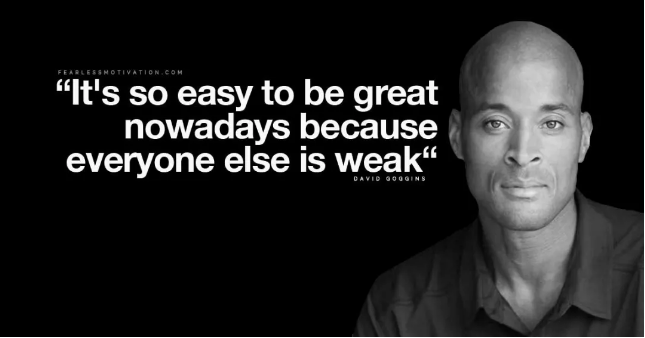
# 《我，刀枪不入》（Can't Hurt Me）

大卫·戈金斯（David Goggins），是人类历史上唯一一个完成了美国海军的海豹突击队、陆军的游骑兵和空军的战术空管3项精英训练科目的人。  
2005年，他在没有经过长跑训练的情况下花了19个小时跑完了162公里；  
2006年，参加夏威夷奥特曼世界锦标赛铁人三项赛，在为期3天的514公里的比赛中获得第2名，两天内骑自行车420公里；  
2007年，参加恶水135超级马拉松，取得了个人最好成绩，排名第三；  
在接下来的两年里，他还参加了另外14场超级耐力赛，其中9场比赛排名前五；  
2008年，《跑步者世界》杂志将他评为“跑步英雄”；  
他参加的各项赛事，总共帮特种作战勇士基金会，筹集到200多万美元的善款。  
2013年，他在17个小时里，做完了4030个引体向上，成功打破吉尼斯世界纪录。为此，他在9个月里，做了67000个引体向上。  
之后，他通过了消防专业培训，成为了蒙大拿州的一名野外消防员。

这本书是前美国海豹突击队队员大卫·戈金斯的自传，它拯救了许多想要自杀的人。阅读这本书，有人浑身起鸡皮疙瘩，有人痛骂自己从未活过。

回顾一生，戈金斯发现三个事实：  
**It's so easy to be great nowadays because everyone else is weak.**

**如今要变得伟大太容易了，因为所有其他人都是脆弱的。  
Suffering is the true test of life.苦难是真正的人生试炼。  
You have to be willing to suffer to get to the other side.  
人必须愿意承受苦难，才能达到彼岸。**  
  
对此，读懂的人受益，读不懂的人被蹂躏。  
最重要的是，要牢记，大卫·戈金斯这样的人不是你的榜样，而是你的对手。



# ****我，刀枪不入****

**前言**

# 

你到底是谁？你究竟能做到什么？你知道吗？

我相信你认为自己是知道的，但你所认为的并不一定是真的。拒绝承认，就是终极舒适区。

不用担心，你并不孤单。世界上每个国家，每座城市，都有无数人漫步街头，他们像僵尸一样目光呆滞，沉迷于舒适中，怀抱受害者的心态，对自己真正的潜能毫无意识。我知道这些，因为我总能看到他们的身影，听到他们的声音，因为曾经的我就像你一样，也是这些人中的一员。

我也有非常好的借口去过猥琐的生活。

生活给了我一手烂牌。我出生在支离破碎的家庭，成长路上历经打击，在学校里受尽折磨，被人骂作黑鬼的次数多到数不过来。

我们曾经穷得叮当响，住在政府供给房里，靠着社会福利过活，抑郁让我喘不过气来，我生活在谷底，未来看似毫无希望，暗无天日。

没有多少人知道身处谷底的感觉，但我清楚。就像陷入流沙，有一股力量拖拽着你，将你拉到深渊，挥之不去。过着这样的生活，你很容易随波逐流，一次又一次做着终将把自己摧毁的舒适选择。

然而，真相是我们所有人都习惯了，我们习惯做着自我设限的选择，就像落日一般自然，就像引力一般难以逃脱。我们的大脑就是如此构造的。这就是激励毫无用处的原因。

即便是最好的鸡汤或励志语言，也只不过提供了暂时的帮助。它不会重塑你的大脑，它不会放大你内心的声音，或者提振你的生命。激励不会改变任何人。生活给了我一手烂牌，但那毕竟是我的烂牌，只有我自己才能打好。

于是我开始追寻痛苦，我爱上了承受折磨的滋味，最终我把自己从一个一无是处的垃圾，变成上帝创造过的最硬的硬汉，至少我是这么告诉自己的。

可能与我相比，你有一个好得多的童年，或者现在过着体面的生活，但无论你是谁，你的家庭出身怎样，无论你住在哪里，也无论你做着什么工作，或者多么有钱，你可能只活出了你真正潜能的40%，真 TM 遗憾啊。

**我们每个人的潜能远比想象中的深不可测。**

几年前，我受邀到麻省理工学院（MIT）参加研讨会。我从来没有作为一个学生坐在大学讲堂听课，我甚至差点连高中都毕不了业，然而我却在这个国家最具声望的大学里跟其他几个人一起讨论意志力。讨论中，一位 MIT的 著名教授说，我们每个人都受到基因限制，那是无法冲破的天花板。有些事情我们就是无能为力，无论我们意志有多强。他还说，当我们触及基因限制的天花板，意志就起不了任何作用。

在场的每个人似乎都接受了他的看法，毕竟这位德高望重的终身教授，因意志力的研究著称。这是他一生的研究成果。但对我来说，这纯属胡扯，他是在用科学帮我们所有人推卸责任。

我一直没出声，毕竟待在这群聪明人中间，让我觉得自己很愚蠢。但是观众里有个人注意到了我脸上的表情，问我同不同意教授的观点。好吧，既然你直接问了，那我也不扭扭捏捏了。

我说， “有句话是这么说的，**去验证，而不是去学习**”，然后转向教授，“你说的观点对大部分人来说是对的，但不是100%。我们之中永远存在那1%的人，他们愿意竭尽全力排除万难。”

我继续解释我从自身经历中知晓了什么。每个人都可以变得跟之前截然不同，每个人都能做到跟这位教授一样的所谓的专家们宣称的不可能之事，只不过这需要强大的心力、坚韧的意志和武装的头脑。

赫拉克利特，一个公元前5世纪出生在波斯帝国的哲学家，曾经这样写过战场上的人们，他是对的。他写道，“每100人之中，有10人甚至不应该出现在战场；有80人只是活靶子；有9人是真正的斗士（fighters），有他们在场我们应该感到幸运，因为他们让战争成为战争。嗯，但是只有一个人，那个人才是真正的战士(warrior)..."

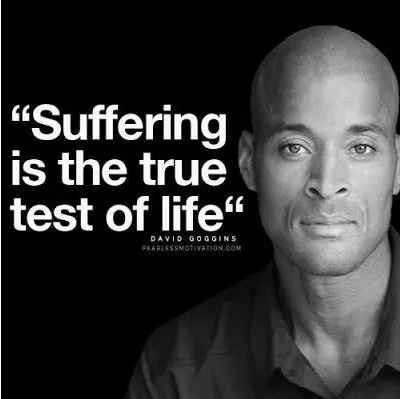
**从你的第一次呼吸开始，你就有了死亡的权利。你也有权利去发现你的伟大，成为那百里挑一的战士。**但是为了面前的战争你该如何武装自己，这取决于你。只有你能控制你的头脑，而正是你的头脑，决定了你能否过上无所畏惧的生活，也决定了你能否取得大多数人认为远超他们能力范围的成就。

我并不像 MIT 的教授们那样聪明绝顶，但，我就是那百里挑一的战士。接下来你即将读到的故事，有关我操蛋的一生，它揭示了一条已然被验证过的自我主宰之路。它能帮你面对现实，承担起自己的责任，穿越过去的苦难，学会爱上你所恐惧的东西，深味你曾遭遇的失败，以你的全部潜能去生活，最终，发现你到底是谁。

人类通过学习，习惯和故事而改变。通过我的故事，你可以学到，当驱动至极限能力，人的身体和头脑到底能做到什么，以及如何达到这一境地。当你受到驱动，无论前面阻碍你的是什么，是种族歧视，性别歧视，伤痛，离婚，抑郁，肥胖，灾难，还是贫穷，都会变成你蜕变的燃料。

**这里列出的步骤是一套进化算法，一套扫清障碍，充满荣光，带来持久宁静的算法。**

我希望你已然做好准备。是时候开启你的战争了。



**我本来会死于意外的**  
藏在美丽街区的地狱。1981年，威廉斯维尔是纽约州水牛城最抢手的小区。这里环境优美，绿树成荫，治安良好的街道上坐落着精致的住宅，里面住的都是模范市民：医生、律师、钢铁厂高管、牙医和职业足球运动员，还有崇拜他们的妻子，以及每家两三个孩子。汽车是崭新的，道路是整洁的，这里有无限可能。这里上演着栩栩如生的美国梦。而地狱就在天堂路上的一个拐角处。我们住在那儿一栋两层、四间卧室的白色木屋里，四根方形柱子构建起一个前门廊，里面是威廉斯维尔最宽阔茂密的草坪。后院有一个菜园，还有一个两车位的车库，里面放着一辆1962年的劳斯莱斯银云(Rolls Royce Silver Cloud)、一辆1980年的奔驰450 SLC，外面的车道上还停着一辆闪闪发光的1981年新款黑色克尔维特(Corvette)。天堂路上的每个人都几乎生活在食物链的顶端。光从表面上看，绝大多数邻居都认为我们是所谓的幸福快乐的戈金斯一家人，认为我们是那一小撮人中的顶尖家庭。**但光鲜亮丽的外表，远远没有揭示出丑恶的真相。**

大多数工作日早晨，他们能看到我们7点准时在私人车道上集合。我爸爸特伦尼斯·戈金斯，个子不高，但他长相英俊，体格健壮，像个拳击手。他穿着定制西装，笑容温暖真诚。去上班的路上，他看上去完全就是一个成功的商人。我妈妈杰姬(Jackie)比我爸小17岁，长得美丽，身材也苗条。我和哥哥收拾得干干净净，穿着牛仔裤和浅色伊佐德(Izod) 衬衫，背着背包，就像其他白人小孩一样。在这个美国梦的图景中，每条私人车道都是一个舞台，供父母和孩子在开车去上班和上学前，上演着点头和挥手的戏码。邻居们就想看到这些，也没人会往深处探究。多好。真相是，戈金斯一家在贫民窟里又干了一整晚的活儿，刚回到家。如果说“天堂路”是地狱，那我就是和魔鬼本人住在一起。只要邻居关上门或拐个弯儿，父亲的微笑瞬间消失，他转眼就变得怒气冲天。他咆哮着下达命令，然后走进房间又睡了一觉，但我们的工作还没做完。我和哥哥小特伦尼斯(Trunnis Jr.)还得继续干活，到底去哪儿就取决于我们不眠不休的母亲了。1981年，我读小学一年级，说实话，我在学校里整天发呆。不是因为学习的知识有多难——至少那时候还不难——而是因为我老想睡觉。老师抑扬顿挫的声音是我的摇篮曲，我交叉放在书桌上的双臂，便成了一个舒服的枕头，而老师一旦发现我在做梦，她尖锐的话语就会像个恼人的闹钟一样响个不停。年幼的孩子就像可以无限吸水的海绵，他们以极快的速度吸收语言和思想，来奠定知识大厦的根基，在这个基础上，绝大多数人建立了终身受用的技能，比如阅读、拼写和基本数学。但是我晚上要工作，所以大多数早晨，**除了努力保持清醒之外，我没办法专注于任何事情。**课间休息和体育课也不好过，我面临着完全不一样的问题。在操场上要保持清醒不难，难的是要藏起来——不能让我的衬衫滑落、不能穿短裤。伤痕就像是危险信号一样，一旦我把它们暴露出来，我就会被打得更惨。但是在操场上和教室里，最起码我是安全的，至少在一段时间之内是这样。在这儿他打不着我，至少肉体上打不着。我哥哥过着跟我一样的生活，他那时上六年级，也就是在中学的第一年（美国小学是5年），他有自己的伤口要隐藏，也要没日没夜地干活，因为铃声一响，真实的生活就要开始了。

**01旱冰场**

从威廉斯维尔到东水牛城的马斯滕区(Masten District)大约只有半个小时的车程，但这是两个完全不同的世界。和东水牛城的大部分地区一样，马斯滕区以黑人工人为主，坐落在城市边缘地带的贫民窟。当然，在20世纪80年代的早期，它还没有完全沦为贫民窟。那时伯利恒钢铁公司的工厂还在“轰隆隆”地运转，水牛城是美国最后一个伟大的钢铁城市，城里的大多数人，不论是黑人还是白人，都有着工会保障的稳定工作，挣的工资也够养家糊口，这意味着在马斯滕的生意很好做。对我爸爸来说，一直都是这样。在他20岁的时候，他就拥有了可口可乐公司在水牛城的地区分销特许经营权和四条配送路线。**这对一个年轻人来说能赚大钱，但他想要的更多，看得更远。**他想买车，还想开一个放克迪斯科音乐厅。当地的一家面包店倒闭以后，他租下了那栋大楼，开了水牛城第一家室内的旱冰场。转眼十年过去了，旱冰场已经搬到了渡船街的一栋大楼里，这栋大楼几乎占据了马斯滕区中心的一整条街。他在旱冰场上面开了一家酒吧，取名为“红色房间”。在20世纪70年代，那是东水牛城的打卡地，也是在那里，他遇见了我的妈妈，当时他36岁，妈妈只有19岁。那是妈妈第一次离开家。我妈杰姬在天主教会长大。我爸特伦尼斯是一位牧师的儿子，对她说的话题了如指掌，足够他伪装成一个信徒，这让她毫无抵抗力。我们还是认清现实吧，她被他迷住了，对他如痴如醉。小特伦尼斯出生于1971年，我出生于1975年，在我六岁的时候，溜冰迪斯科热潮达到了顶点。溜冰场每天晚上都在摇摆。我们通常在下午5点左右到那里。哥哥在小卖部干活——做爆米花、烤热狗、装冷饮、做披萨，我按大小和样式整理溜冰鞋。每天下午，我站在一个阶梯凳子上用喷雾除臭剂喷洒旱冰鞋，并更换橡胶塞。那股除臭剂的气味在我的头顶上缭绕，弥漫在我的鼻孔里。我在几个小时里，都闻不到别的气味。我的眼睛看上去永远都布满血丝。但我必须无视这些干扰，有条不紊地干活，随时待命。因为爸爸在DJ台上工作，监控着全局，如果我弄丢了一只溜冰鞋，我的屁股就要遭殃了。开门之前，我得举着两个我那么高的拖把，把旱冰场地板擦到发亮。

