



全世界都是你的陪嫁

成品女人

DNA

胡杨◎著

只要你敲门，门就对你敞开。
每个女人都是成品女人的伏笔。



北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS



全世界都是你的陪嫁

成品女人 DNA

胡杨◎著

 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

成品女人 DNA : 全世界都是你的陪嫁/胡杨著. —北京:
北京理工大学出版社, 2008. 7

ISBN 978 - 7 - 5640 - 1335 - 6

I. 成… II. 胡… III. 女性 - 修养 - 通俗读物
IV. B825 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 100273 号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (办公室) 68944990 (批销中心) 68911084 (读者服务部)

网 址 / [http: //www. bitpress. com. cn](http://www.bitpress.com.cn)

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 三河市华晨印务有限公司

开 本 / 787 毫米 × 960 毫米 1/16

印 张 / 14

字 数 / 206 千字

版 次 / 2008 年 7 月第 1 版 2008 年 7 月第 1 次印刷

责任校对 / 申玉琴

定 价 / 26.80 元

责任印制 / 母长新

图书出现印装质量问题, 本社负责调换

自序

推开“成品”之门，继续往前走

成品女人的来路

在我的上一本书《姿态穿在身》出版之前，该书的编辑——中国经济出版社的路巍女士，把书稿给了她的好朋友——北京博士德文化发展有限公司的知名出版人张明帅先生，希望他帮我们出出主意。

看过书稿之后，张明帅先生提议，为了方便宣传，应该给这本书找一个主题。他说：我看“成品女人”这个概念不错，可以作为本书的“黄金点”。

就这样，我们有了《姿态穿在身——感受成品女人》。

可以说，“成品女人”像一条金链穿起了我的那些文字，并在新书宣传中立下了汗马功劳，同时也给我提出了下一个课题。

那是在《姿态》出版之后，已经成为好朋友的明帅跟我说：你应该继续写一本怎么做成品女人的书。

说实在的，当时我对这个提议有些抵触。因为我一向反对给女人挂标签，我们女人已经被所谓的“淑女”、“品味女人”之类的标签害得不浅。在女性日益被异化、妖魔化、格式化的今天，有太多的人在教导女人做这个做那个，唯独不要做她们自己。

但是随着《姿态》的上市，尤其是在读者中引起了强烈反响，我开始重新考虑明帅的提议。

许多女性朋友告诉我，《姿态》已经成为她们的枕边书，她们对做成品女人的渴望也让我认定，即使“成品女人”成为一个标签，但如果能牵引更多的姐妹，进入女性生命更深层次议题的探讨，那么一切都是值得的，也是令人欣慰的。

步入你的后花园

可以说，在《姿态》出版之后，我个人经历了一些事情。尤其是经历了对死亡的恐惧，对工作失利的焦虑。这些似乎都在告诉我，在以前我所认识的人生背后，还有一些东西是不为人知的，是有待于我去发掘、发现和探寻的。

其实在《姿态》中，我曾说过，每个女人都有前、后两座花园。那时我还不知道这前、后花园到底意味着什么，而如今我终于明白——在前花园里，我们实现自我价值与梦想；在后花园中，我们再次为自己出征——探索自我。

“在自我了解这一点上，不管你做出过多大努力、取得多少成果，你都不可能完全地了解你自己，总有一些关于你自己的东西，你是不知道的。”

的确如此。越是深入其中，你越是觉得它深不可测。但是你却不会因为对它的“无知”而害怕，而是随着你了解自己多一点，你的内在世界就光明一些。

不可否认的是，人生诸多问题的根源在于我们对自己的不了解。这样我们就无法成功地控制自己的行为、应对压力、获得知识和技能，建立满意的人际关系以及塑造自己的人文环境……

很长一段时间，我的脑海里一直有这样一幅画面：

你在爬杆，很努力很勤奋，希望越爬越高。在向上爬的过程中，一直不敢往下看，因为那里一片漆黑，似乎稍一松劲儿，就会摔得粉身碎骨。

就这样，被一种无形的力量推动着向上向前。终于有一天，你迅速下落，那通常是遇上人生坎坷与困境的时候。

开始时，你无比恐惧。当惊魂已定时才发现，下面并没有那么可怕，而是另有一番景致。于是，你突然很想看看这个被你遗忘了很久的内在世界。

记得曾经跟女友聊天，我说：“我们这个年纪的女人现在要做的事情是，当我们没有金钱、没有地位，甚至缺少健康时，我们依然能安详地活着。像一棵树那样纯然地活着。”

