的电影，隐藏的风味，狂欢夜前的小睡，这些都总会带给我欢欣，伴我走到黎明。

尽管南极冰帽在融化，医疗辩论在激化，嗡嗡的电锯在锯断森林，战争在持续，但我希望总有那么一个特别的秘密基地，在那里，我们可以关掉亮光，搂抱成一团，舒舒服服地聊一聊生活的甜蜜一面。

感谢你阅读《生命中最美好的事都是免费的》，能与你一同走入这本书，我感觉自己是如此幸运、荣幸和感激。当我们一路向前，一路生活，感谢你让我们的故事紧密相连。

希望你喜欢这本书。

尼尔





长途旅行后回到你自己的床上

Coming back to your own bed after a long trip

你还记得你最糟糕的一次睡眠吗？

兄弟，我是记得的。那是在大学时代，我和几个朋友开着一辆小货车去见朋友查德。那天正好有暴雪，高速路走过来还打滑。虽然天寒地冻，但我们笑声依旧，阔别多年的我们，终于再次与好友们团聚。

那是周五深夜，到了该睡觉的时候了。在这个寂静的大学城，在这个漆黑的地下室，没有干净的被褥，没有柔软的枕头，没有松软的毛巾。我们有的只是几个破烂沙发，墙上几个廉价钟表和一扇空心木头门，外面便是漫天暴雪。

呃，我们该怎么办？





我们用沙发垫拼了几个小床，把旧背心揉成一团做枕头，把沾雪棉大衣盖在发抖的身上做被子。这还不算，那几个表还嘀嗒嘀嗒响了整夜，某人半夜归来，把后门大敞开一夜没关。直到早晨我们才发现，我们所有人的牙都在打战，乒乓球桌下竟然堆着一英尺高的雪堆！

真是噩梦一场，我知道你一定也有过类似经历。

在颠簸的飞机上打盹，在榻榻米或薄床垫上睡觉，在热带雨林走风漏气的帐篷里宿营，这些或多或少你都曾经历过。糟糕的睡眠、可怜睡眠、不舒服的枕头、奇怪的闹铃声，搞得你一夜神经兮兮、翻来覆去。

但是在这些噩梦般的睡眠之后，当你回到家中，回到你暖和舒适的天堂般的床上时，感觉真是太好了。是的，你就是一头熊，把干草和热泥搅在一起，筑成你漫长冬眠的栖息地；你就是一只鹰，飞过风雨飘摇的树顶，飞回你舒适的小窝。

你松软的枕头、温暖的法兰绒床单和设好的闹钟，在乖乖等候着你。

欢迎回家，宝贝。

你做到了。

感觉妙极了！

偷偷携带便宜糖果进入电影院

Sneaking cheaper candy into the movie theater



“走私”糖果吃起来更甜。

这里是成功“走私”糖果的秘籍：

第一步：包包。大大的手提包在这里很好用。女士们，拿出你最慷慨大方的包，骄傲地挎在肩上。其余的人，你们可以试试庞大的背包或购物袋。商务人士，经典的手提箱最配你们。妈咪们，利用一下你们的尿布包吧。唯一要避免的是，黑客帝国风的紧身衣，口袋里玉米馅饼的轮廓会全部凸显出来。



第二步：食物。比如动物软糖、泡泡糖和肉桂小面包。如果你还想冒点儿险，再装上几罐冰汽水、一包微波炉爆米花或者一小瓶威士忌。不过，一定要知道你的极限。油腻的肉丸子和冒着热气的肉汤是专家才能搞定的。



第三步：走路。自信是关键。昂起头，趾高气扬地走，你一定没问题，查票的人一定不会说什么。但如果你真的被拦住了，你每次都可以假装自己有糖尿病：“说真的，这些都是病人服用的无糖食品。”