下午6点左右，妈妈叫我们到后台办公室吃晚饭。那个女人永远不愿意接受事实，但她的母性本能却是真的，这使得她抓住屁大点事儿，就要用来进行可笑的作秀。每天晚上在那间办公室里，她都会把两个电炉放在地板上，双腿蜷在身后坐着，来做一顿丰盛的晚餐——烤肉、土豆、四季豆和小圆面包，而我爸爸就在旁边一边看书一边打电话。吃得真好，但即使在我六、七岁的时候，我就知道，和大多数家庭的晚餐比起来，我们的“家庭晚餐”简直就是胡扯。而且，我们狼吞虎咽，根本没时间去享受食物，因为晚上7点开门的时候，正是演出时段，我们必须各就各位做好准备。爸爸是监工，他一走进DJ台就开始监控我们3个人。他像上帝一样扫视着房间，如果你搞砸了，你会听到他的吼骂声，除非你比他先发现并改过来。在屋顶刺眼的灯光下，房间看起来没什么特别的，但是，一旦他把灯光调暗，表演灯光就会让溜冰场沐浴在红色之中，它扫过旋转的镜子球，像魔术一样变出溜冰迪斯科的幻境。工作日晚上或周末，成百上千来溜冰的人蜂拥而入。大多数时候，他们是一家人一起出动，每人支付3美元的入场费和5毛钱的冰鞋租赁费，就可以溜冰了。我负责出租冰鞋，独自管理整个工作站。那张踏脚凳就像我的拐杖一样。没有它，顾客根本看不见我。大号冰鞋在柜台下面，但小号冰鞋存放得太高，我必须爬上架子去取，这总逗得客人咯咯笑。妈妈是仅有的一个收银员，她向所有人收服务费。对特伦尼斯来说，钱就是一切。顾客走进门，他就在一边数数，实时计算着自己的收入，因为这样，在我们打烊之后他在收银台结算总账之前，他心里早就有数了。**钱最好一分不少。**所有钱都是他的，我们仨累死累活，一分钱也拿不到。事实上，妈妈从来没得到过属于她自己的一分钱，她名下也没有银行账户或信用卡。爸爸控制着一切，如果妈妈收银柜里少了一分钱，我们都知道会发生什么。

当然，踏进店门的顾客对这些一无所知。对他们来说，这个旱冰场就是一个家庭经营的人间仙境。爸爸放着褪色的黑胶唱片，唱片里回响着迪斯科、放克音乐和早期低沉的嘻哈乐。男低音在红色的溜冰场内回荡着，有当地流行的“水牛城之子”瑞克·詹姆斯（Rick James）的唱片，有乔治·克林顿（George Clinton）的迷幻放克唱片，还有嘻哈革新派的Run DMC乐队发行的第一张唱片。有些孩子在速滑，我也喜欢速滑，但如果我们加入溜冰的行列，事态就会变得无法控制了。在开始的一两个小时里，大人们要么呆在楼下滑冰，要么看着孩子们在冰场上画着椭圆，但他们最终还是会溜到楼上，开演自己的戏码。当楼上的人多了起来，特伦尼斯就会溜出DJ音乐台，加入他们的行列。都说我爸是马斯滕市的非官方市长，其实他本质上就是一个虚伪的政客。他的顾客就是他的政绩，而顾客们不知道的是，不管他往杯子里倒了多少酒，像兄弟般抱了多少次，他根本一点也不在乎。对他来说，做这些都是为了钱。如果他给你倒了一杯免费的酒，那是因为他知道你还会再买两、三杯，甚至更多。 通常情况下，溜冰场会在晚上10点停止营业，但在24小时的通宵滑冰马拉松里，也少不了我们几个。那个时候，妈妈、哥哥和我继续工作：从满是粪便的厕所里捞出血糊糊的卫生棉条，给男女厕所通风，把里面弥漫的大麻烟雾排走，刮掉溜冰场地板上沾满细菌的口香糖，清洗小卖部的厨房，清点存货。到了凌晨，我们才能拖着身子走进办公室，累得半死。我和哥哥头对着脚睡在办公室沙发上，妈妈给我们盖上毯子，这个时候天花板正随着低沉的放克音乐摇摇晃晃。**妈妈还有干不完的活。**她一走进酒吧，特伦尼斯就不停地使唤她，她要么在门口工作，要么像一头酒鬼的骡子一样，在楼下忙着去酒窖取酒。她总有一些鸡毛蒜皮的事情要做，得不到片刻休息，而爸爸就在可以看到全场的酒吧一角，监视着一切。在那段日子里，爸爸最亲密的朋友之一、土生土长的当地人瑞克·詹姆斯(Rick James)，每次进城都会在这里停留，把他的座驾埃克斯卡利伯(Excalibur) 停在外面的人行道上。他的车就是广告牌，让周围的人都知道有超级大咖在里面。来过这里的名人不止他一个。辛普森是NFL（美国国家橄榄球联盟）最大牌的球星之一，他和他的水牛城比尔队的队员都是常客，泰迪·彭德格拉斯和斯莱兹姐妹也一样。如果你不知道他们的名字，查一下。

**02耻辱**

也许，如果我年龄再大一点，或者我爸爸是个好人，我可能会为自己能参与这样一个文化时刻而感到自豪，但作为孩子，我对那种生活根本不在乎。就好像，无论我们的父母是谁，无论他们是做什么的，我们生来就有正确的道德评判。当你六岁、七岁或八岁的时候，你能感受到有些事情是对的，有些事情就TM不对。如果你出生在恐惧和痛苦的漩涡之中，你知道事情不应该是这样，但事实就像是受伤大脑里的碎片一样让你痛苦不已。你可以选择无视，但是，当没日没夜的痛苦汇聚成一片模糊记忆的时候，总有一阵心悸。**然而有些时刻实在是挥之不去，在我的脑海里萦绕至今。**那是一个夜晚，妈妈提前到了酒吧，却发现爸爸正在跟一个女人甜言蜜语，那女人比她小十岁。特伦尼斯看到妈妈在注视着他们，耸了耸肩，而妈妈死死盯着他，猛灌了两杯尊尼获加红葡萄酒，以平息自己的怒火。爸爸注意到了妈妈的反应，但他对此厌恶至极。妈妈知道发生了什么。特伦尼斯越过边境在加拿大的伊利堡开了一个妓院，水牛城最大银行之一的某银行行长，名下有栋在伊利堡的避暑别墅，临时妓院就开在这栋别墅里。当特伦尼斯需要长期低息贷款的时候，他就会把女孩们介绍给水牛城的银行家们，然后他的借贷就总能顺利通过审批。妈妈知道她盯着的那个年轻女孩，是他妓院中的一个女孩，她以前见过。有一次，她走进溜冰场后台的办公室，却撞见爸爸和这个女孩在沙发上做那种事，那正是她每天晚上安顿孩子们的该死的沙发啊！她撞见他们在一起，那女人朝她笑，而特伦尼斯耸了耸肩。不，妈妈事先并不是一点也不知道，但是当她亲眼所见时，已经气得快要烧起来了。

半夜的时候，妈妈和我家一个保安开车去银行存款。保安恳求她离开我爸爸，就在今晚离开。也许他知道等待她的是什么，妈妈也知道。但她不能跑，她没有任何独立谋生手段，而且她不想把我和哥哥留在爸爸身边。而且，她还没有财产共享权，因为特伦尼斯一直拒绝与她结婚，她那个时候才反应过来这不对劲。她出身于一个中产阶级家庭，一直是个贤惠善良的人。特伦尼斯对此却深恶痛绝，他对待他的妓女，都比对待自己亲生儿子的母亲要好，就这样他把她困住了。她百分之百地依附于他，如果想要离开，她只会一无所有。我和哥哥在滑冰场上从来没有睡过好觉。天花板晃动得太厉害了，因为办公室就在舞池的正下方。那个夜晚，当妈妈走进来的时候，我已经醒了。她笑了，但我注意到她眼里的泪水，我还记得当她温柔地把我抱在怀里的时候，我闻到了她气息中苏格兰威士忌的味道。爸爸跟在她后面，怒气冲天，衣冠不整。他从我睡觉的垫子下面掏出了一把手枪（是的，你没看错，我六岁时睡觉的垫子下面，有一把装着子弹的手枪！），笑着在我眼前晃了晃，然后把它藏在被裤腿遮住的脚踝皮套里。另一只手拿着两个棕色纸购物袋，里面装满了现金，接近1万美元。到目前为止，这还只是一个平常的夜晚。



在开车回家的路上，尽管爸妈之间的紧张气氛已经有所缓和，但他们都没吭声。早上6点之前，妈妈就把车开到了天堂路旁的私人车道上，比平常早到了些。特伦尼斯跌跌撞撞地从车上下来，关掉警报器，把现金扔在厨房桌子上，然后上楼去了。我们跟在他后面，妈妈把我和哥哥在床上安顿好，吻了吻我的额头，关上了灯，然后她溜进主卧，发现爸爸就在那里等着她，手里把玩着他的皮带。特伦尼斯不喜欢被妈妈盯着，尤其是在公共场合。“这条皮带大老远从德克萨斯州跑过来就是为了打你，”他平静地说。他先把皮带弯起来，然后开始抽它。有时候我妈妈会反击，那天晚上她就反击了。她朝他的头上扔了一个大理石烛台，他躲开了，烛台砰的一声撞在墙上。她跑进浴室，锁上门，整个人缩在马桶上。爸爸一脚把门踢开，反手就开始狠狠地抽她，把她的脑袋撞到墙上。他一把抓住她的头发，把她拖到一楼大厅，她几乎已经神志不清了。那时候，我和哥哥听到他暴力的声响，看着他一路把她拖到一楼，骑在她身上，高举着皮带。她的太阳穴在流血，她的嘴角也在流血，她的鲜血引爆了我内心的导火索。在那一刻，我对他彻骨的仇恨战胜了恐惧。我跑下楼，跳到他的背上，用我的小拳头猛砸他的后背，抓他的眼睛。我打了他一个措手不及，他单膝跪下。我痛哭流涕。“别打我妈妈!” 我哭喊着。他把我摔倒在地，大步朝我走来，手里攥着皮带，却突然转向我母亲。“你养了个小流氓啊，”他冲着她笑。紧接着他拿皮带狠狠地开始抽我，我紧紧地蜷缩成一团。就在我后背上的伤痕一条条增加的时候，妈妈朝着前门的控制板爬去。她按下了紧急报警按钮，整个房间顿时响起铺天盖地的警报声。爸爸呆住了，他望着天花板，用袖子擦了擦额头，深吸了一口气，系上腰带，上楼清理掉所有罪恶与憎恨的痕迹。他知道，警察正在赶来。

妈妈只是得到了一时的解脱。等警察到来的时候，爸爸已经在门口迎接他们了。警察的目光越过了他的肩膀，妈妈站在他身后几步远的地方，她整张脸肿胀着，挂着干了的血迹。但不同于现在，那时候没有什么#MeToo运动，那玩意儿压根就不存在。警察就像没看见她一样。爸爸告诉警察，没什么大事儿，只不过是动用了一些必要的家法。“你们看看这座房子。你看我像是虐待妻子的人吗?”他问。“我给她貂皮大衣、钻石戒指，我费尽心思给她想要的一切，她却往我脑袋上扔大理石烛台，她可真是让我给惯坏了。”当爸爸把警察送上车的时候，警察跟他在一起有说有笑的。他们没有找妈妈做笔录就走了。那天早上，爸爸没有再打妈妈，因为已经没有必要了，他已经造成了精神伤害。从那以后，我们清楚地知道，**法律站在了爸爸那一边，我们只是他的猎物。**

**03暴打**

在接下来的一年里，我们的生活毫无改变，暴虐还在继续，妈妈试图用几束微光来驱走黑暗。她知道我想成为一名童子军，所以她为我报名了一支当地的部队。我还记得那是周六，我戴上了深蓝色的童子军徽章，身上穿着制服，内心感到骄傲。我知道至少在这几个小时里，我可以假装自己是一个正常的孩子。我们朝着门口走去，妈妈笑了。我的骄傲，她的微笑，是从内心深处涌上来的，而不仅仅是因为什么童子军。**在那黯淡无望的日子里，我们试图从行动中为自己找回一丝希望。这些行动至少证明我们还能做点什么，我们不是一无是处。**  
就在那时，爸爸刚好从“红色房子”酒吧回来。“你俩上哪儿去?”他怒视着我，我盯着地板，妈妈清了清嗓子。“我要带大卫去参加他的第一次童子军集会，”她轻声呢喃着。“别想去那里！”我抬起头，眼睛里噙满泪水。他笑了，“我们要去赛马场。”不到一个小时，我们就到达了巴达维亚唐斯(Batavia Downs)，这是一个老式的马具赛马场，骑手们坐在轻便的四轮马车里跟在马后面。我们一进门，爸爸就拿了一张赛马表格。一连好几个小时，我们三就在旁边，看着他一个接一个地下注，一支支抽着烟，一杯杯喝着苏格兰威士忌，当他赌的每匹小马都输光了的时候，他就大叫“天啊”。爸爸在赌场上像个傻瓜一样大发雷霆，每当有人经过的时候，我都恨不得钻进地缝里，但我太引人注目了。我是看台上唯一一个穿得像童子军的孩子。我可能是他们见过的唯一一个黑人童子军，但我身上穿的制服说了谎，我只是一个冒牌货。

