

IF I COULD TELL YOU  
JUST ONE THING



〔英〕理查德·里德 (Richard Reed) 著  
〔英〕塞缪尔·克尔 (Samuel Kerr) 肖像绘制  
黄珏苹 郑悠然 译

# 在更高的地方 看世界

帮你找到属于自己的节拍  
带你从安全的地方过河  
让你即使在艰难的日子里，依旧坚持做正确的事

信出版集团

来自60位卓越人士的人生忠告

IF I COULD TELL YOU  
JUST ONE THING



# 在更高的地方 看世界

[英]理查德·里德 (Richard Reed) 著  
[英]塞缪尔·克尔 (Samuel Kerr) 肖像绘制  
黄珏苹 郑悠然 译

图书在版编目 (CIP) 数据

在更高的地方看世界 / (英) 理查德·里德著;  
(英) 塞缪尔·克尔绘; 黄珏苹, 郑悠然译. -- 北京:  
中信出版社, 2019.6

书名原文: IF I COULD TELL YOU JUST ONE THING  
ISBN 978-7-5217-0364-1

I. ①在… II. ①理… ②塞… ③黄… ④郑… III.  
①成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

·中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 063835 号

IF I COULD TELL YOU JUST ONE THING

Copyright © Richard Reed, 2016

Illustrations © Samuel Kerr, 2016

Copyright licensed by Canongate Books Ltd. arranged with Andrew Nurnberg Associates  
International Limited.

Simplified Chinese translation copyright ©2019 by CITIC Press Corporation.

ALL RIGHTS RESERVED

本书仅限中国大陆地区发行销售

在更高的地方看世界

著 者: [英] 理查德·里德

肖像绘制: [英] 塞缪尔·克尔

译 者: 黄珏苹 郑悠然

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)

承 印 者: 北京诚信伟业印刷有限公司

开 本: 880mm×1230mm 1/32 印 张: 11.25 字 数: 220 千字

版 次: 2019 年 6 月第 1 版 印 次: 2019 年 6 月第 1 次印刷

广告经营许可证: 京朝工商广字第 8087 号

京权图字: 01-2019-2790

书 号: ISBN 978-7-5217-0364-1

定 价: 59.00 元

版权所有·侵权必究

如有印刷、装订问题, 本公司负责调换。

服务热线: 400-600-8099

投稿邮箱: author@citicpub.com

小时候，爸爸常带我去山野中远足。我们在薄雾中爬上约克郡谷地（Yorkshire Dales）的平缓山峰，登上莱克兰（Lakeland）的峭壁。我们每次都会走不同的路线、爬不同的山峰，而到山顶时我总能得到一块巧克力。

我不记得他教过我什么，但我确实跟他学到了一些野外活动的规矩：关好门，不要让羊跑出来；在田野的边缘行走，避免踩踏庄稼；给上山的人让路。

我最喜欢的规矩是在石堆路标上放块石头——石堆路标是行路人堆起的一堆作为路标的石头，它的目的是帮助其他人辨认道路，而下次迷路的徒步者有可能是你。这种方法很简单，既有利于他人，又可以保护自己。

我们自己就曾多次受益，因为当云彩遮蔽阳光时，道路会变得不清楚。即使在阳光明媚的日子里，这些石堆也可以让徒步者更加放心大胆，而更远处的石堆则暗示着有不同的道路在等待人们探索。

在生活中我也逐渐领悟到，有时候几句忠告可以发挥石堆路标

的作用。当你迷失在雾霭中或被困在沼泽地里时，其他旅人的一两句话指引可以把你引回正途，帮你找到最安全的路线。

至少有3次，一条建议曾改变了我的人生。这么多年来，我深刻地认识到应该向比我更聪明、更有经验的人学习。因此，10年前我对自己许下一个简单的承诺：每当遇到优秀的人，我一定要向他们征求一条最佳忠告。

结果就有了这本书。

《在更高的地方看世界》涉及人类经历和情感的各个方面，从“选秀之父”西蒙·考威尔的经历到奥斯威辛集中营幸存者莉莉·艾伯特的经历，其间，你会领略到来自各种非凡人物的智慧，有总统、歌星、企业家、艺术家、名流、幸存者；有成功者，也有承受过不可思议的困苦的人；有登上人生巅峰的人，也有见证过人类最恶劣行径的人。

好建议就像营养丰富的浓汤，是用人生之骨熬制而成。享用这样的浓汤，汲取卓越人物的人生经验，不仅丰富了我的人生，而且增进了我对其他人的理解。如果选得好，几句话就可以令人醍醐灌顶，就能够传递别人历经千辛万苦而获得的洞见，因此而让我们所有人从中受益。这就是在本书中我结识每一位卓越人士的目的。

