

平凡女人
不平凡
的生活

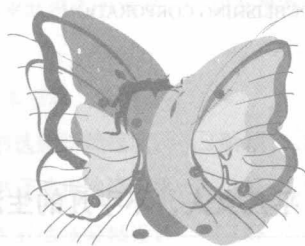


女性生活艺术的法则

平凡女人，不平凡的生活

女性生活艺术的法则

[美] 乔伊·韦斯顿 著 程英茜 译



世界图书出版公司

北京·广州·上海·西安

图书在版编目 (CIP) 数据

平凡女人, 不平凡的生活: 女性生活艺术的法则 /

(美) 韦斯顿著; 程英茜译. —北京: 世界图书

出版公司北京公司, 2004.10

ISBN 7-5062-6493-5

I. 平... II. ①韦...②程... III. 女性-人生观-

通俗读物 IV. B825-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2004) 第031506号

原书名: *How an Ordinary Woman Can Have an Extraordinary Life — the formula for the art of living well!* © 2002 Joy Weston

This edition arranged with St. George Press

Simplified Chinese edition copyright:

©2004 BEIJING WORLD PUBLISHING CORPORATION

All rights reserved.

平凡女人, 不平凡的生活

作 者: (美) 乔伊·韦斯顿

译 者: 程英茜

责任编辑: 李征 赵大新

丛书主编: 孙延凤

装帧设计: 青·橙 工作室

出 版: 世界图书出版公司北京公司

发 行: 世界图书出版公司北京公司

(地址: 北京朝内大街137号 邮编: 100010 电话: 64077922)

排 版: 青·橙 工作室

销 售: 各地新华书店

印 刷: 北京国彩印刷有限公司

开 本: 880 × 1230 1/32

印 张: 7.5

字 数: 100千

版 次: 2005年1月第1版 2005年1月第1次印刷

版权登记: 01-2004-5085

ISBN 7-5062-6493-5/G · 165

定价: 18.60元

版权所有 翻印必究

谨以此书献给

所有我深深热爱的人们，

是你们帮我从平淡无奇的生活里解脱出来，

使我的每一天都精彩非凡。

由衷地感谢你们，

没有你们就没有我今天的成就！

“家庭”大学，“幸福”系

在我们现有的教育体系中，无论你是毕业于哪所学院，专修于哪个专业，关于“家庭”这一主题的教育，似乎都是空白的。所以，就在第一次听到李中莹先生提出“家庭大学”的设想时，我的心为之一动。——也就有了今天的“家庭大学”系列丛书。

李先生最初提出“家庭大学”，本意是作为其课程的框架，其中包括婚姻、亲子与NLP辅导三方面内容。而在本系列丛书中，除了由李先生本人亲自撰写的几本书外，我们还加入了“女性生活”、“家庭教育”等几方面的主题，从而使“家庭大学”的概念得以扩充，吸纳了更多可为我们受用一生的“必修课程”。

感谢李中莹先生为我们提供了如此好的启发，让我们认识到，无论一个人的事业多么成功，都还需要上一所“家庭”大学，将“幸福”作为毕生主修的专业。

期盼着本系列丛书尽快与读者见面，从本系列的每一个选题中，读者可以体会到编者试图传达的观念：热爱家庭就是把握幸

福。系列中每本书所阐述的角度不同，但亲切、实用的风格依然。

我们希望为那些深受家庭问题困扰的人带来一些启发，一些新的思路与生活方式——现实也许不会因此而改变，但我们的心中却盛开了一朵希望的花朵。难道不是吗？

系“福”——幸福“福”

孙延凤

《福》系列书籍制作及出版发行：中国福利彩票网 2004年9月

《福》系列书籍制作及出版发行：中国福利彩票网 2004年9月

《福》系列书籍制作及出版发行：中国福利彩票网 2004年9月

《福》系列书籍制作及出版发行：中国福利彩票网 2004年9月

《福》系列书籍制作及出版发行：中国福利彩票网 2004年9月

《福》系列书籍制作及出版发行：中国福利彩票网 2004年9月

《福》系列书籍制作及出版发行：中国福利彩票网 2004年9月

《福》系列书籍制作及出版发行：中国福利彩票网 2004年9月

与乔伊·韦斯顿的《平凡女人，不平凡的生活》“亲密接触”了一个月的时间，感觉自己从中收益很多，想跟大家一起分享，也希望能给诸位读者提供一个解读此书的新视角。

出于专业需要，我读了很多心理学大师的著作，而且也有幸参与了几部心理学著作的翻译工作，跟乔伊的这本《平凡女人，不平凡的生活》相比，我发觉自己这次在心灵体验上有了更深、更强烈的触动——对于人生的体验，每个人都会有自己独到的见解，但像乔伊这样真诚地体会生活、坦诚地面对自己，却不是任何人都能做到的，这也是这本书如此感染人的原因之一。