那一天，爸爸输了好几千美元。在开车回家的路上，他对此喋喋不休，他的喉咙因为抽多了尼古丁而沙哑。我和哥哥坐在狭窄的后座上，每当他往窗外吐痰的时候，他的痰就像回旋镖一样打到我的脸上。他的每一滴唾沫，都像毒液一样灼烧着我的皮肤，加深我的仇恨。很久以前我就知道，避免暴打的最好方法，就是让自己尽可能地隐形，转移视线，神游身外，让自己不被注意到。这是我们多年来被训练出的实践经验，但我TM已经受够了，我不会再躲避魔鬼。那天下午，当他拐上高速公路回家的时候，他还在说个不停，我从后座上疯了一样地缠住了他。你听过“信念战胜恐惧”这句话吗？对我来说，**仇恨战胜了恐惧。**  
他从后视镜里盯着我的眼睛。“你有话要说？！”“我们本来就不应该去赛马场，”我说。哥哥转过身来盯着我，像是在看一个疯子。妈妈在座位上局促不安。“再说一遍。”他缓缓吐出这几个字，令人不寒而栗。我没吭声，于是他开始把手伸到座位后面想打我。但是我太小了，很容易躲起来。车左拐右拐，他半个身子转向我，拳头打在了空气上。他几乎没碰到我，但这只会让他更加愤怒。车行驶着，车上悄无声息，只有他的喘气声。“回家以后，脱掉衣服，”他说。当他准备痛打一顿的时候，他就会这么说，没人能逃得掉。我按吩咐照做，我走进卧室，脱掉衣服，穿过走廊，来到他的房间，关上身后的门，关灯，然后趴在床角上，双腿悬空，双手在面前伸展开，屁股露在外面。这就是规矩，他这么设计，就是为了让我们身心承受最大的痛苦。暴打很残忍，但最痛苦的是等待的煎熬。我看不见身后的门，他不着急动手，让我的恐惧酝酿。当我听到他开门的声音，恐惧蹿升至顶点。此时，房间里漆黑一片，我看不清周围的环境，在我没有任何准备的情况下，他的皮带就抽在了我的皮肤上。痛打远远不止两三轮，也没有具体数字，我们永远不知道他什么时候会停下来，也不知道他是否会停下来。他不停地抽打，一分钟接一分钟……。他先从我的屁股开始抽起，疼得实在受不了了，我用手挡住，接着他向下转移，开始抽我的大腿。当我把手挡在大腿上的时候，他又把皮带挥向了我的下背部。他打了我几十轮，停下来的时候他已经喘不过气来，咳嗽不止，满身是汗。我也呼吸困难，但我没有哭。**他太邪恶了，但我的仇恨给了我勇气，我不会让那个混蛋有满足感的。**我只是站起来，直视魔鬼的眼睛，然后一瘸一拐地回到房间，我站在镜子前。从脖子到膝盖，我全身布满了鞭痕。我好几天没去上学。**当你不停遭受暴打的时候，希望便蒸发了。**你可以扼杀情绪，但创伤像毒气一样不知不觉间蔓延开来。妈妈不仅亲身经历过，也亲眼目睹过无数次暴打，但就这一次，让她陷入了无尽的困惑之中，跟几年前相比，她仿佛只剩下了一副躯壳。在大部分时间里，她心神不定、空虚迷茫，只有当爸爸呼喊她的名字，她才会像个奴隶一样起身去为他做事。多年以后，我才知道，那段日子里，她已经想到了自杀。 我和哥哥把痛苦撒在对方身上。我们面对面坐着或站着，然后他会倾尽全力地向我挥拳猛击。开始时通常只是场游戏，但他比我大4岁，比我强壮得多，而且他会调动浑身上下所有的力量来打我。每当我被打倒，我都会站起来，然后他会用尽全力继续打我，并像一个武士一样撕心裂肺地怒吼，面部因愤怒而扭曲。“你没有伤到我！你TM就这点本事?”我吼回去。我想让他知道，比起他全力殴打我造成的痛苦，我能承受更多。但是到了该睡觉的时候，没有战斗，也无处可躲，我都会尿床，几乎每天晚上都是如此。妈妈每天都在生存中挣扎。爸爸经常说她没有任何价值，以至于她自己也这样认为了。她做的每件事都是为了讨好爸爸，这样他就不会打她或她儿子了。有时候实在被打得太惨了，她内心隐藏的导火索就会被引爆。其他时候，她知道该怎么做好准备，来迎接一顿暴打。有一天，我早早从学校回到家，因为耳朵痛得太厉害了。我躺在他们的床上妈妈睡的那侧，左耳疼得我一阵阵抽搐。每抽搐一次，我内心的仇恨都会猛增。我知道我不会被带去看医生，爸爸不会批准我们把钱花在医生或牙医那儿。我们没有医疗保险，没有儿科医生，也没有牙医。如果我们受伤或生病了，他就让我们挺过去，因为他不会为任何不能直接让特伦尼斯·戈金斯(Trunnis Goggins)受益的事情买单。**我们的健康还没重要到那个标准，这真TM把我惹毛了。**大约半小时后，妈妈上楼来看我，当我翻身躺着时，她看到血顺着我脖子的一侧淌下来，染红了整个枕头。“够了，”她说，“跟我走。”她把我从床上抱起来，给我穿好衣服，在她车上把我放好，但她还没来得及发动引擎，爸爸就追过来了。“你打算要去哪儿?！”“急救室，”妈妈一边说，一边给车点火。他伸手去抓把手，妈妈猛地一加速，留给他飞扬的尘土。他气急败坏，跺着脚走进屋里，砰的一声关上门，然后朝我哥哥喊道。“儿子，给我拿一瓶尊尼获加威士忌！”小特伦尼斯从吧台拿了一瓶红色标签的威士忌和一个玻璃杯过来，他倒完一杯又一杯，看着爸爸一杯接一杯的喝下去，每一杯都让地狱之火燃烧得更猛烈。“你和大卫要坚强，”他咆哮道。“我不会养一群废物！如果你每次有个屁大点毛病就去看医生的话，你会变成废物，明白吗？”哥哥点点头，吓得目瞪口呆。**“你的姓是戈金斯，戈金斯家族就是要硬扛！”**那天晚上给我看病的医生说，妈妈把我送到急诊室的时间非常及时，我耳朵受到了严重感染，如果我们再晚到一秒，我的左耳就会终生失聪。她冒着被打的危险救了我，我们都知道她会为此付出代价。我们在可怕的寂静中开车回家。当我们拐进天堂路的时候，爸爸还在厨房的桌子上炖菜，哥哥还在给他倒酒。小特伦尼斯害怕我们的父亲，但他也崇拜这个人，倾倒在他的魅力之下。作为长子，他受到了更好的待遇。特伦尼斯仍然会狠狠地揍他，但在爸爸扭曲的头脑中，小特伦尼斯是他的王子。“等你长大后，我希望你能成为一家之主，”特伦尼斯对他说。**“今晚你会看到什么是一家之主。”**我们刚走进前门，特伦尼斯就把我们的妈妈打得不省人事，但哥哥看不见，每当毒打像天上的雷雨一样爆发时，他就会在自己的房间里等着“暴风雨”结束。他选择无视黑暗，因为真相过于沉重，让他无法承受。我却一直在密切关注“暴风雨”的情况。夏天的时候，特伦尼斯没有安排周中休息的时间，但我和哥哥学会了骑自行车，所以我们会走得远远的，在外呆的时间越长越好。有一天，我回家吃午饭，像往常一样从车库走进屋里。爸爸通常睡到下午很晚，所以我以为没什么危险。但我错了。爸爸患有妄想症，他做了很多见不得人的勾当，也得罪了一些人，我们一离开家，他就设置了警报。当我打开家门，警报声尖叫起来，我心里一沉。我定在原地，背靠着墙，竖起耳朵搜寻脚步声。我听到楼梯嘎吱作响，心想我TM完蛋了。他走下楼，身穿棕色毛巾长袍，手里拿着枪，他穿过餐厅，走进客厅，把枪举在前面。我能看见枪管从拐角处慢慢向我靠近。他一走出拐角，就能看见我站在离他只有二十英尺远的地方，但他并没有放下枪。他把枪对准了我的眉心。我直勾勾地盯着他，极力控制住面部表情，双脚牢牢地钉在地板上。房子里没有别人。**有一瞬间我甚至希望他能扣动扳机，就在生命长河中的那一瞬间，我不再关心自己是死是活。我才8岁，早已精疲力竭，我真TM受够了爸爸的恐吓，也受够了溜冰场。**过了一两分钟，他放下武器，上了楼。

**04离开**

照这样发展下去，肯定会有人死在天堂路上。妈妈知道特伦尼斯把枪放在哪里。有一段日子，她算好时间跟踪他——计划该如何行动。她和爸爸会各自开车去溜冰场，她要赶在爸爸之前到达，从办公室沙发垫下面拿走他的枪，然后早点把我和哥哥带回家，把我们俩安顿好之后，她站在前门等他，手里拿着枪。当爸爸把车开到路边时，她会从前门走出来，在他的车道上，杀了他——第二天一早，送牛奶的人会发现他的尸体。我的舅舅们，也就是她的兄弟，劝住了她，但是他们一致赞同**她需要用些猛招，否则她就会成为那个躺着死去的人。**我们的老邻居贝蒂帮妈妈想了一个办法。贝蒂过去一直住在我们街对面，她搬家以后她们一直保持联系。贝蒂比妈妈大20岁，有着与年龄相称的智慧。她鼓励妈妈提前几周设计好逃跑方案。方案的第一步，是在她名下办一张信用卡，这需要让特伦尼斯为她担保，所以，她必须重新赢得他的信任。贝蒂还提醒妈妈，她们俩之间的友谊要保密。有几个星期，杰姬戏弄了特伦尼斯，她就像当年那个19岁的美少女那样，眼里闪烁着星星。妈妈成功使他相信她又崇拜他了，当她把一张信用卡申请表塞到他面前时，他说他很乐意为她争取一点购买力。当信用卡寄到妈妈信箱的时候，她触摸着信封里的塑料硬边，心里终于松了一口气。**她把信用卡举过头顶，欣赏着它，像一张金奖券一样闪闪发光。**几天后，她听到爸爸在电话里跟一个朋友说她的坏话，当时爸爸正跟我和哥哥在餐桌上吃早餐。就这一刻了。她走到餐桌前，说：“我要离开你们的爸爸了。你们两个可以留下来，也可以跟我一起走。”爸爸呆住了，说不出一句话，哥哥也是。但我像点着了一样，兴奋地从椅子上跳下来，抓起几个黑色垃圾袋，上楼开始收拾东西，哥哥最终也开始收拾他的东西。在离开之前，我们四个人在那张餐桌上吃了最后一顿。特伦尼斯怒视着妈妈，充满了震惊和蔑视。“你一无所有，而且没有我，你什么也不是，”他说。“你没受过教育，没有一分钱，也没有前途。不出一年你就会沦为妓女。”他停顿了一下，然后把注意力转移到我和哥哥身上。“你们两个长大后会成为一对废物。别想回来了，杰姬。你走后五分钟，就会有另一个女人取代你的位置。”妈妈点点头，站起来。她给了特伦尼斯她的青春，她的灵魂，最后她被毁掉了。她尽可能少地去打包过去的东西，尽可能少地带走过去。她留下了貂皮大衣和钻石戒指，她想爸爸可以把它们给他的妓女女友。特伦尼斯看着我们把行李装进妈妈的沃尔沃（特伦尼斯有好几辆车，这是他不愿意坐的那一辆），把自行车绑在车的后面。我们慢慢地开车走了，最开始他一动不动，但就在妈妈开车转过街角的那一瞬间，我能看到他朝车库走去。妈妈一脚把油门踩到底。

