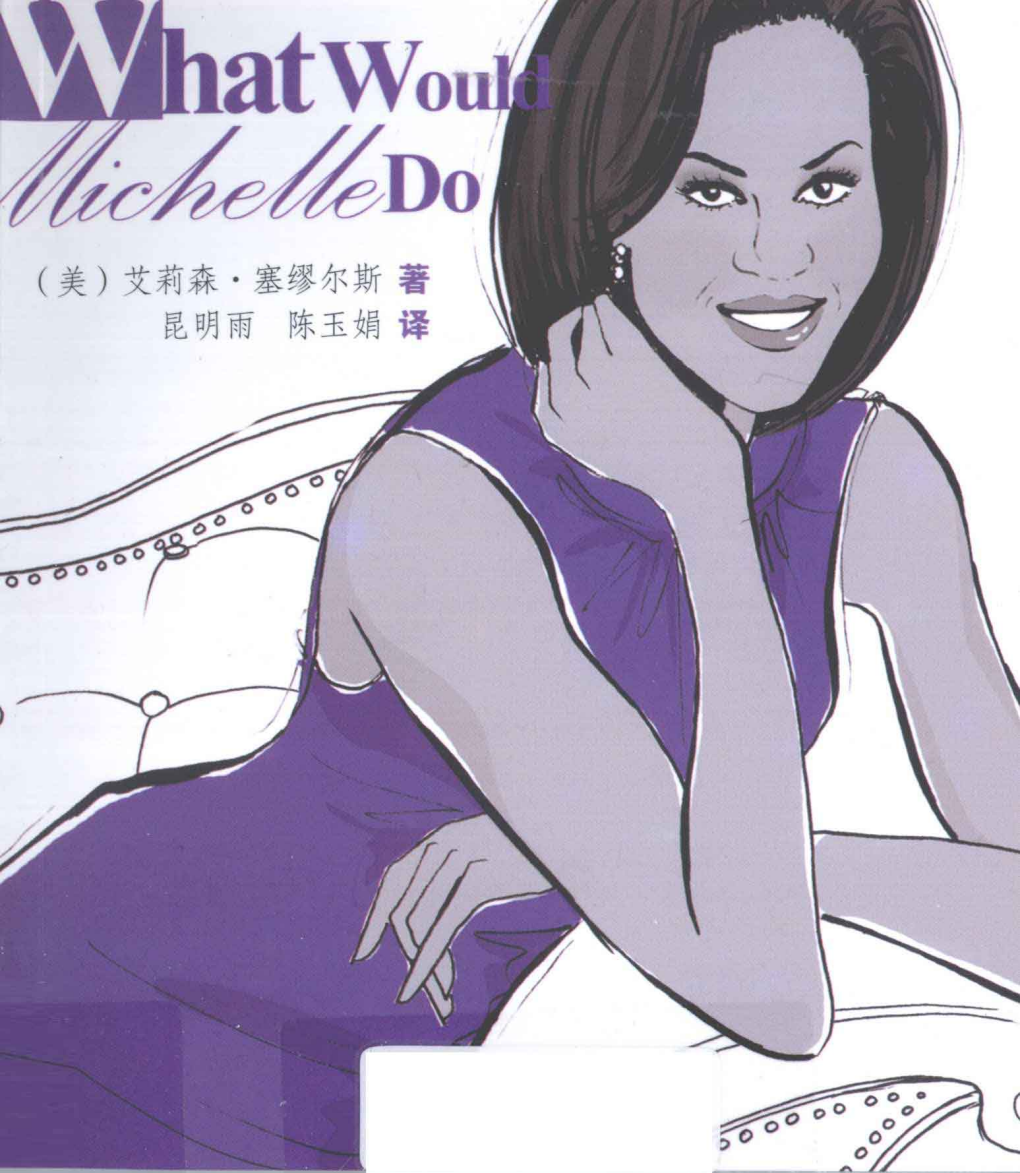


What Would *Michelle* Do

(美) 艾莉森·塞缪尔斯 著
昆明雨 陈玉娟 译



米歇尔·奥巴马
一位真实的美国第一夫人

新
华
出
版
社

What Would
Michelle **Do**

(美) 艾莉森·塞缪尔斯 著
昆明雨 陈玉娟 译

米歇尔·奥巴马
一位真实的美国第一夫人

新 华 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

米歇尔·奥巴马：一位真实的美国第一夫人 / (美) 塞缪尔斯著；昆明雨，陈玉娟译. —北京：新华出版社，2013.2

书名原文：What would michelle do?