这恐怕就是“谷底”的感觉了。而只有在“谷底”，你才能看到人生的真相，也只有经历了“谷底”，你才能活在当下。不再企求抓住什么来获得安全感，不再争取什么来满足日益膨胀的自我与人格。

当然，进入“谷底”要经历痛苦与挣扎，而一旦你安于“谷底”并致力于

了解自己，那么你就是在经历升华。

虽然我很不愿意用“解脱”一词，但是，不可否认的是，你的确踏上了解脱之道。

如果以往，我们的人生方向只有一个——向上，那么现在，我们可以向左向右，甚至可以自在地——向下。

人生不是爬杆，而是全方位地探寻。这样你就走出了局限，活出了辽阔感。

成品女人DNA

在我准备动手写序的一天晚上，不经意间拿起儿子四年级的语文书，看到了下面这样一篇课文：

在繁华的巴黎街头，站着一个衣衫褴褛、头发斑白且双目失明的老人，他不像别人那样乞讨，而是在身旁立了一个牌子，上面写着：我什么也看不见。

很多人从老人身边经过，看到牌子都无动于衷。

这天中午，法国著名诗人让·彼浩勒路过这里，他同情地走向老人，问：“老人家，上午有人给你钱吗？”老人无奈地说：“我什么也没得到。”

诗人笑了，悄悄拿出笔，在那行字前面加上“春天来了，可是”这几个字，然后就匆匆离去。

晚上，诗人又来到老人身边，询问收入情况。

老人眉开眼笑地说：“不知道为什么，下午给我钱的人多极了。”

当我大声朗读完这篇题为《语言的魅力》的课文之后，禁不住想：看看，连乞讨都要讲艺术。但回头再想，其实这不仅仅是艺术不艺术的问题，也不仅仅是语言的魅力，而是态度的魅力。

“我什么也看不见”虽然描述了事实，但是它有一种无可奈何的悲观。而“春天来了，可是我什么也看不见”，在描绘事实的同时还表达了渴望，透露着积极乐观的信息。

是的，积极乐观的人生态度，营造着好运气、好人生。也许，这就是成品女人的基因。

除此之外，成长的基因也相当重要。

我一直觉得自己像一个八爪章鱼，每个吸盘都深深地嵌入生活，吸取着四面八方的营养，茁壮着自己的身心。所以在我看来，岁月只能为女人增值。而很多女人之所以活得紧张、急促，随着年龄的增加越来越感到惶恐不安，那都是因为她们在人生的某个时刻，放弃了“成长”。

如果人体的基因决定我们是谁，那么人生态度就决定了我们要过怎样的生活。

有人说 DNA 是不能改变的，但如果我们能随时面对人生中的问题，并利用其中的机会转化自己，那么命运就可能被改写，而我们的 DNA 也就可能进化。

成品女人中的“成”可以看做是“成全”，“品”可以看做是“品质”。成品女人的意思就是——成全品质女人。

需要说明的是，千万不要被“成品”两个字吓住。它是过程，而不是结果。没有一个成品女人是速成的，我们都走在“成品”之路上！

人生处处是伏笔

就像那篇《语言的魅力》突然而至，我认为它是来帮助我表达的。也像我在写这本书的时候，突然听到莫文蔚的歌，其中一句“全世界都是你的陪嫁”让我欣喜若狂。当然后来查阅歌词，才知道人家莫文蔚唱的是——全世界都是你的配角，而我把“配角”听成了“陪嫁”。