相信她吧，她已经为突发事件做好了准备。她猜想特伦尼斯会跟踪她，所以她没有往西去州际公路，那条公路会通往她父母在印第安纳州的住处。相反，她开车去了贝蒂家，沿着一条爸爸甚至都不知道的土路走。我们到达的时候，贝蒂已经打开了车库门。我们停好车，贝蒂猛地把车库门拉下来关好。当爸爸开着他的克尔维特，在高速公路上追赶我们的时候，我们就在他眼皮底下一直等到天黑。我们知道，那时他肯定会去溜冰场，正常营业。无论发生什么，他都不会错过任何一个赚钱的机会。大约行驶到水牛城城外90英里的地方，老破车沃尔沃该死地出现故障——油箱着火了。滚滚浓烟从排气管里冒出来，十分呛人，妈妈顿时不知所措。**就好像她把所有的恐惧都压在心底，躲在一副强装镇定的面具之下，直到一个故障出现，她终于崩溃了，泪流满面，泣不成声。**“我该怎么办?”妈妈问道，她的眼睛睁得像碟子一样大。哥哥从来没想过要离开，他叫她掉头回去。我坐在副驾驶的座位上，妈妈满怀期待地看着我：“我该怎么办?”**“我们必须走，妈妈，”我说。“妈妈，我们必须走。”**她把车停到一个加油站里，周围荒无人烟。她疯了一样地冲向公用电话，给贝蒂打过去。“我做不到，贝蒂，”她说。“车子抛锚了。我必须回去！”“你在哪儿？”贝蒂冷静地问道。“我不知道，”妈妈回答，“我不知道我在哪儿！”贝蒂让妈妈去找一个加油站服务员——那时候每个加油站都有服务员——然后让服务员接电话。服务员说清楚了我们的位置，我们就在宾夕法尼亚州的伊利城外。在贝蒂给了他一些指示之后，他把电话递给妈妈。“杰姬，伊利城有一家沃尔沃经销商。你们今晚先找一家旅馆住下，明天早上再开车去那儿。服务员会把车加够油，让你能开到那里。”我妈妈在听，但她没有回应。“杰姬？你在听吗？照我说的去做，一切都能搞定的。”“在听。好的，”她低声说，情绪低落。“酒店。沃尔沃经销商。我明白了。”我不知道伊利城现在是什么样子，但那时候城里只有一家像样的酒店：离沃尔沃经销店不远的假日酒店。我和哥哥跟着妈妈来到前台，等着我们的却是更坏的消息：房间都被订满了。妈妈的肩膀耷拉下来，我和哥哥站在她的两边，拿着装在黑色垃圾袋里的衣服行李。**我们这道绝望的“风景”，被夜班经理看到了。**“听着，今晚我会在会议室里给你们安排几张折叠床，”他说。“下面有个洗手间，但明天早上，你们得早点收拾好离开，因为我们上午9点要开会。”我们心怀感激地在会议室睡了下来，那是间铺着工业地毯和照着日光灯的会议室，也是我们自己的炼狱。我们在逃跑，处境岌岌可危。但是，妈妈没有被击垮。她躺下，盯着天花板上的瓷砖，等到我和哥哥都睡着了，然后她溜进了附近一家咖啡店，盯着我们的自行车，也盯着路上的情况，忧心忡忡，一整夜没睡。沃尔沃汽车经销店的车库开门时，我们正在门外等着，这就留了足够的时间，让修理工可以集齐需要的零件，并赶在下班之前把车修好，让我们可以重新上路。日落时分，我们离开伊利城，开了一整夜，8小时后，到了姥姥姥爷在印第安纳州巴西镇的家。**黎明之前，妈妈把车停在他们的老木屋旁边，忍不住抽泣起来，**我理解妈妈为什么哭泣。不论是在当时还是现在来看，到这里对我们来说都意义重大。那时我只有八岁，但已经进入了人生第二阶段。在那个印第安纳州南部的乡下小镇上，我不知道等待着我的是什么，等待着我们的又是什么，我也不太在乎。我只知道我们已经从地狱里逃了出来，**这是我有生以来第一次，从魔鬼的魔掌中获得自由。**

**05天使报喜**

我们在姥爷家住了6个月。我在当地一个叫“天使报喜”的天主教学校里，重读二年级。我是二年级里唯一一个8岁的孩子，但其他孩子都不知道我是在复读。我需要复读，因为我几乎不识字，但幸运的是，有凯瑟琳修女做我的老师。凯瑟琳修女六十岁了，身材矮小，有一颗金色的门牙。她是个修女，但不穿修女服。她脾气暴躁，但我就喜欢她这一点。

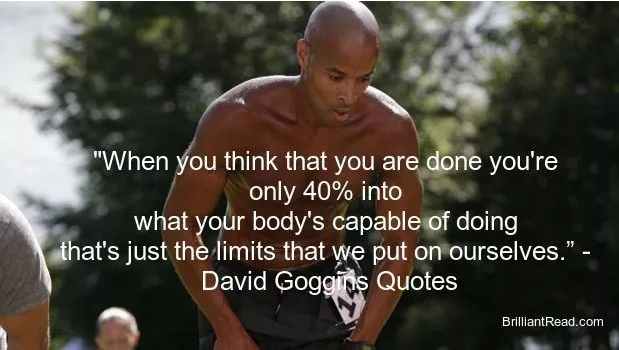
天使报喜是一个小学校。凯瑟琳修女在一间教室里教一年级和二年级的所有学生，她只有18个孩子要教。她不愿意推卸责任，把我的学业挣扎或任何人的不良行为，归咎于学习障碍或情绪问题。她不知道我的家庭背景，也不需要知道。对她来说，最重要的是，既然我带着幼儿园的水平来到她这儿，那她的职责就是要塑造我的心智。她有世界上最充分的理由，把我托付给某个专家或给我贴上问题儿童的标签，但那不是她的风格。把孩子标签化，人们对此已经习以为常了，但那是在她开始教书之后的事儿。**我想要赶上学习，正需要她身上那种“不找借口”的精神。**正是凯瑟琳修女，让我永远不会仅仅因为一个微笑或一次皱眉就去评判别人。我爸爸笑得真TM多，但是对我一点也不在乎。而凯瑟琳修女虽然脾气暴躁，但她关心我们，关心我。她希望我们做到最好的自己。我之所以知道这一点，是因为她花了很多额外时间来辅导我，直到我巩固所学的知识。不到一年时间，我的阅读能力已经达到了二年级的水平。小特伦尼斯一点也不适应新的生活，没过几个月，他就回到水牛城。他跟着我爸爸，在溜冰场干些杂活儿，就像从未离开过一样。那时，我们搬进了自己的房子：位于公共住宅区“灯光庄园”(Lamplight  Manor)的一套面积57平米的两居室公寓，每个月租金7美元。爸爸每晚都能挣上几千美元，偶尔隔三四个星期会寄25美元过来，作为孩子的抚养费；而妈妈在百货公司工作，每个月能挣几百美元。妈妈业余时间在印第安纳州立大学进修，这也是要花钱的。说了这么多，重点是我们缺钱。所以妈妈申请了社会救济福利，成功的话每月能领到123美元的救济金和一些食品券。第一个月，负责发放福利的工作人员给了她一张核对单，但他们发现她有一辆车，于是取消了她的资格，并解释说，如果她把车卖了，他们很乐意提供救济。问题是我们住在一个大约8000人的农村小镇，那里没有公共交通系统。我们需要那辆车，这样我才能去上学，妈妈才能去上班、上夜校。但她下定决心要改变自己的生活处境，通过“帮助抚养儿童”项目找到了一个变通方案。她准备把我们的核对单给姥姥，姥姥在上面签名之后再交给她，然后以姥姥的名义去申请救济金。即使是这样，我们的生活还是过得紧巴巴。**123美元能解决多大问题呢？**我清楚地记得，有一天晚上，我们穷得叮当响，开车回家时，车上的油箱几乎是空的，冰箱空空如也，电费账单也过期了，银行里一分钱也没有。然后，我想起我们有两个玻璃罐，里面装满了硬币和零钱。我把它们从架子上拿下来。“妈妈，我们来数一数零钱吧！”  
她笑了。在她的成长过程中，她的父亲教她捡起在街道上看见的零钱。姥爷亲身经历过大萧条，知道穷困潦倒的滋味。姥爷说，“你永远不知道什么时候你可能需要它。”当我们生活在“地狱”的时候，每天晚上都带着几千美元回家。我们可能会把钱用光，这样的想法听起来很可笑，但妈妈仍然保持着她童年时养成的习惯。特伦尼斯曾因为这样看不起她，但现在是时候看看攒的钱到底能让我们维持多久了。我们把零钱倒在客厅的地板上，数出的钱足够用来支付电费、加满油箱和买生活用品了。我们甚至还有钱在回家路上去哈迪斯买汉堡。那是一段黑暗岁月，但我们还能挺过去，勉强维持生活。妈妈非常想念小特伦尼斯，然而让她高兴的是我能适应并交到朋友。我在学校度过了美好的一年，从我们在印第安纳州的第一个晚上开始，我就再也没尿过床。**我似乎正在从伤痛中恢复过来，但恶魔并没有消失，他们蛰伏着。一旦他们醒来，便会毫不手软。**

**06问题少年**

三年级对我来说是一次重击。我还在熟悉读懂印刷体的时候，就必须学习草书了，而且我们的老师D女士一点也不像凯瑟琳修女。我们的班级规模仍然很小，总共有大约20个孩子，分为三年级和四年级，但是她教得烂透了，她也不愿花额外时间来辅导我。刚上课的前几周要进行标准化考试，从此，我的麻烦就开始了。我考得一团糟。我始终远远落后于其他孩子，前几天学的内容我都很难记住，更不用说上一个学年学的内容了。面对同样的问题，凯瑟琳修女觉得我是她最差的学生，她需要在我身上用心投入更多时间，然而D女士不这样想，她每天都会为难我。D女士找到了摆脱我的办法：开学不到一个月，她就告诉妈妈，我属于另一所学校，一所“特殊学生”的学校。

每个孩子都知道“特殊”意味着什么。这意味着你将在耻辱中度过余生。这意味着你不正常。要把我送到特殊学校，这种威胁本身就是一个导火索，让我几乎在一夜之间变得结巴。我的思想-语言转换机制被压力和焦虑堵住了，在学校时，情况最糟糕。想象一下我的境况：我作为整个班级、整个学校里唯一一个黑人孩子，每天受尽羞辱，几乎成了哑巴。我觉得无论我想什么、说什么都是错的，以至于每当老师叫我名字时，我几乎都会选择保持沉默，而不是像有刮痕的受损黑胶唱片一样有所回应。这一切都是为了避免犯错来保全我的面子。D女士甚至没想过要同情我，而是直接气急败坏地对我大喊大叫，一通发泄。有时她会弯下身子，手攥着我的椅背，她的脸离我的脸只有几英寸。她不知道自己正在撕开潘多拉的盒子。曾经，学校是安全的港湾，一个我知道自己不会受到伤害的地方，但在印第安纳州，**学校变成了我的刑讯室。**D女士想让我滚出她的班级，学校行政部门也一直支持她，但妈妈努力为我争取。校长同意让我继续上学，前提是妈妈必须在一定时间内，跟一位语言治疗师签订协议，并把我放在他们推荐的当地一位心理医生那里，让我接受集体治疗。心理医生的办公室就在医院旁边，如果你想让一个孩子怀疑人生，那地方再合适不过了。那场景就像一部烂电影。心理医生在他周围摆了七把椅子，围成半圆形。有些孩子一点也不安分。一个孩子戴着头盔并使劲不停地用头撞墙。另一个孩子在医生说到一半时站了起来，走到房间另一个角落，对着垃圾桶撒尿。坐我旁边的那个是这群人中最正常的孩子，他放火点了自己家的房子！我还记得，第一天去看心理医生的时候，我盯着他，心想：我绝不属于这里。那次经历让我的社交恐惧症飙升了好几个级别。我的口吃发展到失控的地步，我开始掉头发，黑色的皮肤上冒出了很多白色斑点。医生诊断我患有注意缺陷多动障碍，给我开了利他林。但是我的问题远比这更复杂。**我正在遭受有毒的压力的折磨。**事实证明，我所遭受的身体和精神上的虐待，对年幼的孩子有一系列副作用。在幼儿时期，大脑生长和发育得极其迅速。如果，在那几年中，你的父亲是一个邪恶的混蛋，不顾一切地要毁掉他家里的每一个人，你的压力会猛增，当这种巨大压力出现的次数累积到一定量的时候，你可以把压力的顶点连起来画一条线，这就是你承受压力的新的底线。持续高压让孩子们永远处在一种“或战或逃”（fight or flight）的状态当中。当你面临危险的时候，“或战或逃”的状态是一个很好的工具，因为它能激励你与困难作战、全力冲破困境，但这不是正常的生活方式。我不是那种满嘴科学的人，但事实就是事实。我读到书上说，一些儿科医生认为，有毒的压力对儿童的巨大伤害，甚至超过了脑膜炎和脊髓灰质炎。我的亲身经历告诉我，有毒的压力会导致学习障碍和社交恐惧，而根据医生的说法，它限制了语言能力和记忆力的发展，即使是最有天赋的学生，在这种有毒的压力下，也很难回忆起已经学过的知识。从长远来看，像我这样的孩子长大以后，患临床抑郁症、心脏病、肥胖和癌症的风险会增加，更不用说他们更有可能会去吸烟、酗酒和吸毒了。那些在暴力家庭中长大的孩子，在青少年时期犯事被捕的可能性更高，达到了53%。他们成年后实施暴力犯罪的几率也高达38%。我们都听过“问题少年”这个术语，我就是典型代表。这不能怪我妈妈。看看这一堆数据，很明显：**如果有人把我推上了毁灭之路，那个人就是特伦尼斯·戈金斯**(Trunnis Goggins)。我没接受团体治疗，也没服用利他林。第二次治疗结束之后，妈妈来接我，我坐在她车的前排座位上，目光呆滞。“妈妈，我不要再来这里了，”我说。“这些男孩疯了。”她同意了。然而，我还是那个受伤的孩子。对于那些被有毒压力所摧残的孩子，已经有干预措施来最好地教育和管理他们，但客观来看，D女士对此一无所知。我也不能怪她无知。20世纪80年代的科学，并不像现在这样如此清晰。我所知道的是，同样是面对这个畸形的孩子，凯瑟琳修女在用心付出，而且依然对他抱有很高的期望，并没有被挫败感所击倒。在凯瑟琳修女的理念里，应该注意的是，每个人的学习方式都不一样，我们要弄清楚你是怎么学的。她推断出我的学习方法不一样，我需要重复，我需要一遍又一遍地解决同样的问题，她知道这个过程耗费时间。D女士只关心学习效率。她说，要么跟上，要么滚。那时候，我感觉自己被逼到了一个角落里，无路可退。如果我不表现出一些明显改善的话，我最终会被送到那个特殊学校里一直待着，所以我找了一个解决方法。**我开始骗自己。**学习很难，对于我这个受伤的脑袋来说更是难上加难，但我倒是很擅长骗人。我抄朋友的作业，我在考试时，偷瞄四周同学的卷子。我甚至在标准化测验中抄袭答案，即便这些测验对我的成绩没有任何影响。这招见效了！我的考试成绩在不断提高，这安抚了D女士，妈妈也不再接到学校打来的电话了。我以为我已经解决了这个问题，而实际上我选择了阻力最小的那条路，反而制造出新的问题。我的作弊手段，只会让我永远不可能在学校学到任何东西，也永远不可能跟上学习进度。这只会让我一步一步走向被迫退学的命运。在巴西镇的早期岁月里，唯一的可取之处，就是我实在太年轻，还不懂种族歧视，而这就是我在乡下老家马上要面临的。当你独一无二，你就有被排挤到边缘的危险，被无知的人怀疑、忽视、欺负和虐待。生活就是这样，尤其是在那个年代。等现实扼住喉咙，我的生活已经变成了一块该死的幸运饼干（fortune cookie），不管什么时候砸开它，我都得到同样的信息：**你注定会失败！**