第四步：吃。用牙撕开薯片包装，枪战中打开汽水，西班牙舞曲中抿一口小酒。进入状态，大嚼特嚼吧。

进入状态，大嚼特嚼。

一切进入状态。

感觉妙极了！

踩在人行道嘎吱作响的干草上

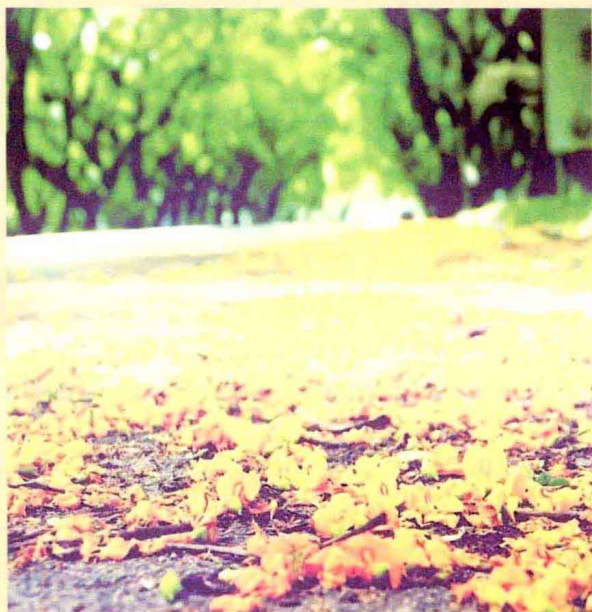
Stomping dry crunchy leaves on the sidewalk

春天，绿色的新蕾冒出来。夏天，健康的绿叶飞向天空。秋天，迟暮的美人变了颜色。它们最终脱落、碎裂、翻倒在人行路上。

亲们，是真的啊——日出，日落，日复一日，几个月过去了，为了让这个时刻出现在你面前，地球真的倾斜了它的轴线。

所以，请在上学路上绽放一个大大的笑容吧。请你故意多走十英尺，只为了把一片树叶踩成碎末，享受一下那清脆的嘎吱嘎吱声吧。

感觉妙极了！





那小粒爆米花终于从你牙缝里出来了

Finally getting that tiny piece of popcorn out of your teeth

你还记不记得，那小粒爆米花卡在了你嘴里一个潮湿阴暗的角落，把你难受坏了？

是的，你的舌头使劲往里伸，却以失败告终。你的牙刷柔软的刷毛根本撼动不了它，你的手指甲也没法把它从紧紧挨着的臼齿里抠出来。

害得你把刀叉放下，甜点也没吃完。周围的交谈声渐渐隐去，消退成一片模糊、遥远的噪音。你不停地试啊、试啊，世界在你周围停止了。你闭上眼睛，微微眯着眼，歪着脑袋，发出深沉的嗯嗯声，你发动全身肌肉细胞的力量，势必要将它弄出来。但这卑鄙的爆米花粒还是紧紧嵌在里面，阻塞着、黏附着你全身的系统，直到你彻底地、无与伦比地抓狂了。

然后，突然它就掉出来了。

号角吹响，天使歌唱，片刻间，你的口腔沉浸在天堂般的欢乐、宁谧中。现在你可以杀向那块奶酪蛋糕并且拾起刚才中断的交谈了。

感觉妙极了！

揭掉你新信用卡背后的那层黏胶

Peeling that sticky glue off the back of your new credit card

揭开快乐。

无论你是温柔地用手指慢慢把那层黏胶卷成一个小卷，还是粗暴地掀起黏胶的一个角，猛拉它直到拉断，都没关系。

一点儿关系都没有。

享受这揭掉的过程就好。

感觉妙极了！





孩子们的饭桌

The Kids Table

孩子们的饭桌是家庭聚餐时所有小孩子吃饭的地方。

它通常是一张摇摇晃晃的牌桌，来自地下室，旁边是一张黄色塑料桌，来自游戏室，结果奶奶的走廊变成了临时厨房。有时候两张桌子不是一般高，有时候椅子是坏的，通常桌子是被从一元店新买来的塑料圣诞桌布覆盖着的。

无论如何，孩子们的饭桌是一个充满了饱嗝、笑声、洒了的果汁的好地方。表兄弟姐妹们共度一个温馨的夜晚，穿着他们最漂亮的毛衣，小脸是玫瑰红色，额头渗出汗珠。

孩子们的饭桌最棒的地方在于：

第一，没有父母，就没有麻烦。成年人都在烤苹果派、打乒乓球、围着壁炉喝蛋奶酒呢。这时，父母的理论是，孩子们在一起无形中构成了一张保护网，要是有谁受伤了，就会有尖叫声传来，所以没必要紧紧盯着他们。成年人“不务正业”去了，于是规则飞出了窗外，于是胳膊肘歪在桌上，咬烂的西兰花被藏在餐巾里，某人开始直接用手吃土豆泥。

第二，不管你年龄多大，在孩子们的饭桌上，你就必须做出七岁的样子来。自以为很老的十几岁的少年，开始在牛奶里吹泡泡，往别人的饮料里倒盐，像疯了一样咯咯直笑。突然某人放了个响屁，大家笑了十分钟。

最后，请别忘了，孩子们的饭桌吃得最早，