

14 走一步，再走一步^①

莫顿·亨特

那是在费城，一个酷热的七月天——直到56年后的今天，我仍能感受到当年那股灼^②人的热浪。和我在一起的五个男孩子已经厌倦了玩弹珠，以及用透镜在干树叶上烧洞的游戏，正在寻觅其他好玩的事。

一脸雀斑的小内德说道：“嗨！我有主意了。我们很久没去爬悬崖了。”

“我们走吧！”有人附和着。然后他们出发了，气喘吁吁地一路小跑，就像一群迷路的小狗。

我犹豫了。我渴望像他们一样勇敢和活跃，但是在过去的八年岁月中，我绝大部分时间都是一个病弱的孩子，并将妈妈的警告牢记在心——我不像其他孩子那样强壮，而且不能冒险。

“快来呀！”杰里冲着我大喊——他是我最好的朋友，“就因为你过去生病，所以就要当胆小鬼？这没道理。”“我来了！”我喊道，然后跟在他们后面跑。

我们穿过公园，进入树林，最后来到一块空地上。在很远的另一边，有一道悬崖，像一面几近垂直的墙突兀地耸立在岩石中，四面都是土坡，上面长着参差不齐的矮树丛和臭椿树苗。从底部杂乱的岩石到顶部草皮的边缘，只有60英尺^③左右，但是对我来说，这是严禁和不可能的化身。

交代自己身体状况不佳，埋下伏笔。

如何理解“这是严禁和不可能的化身”这句话？

① 选自《心理学与成长》（世界图书出版公司2009年版）。田文慧译。原题为《悬崖上的一课》，选入课时改为现在的题目，并做了删改。莫顿·亨特（1920—2016），美国作家、

心理学家。

② [灼（zhuó）] 烧，烫。

③ [英尺] 英制长度单位，1英尺等于0.3048米。60英尺，约等于18米。

其他的孩子一个接一个地往上爬，在突出的岩石和土层上找到放手和脚的地方。我犹豫不决，直到其他孩子都爬到了上面，这才开始满头大汗、浑身发抖地往上爬。手扒在这儿，脚踩在那儿，我的心在瘦弱的胸腔中怦怦地跳动，我努力往上爬着。

不知何时，我回头向下看了一眼，然后吓坏了：悬崖底下的地面看起来非常遥远；只要滑一下，我就会掉下去，撞上崖壁，然后摔到岩石上，摔个粉碎。

但是那些男孩子已经爬到了距离悬崖顶部三分之二路程的岩脊上，那里大约有五六英尺深，15英尺长。我努力向他们爬过去。我缓慢地爬着，尽可能贴近里侧，紧紧地扒住岩石的表面。其他的孩子则站在靠近边缘的地方，这种情景让我感到反胃，我偷偷地抓住背后的岩石。

几分钟后，他们开始继续往上爬。

“喂，等等我。”我哑着嗓子说。

“再见啦！看你就像滑稽画里的小人儿。”他们中的一个说道，其他的则哄然大笑。

“但是我不能……我……”这句话刺激了他们，他们开始嘲笑我，发出嘘声，然后继续向上爬，这样他们就可以从崖顶绕道回家。在离开之前，他们向下盯着我看。

内德嘲笑说：“你可以留下来，如果你想的

“全看你自己了。”杰里看起来很担心，后还是和其他孩子一起走了。

我往下看，感到阵阵晕眩；一股无名的力量好像正在逼迫我掉下去。我紧贴在一块岩石上，感觉天旋地转。我想掉头回去，但知道我绝

写外在行为表现，
实际在写心理状态。

① [恍惚 (huǎnghū)] 忪

78 | 阅读



进退两难，孤立
无援，心理描写细腻、
真实。

爸爸出现了。他
会怎样帮助“我”脱
险呢？

爸爸为什么让我
先“迈一小步”？

去了。这太远，也太危险了；在悬崖的中途，我会逐渐感到虚弱、无力，然后松手，掉下去摔死。但是通向顶部的路看起来更糟——更高，更陡，更变化莫测，我肯定上不去。我听见有人在哭泣、呻吟；我想知道那是谁，最后才意识到那就是我。

时间在慢慢地过去。影子在慢慢拉长，太阳已经没在西边低矮的树梢下，夜幕开始降临。周围一片寂静，我趴在岩石上，神情恍惚^①，害怕和疲劳已经让我麻木。我一动也不动，甚至无法思考怎样下去，安全地回家。

暮色中，第一颗星星出现在天空中，悬崖下面的地面开始变得模糊。不过，树林中闪烁着一道手电筒发出的光，然后我听到了杰里和爸爸的喊声。爸爸！但是他能做什么？他是个粗壮的中年人，他爬不上来。即使他爬上来了，又能怎样？