幸运饼干〔国外的中国餐馆提供的一种小饼，内有预测命运的小纸条〕



**挑战# 1**  
我的烂牌来得比较早，也比较长，但其实每个人都会在人生中某个时刻遭遇挑战。你的烂牌是什么？在成长过程中你与什么做过抗争？你被暴打过吗？被虐待过吗？被欺凌过吗？缺少安全感吗？也许，制约你发展的因素就是你成长过程中顺当无比，贵人无数，你从没想过要突破自我。目前制约你成长和成功的因素是什么？有人妨碍你的学业和事业吗？机遇与你失之交臂？哪件事情是你现在想做而又机会渺茫的？你给自己设限了吗？拿出你的日记本——如果没有，去买一本，或者在你的笔记本电脑、平板电脑或智能手机上的笔记应用程序上，开始写——然后把它们尽可能详细地写出来。不要对这项任务无动于衷。我把我所有不堪都抖出来给你看了。**如果你曾受过伤，或者仍然在被伤害，完整地把来龙去脉写下来。明确你的痛苦，从中汲取力量，因为你将要翻转这些烂牌。你自己的故事，你的满篇借口，以及你认为你无法实现梦想的那些极好的理由，都将成为你取得终极成就的燃料。**听起来很有趣，对吧？嗯，不会那么有趣的。但现在还不用担心，这是后面的事。现在，只需列出上面的清单。一旦你有了自己的故事清单，就可以分享给任何你想分享的人。有些人可能会登录社交媒体，发布图片，写下几行话，袒露你过去或现在的境况是如何挑战灵魂深处的。如果你是这样做的话，用上 #人生烂牌#我刀枪不入# 的标签吧。要不然，就自己默默承认和接受。你选择哪种方式都可以，**我知道对你来说这很难，但是单单这个行动就能启动自我赋能，驱动你战胜艰难险阻。**

第二章

残酷真相

威尔莫斯·欧文是一个新的开始。在他遇到我妈妈并问她要电话号码之前，我只知道苦难和挣扎的滋味。在不缺钱的时候，我们的生活被创伤所定义。就算摆脱了爸爸的折磨，我们还是忙于应付各自的创伤后应激障碍，淹没在贫困中。后来，我上小学四年级的时候，妈妈遇到了威尔莫斯，他是印第安纳波利斯的一个承包商，是一个小有名气的木匠。他那轻松的笑容、自在的气质吸引着她。他的内心没有暴力。他允许我们自由呼吸。**有他在身边，我们就像有了依靠，以为好事终于要光顾我们了。**

妈妈跟他在一起时，会开心地笑。她的笑容明亮而真实。她甚至站得比以前更直了些。他给了她尊严，让她重拾自己的美丽。对我来说，威尔莫斯是我接触范围内，最接近健康父亲形象的人。他不溺爱我，也没说过他爱我或其它那些狗屁蠢话，但他就在那里。上小学开始，我就一直爱打篮球。我和我最好的朋友约翰尼·尼科尔斯（JohnnyNichols），就靠篮球维持关系。威尔莫斯打过比赛，我们经常一起打球。他给我示范动作，调整我的防守战略，还帮我练习跳跃投篮。我们仨一起去度假，一起庆祝彼此的生日。在我上八年级之前的那个夏天，他单膝跪地，向妈妈求婚了。

威尔莫斯住在印第安纳波利斯，我们计划明年夏天搬去跟他一起住。虽然他没有特伦尼斯那么有钱，但他过得不错，我们也想重回城市生活。**我们小小的幸福生活，截止到1989年底，圣诞节刚过的第二天。**

那时，我们还没搬到波利斯，他和我们一起在巴西镇的姥爷家过圣诞节。第二天，他在的球队有一场篮球赛，他邀请我代替他一个队友和他一同参赛。我别提多高兴了，提前两天收拾好了行李。但是，那天早上他却告诉我，我不能去了。

他说，“这次我要把你留在这儿，小大卫。”我低下头，叹了口气。他看得出我很沮丧，并试着安慰我说。“你妈妈这几天会开车过去，到时我们再一起打球。”

我点头，很不情愿，但我从小就被教育不要打听成年人的事，他没必要向我解释，更没必要装模作样。我和妈妈站在前廊上，看着他从车库倒车出来，他笑着，冲我们干脆地一挥手，然后开车走了。

**那是我们最后一次见到他活着。**

那天晚上，按计划，他打完比赛，然后一个人开车，回到他那“白狮子之家”。每当他给朋友、家人或送货员指路的时候，他总这样描述这座牧场风格的房子。房子车道两边立着两跟柱子，上面各有一座白色狮子雕像。他从雕像中间穿过，把车停进车库，从那儿直接就能回到屋里。他不知道，危险就在身后。他再也没能关上车库门。

有人在一扇窗后面等了好几个小时。威尔莫斯刚从车门里爬出来，几个阴影向他围了过来，一个人对着他的胸口，连开了五枪。当他倒在车库的地板上，凶手踩着他的身子，对着他的眉心，又打出了最后致命的一枪。

威尔莫斯的父亲住在几个街区之外。第二天一早，他开车经过白狮子，看到儿子的车库大开，他就知道出事了。他走过车道，走进车库，在那里为他死去的儿子痛哭不已。

威尔莫斯只有43岁。

后来，威尔莫斯的母亲来电话，当时我还在姥姥家。姥姥挂了电话，示意我到她身边去，告诉我这个消息。我想到妈妈。威尔莫斯拯救了她，让她从保护壳里爬了出来，敞开心扉，准备去相信世间的美好。威尔莫斯死了，她该怎么办？老天是想该死地毁了她吗？这些想法在我脑海中闪过几秒，狂怒把我淹没。我挣开姥姥，对着冰箱猛捶，留下了一个凹痕。

我们开车去我家找妈妈，她没收到威尔莫斯的任何消息，急疯了。等我们到那儿，她正在给他家里打电话。接电话的是一个侦探，她懵了，她根本没想到发生了什么。怎么可能想得到？她脸上满是怀疑，姥姥走过去，把电话从她手指上剥下来，让她坐下。

一开始她根本不信我们。威尔莫斯喜欢恶搞，而这恰好是他会玩的那种操蛋把戏。然后她想起两个月前，有人开枪打过他。那时他告诉妈妈，开枪的人目标不是他，而是别人。他只受了点擦伤，所以妈妈就放过这件事了。直到威尔莫斯去世，妈妈都从未怀疑过，他有什么妈妈一无所知的秘密街头生活。警察到最后都没弄清楚，他到底为什么会被枪杀。警察猜测他卷入了一桩地下交易或毒品买卖。**妈妈一直到收拾行李的时候，还是拒绝接受现实，但她带了一件葬礼穿的衣服。**

我们到他家，他的房子被一条黄色警戒带包围着，真像一份操蛋的圣诞礼物。这不是恶作剧。妈妈停好车，从警戒带下面钻进去，我紧跟在她身后，一直走到前门。我至今还记得，途中我朝左一瞄，瞥了一眼威尔莫斯被害的场景。他冰冷的血液泼洒在车库地板上。**我只有十四岁，徘徊在这个刚发生命案的犯罪现场。**但所有人，包括妈妈、威尔莫斯的家人，甚至警察，看起来都没空理我，大家都沉浸在我准继父被谋杀的沉痛氛围之中。

虽然听起来很操蛋，但那晚，警察允许妈妈住在威尔莫斯的房子里。她不是一个人呆在那儿，她姐夫陪着，带着他的两把枪，以防凶手再回来。最后，我去了威尔莫斯姐姐家后面的一间卧房。那间昏暗的房子阴森恐怖，离威尔莫斯家有好几公里，我一个人在那呆了一整夜。房子里摆着一台有模拟信号的柜式电视机，刻度盘上有13个频道，只有三个频道不受静电干扰。我一直放着本地的新闻频道。电视里每30分钟循环播放同一段录像：镜头中，我和妈妈从警戒线下面钻进去，看着威尔莫斯躺在轮床上，被推向一辆救护车，床单包裹着他的尸体。

这就像恐怖电影。我一个人坐在那里，一遍又一遍看着同样的镜头。我的头绪就像一张破碎的唱片，在黑暗中不停跳跃。**过去的日子那么暗淡无光，现在好不容易有蓝天般的未来，却被TMD吹得无影无踪。生活不会让我喘息，只有我那熟悉的操蛋现实挡住了所有光亮。**每看一次录像，我的恐惧飙升，直到充斥整个房间，可我就是停不下来。

我们埋葬了威尔莫斯。几天之后，也就是刚过新年，我登上了印第安纳州巴西镇的一辆校车。我还没从悲伤中走出来，脑子里一团浆糊，我和妈妈还没决定，到底是留在巴西镇，还是按原计划搬到印第安纳波利斯。我们没有着落，她还在震惊之中。她从来没有为威尔莫斯的死掉过一滴眼泪。**相反，她整个人都被掏空了。就好像她人生中经历的所有痛苦再次涌现，变成一道裂开的伤口，将她吞噬，在这无边无际的虚空中，任何事都无法触碰到她。**那时候，学校就要开学了，我只好自个儿过，去寻找任何一丝我能抓住的正常生活。

但这很难。大多数时候，我都是坐校车去学校。回校第一天，一年前被我埋葬的记忆，又重新占据我的脑海，挥之不去。那天早上，我像往常一样，溜进校车左后方靠窗的座位，俯瞰整个街道。我们到学校的时候，校车停在路边，等前面的车开动，我们才能下车。就在那时，一辆汽车停在我们旁边，一个可爱的小男孩热情洋溢，端着一盘饼干就朝我们的校车跑过来。校车司机没看到他，猛地向前驶去。

我看到小男孩母亲脸上惊恐的表情，突然一阵血浆溅到我的窗户上。他母亲惊恐地嚎啕大哭。她已经不再是我们中的一员了。她哀嚎着，像只受伤的猛兽，她用力扯着自己的头发，连根拔了下来。很快，警报声在远处长鸣，尖叫着越来越近。小男孩大概六岁。那些饼干是他送给校车司机的礼物。

我们被命令下车。当我走过悲剧现场，出于某种原因——大概是人类的好奇心，大概是黑暗对黑暗的磁力吸引——我往车下偷瞄了一眼，看到了那个小男孩。他的头几乎像纸一样平，脑浆和血液混合在一起，像废油一样滩涂在车下。

整整一年，我没回想过这个画面，一次也没有，但威尔莫斯的死唤醒了它，现在我满脑子都是它。我整个人失去控制。我对一切都不在乎。**我见过太多，深谙这个世界充满人间悲剧，它们会一件件堆积起来，直至将我吞没。**

\*\*\*

我再也不能在床上安然入睡了。妈妈也是。她睡在扶手椅上，要么大声放着电视，要么手里拿一本书。有一段时间，我试着晚上在床上像胎儿一样蜷缩着睡，但醒来的时候，我发现我早就滚到地板上了。最后我放弃了，干脆直接在地上铺床睡。我想，**如果我能适应谷底，也许就不会再往下坠了吧。**

我和妈妈两个人，都迫切需要新的开始，那个曾经唾手可得的开始，所以即便威尔莫斯已经不在了，我们还是搬到了印第安纳波利斯。妈妈让我参加大教堂高中的入学考试，那是一所位于市中心的私立大学预科学校。像往常一样，我作弊了，那个聪明的混蛋又回来了。就在高一开学前的那个夏天，收到录取通知书和课程表的邮件时，我正在看一大堆大学预科课程呢！

靠抄袭和作弊，我给自己开了一条路，成功进入高一篮球队，这是全州最好的高一新生篮球队之一。我们队里有几个准大学校队球员，而我从控球后卫开始。进篮球队可以提高我的信心，但这种信心并不可靠，因为我知道自己是靠考试作弊进来的。而且，上这所学校花了妈妈太多钱，所以我在大教堂高中只待了一年，她就供不起了。

我在北中央高中开始上高二。这是一所有4000名学生的公立学校，开在一个黑人为主的社区里。上学第一天，我打扮得像个白人预科生那样去了学校。牛仔裤紧得过分，带领子衬衫塞进裤子里，腰上还系着编织腰带。要不是我会打球，我早就被同学们嘲笑着哄出教学楼了。

高二那一年纯碎在耍酷。我受嘻哈文化的影响越来越深，所以换了行头。我还经常和帮派成员、少年流氓厮混在一起，所以我很少去上学。有一天，妈妈中午回家，发现我和一群人围坐在餐桌旁，她把那些人称之为“十大暴徒”。是的，她没错。几个星期之后，她把我们的行李都打包好，我们又搬回了印第安纳州巴西镇。

我报名参加了诺思维尤高中为期一周的篮球选拔赛。我还记得我是在午饭时间到那儿的，那时自助餐厅已经满了。这所学校有1200个孩子登记入学，其中只有5个黑人。他们上次见到我的时候，我还看起来跟他们一样。不，再也不一样了。

