



中华书局

我们携带的光

【美】米歇尔·奥巴马——著 胡晓敏、刘洪——译



# MICHELLE OBAMA

【美】米歇尔·奥巴马——著 胡晓敏、刘洪——译

## 我们 携带的 光



中华书局

# 我们携带的光

---

(美) 米歇尔·奥巴马/著

胡晓凯 刘漪/译



企鵝圖書 | PENGUIN BOOKS

UK | USA | Canada | Ireland | Australia  
New Zealand | India | South Africa | North Asia

Penguin Books is part of the Penguin Random House group of companies whose addresses can be found at:

[global.penguinrandomhouse.com](http://global.penguinrandomhouse.com).



Penguin  
Random House  
North Asia

Copyright © 2022 by Michelle Obama

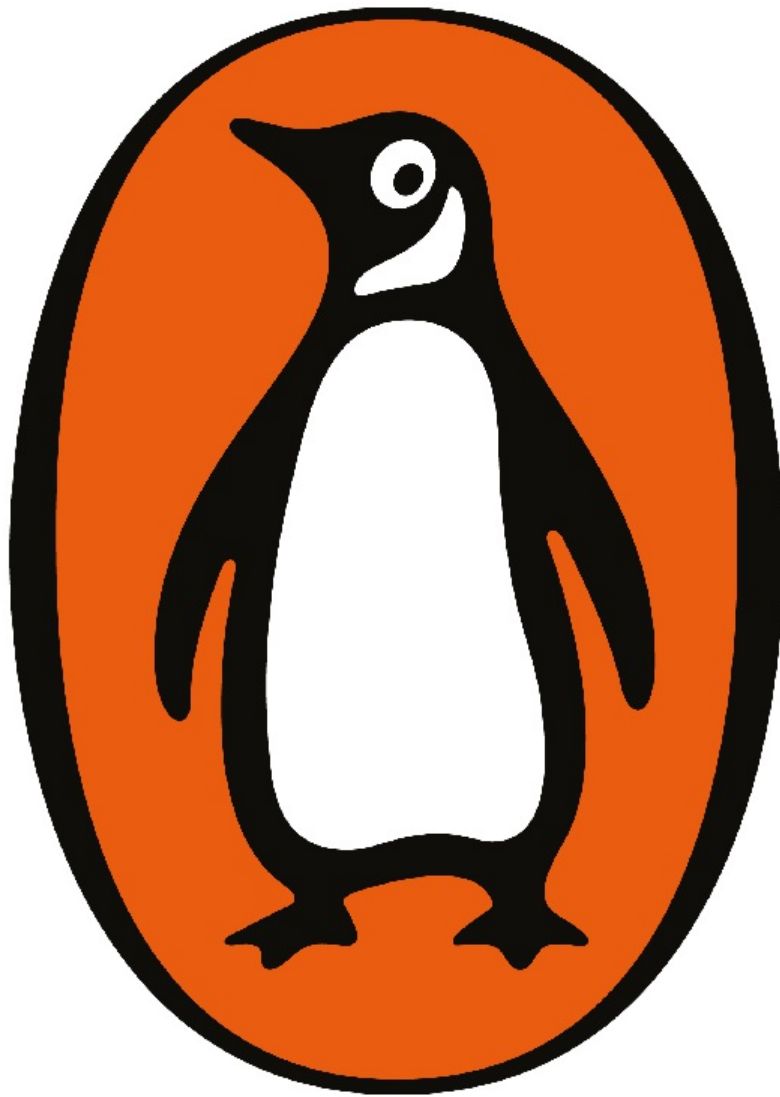
This translation published by arrangement with Crown, an imprint of  
Random House, a division of Penguin Random House LLC.

Simplified Chinese edition copyright © 2023 by CITIC Press Group in association with Penguin  
Random House North Asia.

All rights reserved.

© “企鵝”及其相關標識是企鵝蘭登（北京）文化發展有限公司已經註冊或尚未註冊的商標。  
未經允許，不得擅用。

企鵝蘭登電子書 | PENGUIN RANDOM HOUSE EBOOKS



致所有用自己的光让他人感觉被看见的人。

这本书献给我的妈妈和爸爸，玛丽安和弗雷泽。  
他们传递给我的价值观长久地支持着我行走于世，  
他们朴实的智慧让我们家成为这样一个地方：

我感觉被倾听被关注，  
我可以练习自己做决定，  
我可以成为我想成为的人。  
他们永远在我身边支持我，  
他们无条件的爱  
让很很早就发现了自己的声音。  
我如此感激他们点亮了我的光。

如果你的家族有一个败家子，  
就有一百个不是：  
坏人不会赢——不会赢在最后，  
不管他们声音多大。  
如果他们赢了，  
我们根本不会来到这个世界。  
从根本上说，你是善的产物。  
记住这一点，你便永远不会踽踽独行。  
你是这个世纪的爆炸性新闻。  
你是挺身而出的善，  
尽管历经风雨，尽管在很多日子里，  
你的感受并非如此。

——阿尔韦托·里奥斯<sup>[1]</sup>，《一栋名叫明天的房子》<sup>1</sup>

# 目录

[序言](#)