爸爸远远地站在悬崖脚下，这样才能看见我。他用手电筒照着我，然后喊道：“现在，下来。”他用非常正常的、安慰的口吻说道：“要吃晚饭了。”

“我不行！我会掉下去的！我会摔死的！”我大哭着说。

“你能爬上去，你就能下来，我会给你照亮。”

“不，我不行！太远了，太困难了！我做不到！”我怒吼着。

“听我说，”爸爸继续说，“不要想有多远，有多困难，你需要想的是迈一小步，这个你能做到。看着手电光指的地方，看到那块石头没有？”光柱游走，指着岩脊下面的一块突出的石头。“看到了吗？”他大声问道。

我慢慢地挪动了一下。“看到了。”我回答。

“好的，现在转过身去，然后用左脚踩住那块

①〔恍惚(huǎnghū)〕神志不清，精神不集中。

石头。这就是你要做的。它就在你下面一点儿。你能做到。不要担心接下来的事情，也不要往下看，先走好第一步。相信我。”

这看起来我能做到。我往后移动了一下，用左脚小心翼翼地感觉着岩石，然后找到了。“很好。”爸爸喊道，“现在，往右边下面一点儿，那儿有另外一个落脚点，就几英寸远。移动你的右脚，慢慢地往下。这就是你要做的。只想着接下来的这一步，不要想别的。”我照做了。“好了，现在松开左手，然后抓住后面的小树干，就在边上，看我手电照的地方，这就是你要做的。”再一次，我做到了。

就这样，一次一步，一次换一个地方落脚，按照他说的往下爬，爸爸强调每次我只需要做一个简单的动作，从来不让我有机会停下来思考下面的路还很长，他一直在告诉我，接下来要做的事情我能做。

突然，我向下迈出了最后一步，然后踩到了底部凌乱的岩石，扑进了爸爸强壮的臂弯里，抽噎^①了一下，然后令人惊讶的是，我有了一种巨大的成就感和类似骄傲的感觉。

此后，我生命中有很多时刻，面对一个遥不可及的目标，或者一个令人畏惧的情境，当我感到惊慌失措时，我都能够轻松应对——因为我回想起了很久以前悬崖上的那一课。我提醒自己不要看下面遥远的岩石，而是注意相对轻松、容易的第一小步，迈出一小步，再一小步，就这样体会每一步带来的成就感，直到达成了自己的目标。这个时候，再回头看，就会对自己走过的这段漫长路感到惊讶和骄傲。

为什么爸爸不让我有机会停下来思考“下面的路还很长”？

这里的“一小步”与脱险时的“一小步”有什么不同？

^①〔抽噎(yē)〕一吸一顿地哭泣。

阅读提示

本文是作者对自己童年时代一件往事的回忆。文章按照时间顺序，讲述了自己从冒险到遇险，再到脱险的全过程。这个过程，其实也是“我”从胆怯、恐惧到克服心理障碍，收获自信，甚至有了一种成就感的心路历程。默读课文，勾画出文中标志事件发展和描写“我”不同阶段心理活动的语句，试着复述这个故事。

生活中，常常有人遇事因胆怯而畏缩不前，就像文中的“我”那样。你有过类似的经历吗？是怎样克服的？文中爸爸帮“我”脱险的做法对你有什么启发？限于篇幅，课文选入的时候做了删节。不妨课下阅读全文，看看这“悬崖上的一课”对作者的人生有怎样的影响。

读读写写

灼		扒		趴		酷热		厌倦		附和		突兀	
怦怦			嘲笑		晕眩		哭泣		呻吟		恍惚		
暮色			安慰		凌乱		惊讶		畏惧				
参差不齐				惊慌失措									

形容词

我向下迈出了最后一步，然后踩到了底部凌乱的岩石，扑进了爸爸强壮的臂弯里……（莫顿·亨特《走一步，再走一步》）

上句中，加点的词是用来描摹人或事物的，都是形容词。“凌乱”表示状态，再如“快”“慢”“软”“硬”“忙碌”“悠闲”“激动”；“强壮”表示性质，再如“好”“坏”“美”“丑”“纯粹”“高尚”“清脆”。还有些形容词表示颜色，如“黑”“白”“橙”“苍白”“碧绿”“绿油油”“红彤彤”；有些表示形状，如“大”“小”“宽”“窄”“笔直”“弯曲”。许多形容词前边可以加“很”“最”“非常”“十分”“极”“多么”“那么”等表示程度的词来修饰。