《平凡女人，不平凡的生活》是本很容易读懂的小书，但可贵之处就在于，它能把震撼心灵的深奥、微妙的人生哲理用朴实的语言清楚地描绘出来，让每位读者都能够轻松、真切地从中学到宝贵的人生经验，明白为人处世的道理和方法，感受自己内心深处的回应，点亮人生的灯塔。乔伊用亲身经历的故事来为自己感悟到的人生哲理做铺垫和导引，用女性独有的细腻和充沛的感情将这些哲理层层深入地剖析、解释，挖掘其中所蕴含的意义，找到可以为每位

女性朋友带来改变的动力，告诉我们如何才能过上精彩超凡生活。在每一章的结尾处，作者还特意附上精辟绝伦的建议，便于读者记忆，从而在现实生活中为自己的超凡人生做出努力。

乔伊在书中几次提到了，要学会沉静下来，给自己一点时间“重返精神家园”。这可能会让人怀疑，这种追求精神上的解脱，是不是有点太“宗教”味道了？我想乔伊在这里所指的“精神家园”，就是我们常说的“潜意识”，是蕴藏在每个人内心深处的巨大“潜能宝库”。只要找到这个巨大的“宝库”，挖掘出里面蕴藏的“珍宝”，把它们整合到自己的意识世界中来，让它们发挥出强大的作用，我们就拥有了克服困难的勇气、化消极为积极的能力和改变所处环境的动力。

书中还提到了让广大男性同胞极感兴趣的一条建议，就是让我们女性朋友给自己所爱的人“七次犯错的机会”。当然，这“七次犯错的机会”是双方都享有的权利，而且千万不要认为有了这七次机会就可以为所欲为，这是夫妻之间宝贵的信任和伟大的宽容，是人世间至真至诚的爱。如果有人想藉此而逃避应承担的责任和后果，那么他也失去了得到这七次机会的权利。

在《平凡女人，不平凡的生活》的最后一章中乔伊提到了马斯洛博士的“高峰体验”（peak experience）这个概念，这也是马斯洛理论中比较重要的一部分。他强调指出，所有健康的人都会有高峰体验，这些体验并不高深，也不神秘，而是人们日常生活的一部

分。举例来说：当一束阳光穿过玻璃窗射进屋里时，一位年轻的母亲正看着自己的丈夫和孩子们吃早饭，她情不自禁地想：“天哪，我是多么幸运啊！”此时这位母亲就进入了高峰体验。相信你也一定经历过很多这类的体验，可一旦我们被问到：“你有过高峰体验吗？”我们似乎无法在记忆库中找到与之对应的“答案”，因为我们把这些代表幸福的高峰体验都当成了生活中应该发生的事情，没有关注到它们，更没有充分体会当时轻松、愉悦的感觉，逐渐让自己陷入了对快乐和幸福无动于衷的麻木状态之中。

所以，为了能充分享受生活中如涓涓细流般的幸福感受，一定要看看这本《平凡女人，不平凡的生活》，它能够打开我们因受到伤害而封闭起来的心扉，它能够让我们重新清晰而真实地感觉到生活带给我们的每一次快乐，它是我们生活的一盏明灯，帮助我们走出迷雾，尽快回到追求幸福生活的道路上来！

一次不够的话，要读两次、三次，甚至无数次地读这本明了易懂的指导手册，你会发觉每次从中获得的领悟都不一样。它值得你在随身携带的手提包里永久地留个位置，像手机、钱包、小镜子和口红一样，走到哪里带到哪里，这样你随时随地都可以聆听到一位平凡女性温柔地向你讲述精彩生活的艺术！