那天我溜进学校的时候，我穿着大五号的裤子，都快拖到地上了，上身是一件超大号的芝加哥公牛队夹克衫，头上的帽子反着戴，歪向一边。不出几秒，所有的目光都集中在我身上。老师、学生和行政人员都盯着我，就像我是外来物种一样。我是他们中很多人在现实生活中见过的第一个野蛮黑人小孩。我一出现，音乐就停止了。我就像唱片机上的那根唱针，拖过黑胶唱片时，刮出一种全新的节奏，就像嘻哈一样。所有人都注意到了节奏的变化，但并不是每个人都喜欢他们所听到的。我大摇大摆地走过去，就像我TM毫不在乎一样。

但那不是真的。**我演得像个骄傲的大公鸡，我的出场简直鲁莽得见了鬼，但事实上，回到那里让我感到非常不安。**在水牛城生活，就像在地狱里炙烤。年幼时在巴西镇，创伤后应激障碍又被激化，所以在离开之前，我相当于受到了双重的致命打击。搬到印第安纳波利斯是一个机会，一个摆脱悲哀，将一切抛之脑后的机会。那时候，上课对我来说并不容易，但我交了一些朋友，过上了新的生活。现在，又回到这里，我外表上看起来和以前很不一样，以至于造成了我已经改变了的幻觉。但如果你想改变，你就必须克服屎一样的生活。去直面它，面对现实。我没有去吃直面真相的苦。我还是个蠢货小孩，没有任何依靠，而篮球选拔赛夺走了我仅有的信心。

当我去体育馆的时候，他们让我穿制服，而不是我那更常用的运动服。那时候流行穿大号和宽松的衣服，这让克里斯·韦伯（Chris Webber）和贾伦·罗斯（Jalen Rose）的闪耀五人组在密歇根大学（University of Michigan）出了名。巴西镇的教练们没有跟上潮流。他们让我穿上白色的紧身篮球短裤。这裤子勒住我的蛋蛋，紧绷着我的大腿，让我感觉一切都不太对劲。我被迫接受教练们的喜好，回到了拉里·伯德（LarryBird）那个时期的风格。他们这么做也是情有可原，因为拉里传奇基本上是整个巴西镇乃至印第安纳州的守护神。事实上，他的女儿就在我们学校上学。我们是朋友。但这并不意味着我想穿得像他一样！

首先是在球场上穿得不舒服，然后是我的球场礼仪也不一样。在印第安纳波利斯，教练允许我们在球场上说脏话。如果我在你面前做了一个好动作或进球了，我会问候你妈妈和你女朋友。在波利斯的时候，我对自己的脏话做过研究。我特别擅长干这个。我就是我们学校的德雷蒙德·格林（Draymond Green），脏话是这个城市篮球文化的一部分。然而回到农村，骂脏话却让我付出了不小的代价。刚开始选拔赛的时候，我控场了一段时间。当我超过别人的时候，我会让他们很没面子，好让他们和教练清楚我的实力。我的态度让教练们感到难堪（他们显然不知道他们的英雄，拉里传奇，是史上最强的脏话选手)。没过多久他们就从我手里把球拿走了，然后把我调去了前场，这是我以前从没打过的位置。我在低位运球时感到不舒服，所以这样打球也不自在。这倒是让我闭上了嘴。那段日子里，幸好有约翰尼。

那个星期，我唯一的安慰就是重新回到了约翰尼·尼科尔斯身边。我不在这里的时候，我们还一直保持联系。现在我回来了，我们马拉松式的一对一打球又全面开始了。虽然他个头不高，但他打球一直不错，在整个选拔赛期间，他一直是场上最好的球员之一。他一直在练投篮，一看到有空位，就立马跑上场。他能进入学校代表队，这完全在意料之中，但让我们都震惊的是，我连初级代表队都没进去。

我崩溃了。但并不是因为篮球选拔赛。对我来说，这个结果揭示的是另一个问题，那个问题我早就感觉到了。巴西镇看起来还是老样子，但这次操蛋的感觉却不一样了。上小学的时候，我学习一直不好，即便我们是镇里仅有的几个黑人家庭之一，我也没有注意到或感觉到任何明显的种族歧视。但当我到了十几岁的时候，我却在任何地方都会受到种族歧视，这不是因为我变得太敏感。而是在这里，彻底的种族主义一直都存在。

搬回巴西镇后不久，我和表弟达米安去乡下参加了一个派对。我们在外面呆到过了家里规定的宵禁时间。事实上，我们一整晚没睡觉。天亮后，我们打电话给姥姥让她接我们回家。

"你说什么?"她问道。"你们违背我的规定，所以你们最好还是走回来吧。"好吧，收到。

姥姥住在十英里外，一条很长的乡间小路上，但并不妨碍我们一边开着玩笑一边散步回去，玩得很开心。达米恩住在印第安纳波利斯，我们都穿着吊裆的宽松牛仔裤和超大号的投手夹克，这在巴西镇的乡村道路上可不常见。我们在几个小时里走了七英里，这时一辆小货车从停机坪上颠簸着朝我们的方向开过来。我们走到路边让它通过，但它却慢了下来。当它滑过身边，我们能看到驾驶室里坐着两个青少年，车厢里还站了一个。车上乘客指着打开的窗户大声喊道：

"黑鬼!"

我们并没有反应过度。我们低下头，继续以之前的速度走着，然后我们听到那辆破破烂烂的卡车，嘎吱嘎吱地在一片碎石地上停了下来，掀起了一场沙尘暴。就在这时，我转身，看见一个穿着邋遢的乡巴佬，从卡车驾驶室里走出来，手里拿着一把手枪。他大步朝我走来，把枪口对准了我的头。

**“你TMD从哪儿来的，为什么你TMD在这该死的镇子上？！”**

达米恩放慢速度，而我紧盯着枪手，一声不吭。那个乡巴佬走到离我两英尺的地方。没有比这更真实的暴力威胁了。**我身上起了阵阵寒意，但我拒绝逃走或退缩。**几秒钟后，他回到卡车上，疾驰而去。

这不是我第一次听到黑鬼这个词。不久前，我和约翰尼还有几个女孩子在必胜客玩，其中就有一个我喜欢的黑发女孩，叫帕姆。她也喜欢我，但我们并没有付诸行动。我们两个天真无邪，享受着彼此的陪伴。然而她爸爸过来接她回家的时候，看到了我们。帕姆看到她爸爸时，脸色瞬间变得苍白。他冲进拥挤的餐厅，大步走向我们，吸引了所有人的目光。**他从头到尾没看过我一眼。**他只是盯着帕姆说道：“我不想再看见你和这个黑鬼坐在一起了。”

帕姆赶紧跟在他后面冲了出去，羞愧得脸都红了，而我瘫坐在那里，呆呆地盯着地板。那是我一生中最耻辱的时刻，比手枪事件更让我痛苦，因为这发生在公共场合，而且这个词是从TMD一个成年人的嘴里吐出来的。我弄不明白他是怎么会对黑人充满了这么多仇恨，到底为什么会这样。如果他有这样的感觉，那么又会有多少巴西镇的人，看到我走在街上时心里和他有一样的想法？**我不敢再往下想了。**

\*\*\*

如果他们看不到我，就不会叫我了。我在印第安纳州巴西镇读高中二年级的时候，就是这样做的。我会躲在后排，身子缩在椅子里，以我自己的方式逃开每一节课。那一年，学校要求我们学一门外语，这对我来说很好笑。不是因为我看不出学外语的价值，而是因为我几乎连英语都看不懂，更不用说弄懂西班牙语了。在作弊了整整八年之后，我的无知根深蒂固。我在学校的成绩一直稳步提高，但什么狗屁都没学到。我就是那种自认为自己在玩弄体制的孩子，但其实，**我一直在玩弄我自己。**

大概是高二过了一半的时候，有天早上我悄悄溜进西班牙语课，从教室后面的橱柜里抓出我的作业本。开小差是有技巧的。你不用专心听讲，但你必须让别人觉得你很专心。所以我一屁股坐到座位上，打开作业本，目不转睛地盯着正在教室前面讲课的老师。

当我低头看着作业本的封皮时，整个教室都没有声音了。至少对于我来说是这样。老师的嘴巴还在动，但我听不见她的声音，因为我的注意力已经全部集中在封皮上，在那给我一个人的留言上。

我们上西班牙语课，每个人都有自己的作业本，我本子的封皮右上角用铅笔写着我的名字。所以他们才知道那是我的本子。在我名字下面，有人画了一幅我被套在绞索里的画。画得很简陋，就像我们小时候玩的刽子手游戏那样。图下面写了几个字：

里鬼，我们要杀了你！（Niger we’re gonna kill you!）

他们拼错了，但我没发现。我自己都不会拼这个单词，但他们的意思已经说得很TM清楚了。**我环顾四周，这时愤怒就像台风一样骤然聚集，在耳朵里嗡嗡作响。**我在想，我不该在这里。我根本就不该回巴西镇！

我回想起所有经历过的那些事情，决定不再忍了。当我毫无预兆地站起来时，老师还在讲话。她叫我的名字，但我没理她。我手里拿着笔记本，离开教室，冲到校长办公室。我被激怒了，甚至走到前台都没停下来。我径直走进校长办公室，把证据丢在他桌子上。

我说：“我TM受够了。”

柯克·弗里曼（KirkFreeman）是当时的校长，直到今天，他仍然记得他从办公桌上抬起头，看到我眼里噙着泪水的情景。为什么巴西镇会发生这TMD一切，原因并不是什么秘密。南印第安纳州一直是种族主义者的温床，校长知道这一点。四年后，也就是1995年，三K党在独立日那天，戴着印有徽记的头巾，在巴西镇的主要街道游行。我高二那年，三k党在一个名叫中心点的镇上活跃着，那儿离我们这儿不到十五分钟路程，那里的孩子都来我们学校上学。他们有一些人在上历史课的时候坐在我后面，几乎该死的每一天都会围着我开种族主义的玩笑。我不指望会有人调查这是谁干的。最重要的是，**在那一刻，我只想得到一些同情，**从弗里曼校长的眼神中，我可以看出他对我遭遇的事情感到难过，但他也很茫然。他不知道该怎么帮助我。相反，他仔细端详着那幅画和上面的文字，盯了好一会儿，才抬起眼睛看着我，准备用他那充满智慧的话语来安慰我。

他说：“孩子，无论是谁写的，他们都太无知了，他们连黑鬼怎么拼都不会。”

我的生命受到威胁，而说出了这么一句话已经是他能做的最好的事情了。离开他办公室时的那种孤独，我永远都不会忘记。**走道里充斥着那么多仇恨，甚至一个我不认识的人都会因为我的肤色而想要我死，一想到这些，我顿时毛骨悚然。**同样的问题一直萦绕在我的脑海里：谁TMD这么恨我？我根本不知道我的敌人是谁。是历史课上的一个乡巴佬？还是一个我认为很酷但实际上却一点都不喜欢我的人？不管是在路上盯着面前的枪管，还是对付带有种族歧视的父母，这都是一回事。至少那些烂人没有隐瞒。更让我不安的是，学校里有人那么恨我，我却不知道是谁，这种恐惧挥之不去。尽管我有很多朋友，他们都是白人，但我还是忍不住去看墙上，那里用隐形墨水潦草地写满了隐藏的种族主义。成为唯一一个，让我承受了巨大的压力。

美国绝大多数的少数民族、妇女和同性恋，都很清楚孤独带来的压力。当你走进屋里，里面没有你的同类，你是唯一一个，你面临的就是这种孤独压力。大多数白人男性不会知道这有多难受。我真希望他们体会一下。因为那样他们就会清楚那种感觉是怎么把你榨干的。让他们感受一下，**有时候，你唯一想做的就是呆在家里自甘堕落，因为一旦迈出门，就会把自己完全暴露在外面，在那个对你评头论足的世界里，变得脆弱不堪。**至少我的感受就是这样。事实上，在某一特定时刻你没法确定，这种歧视有没有发生，或是什么时候发生的。但我经常觉得，这TM就是一种心灵操纵。在巴西镇，我去哪儿都是那里唯一一个黑人。在我和约翰尼还有其他伙伴一起吃午饭的地方--自助餐厅的桌子上，在我的每一节课上，甚至在该死的篮球馆里，我都是那唯一一个。

到那年年底，我十六岁了，姥爷给我买了辆二手棕色雪佛兰。在我开车去上学的第一天早上，有人在我驾驶室侧门上喷了"黑鬼"两个字。这次他们拼对了，但弗里曼校长又没说什么。**我心里翻腾着怒火，无法用言语来形容，但我没有表露出来。**它却让我从内心崩溃，因为我还不知道该做些什么，也不知道该如何发泄那么多情绪。

我应该对抗所有人吗？我曾因为打架被停学三次，现在我几乎麻木了。相反，我退缩了，掉进了黑人民族主义的深渊。那时，马尔科姆·艾克斯（Malcolm X）成了指引我方向的先知。我从学校回家时，该死地每天都会看他早期演讲的同一个视频。我试图在某个地方寻找安慰，他分析历史，引导黑人将绝望转化为愤怒，他说的东西滋养着我，尽管他大部分的政治和经济哲学都超出了我的理解范围。我生活在仇恨的阴霾之下，把自己困在徒劳的愤怒和无知当中，正是他对这个由白人建立并为白人服务的体系的愤怒，击中了我。但我不是伊斯兰国家的那块料儿。这种狗屁组织需要纪律，而我一点纪律都没有。

然而到了我高三的时候，为了气疯那些人，我变成了白人厌恶和害怕的那种典型黑人。我每天穿的裤子都松松垮垮掉在屁股下面。我在贫民区把我的汽车音响与装在我雪佛兰后备箱里的扬声器用电线连起来。当我沿着镇上的主要街道开车兜风时，我的车窗被震得格格作响，斯努普杜松子酒和果汁也被炸得稀里哗啦。我在方向盘上放了三块粗毛毯，在后视镜上挂了一对已经模糊的骰子。每天早上上学之前，我都会盯着我们家浴室的镜子，想一些新方法来对付学校里那些种族主义者。