我和书中提到的每一个人都见过面，要么是在运营公司的过程中认识的，要么是我在政府、慈善机构、艺术界、媒体圈工作的时候认识的。有些人是我的朋友，有些人非常好心地同意接受我的采访，还有几个人在毫无准备的情况下遭到了我的“伏击”——我们机缘巧合地同处一个房间、参加同一个派对或会议，甚至碰巧一起上厕所。

我向他们征求最好的人生忠告，我请他们认真思考什么对他们来说最为重要。我向每个人提出相同的问题：考虑到你所有的经历，考虑到现在你所知道、认识到的一切，如果你只能给出一条忠告，那么这条忠告会是什么？让人们只提供一条真知灼见会迫使他们更认真、更深入地反思，他们的回答也会更坦诚。我听到了一些很特别的答案。这些忠告五花八门，涉及面很广，从如何取得成功到如何应对失败，从找到真爱到拥有更和谐的性爱，从充分发挥人的才能到在暴行中活下来，每个人都能从中学到一些东西。

大多数人乐意提供建议和忠告。助人为乐体现了人性中美好的部分，这样做并不需要花费什么，而且可以被无数人分享，永久流传。我希望这本书是系列丛书中的第一本，世界上有无数卓越非凡的人，这本书只能分享其中一部分人的洞见，还有无穷无尽的故事可以讲，还有无穷无尽智慧等待我们去领悟。

我希望一段时间以后，能够创建一个全球性的建议与忠告社区，即共享的智慧库，每个人都可以贡献智慧，也可以从中获取智慧。毕竟，作为人类，我们的相似之处多于差异。虽然每个人的人生道路各不相同，但我们都可以从更有经验的行路者那里获得建议和忠告，并从中受益。他们会给我们描绘前方的胜景，引导我们从安全的地方过河。

理查德·里德

和克林顿总统在“气泡”里	...003
活在当下的玛莉娜·阿布拉莫维奇	...007
特里·韦特，一个很有耐心的人	...013
决绝的拉姆利	...019
雄辩的弗雷先生	...023
艾丝特·佩雷尔的性爱智慧	...029
赫斯顿·布鲁曼索的秘密	...035
安妮·蓝妮克丝的两种声音	...041
和西蒙·考威尔一起度假	...047
沙米·查克拉巴提：让我们团结起来	...053
真实的阿里·伊曼纽尔	...059
玛莎·莱恩·福克斯，神仙教母 2.0	...065
王牌特工哈利·贝拉方提	...071
桑蒂·图克斯威格，严肃的风趣	...077

依然纯真的戴维·阿滕伯勒爵士	...083
和朱迪·丹奇夫人醉一场	...089
听下士安迪·里德讲新兵笑话	...095
岛民理查德·布兰森爵士	...101
超级榜样凯蒂·派珀	...107
迈克尔·布隆伯格，纽约市最杰出的市长	...113
不循常规的黛安娜·阿西尔	...117
干旱终结者安迪·穆雷	...123
玛琪·曼德拉博士的道路	...127
超级马里奥·特斯蒂诺	...131
铁丝网里的陆军中校露西·贾尔斯	...137
安东尼·波登，一台犀利且难对付的烤肉机	...143
和亚历山大·麦克林一起坐牢	...149
世界冠军埃德纳·奥布赖恩	...155
讨厌被界定的尼汀·索尼	...161
祖·玛珑的精髓	...167
贝尔·格里尔斯，天生的幸存者	...173
丹比萨·莫约的教育	...179
米基·哈特的节奏	...185
和克莱尔·鲍尔丁讨论词汇	...189
柔道律师南希·霍兰德	...195

裘德定律	...201
和琼·贝克维尔说说私房话	...207
自由战士，艾哈迈德·卡特拉达与丹尼斯·戈尔德贝格	...213
莉莉·艾伯特，奥斯威辛集中营的幸存者	...219
理查德·柯蒂斯，令人心碎的天才	...225
茱蒂·凯莉为人人	...231
迈克尔·麦金太尔，通过先生	...237
模范公民诺埃拉·克萨瑞斯·穆桑卡	...243
和英德拉·努伊一起熬夜	...247
和乌里·斯特克一起面对时间	...253
知心大姐玛格丽特·阿特伍德	...259
新托尼·布莱尔	...265
露丝·罗杰斯的家庭	...271
乔纳森·伊夫说“不”	...277
皇家律师海伦娜·肯尼迪女男爵的老人言	...281
绅士中的绅士，瓦希德·阿里勋爵	...287
奥莉薇娅·柯尔曼做保洁	...293
詹姆斯·罗德斯的忍耐	...299
鬼魂捕手阿兰·德波顿	...305
鲁比·怀克斯的有趣心灵	...311
青少年大脑专家萨拉-杰恩·布莱克莫尔	...317