ISBN 978-7-5166-0381-9

I. ①米… II. ①塞… ②昆… ③陈… III. ①奥巴马, M 一生平事迹
IV. ①K837.127=6

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第025003号

著作权合同登记号：01-2012-8731

What would Michelle do?: A Modern-day Guide to Living with Substance and Style

Copyright © 2012 by Allison Samuels

Simplified Chinese Translation copyright © (2012) by Xinhua Publishing House

Published by Gotham Books, a member of Penguin Group (USA) Inc.

ALL RIGHTS RESERVED

中文简体字专有出版权属新华出版社

米歇尔·奥巴马：一位真实的美国第一夫人

作 者：(美) 艾莉森·塞缪尔斯

译 者：昆明雨 陈玉娟

出 版 人：张百新

责任编辑：徐 光 张永杰

封面设计：李尘工作室

责任印制：廖成华

出版发行：新华出版社

地 址：北京石景山区京原路8号 邮 编：100040

网 址：<http://www.xinhupub.com> <http://press.xinhuanet.com>

经 销：新华书店

购书热线：010-63077122

中国新闻书店购书热线：010-63072012

照 排：李尘工作室

印 刷：高碑店市鑫宏源印刷包装有限责任公司

成品尺寸：140mm × 210mm

印 张：10.25

字 数：190千字

版 次：2013年2月第一版

印 次：2013年2月第一次印刷

书 号：ISBN 978-7-5166-0381-9

定 价：32.00元

图书如有印装问题，请与出版社联系调换：010-63077101

谨以此书献给我的母亲柯兰西·韦斯特，感谢她无条件的爱与支持，也感谢她将对时尚和文化的热爱遗传给我。同时也感谢杰基、奥黛丽和米歇尔的所有帮助。

前言

她究竟是如何做到的呢？

第一夫人米歇尔·奥巴马，是如何在毫不破坏自身完美形象的情况下，不费吹灰之力地，如同变戏法般在自己的多重身份之间从容转换。

不管是在白宫与孩子们愉快地玩呼啦圈，还是身着华丽的服饰出席国宴，艳惊四座，米歇尔无论面对什么情形，都始终如一地保持着她那钢铁般的沉着冷静，还有那谦恭亲切的温文尔雅，而这些都很容易让人们回忆起历史中那些占据偶像地位的伟大女性。所以，她便成功地进入了这么一个女性精英俱乐部——你只要向人们仅仅提及她的名字，人们就会知道那便是第一夫人米歇尔·奥巴马，而且会怀着无比坚定的崇敬之情。每当米歇尔光彩照人的照片出现在电视机、各大网站以及时尚杂志，涌入你脑海的会是格蕾丝·凯利、奥黛丽·赫本、杰奎琳，这些知性美丽的完美女性的名字。每个完美的女性都有一双属于自





己的水晶鞋，鞋子不一定要价值连城，五光十色，但要独具特色，独一无二，而她们也凭此成功走进了我们的心田，留下了不可磨灭的印记——米歇尔便是其中之一。

之前已经谈到了一些有关米歇尔的事情，后面我们还将谈到更多，向广大读者还原一个真实的米歇尔——美国历史上第一位拥有非洲血统的第一夫人。为了更好地记录历史，使内容更加真实可靠，我们需要往深处慢慢解读她，这个气质优雅却又拥有难以置信的亲和力的女性，就像一篇让人读起来饶有兴致的散文。早在2006年出现在公众面前时，她就成了人们关注的焦点，那完美的姿态、优雅迷人的魅力以及极富感染性的热情活力，让整个世界都为之着迷。在前第一夫人杰奎琳离开公众视野近1/4世纪以后，终于再次出现了一名能够如此吸引我们热切关注的第一夫人——她的一举一动，我们都会分析理解，她的一言一语，我们都会记在心上。