我甚至做了一些疯狂的发型。有一次，我给自己改头换面——剃掉了所有头发，在左侧头皮上留下一条细细的放射线。这并不是说我不受欢迎，大家都觉得我是镇上特别酷的黑人小孩。但是如果你肯费心再深入一点，你就会发现我并不是在宣扬黑人文化，我的滑稽动作也并不是真的想要唤起种族主义。我其实什么都没做。

**我所做的一切都是为了得到那些最恨我的人的反应，**因为每个人对我的看法，对我来说都很重要，这是一种肤浅的生活方式。我的内心充满痛苦，我从来没有过真正的目标。如果你从现在来看，你会觉得我好像已经放弃了任何成功机会，我正一步一步走向灾难。但我并没有放弃所有的希望。我还有一个梦想。

**我想加入空军。**

我姥爷在空军当了37年的厨师，他为自己这段经历感到非常自豪，甚至在退休后，他礼拜天都会穿着军礼服去教堂做礼拜，在平日里穿着工作制服坐在那该死的门廊上。这种自豪感激励着我加入了民间航空巡逻队，这是空军的民用辅助部队。我们每周见面一次，列队行进，从军官那里了解到空军的各种工作，这让我对伞兵救援队特别崇拜——他们从飞机上跳下来，帮助需要营救的飞行员脱离危险地带。

在高一之前的那个夏天，我参加了为期一周的PJOC课程，即伞兵救援队跳跃入门课程。和平常一样，我是唯一一个黑人。有一天，一个名叫斯科特·吉伦（Scott Gearen）的伞兵来演讲，他有一个该死的故事要讲。在一次标准练习中，13000英尺高空跳伞，当吉伦打开他的降落伞，另一名跳伞者就在他的正上方。这很正常。他有先行权，按照他之前的训练，他已经挥手让身后的跳伞者离开了。只是那家伙没看到他的示意，这让吉伦的情况非常危险，因为上面的那个跳伞者正在自由落体，以超过120英里每小时的速度在空中飞驰而下。那家伙抱紧了自己的膝盖，希望能避免伤到盖伦，但没有成功。队友飞过吉伦的降落伞，把伞撞塌，膝盖撞到他的脸上，而基伦完全不知道发生了什么。基伦被撞的那一瞬间失去了知觉，摇摇晃晃地开始再一次自由坠落，他那被压碎的降落伞几乎没有产生任何阻力。而另外那个伞兵成功打开了他的降落伞，受了些轻伤，活了下来。

吉伦并没有顺利着陆。他像一个扁平的篮球一样在地上弹跳了三次。由于失去了知觉，身体也软弱无力，即便他以每小时100英里的速度撞向地面，他也没有四分五裂。他两次差点死在手术台上，但是急诊室的医生们都把他救活了。当他在医院的病床上醒来时，医生们说他不可能完全康复，也再也不能当救援伞兵了。然而18个月后，他克服了医学上的困难，不仅完全康复，还重新回到了自己热爱的工作岗位上。

多年来，这个故事一直让我着迷，因为吉伦从不可能的事情中幸存下来，而他的幸存让我产生了共鸣。威**尔莫斯被杀后，所有那些种族主义的嘲弄，如雨点般落到我头上**（我不会把每个情节都写下来都让你感到厌烦，只能说比我提到的要多得多），我感觉自己像是在做没有TMD降落伞的自由落体。听到他演讲的那一刻，我就知道毕业后我会加入空军，但这只会让我更不在乎学业了。

特别是在高二我被校篮球队除名之后，我就更加不愿意去学校了。我被淘汰不是因为我的技术。教练们都知道我是他们最好的球员之一，而且我还热爱篮球这项运动。我和约翰尼日以继夜地打篮球，我们的友谊完全建立在篮球的基础上。但去年教练们把我用在乙队上，我对此感到愤怒，所以没有参加夏季训练，他们认为这是对球队缺乏责任感的表现。他们不知道，也不在乎，呆在篮球队，是让我保持平均绩点的唯一动机，虽然这绩点也是我通过作弊才勉强保持的。现在，我没有任何理由去上学了。至少我是这么想的，因为我根本不清楚军队到底对教育有多重视。我想着军队会接受任何人。**但有两件事情说服了我，并激励我去改变。**

第一件事情，在我高二时，我没有通过军队职业倾向综合测试(ASVAB)。ASVAB是武装部队版的SAT考试。这是个标准化测试，让军方可以同时评估你当前所学的知识和未来学习的潜力。我去参加那个测试，准备一如既往地大抄特抄。这么多年来，我在每门课、每门考试上都作弊。但当我坐下参加ASVAB的考试时，我惊讶地发现，坐在我左右手的两个人，他俩的卷子跟我的完全不一样。我不得不自己做了，**满分99分我只得了20分。加入空军的最低标准是36分，**而我连这个标准都没达到。

提醒我需要去改变的第二个标志，是在高二暑假放假之前，学校寄出的一封信。在威尔莫斯被害之后，妈妈仍然陷在她的情感黑洞里，她的应对机制就是尽可能地忙起来。白天她在德堡大学做全职工作，晚上就在印第安纳州立大学上夜校教课。因为一旦她停下来的时间稍微长到足以让她去思考，她就会意识到她生活的真相。她一直在忙，从不待在我身边，也从不要求看我的成绩单。高二的第一个学期结束之后，我和约翰尼带着满是F和D的成绩单回家。我们花了两个小时去涂改成绩单上的墨印。我们把F改成B，把D改成C，边改边笑。实际上，我记得当我能向妈妈展示我的假成绩时，我有一种反常的自豪感，可她从来没要求看我的成绩单。她接受了我那该死的慌话。

我们在同一个屋檐下过着互不打扰的生活，自从我渐渐自己管自己之后，我就不再听她的了。事实上，在学校寄出的信到达的十天前，因为我拒绝在宵禁前离开派对回家，她刚把我从家里赶出去。那时她告诉我，如果我还不回去，我就没必要再回去了。

在我的印象中，我已经独自生活了好几年。我自己做饭，自己洗衣。我没有生她的气。我自大到认为我不再需要她了。那晚我在外面过夜，在接下来的一个半星期里，我要么在约翰尼家过夜，要么在其他朋友那里借宿。最后那一天，我花光了最后一分钱。碰巧那天早上，她打电话到约翰尼家，告诉我学校寄来了一封信。信上说，我无故旷课次数多达全部学时的四分之一，我的平均成绩是D。除非我的平均成绩和出勤率在高三时能有大幅提高，否则我就毕不了业。对此，她也没什么反应。她与其说是气坏了，不如说是累坏了。

**我说，“我回家去拿那封信。”**

**妈妈说：“没必要，我就是告诉你一声，你快该退学了。”**

那天晚些时候，我出现在她的门口，肚子饿的咕咕叫。我没有请求她原谅，她也没要求我道歉。她只是让门开着就走开了。我走进厨房，给自己做了一个花生酱果冻三明治。她把信递给我，一句话也没说。我在自己的房间里读完了信，房间的墙上贴满了迈克尔·乔丹和特种部队的海报。双重刺激从我指缝间溜走了。

那天晚上，洗完澡，我擦掉浴室老化的镜子上的水汽，看着镜子里的那个人。我不喜欢我看到的人反盯着我看。**我是个小混混，没有目标，也没有未来。**我感到厌恶至极，真想一拳打在眼前这个混蛋的脸上，把镜子打碎。但相反，我教训了他一顿。是时候面对现实了。

**“看看你，你觉得凭什么空军会要你这么个混蛋？你什么都不是。你可真让人觉得不堪。"**

我伸手去拿剃须膏，往脸上抹了薄薄的一层，然后拆开了一把新的刮胡刀，一边刮一边自言自语。

**“你真是个傻叉。念个书念得跟三年级小学生一样。你活着就是个笑话！除了打篮球，你努力过吗，你有过目标吗？你可真TM搞笑！”**

我把脸颊和下巴上的胡子剃掉，我把头皮也涂上了泡沫。我不顾一切地想要改变。我想成为一个新的人。

**“你见过军队里的人松松垮垮地穿喇叭裤吗？你不能再像个流氓一样满嘴脏话了。这些狗屎都没用的！别再抄什么近路了！你TM是时候该长大了！”**

水汽在我的身旁翻腾，它在我的皮肤上荡漾，它从我的灵魂里倾泻而出。一开始我只是不自觉的发泄，后来变成了自我教育。

**“只有你自己了。是的，我知道你搞砸了，我知道你都经历了什么。我都在场，贱人！去**他妈的圣诞快乐。没人会救你的！妈妈不会，死了的威尔莫斯更不会。没有人！只有你自己!”

当我倾倒出我心里的所有想法时，我已经把自己刮得干干净净了。水滴在我的头皮上晶莹剔透，从我的额头上淌下来，从我的鼻梁上滴落下来。我看起来不一样了，**这是我第一次对自己负责。一个新的仪式诞生了，这个仪式此后伴随我多年。**它将帮我提高成绩，鞭打我那该死的屁股，助我顺利毕业、加入空军。

**这个仪式很简单。我每天晚上都会刮脸颊和头皮，对着镜子大吼，然后直面真相。我设定目标，把目标写在便利贴上，并把它们贴在镜子前，这面镜子现在是我的责任之镜，因为每天我都得对自己设定的目标负责。最开始，我的目标包括改变外表和主动完成所有家务。**

***整理你的床铺，就像你每天都在军队里一样！***

***把你的裤子提起来！***

***每天早上刮头！***

***修剪草坪！***

***洗所有的碗！***

从那时起，责任之镜就一直在帮我，尽管我最开始用这个方法的时候还很年轻，但从那时候开始，我就发现它对处于任何人生阶段的人都很有用。可能你即将退休，想要重新发挥价值。可能你正经历一段糟糕的分手，或者体重增加了。可能你是永久性残疾，还遭受了一些其他的伤害。可能你正为那些被你浪费的生命和没有目标的生活而抓狂。不论什么情况，你心中的消极情绪，都是内心对改变的渴望，但改变并不容易。这种仪式之所以对我如此有效，是因为我的语气。

**我毫不手软。我直击痛处，因为这是唯一能让自己恢复正常的方法。**在我高二到高三之间的那个夏天，我很害怕。我没有安全感。我从来没聪明过。在整个青少年时期，我把自己应负的责任全都抛之脑后，实际上，我还认为自己已经摆脱了生活中的所有成年人，摆脱了所有束缚。我欺骗自己，陷入了一个欺骗的负反馈循环之中，表面上看起来在进步，直到我撞上了一堵叫做TMD现实的墙。那天晚上我回家之后，读学校寄来的信，我无法否认事实，于是我赤裸裸地把它揭露出来。

我没有成天跳起来大叫：“天哪，大卫，你没有认真对待你的学习。”不，我必须直面真相，**因为我们改变自己的唯一方式，就是直面真实不堪的自己。**如果你什么狗屁都不知道，也从没认真对待过学习，那就对自己说：“我是个蠢货！”告诉自己，赶紧滚去努力，你已经被生活甩得太远了！

如果你照镜子时，看到一个胖子，那么不要告诉自己你需要减肥。而是说实话。你TMD太胖了！没关系的。如果你本来就很胖，那就告诉自己你很胖。你每天照的那面脏镜子其实每次都会告诉你真相，那为什么还要骗自己呢？这样你就能在那一瞬间感觉好一点，然后TMD保持原样？如果你很胖，那你就要改变你很胖的事实，因为这TMD非常不健康。我知道，因为我也经历过。

如果你已经工作三十年，日复一日地做着你讨厌的该死的事情，但因为害怕放弃，害怕冒险，你就一直活得像个草包一样。就是要这样，直截了当。告诉你自己真相！你已经浪费太多时间，你还需要勇气去实现梦想，才不会TMD像个废物一样死去。

把真实的你说出来！

**没人喜欢听残酷真相。**我们总是去回避我们最应该听到的东西，我们个人是这样，我们的文化也是如此。这该死的世界糟透了，社会存在很多大问题。我们仍然在按照种族和文化界限来划分自己，人们根本没那胆量去听真相！事实上，种族歧视和偏见仍该死地存在，但有些人脸皮太薄，他们拒绝承认这一点。直到今天，很多巴西镇的人还声称在他们的小镇上不存在种族歧视。这就是我会尊重柯克·弗里曼的原因。2018年春天，我给他打电话时，他还清楚地记得我所经历的一切。只有那么几个人不惧怕真相，他是其中之一。

但如果你是那唯一一个，而且没有面临种族灭绝的危险，你最好也真实一点。你的生活不会因为公开或隐藏自己的种族歧视而变得一团糟。美国或该死的唐纳德·特朗普，或者你的祖先是奴隶，或者有些人憎恨移民、犹太人、被侵犯过的妇女，或者有些人相信同性恋者会下地狱，这些原因都不会影响你赚狗屁大钱的机会，活着影响你被驱逐的可能。如果这些狗屁事情阻碍你变得出类拔萃，那么我要告诉你。**你才是那个阻止自己的人！**

你在用放弃取代努力！说出你的局限背后的真正原因，你就能把这种真实的消极情绪，转化为飞行前进的动力。那些阻碍你的因素，将会变成一条跑道！

**没时间给你浪费。分分秒秒的日子迅速蒸发，就像沙漠中的小溪那样。**这就是你要对自己残忍的原因，前提是你得意识到这样做是为了变得更好。我们都需要变得脸皮更厚，才能改善生活。照镜子的时候，手下留情并不会让我们脱胎换骨，我们只有脱胎换骨才能扭转现状，开拓未来。

和责任之镜中的自己第一次对话之后，第二天早上，我扔掉了方向盘上的粗毛毯和后视镜上挂着的模糊骰子，把衬衫塞进裤子里，系上皮带。学校一开学，我就没有在之前的午餐桌上吃饭了。我第一次觉得，花心思讨人喜欢和扮酷是对在浪费生命。我没有和所有受欢迎的孩子们一块儿吃饭，而是自己找了一张桌子，一个人吃饭。