程英茜

2004年9月



将平凡生活变成不平凡人生……

- ◎ 要对自己的生活有快乐和幸福的感觉，即使有些事情并不像你喜欢的那样发展。其实人生中每个经验、教训都是个人成长过程中的一份珍贵的礼物。
- ◎ 要对自己、他人甚至整个世界都有爱的感觉。这种爱可以治愈伤痛、改变立场并创造出奇迹。
- ◎ 要有富裕的感觉。这与你有多少金钱或个人资产无关，而是知道自己的感情世界中从未缺乏过亲人和朋友提供的情感养分。
- ◎ 要有自尊的感觉。认识自己真实价值并能增强自尊心，对自己是怎样的人有坚定的信仰和由衷的尊敬。
- ◎ 要有健康的感觉。先从心理—身体—精神的有机、有效结合开始，调整自己的心态、建立合理的饮食结构、适当锻炼身体、保持高尚的情操。
- ◎ 要有感激之情。这样你永远也忘不了事实上你有多幸福，对自己收到的所有礼物都心存感激，那么“礼物”还会源源不断地出现在自己的生命里。
- ◎ 要对身边的人有重视的感觉。不论是家人、朋友、同事还是陌生人，都要认为他们对你很重要，他们会或多或少地影响你的人生。生活中不论是深思熟虑还是无心而为的事情都要本着与人为善的心态而为之。



使自己变得更清醒……

- ◎ 总是意识到自己在想什么。如果你有思考问题的习惯，那么人生随时都会揭示给你新的一面。
- ◎ 总是意识到自己在讲什么。你的话语是你思维的反映，如果你的话语不是积极、有建设性的，你就要换句话再说。
- ◎ 总是意识到行为也是思维的反映。如果你喜欢或不喜欢自己的所作所为，反省一下你是怎样想的。
- ◎ 总是意识到是否相信自己值得拥有梦想中的事物。如果你相信自己值得拥有你真正想要的事物，你会最终得到它——如果你不相信，你就不会拥有它。
- ◎ 总是意识到自己在过不凡的生活。从想像最好的生活可以提供给你些什么开始，慢慢就可以顺理成章地过上想像中的好日子了。
- ◎ 总是清醒地认识自己的意图，让它成为你人生的导航灯。拥有了过上理想生活的打算，然后你就知道了自己意图给自己带来了什么。
- ◎ 总是知道的选择。任何时候所做的选择，都是编织自己美丽生活锦毯的根根丝线，所有的选择会最终使你的生活丰富多彩。





宽恕、不指责别人……

- ◎ 事情发生的当时保持清醒的中立态度。停止任何动作，从1数到10，给自己时间和空间来切断怒火。
- ◎ 对自己的情绪负责。通常，情绪体现着你的信念和生活经历。为所说的话负责，尽量不要反应过度。
- ◎ 在经验中吸取教训。不要重复犯相同的错误，你能从经验中学到些什么？你要让结局有何改变？
- ◎ 看清你的冒险行为。每次你陷入“指责游戏”中时，你都在冒破坏你们之间关系的险，这是你想要做的事吗？
- ◎ 玩“指责游戏”只会使你在愤怒的情绪中看不清自己的角色，也会使你距离宽恕他人更远，与其那样，不如就由它去吧。
- ◎ 放开你的心灵。当你的心灵紧闭时，没有任何积极的事物可以进入，饱含着爱和宽恕将心灵打开，然后看看发生了什么奇迹。
- ◎ 心存感谢。从1数到10，默想生命中拥有这个人的所有好处，为此而感激生活，当你充满感谢之情时，还会再生气吗？





有效沟通……

- ◎ 为对方的倾听效果负责。如果你觉得自己没有被理解，再试一次，用不同的方式，直到自己被完全听懂。
- ◎ 为你听到的事情负责。不要停留在字面意思上，也不要想当然地自付其含义，要问清楚对方所说的意思，并用自己的话再重复一遍给对方听，以求对他人的话语的准确理解。
- ◎ 为你要表达的话语以及你的立场负责。花点时间先整理好思绪，然后想清楚自己要说的话再开口表达。
- ◎ 你的价值观、意图和行为一定要一致。当你是身心整合地生活时，你根本不会畏惧任何心与心的交流。
- ◎ 注意话语间的沉默。如同倾听话语一般，我们可以从对方不想说的话题中获得和想说的话题一样多的信息。
- ◎ 对批评的话语也要像对待肯定和表扬一样心平气和。我们常常可以从批评中更多地了解自己或他人。
- ◎ 要灵活变通，并愿意再次思考、组织自己的立场和观点。如果在讨论过程中你发现你的立场已经改变，勇敢地讲出来。