[第一部分](#)

[第一章 小的力量](#)

[第二章 拆解恐惧](#)

[第三章 以善意开始](#)

[第四章 我被看见了吗？](#)

[第二部分](#)

[第五章 我的“厨房餐桌”](#)

[第六章 做好伴侣](#)

[第七章 来认识一下我妈妈](#)

[第三部分](#)

[第八章 完整的我们](#)

[第九章 我们身上的铠甲](#)

[第十章 行高处的路](#)

[致谢](#)

[注释](#)

[图片版权](#)

[关于作者](#)

## THE LIGHT WE CARRY



芝加哥南城的炎热夏天，爸爸在帮我解暑



# 序言

小时候，有一天我突然发现，爸爸在走路时开始拄一根手杖，帮助自己保持平衡。我记不清它是哪天出现在我们位于芝加哥南城的家里的——当时我四五岁，突然，它就在那儿了，一根光滑的黑木手杖，细长而结实。这是多发性硬化症早期造成的结果，这个病让我爸爸的左腿出现了严重的跛行。它缓慢地，无声地，侵蚀着他的中枢神经系统，削弱着他双腿的力量。这种疾病很可能早在爸爸确诊前很久就已经在损害他的身体了，就在他平常去城里的水处理工厂上班，和妈妈一起经营家庭，努力把孩子培养成才的那些日子里。

那根手杖帮助我爸爸上楼回到家里，下楼走到城市街区。到了傍晚，他会把手杖靠在躺椅的扶手上，看电视里的体育节目，听音响里播放的爵士乐，把我抱在腿上问白天在学校发生的事情，似乎忘了手杖的存在。我喜欢那根手杖，它弯曲的手柄、黑色的橡皮头、掉在地上发出的“哐当”一声脆响，都让我着迷。有时我会拄着它，模仿爸爸的姿势，在起居室中一瘸一拐地走动，希望能亲身体会他走路时的感受。但是我太小了，手杖太大了，我便想法把它用在“过家家”的游戏中，当一个舞台道具。

在我们家人看来，这根手杖没什么象征意义。它只是一个工具，就像妈妈的锅铲是厨房里的工具，外祖父的锤子是修理工具一样，家里的架子或窗帘杆坏了，外祖父总要用锤子来修理。它有实用性，能起到保护作用，需要的时候可以倚靠一下，仅此而已。

我们真正不想承认的一个事实是，爸爸的身体状况在变得日益糟糕，他的身体内部正进行着一场无声的战役。这一点，爸爸知道，妈妈知道，哥哥克雷格和我也知道。虽然我们当时还小，虽然爸爸依然可以在后院和我们玩手球游戏，也会来听我们的钢琴演奏会、观看少年棒球

联盟比赛，但小孩子也不傻。我们开始懂得，爸爸的病会让我们一家变得更脆弱，更不堪一击。出现紧急情况时，他很难迅速行动，把我们从火灾中或非法入室者手中救出来。我们慢慢知道，生活不在我们的掌控之中。

有时，那根手杖也靠不住。爸爸要是一步没迈稳，或是被地毯上的一个鼓包绊到，就会突然摔倒。在那个定格的瞬间，他的身体悬在半空，我们不想看到的一切就摆在眼前——他的脆弱，我们的无助，不确定性，未来更加艰难的日子。

一个成年男人轰然倒地的声音大如雷鸣，你永远不会忘记。它像地震一样摇撼着我家的公寓，惊得我们全都冲到他身边。

“弗雷泽，小心！”我妈妈会说，好像这句话可以抵消刚才发生的事。克雷格和我会用我们小小的身体竭力帮助爸爸站起来，然后赶快又把飞出去的手杖和眼镜找回来，就好像我们扶起他的速度可以抹掉刚才发生的一幕。就好像我们可以解决所有的问题。这些时刻总会让我担忧和恐惧，尤其想到我们可能会蒙受的损失，以及这一切又多么容易真的发生。

爸爸对此常会一笑而过，表现得若无其事，并示意我们可以微笑，也可以开玩笑。我们一家人似乎心照不宣，要刻意把这些时刻忘记。在我们家，笑声是另一个好用的工具。

长大后，我了解到，全世界罹患多发性硬化症的人多达数百万。这种病症扰乱免疫系统的方式是：它从身体内部开始发起攻击，让免疫系统把“友军”错认为“敌军”，把自己视为“外人”。它扰乱中枢神经系统，破坏一种叫作轴突的神经纤维的保护层，让脆弱的纤维暴露在外面。

爸爸从未谈论过多发性硬化症给他的身体带来的痛苦，也很少因为行动不便而情绪低落。我不知道我们不在他身边时，他是否摔倒过，比如在水处理工厂，或者在往来理发店的路上。想来一定摔过，至少偶尔摔过。然而，许多年就这样过去了。爸爸照常上班，照常回家，脸上一

欢迎访问：电子书学习和下载网站 (<https://www.shgis.com>)

文档名称：《我们携带的光（中英双语版）》（美）米歇尔·奥巴马 著.pdf

请登录 <https://shgis.com/post/2656.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