阴差阳错，就有了这样一个书名。

你可能认为这一切纯属偶然，你可能认为“全世界都是你的陪嫁”，话大了，夸张了。但是，如果你认真阅读这本书，我想你会明白我要说的是什么。

仔细体会，人生处处是伏笔。痛苦是快乐的伏笔；疾病是健康的伏笔；贫穷是富贵的伏笔，而每个女人都是成品女人的伏笔。

在本书的写作过程中，我一直感觉被支持、鼓励包围，我相信它不仅仅是我个人的，还是亲爱的读者朋友的，是所有渴望美好生活的姐妹们的。

衷心地希望更多的姐妹，可以推开“成品”之门，继续往前走……

感谢好朋友路巍、明帅以及所有的朋友，是你们成就了这本书；感谢我的家人，是你们成就了我的一切。

2008年4月17日于北京回龙观家中

目 录

第一章 做命运之船的舵手

命运是我们每个人一生所盖的那所房子，信念是梁，行动是瓦。好命运是你努力的结果，坏命运也是你参与造成的。

在有的人那里，“命运”两个字好轻松；在另外一些人那里，“命运”两个字好沉重。轻松或沉重，完全取决于对待命运的态度。

记住：命天定，运可改。

做自己的人生咨询师	2
拿一手好牌 VS 打好一手坏牌	4
女人，你为谁而活？	6
金姬和银姬的不同命运	8
一封家书的“救赎”	10
最糟糕的舞蹈家	12
“替代性成长”迷住女人眼	14
谁是现代“包法利夫人”	16
改名与改运	18
信念开出生命的花朵	20
改变，为何难以奏效？	22
有那么多的人 执著于痛苦	24
调整频率 接收美好	26

第二章 优雅来自心智

身处美丽“浅水区”，女人会把目光和心思纠结在穿衣打扮、美容化妆这样的事情上，而涉入魅力“深水地带”，我们就能带着当初关于美丽的粗浅认识，继续往前，直到发现“小美”之后的“大美”。

那“大美”就是女人身心的和谐之美，是女人魅力之所在。

告别美丽浅水区	30
脸蛋、身材、修养的黄金比例	32
发胖的身体 VS 愤怒的葡萄	34
读书犹如找对象	36
写作是一种精神排泄	39
常泡音乐澡	41
人生处处运动场	43
品味女人是赝品	45
优雅来自心智	47
如何拥有体面的中年	49

第三章 做“静安”公主

当你不了解情绪的时候，你是情绪的人质；当你了解情绪的时候，你是“静安”公主。

正像鲁米的诗：我一直活在疯狂的边缘，等待着了解事物的缘由，而不断地敲打着门。门开了。原来我一直在门内敲打。

女人个个都是暴脾气?	52
谁动了你的金戒指?	54
情绪即信息 情绪即能量	57

做甜蜜的橘子	60
奶奶辈比我们更健康?	62
不做钝感力女人	64
寂寞与孤独	66
抚摸嫉妒	68
梦：情绪的另类解读	71
检查你的情绪鞭挞清单	74
挠“严肃”的痒痒	76

第四章 好人缘成全女人一生

你能过什么样的生活，与你的家庭和你认识的人有关。

人是在关系中感受自己的存在的。而关系就像城市交通的环线，家人、朋友、同事、生意伙伴甚至是陌生人，由内而外依次排开，构成了四通八达的人际关系网。

每个人都行驶在各个环线上，路路畅通才是不费力的人生。

好人缘决定好人生	80
关系中的奥数思维	82
建立发达的根系	84
与父母的关系是“底版”	86
认识“完美父母”	88
婆媳关系关键词：换位思考	90
20、30、40，找朋友守则	92
女人喜欢女人怎么办?	94
蓝颜知己 一路花开	96
朋友的终极意义	98

第五章 不做爱的炮灰

女人习惯抬头寻爱，最难放下的也是爱。因爱之名，难以放下生命中的种种执著，因此制造出种种的情感创伤。到底是爱出了问题，还是我们对爱的认识和体验出了问题？

不要渴望一直住在爱情里，因为那是一间风雨亭。女人，要懂得在爱情中进化。

感情不是生活	102
做单身公主	104
谎言与誓言，距离有多远	107
谁能伤害你？	109
恋爱中的女孩为何“面目全非”？	111
“下嫁”之前，应该摆平什么	114
27 岁的处女之身，还有必要坚守吗？	117
有多少同居行进到了结婚？	119
抬头看天 低头见爱	122
嫁谁都幸福	124
最不爱听女人说的一句话	126
最不爱听男人说的一句话	128