获得更多自信……

- ◎ 你自己决定需要在哪些方面拥有自信。改变对自己的观察角度，将会改变你的人生，要选择多看自己优秀的一面。
- ◎ 多给自己正面的肯定。如果你希望听到他人对自己的赞美和认可，那就先自己对自己说一遍吧！
- ◎ 让身边围绕的都是欣赏自己的人。当别人辉映出你夺目的光彩时，你的自信心就会增强。
- ◎ 就像对待自己所爱的人一样，给自己以爱。给予自己深沉的关爱和由衷的尊重，这么做可以形成坚定的自信心。
- ◎ 自信是相信自己内心，欣赏并知悉自己的智慧。你知道该怎么做才是对自己最好，因为你就是最好的！
- ◎ 自信是由内心向外辐射的。努力让自己内部成熟，学会相信并了解自己。
- ◎ 先学会爱自己，其他事物就会自然而然地各行其道。用自己的法则来理解和适应你所处的世界，然后坐一旁享受你赢得的赞美和鼓励。



抛开痛苦……

- ◎ 在让自己感觉痛苦的事情上动动脑筋。无论它看起来、感觉起来是个什么样子，只要你认为事情会越来越来好，那么它就真的会朝你想像中的样子发展。
- ◎ 学会用发自内心的微笑来面对人生。微笑可以从心理和身体上全面改变你，当你脸上露出笑容，为一些琐碎事情而争斗的气势就弱了很多。
- ◎ 改变习惯行为和反应。如果你一直在重复同样的行为，就会一直得到相同的结果，积极的行为会给你带来积极的结果。
- ◎ 想想自己希望过什么样的生活。放弃掉挣扎和痛苦，看看自己是不是想要过快乐、成功、丰富多彩的生活，那么从现在起就朝着目标努力前进吧！
- ◎ 改变自己当前的状况。如果你自己所处环境或你生命中其他人让你失望的话，试着改变周围交往的人或者改变自己看待问题的观点。
- ◎ 助人亦即助己。当你花费时间去帮助那些确实需要帮助的人，你的问题也有可能因此而变得无足轻重。真心去关心他人的感觉真好。
- ◎ 创造自我激励的体系。读文章、看书、听磁带、跟朋友聊天，找到你自己持续获得鼓舞的源泉。





改善形体……

- ◎ 从今天开始练习对自己多说些好听的话。不要再继续对自己说这里有缺点，那里不好，学着看到并告诉自己身上漂亮、美好的部分是什么。
- ◎ 你的美丽存在于懂得欣赏你的人眼中。没有哪个人的体形、身高可以让所有人都喜欢，试着以喜欢你身材的人的眼光看待自己。
- ◎ 多穿那些让自己看上去感觉很好的服装。试着变换不同搭配来穿，更好地发扬自身的优点、接纳瑕疵。
- ◎ 把注意力集中在脖子以上的部位。脸上带笑，眼中闪光，让自己的心灵轻松、有趣，男士们喜欢这样的女性！
- ◎ 你的身体就是你的圣殿。好好照顾自己的身体，从心理、生理、情绪和精神等各方面去尊重它。要崇敬你自己，因为你值得。
- ◎ 为自己的身体健康制订饮食和锻炼的计划。因为，无论你有什么伟大的成就，没有健康的身体，一切都枉然。把它作为人生重中之重。
- ◎ 学会“容光焕发”。保养你的皮肤，当其他人感觉你的肤质细腻、润滑并神采飞扬，他们会不自觉地流露出爱慕之情。





消除怒火……

- ◎ 不要脱口而出那些伤害他人的气话。因为这种无形的伤疤会在你们争吵后很久还让人隐隐作痛。
- ◎ 将争吵的范围只限定在你们两人之间。在私下里进行争执，不要牵扯上局外人，不要引用其他人的话来做辩护的证据，也不要给别人落下事后谈论的话柄。
- ◎ 紧紧围绕争执的焦点问题。不要在争吵的时候牵扯其他问题，这样只会使双方当前争执的事端不断扩大。
- ◎ 不要在争执过程中向对方做出语言或行为上的威胁，况且你根本也没想去实施它。那样做只会使争执升级、恶化，引发更严重的冲突。
- ◎ 不要浪费宝贵的时间在讨论无关紧要的问题上。那会阻止自己去承认那个真正困扰你的问题，诚实面对会使你有相应的回报。
- ◎ 将你们的谈话引向问题解决的方向。要引发对方对矛盾问题的进一步思考，双方都要明白，之所以会有争执也是为了一个双赢的目的。
- ◎ 做个高姿态的维持双方关系的优胜者。记着，在两人关系中没有什么事情可以保持中立，你的行为要么会毁掉两人的关系，要么可以使两人的关系更加牢靠。