请注意，我接下来的进步不是一眨眼你就会错过的瞬间蜕变。幸运女神没有突然出现，给我来个泡泡浴，就像她深爱我那样吻我。事实上，我没有成为那些统计数据中的一个的唯一原因，就是在最后一刻，我开始努力了。

**在高中最后一年，我关心的只有锻炼、打篮球和学习，是责任之镜激励着我不断朝更好的目标前进。**我在黎明前醒来，一般早上5点就会去基督教青年会，在上学之前练习举重。我一直在跑步，通常在天黑之后绕着当地的高尔夫球场跑。一天晚上，我跑了21公里——那是我一生中跑得最多的一次。那次跑步，我跑到了一个熟悉的十字路口。就是那个乡巴佬拿枪指着我的那条路。我避开它，继续跑，朝相反的方向跑了半英里，直到有个声音告诉我掉头回去。第二次到达那个十字路口时，我停下来仔细想了想。我被那条街吓得屁滚尿流，我的心脏都要从胸腔里跳出来了，这也是为什么我突然开始扯着嗓子大喊的原因。

几秒钟之后，两只狗咆哮着挣脱束缚，追着我跑，速度快到两边树林都向后倾斜。我能做的就是领先那些野兽们一步。我一直期待着那辆卡车再次出现，然后TMD把我撞倒，就像1965年左右密西西比的某个场景一样。但我一直在跑，而且越来越快，直到上气不接下气。最后，那些从地狱来的疯狗们放弃了，跑开了，剩下的只有我，感受着自己呼吸的节奏，和身上蒸腾的水汽，还有那深邃的乡村宁静。这是全身心的净化。**当我转身的时候，我的恐惧消失了。那条该死的街现在是我的了。**

**从那时起，我给自己洗脑，让自己渴望不舒服。**下雨天，我继续跑步。每当开始下雪的时候，我就告诉自己，穿上你那该死的跑鞋。有时候我会退缩，那就不得不对着责任之镜解决。正是直面镜子，直面自己，激励我战胜那些不舒服的经历，结果，我变得更坚韧。这样坚韧不拔的意志又帮我实现了目标。

对我来说，没什么比学习更难的了。厨房的餐桌变成了我整日整夜的自习室。在我第二次ASVAB考试失败之后，妈妈意识到，我对加入空军是认真的了，所以她给我找了个辅导教师，来帮我找到自己的学习体系。**那套体系就是记忆。**我不能只靠记下笔记内容来学习。**我必须去阅读一本教科书，并把每一页的知识都抄在我的笔记本上。然后再重复抄第二遍和第三遍。这样知识才能印刻在我的脑海中。不是单纯的学习，而是抄写、记忆和回顾。**

我就这么学英语，还有历史。我把代数公式写下来并记住。如果辅导老师用了一个小时教了我一堂课，那我得花上六个小时来复习课堂笔记，才能牢牢记住。责任之镜上的便利贴换成了我的个人自习时间表和目标。结果你猜发生了什么？**我发明了一种学习上瘾的方式。**

**六个月的时间里，我的阅读水平，从小学四年级升到了高中三年级的水平。我的词汇量暴增。我写了成千上万张单词记忆卡片，花几个小时、几天甚至几周的时间来复习。我也这么记忆数学公式。**这么做部分是出于生存本能。我TM非常确定自己不能凭借学习成绩进入大学。而且尽管我高三时在校篮球队打头阵，但没有一个大学球探知道我的名字。我只知道我TM必须离开印第安纳州巴西镇；军队是我最好的机会；要加入军队，必须通过ASVAB测试。第三次考试，我终于达到了空军的最低标准。

**有目标的生活改变了我的一切**——至少在短期内是这样。在我高中的最后一年，**学习和锻炼不断往我大脑里注入能量，仇恨就像褪去的蛇皮，从我的灵魂中消失了。**对巴西镇上种族主义者的怨恨，曾经支配着我并让我备受煎熬的情绪，都烟消云散了，因为我终于找到了TMD源头。

我看着那些让我感到不适的人们，突然意识到，隐藏在表象背后的他们是多么不堪。仅仅因为种族而取笑或恐吓一个他们根本都不认识的人，这足以说明他们有问题，问题不在我。然而当你没信心的时候，你很容易在意别人的看法，而我很在意所有人的看法，却根本没考虑他们产生这种看法的原因。这听起来很可笑，但这却是一个容易掉进去的陷阱，特别是当你是唯一一个，非常没有安全感的时候。一旦我想明白了这些联系，我就根本不会浪费时间去因为他们而感到沮丧。因为如果我想要狠狠打他们的脸的话（事实上我做到了），那我就有太多的狗屁事情要做。**每一个侮辱或轻蔑的动作，都变成了我内心引擎加速运转的燃料。**

到我毕业时，我明白，原来我一直努力培养出的自信，不是来自一个完美家庭或上帝赐予的天赋。**自信来自个人责任感，这种责任感带给我自尊，而自尊总是会照亮我前行的路。**

对我来说，它永远照亮着一条远离巴西镇的道路。但我没能干干净净地逃脱。当你离开那个曾经挑战你内心最深处的地方时，你会感觉自己赢了一场战争。不要上那种幻觉的当。你的过去，你最深的恐惧，此时会静悄悄地休眠，然后以双倍的力量回击你。你必须时刻保持警惕。对我来说，空军暴露出我的内心还是软弱的。我仍然没有安全感。

**我还没硬到骨子里去。**

**挑战#2**

是时候和自己面对面，对自己残酷而真实了。这不是一种自恋策略。你不能自我膨胀。也别安抚你的自负。这是废除自我，成为真正的自己，所要迈出的第一步！

我把便利贴贴在我的责任之镜上，我会建议你也这样做。记在电子设备上起不到什么作用。在便利贴上写下你所有的不安全感、梦想以及目标，然后贴到责任之镜上。如果你需要接受更多教育，那就提醒你自己要赶紧滚去努力学习，因为你还不够聪明！就这样，直截了当。如果你在镜子里看到了一个明显超重的人，那就说明你TMD很胖！承认吧！在这些时候对自己狠一点，因为如果要改善生活，那么我们就必须更厚脸皮。

无论是一个职业目标（辞职，创业），一个生活方式目标（减肥，变得更加积极），还是一个运动目标（跑第一个5公里、10公里，或者马拉松），你都需要对自己诚实，告诉自己你现在在什么位置，以及为了实现这些目标你每天必须做哪些步骤。**每一个步骤，每一个自我完善的必要点，你都应该单独在一张便签上写下来。也就是说，你必须做一些研究，把目标分解。**比如，如果你想减掉40磅的体重，你的第一张便利贴可能要写上：在第一周减掉2磅。一旦这个目标实现了，就把便利贴从镜子上撕下来，换上下一个2到5磅的目标，直到你实现最终目标。

无论你的目标是什么，对于达成目标所需的每一小步，你都要负责。自我提升需要全身心投入和自律。**你每天看到的那面脏镜子会揭露真相。不要忽视它。好好利用它。**如果你乐意，拍一张你盯着贴有便利贴的责任之镜的照片，发到网上并附上话题标签：#我刀枪不入#责任之镜。

# ****第三章****

# ****不可能的任务****

已经过了午夜，街上一片死寂。我把小货车开进停车位，关了引擎。我一边检查连锁店进料槽，一边在纸上写着，寂静中只剩下钢笔笔尖与纸张的刮擦声，还有街灯嗡嗡作响，诡异而可怕。在永不停止的快餐供应链上，以及工业厨房的餐厅里，夜间访客的数量超乎你的想象。所以，像我这样的人才会在凌晨出现在这种地方。我把笔记板塞到扶手下，掏出工具，然后开始安装捕鼠器。

那些绿色小盒子无处不在。几乎每一家餐厅，你环顾四周都会发现绿色小盒子的身影，它们藏在光天化日之下。我的工作是放诱饵、移动或更换它们。有时候我撞大运会发现老鼠尸体，但从来不觉得惊讶。死亡的气味会第一时间告诉你。

**当初加入空军，我可不是为了干这个，我的梦想是进入伞兵救援队。**那年我19岁，体重158斤。四年后我退役，体重飙升到了272斤，做着巡逻餐厅的工作。我胖到连弯腰给捕鼠器放诱饵都很费劲。我TM太胖了，胖到要把一只运动袜缝到我工作裤的裤裆里，这样我单膝跪地的时候，裤子就不会裂开了。我没胡说，我就是一个TM碍眼的家伙。在外面巡视完之后，就该到室内冒险了，室内有着自己的狂野。在印第安纳波利斯这一片区，我几乎有每一家餐馆的钥匙，还有它们的警报密码。走进餐馆，我手上拿着手持银罐，按压气泵使它充满有毒气体，脸上带着防毒面具，这玩意儿让我看起来像一个该死的太空外星人。它的双重过滤器从我嘴里伸出来，保护我不受有毒气体的伤害。对，保护我。如果说那份工作有什么让我喜欢的话，那就是深夜工作的隐秘性：在漆黑的夜色里进进出出。我喜欢那个面具也是出于同样的原因。这才是关键，绝不是因为什么该死的杀虫剂。**我躲在黑夜里，躲在面具中，我向所有人隐藏我自己，连我也看不见自己。**即使我偶然在玻璃门或不锈钢面板上看到一个映射，我看到的也不是自己，而是一个蠢驴般的次等伞兵突击队员，是那种出门时手里捧着昨天剩下的巧克力蛋糕的人。那不是我。有时候，当我打开灯，在柜台和瓷砖地面上喷洒药物时，我看到蟑螂急忙闪躲。死去的老鼠被卡在我上次放了诱饵的捕鼠器上。我把它们装袋，扔掉。我检查自己安装的用来捕捉飞蛾和苍蝇的照明系统，把被尸体清理掉。不到半小时我就离开了，直奔下一家餐馆。每天晚上我要停十几家餐馆，在黎明前必须把害虫都清理干净。也许你觉得这种临时工作听起来很恶心。我回想起来也被恶心到了，但不是因为这份工作。这是一份真正的工作，必须有人来做。真见鬼，当初我在空军的新兵训练营里，跟我第一个教官意见不合，结果她让我成了“厕所女王”。我的任务就是要保持营地厕所洁净如光。她告诉我，如果任何时候她在营地厕所里发现了一丁点儿灰尘，我都要从头开始，回到第一天，参加一轮新的训练。我接受纪律。我能在空军服役就已经很高兴了，我把厕所打扫得真TM干净，你甚至可以在地板上吃东西。那时，**能有参加空军新兵训练营的机会，我充满感激，甚至让我去扫厕所我也愿意，四年后，这个小伙子不见了，而我却一点也不在乎。**他们说隧道尽头总是光明，除非你的眼睛适应了黑暗，就与光明无缘了，这就是发生在我身上的事。我麻木了。麻木的生活，痛苦的婚姻，我接受了这些现实。我本来会是一名战士，却变成了黑夜里的蟑螂杀手。只不过是又一个僵尸在出卖他在地球上的时间而已，在人世间白走一遭。事实上，当时我对这份工作唯一的感受是，它起码比我之前的工作要好。我刚从军队退役的时候，我在圣文森特医院找到了一份工作。我做保安，从晚上11点干到早上7点，拿着最低薪资，每月净工资约700美元。我常常看到一辆艺康集团的卡车停下来。医院定期更换灭虫员，我的工作是帮他们开医院厨房的大门。一天晚上我们聊天，他提到艺康集团正在招人，招的职位会免费配一辆卡车，老板也不会时时刻刻盯着。而且这份工作的工资要高35%。我没考虑到健康危害，我压根啥也没想。命运给什么我就接受什么。我全盘接收别人灌输给我的信息，任由多米诺骨牌砸在我头上，一步步毁灭我。但是麻木和无知是有区别的。在漆黑的夜晚，没有太多让我分心的事情，我知道我推倒了第一张多米诺骨牌，但我麻木了。我已开启连锁反应，它把我带到了艺康集团。**我本该加入空军的。**第一个教官最终把我转到另一个部队从头开始，在新部队，我成了一名明星新兵。当时我身高1米9，体重158斤。我动作迅速，强壮有力，我们部队是所有新兵训练营中最好的，很快我就开始为我梦寐以求的工作——伞兵救援队——进行训练。我们是长着尖牙的守护天使，训练有素，在天空中冲破封锁线，把击落的飞行员带离危险地带。我是那次训练中表现最好的新兵之一。我是最擅长俯卧撑的人之一，在仰卧起坐、高抬腿和跑步中我都是最厉害的。我只落后第一名一分。但是，在参加伞兵救援队训练的准备工作中，有一项训练他们没提过：水中信心。这课程名字听起来不错，实际上是要把你泡在水里好几个星期。我在水里一点儿也不舒服，就像身处地狱。我和妈妈只领了三年的公共救济金和住房补贴，在这之后妈妈还是没有多余的钱供我上游泳课，我们也不去露天水池。直到我12岁那年参加童子军训练营，我才终于遇上游泳。离开水牛城让我有机会加入童子军，这个短期训练营是我获得所有荣誉奖章的最好时机，而这些奖章能帮我成为鹰级童子军（美国最高级别童子军）。一天早上，我们要测试谁有资格获得游泳优秀奖章，这意味着我们要在湖上游泳1.6公里，游到浮标的位置。所有其他的孩子都跳进湖里，开始追赶浮标。我要想挽回面子，就得假装自己会游泳，所以我跟着他们跳进了湖里。我用狗刨式拼尽全力地游，但我一直在喝水，因此我翻身仰卧着漂了整整1.6公里，最后赶紧即兴做了一个该死的仰泳动作结束。游泳优秀奖章保住了。