第六章 婚姻是男女双修的道场

一个家庭幸不幸福，80%以上取决于女主人。不要哀叹没有好男人、好丈夫。其实好男人、好丈夫不是找来的，而是男女双方共同“修”来的。而维持婚姻最坚韧的纽带，不是孩子，也不是金钱，而是两个人精神上的共同成长。

婚姻大戏 三种女主角	130
何必为难“另一个自己”	132

小床大事	134
对话：男人用脑 女人用心	136
相敬如宾的夫妻容易外遇	138
做主动改善关系的“第一夫人”	140
每个丈夫都需要一个信徒	142
嫁错了人，还是你自己是错的人？	144
结婚三年，如何不让爱情变亲情	145
“老公”遇上的都是狐狸精？	147
花心是可以饶恕的罪	149
“完美太太”为什么没有好下场？	151
一个女人的荣华富贵	155
ABC 找准婚姻关键词	157
孩子让父母再成长	162
“成功男人”与“不成功”的亲子关系	164

第七章 画好你的事业圆

人生是一个圆，爱是圆心，事业是半径。半径越长，人生圆越大。而没有半径，人生将只是一个点。

聪明的女人，把家庭当圆心，把事业当半径，轻松画出属于自己的生命圆。

全职太太：有多安逸，就有多危险	168
职业女性：事业、家庭两头“烧”？	171
你是职场“留级生”吗？	173
“怀才”者之所以“不遇”	175
不做办公室牢骚婆	177
岗在心中	179
上班族，浪掷时间一族？	181
新年计划为什么大多落空	184
梦想如何照亮现实	186

第八章 养护你的后花园

每个人都有前、后两座花园。在前花园，我们实现自我价值与梦想，在后花园，我们了解、探索自我。

可以说，前花园所积累的知识和经验，都是为了更好地进入后花园，迎接它的绚烂。

镜子人生	190
靠赞美滋养的人格	193
自我的苹果熟了，请摘下吧	195
焦虑是你内在世界的国王	198
为了更好地活着，必须了解死亡	201
谁偷走了我们的“当下”	203
快乐与喜悦：当宠儿遇上灰姑娘	205
不断修订你的人生地图	208
阅读自己这本书	210

易经入门与入门

第一章 做命运之船的舵手

命运是我们每个人一生所盖的那所房子，信念是梁，行动是瓦。好命运是你努力的结果，坏命运也是你参与造成的。

在有的人那里，“命运”两个字好轻松；在另外一些人那里，“命运”两个字好沉重。轻松或沉重，完全取决于对待命运的态度。

记住：命天定，运可改。



做自己的人生咨询师

我的先生是一名心理医生，经常会遇到一些来咨询情感婚姻问题的案主，她们大多是女人。有时先生会跟我说一些咨询者的情况，希望我这个在杂志报纸上做情感话题的“专家”能给一些建议。而我总是在听了大致情况之后，来一句：离婚！或者是感叹：怎么还有这样的女人？

而现实情况是，我们认为不可能的事情总是在不断地发生着。

我相信，很多人来找心理咨询师的时候，大概也知道自己的问题所在，只不过想通过咨询师来帮自己下个论断，或者是寻求一个更大的心理支持。

这就像我们在遇到人生选择、事业不顺或婚姻受挫、病魔缠身时，都会通过各种途径来进行占卜，问问今后的前程如何？何时会行好运？如果占出的卦象是吉利，当然满心欢喜而去。否则就会愁容满面，灰心丧气。

其实，找心理咨询师咨询与占卜有着同样的作用和效果，只不过如今的人们更相信所谓的“科学”，而心理学的确属于科学的范畴。

但是，心理咨询师真的能帮助我们解决问题吗？

作家毕淑敏在做了一段时间的心理咨询师之后，终于关闭心理诊所，重操写作旧业。

她在做客央视新闻频道“新闻会客厅”时，一针见血道：心理咨询师是高危人群。

“对于学员是否符合进入心理咨询行业的资格，心理咨询师培训班没有做任何建议和限制，很多学员实际上是想通过培训学习，治疗自己的心理疾病。如果这些本来就有心理疾病的人考证后执业，是相当危险的。就像一名驾驶员，没有达到熟练驾驶的程度就拿到了驾驶证，那上路能让人放心吗？”