在更高的地方看世界

和劳伦斯·达拉利奥一起赢	...321
非洲的女儿玛格丽特·巴斯比	...325
詹姆斯·柯登，心怀世界的人	...331
勇士妮古拉·斯特金	...339
致谢	...343
作者介绍	...345



**比尔·克林顿 ( Bill Clinton )**

律师、政治家、美国民主党成员、联合国海地事务特使、克林顿基金会主席、第42任美国总统。

我认为最重要的事情之一是关注别人，关注给你开门的人、给你倒咖啡的人。感谢他们，表达对他们的尊重。

——比尔·克林顿

## 和克林顿总统在“气泡”里

克林顿总统的工作人员把跟随他出访称为在“气泡”里。你登上总统专机，坐在武装护卫车队的车里，和他一起坐在桌前。你没有怎么移动，而是在滑行。没有入境检验、没有登记入住、没有结账离开——一切都在幕后完成。总统先生去哪儿你去哪儿，总统先生什么时候去你就什么时候去。

我有幸跟随克林顿基金会乘坐“气泡”出访非洲。日程安排得非常折磨人：8天走访8个非洲国家。而且每天的日程都一样：醒来时到了一个新的国家，坐进车队的吉普车里，在尘土飞扬、坑坑洼洼的路上行驶几个小时，前往不知什么地方，访问一个项目，比如艾滋病检测诊所、疟疾治疗机构、女性赋能小组，然后返回吉普车，赶去下一个项目，一天至少重复4次。

每一次访问时，总统都展现出一股不可阻挡的力量：他精神抖擞地从吉普车上走下来，拥抱当地社区的护士，和高官显贵们交谈，与当地部落的表演者一起跳舞，摆好姿势拍照，做演讲，颁发奖章，停下来和当地人聊几句，和孩子们玩耍，留心队伍后面沉默的人，针对他们提出

一个观点，然后拥抱他们，设法让他们笑一笑。每次活动都是如此，尽管热浪逼人，周围尘土飞扬。总统每天都精神饱满，连续8天。我从来没有见过这样的架势，我想也没人见过。

在两次访问之间的非常宝贵的短暂时间里，我向他征求人生忠告，他想了一会儿，接下来的回答解释了我们所看到的情景：

我认为最重要的事情之一是关注别人，关注给你开门的人、给你倒咖啡的人。感谢他们，表达对他们的尊重。南非祖鲁人传统的问候语是“Sawubona”，意思是“我看到了你”。我在努力这样做。

从来没有谁像克林顿总统这样，不仅躬行己说，而且做的比说的更多。

在外面忙了12个小时后，大家满身灰尘，疲惫不堪。我等凡夫俗子只想回到自己的房间，打电话叫送餐服务，躲着不出来了。不可思议的是，克林顿总统下楼来到餐厅，和服务生交谈，和其他客人开玩笑，祝福一对正在度蜜月的美国夫妻，还接受一家人的邀请，坐过去和那家的爸爸、妈妈、两个瞪大眼睛的孩子一起用餐。他知道遇见美国总统，更具体地来说就是遇见他，对人们意味着什么。他让每个人都感到自己受欢迎，感到自己很重要，并且备受关注。



**玛莉娜·阿布拉莫维奇 (Marina Abramović)**

当代行为艺术家、人体艺术家、导演、编剧、演员，创作风格狂野自由，被称为“行为艺术之母”。

你必须踏上未知之旅，探索无人到过的地方，因为文明就是这样发展的。百分之百已经不够了，百分之一百五才够好。

——玛莉娜·阿布拉莫维奇

## 活在当下的玛莉娜·阿布拉莫维奇

我在纽约市中心搜寻汤面，具体来说就是放了虾的鸡汤面，只是现在有点拿不准，她说的是不是不放虾的鸡汤面？我约了玛莉娜·阿布拉莫维奇在午餐时见面。玛莉娜是一位出生在塞尔维亚的国际知名表演艺术家。一个月前，我答应给她带她最喜欢的汤面，可我记不清是哪种汤面了。

为了避免失礼，我买了两种汤面。因此当我来到玛莉娜工作的格林威治工作室时，第一件事就是决定谁吃哪种汤面。她坚持不理睬个人偏好，而用抛硬币的方式做决定。

我担心因为没有吃到自己最喜欢的汤面会让她有点不高兴，而这种担心不仅体现了我不可救药的英式性格，还说明我忽视了一个事实：那就是在公开场合，为了艺术，她赤裸的身体曾多次被鞭打、割伤、烫伤，所以她可能不是那种会为汤面操心的人。

事实上，她不符合任何类型。她很独特，可以做到既真诚又顽皮（她喜欢讲塞尔维亚的黄段子），既无拘无束又守纪律，既鲁莽又充满爱心，她是我见过的最有趣、最有活力的人。