记得我的一个朋友在住院时，我去看她。与她同病房的是一个60岁的老太太，据说是山西省的民营企业家，刚做了胃癌手术，情绪相当不稳定。

我的朋友说：“你要不要找个心理医生聊一聊？”

老太太还没回话呢，她身边的护工就问了：“什么是心理医生？”



老太太胸有成竹地说：“心理医生就是：他听你说话，还要向你收钱。”

仔细想想，老太太的话不无道理。在一般人心里，心理医生就是这样的形象。

也的确，现在社会上的心理咨询师良莠不齐，鱼目混珠，很多人都是自己出现问题才开始钻研心理学的，而入了门就开始班门弄斧了。可想而知，我们从心理咨询师那里能得到什么。

我无意抨击心理咨询师这个行当，我只是想说明——求人不如求己。与其花钱费时地去寻求心理咨询师这种外援，不如试着去做自己的心理医生。

因为，我们的人生就是解决一个又一个问题的过程，而我们正是在解决问题的过程中长大、成熟的。所以，不放过任何一个问题对我们的试炼，才是成长的必由之路。

而你是你自己最好的人生咨询师。你遇到的所有问题，都是为你量身订制的。你只有妥善地解决了这些问题，人生之路才能畅通无阻，否则类似的问题总是会再次出现。同时，如果你不去解决问题，那么你就会成为问题本身。

我们身边之所以有那么多的“问题女人”、“问题男人”以及“问题孩子”，就是因为我们习惯了遇到问题就一味地寻求外援，或者是逃避。这样我们就失去了依靠自己的内在力量解决问题的能力，而行动的多次重复就构成了我们所谓的“命运”。

要做好自己的人生咨询师，就要善于观察和学习，善于利用每一个问题甚至是困境来发展自己。这是一个渐进的过程。没有人为你设置一个考试，也没有人给你颁发职业资格证书。

而一旦你成为自己的人生咨询师，你所面临的一切问题也都将成为你探索人生的资料，这样，你就不会害怕出现问题，也不会恐惧人生的不幸，而是从每个问题和困境出发，寻找内在的光明与喜乐。



拿一手好牌 VS 打好一手坏牌

武汉七七是一个自由撰稿人，她总写一些社会底层人的生活状态，所以找她倾诉的人很多。

话说某天，一个民工的妻子找到她。

27 岁的女人，满脸透着沧桑，可是却穿着非常不适合她的吊带衫。要知道，武汉那天的气温已经有些凉意了。女人说，自己只有这件衣服像点儿样。

本来约在江滩见面的，看女人冷得直打哆嗦，武汉七七就带她去了老街的咖啡厅。

谈话中，女人哭诉着自己的丈夫怎么车祸身亡，她怎么带着 3 岁的孩子含辛茹苦地生活。话间，她一直在落泪，甚至有那么一刻，她哭出了声。

武汉七七开导她好一阵子之后，说：“我送你几件衣服吧，这天气光穿吊带也不行啊。”

女人摇摇头，说：“不用了，你要真想帮我，就帮我介绍一个大款吧。”

当时武汉七七都没反应过来，当她反应过来之后，就感觉自己被中伤了。

结果是，本来十分同情女人悲惨命运的武汉七七，严正地告诉女人说：“你以为人家大款是傻子？人家要找也找年轻漂亮的，精神独立的，你怎么就不想怎么自己努力走出困境而只想着嫁大款呢？”

许多女人都有“嫁大款”的美梦，就连一个民工的妻子也不例外。她们面对所谓的“坏命运”，不是怨天尤人就是异想天开。在面对不幸时，女人总是痛彻心扉地问：“命运为什么这样对待我？”而不是想着如何去改变命运。

可以说，我们每个人都是趋乐避苦的，都希望与好运气结缘，与坏运气绝缘。但人生是一个双面娇娃，有好就有坏，人生不如意十有八九。另外，我们必须明白，没有什么事情会无缘无故地发生在我们身上，一切都是有因果关系的。

心理大师荣格认为，若是无法察觉内在的情境，它们就会投射出来，变成外在的命运。也就是说，一个人若是无法觉知内在的冲突，那么外在世界就迫不得已将这份冲突“演示”出来，而且会撕裂成两极对立的情况。

从某种程度上说，你创造了你的实相。好命运是你努力的结果，坏命运也是