那么，米歇尔究竟有什么特殊之处竟让人如此着迷呢？

或许是她的奋斗历程在群众中引起了太多共鸣，从普普通通的工人阶层开始默默奋斗，然后在大学时代步入常春藤联盟的神圣殿堂，再后来又到达白宫这一阶层，典型的美国式平民英雄；又或许是她平易近人打动了大家，她几乎与身边所有的人保持愉快的联系，而且从来不失淳朴热情；抑或许是她一直以来支持丈夫的方式让人们感动敬重，充满暖暖爱意，细心周到，面对外界的质疑责难却没有体现出半点奉承卑屈。当然，也有可能是以上所有

理由。

在这本书中，你将学到很多方法来引导发现你自己内心的那个“米歇尔”，她将传授给你很多日积月累总结出来的生活处事经验，时刻支持你，乐于并且有足够能力给你提供细心周到的帮助，从而带领你克服生活道路上的种种困难和曲折。同时，生活中的米歇尔还是一个超级时髦的潮人，以至于当她与同样时尚潮流的流行音乐皇后碧昂斯交流时，能像同未来英国皇后凯特·米德尔顿交流一样轻松愉快。

从米歇尔的个人经验来看，要想在你日常生活的各个方面培养和保持像她一样酷酷的自信心，还是有很多好方法的。只要在她的个人成长经历的指引下，你就会坚定自己真正热爱的东西，并不遗余力地点燃激情的火种，让你的生活如同火一般热烈而充满激情。她那传奇的人生旅程给了我们太多启示，也为我们发现和收获更加丰富而充满激情的人生提供了更加丰富的方法线索，而不仅仅是凭靠一味地追求德文·韦德或是乔治·克鲁尼这样的明星来满足丰富我们的生活。第一夫人在处理家人关系上也很有有一套，米歇尔井井有条的生活中不乏大大小小的可爱花絮，我们也能从这些细节中学到不少极具新意的办法，跟孩子或父母之间创造有趣有爱的关系。在当今年代，只要是国家公众人物，与朋友或是敌人有一点儿言辞或身体上的冲突，都会被媒体曝光公之于众。面对这种社会舆论环境，米歇尔却一直沉着礼貌地应对，这使我们了解了身为第一夫人所面临的压力，同时也让我们对米歇尔的敬佩之



情油然而生。所以，无论你是想对自己真正的热爱有一个更加深刻透彻的理解和定义，还是在选择一个成熟完善又拥护自己的核心集团的过程中需要帮助，米歇尔会用她丰富的经验为你指点迷津。

米歇尔的生活经验，还有一些令我们获益匪浅的见解，比如说，如何拥有看似柔美漂亮，女人味十足，却又强健有力的臂膀；怎样才能拥有一个即使在结婚多年之后仍愿用充满爱意的眼神凝视着你的完美伴侣，就好像贝拉克之于米歇尔。他们在爱情之路上的诸多温暖的细节琐事将会为你的爱情答疑解惑，让你拥有钟爱一生的伴侣，陪伴一生的爱情。

最后声明，本书不会吝惜笔墨、有所保留，非常坦白地讲，书中所写的，就是一个真实的米歇尔。她将是第一个了解本书内容的人，书中讲到了她稳固的家庭关系和她所接受过的顶尖教育，是如何与不可思议的命运之神完美地结合，从而改变了米歇尔的一生，使她拥有广大妇女同胞远远无法想象的非凡人生旅途。

但是以米歇尔真正的风格，她不会大张旗鼓、自吹自擂，而是永远保持冷静谦逊。除了承认自己所走过的这些不寻常的人生轨迹，她还给最近毕业的大学生和各行各业的广大妇女同胞一句忠告，激励她们前行，当然，这也是她对你的忠告：

“总是会有些神奇的东西在不远处等待着你，但如果你连瞥一眼的工夫都懒得用，那么你永远也不会找到它。”

目 录

目 录

第一章 找准定位并持之以恒 / 1

“你知道当每次有人告诉我‘不，你不能这样做’时，我不会考虑他们的质疑，而是坚持自己的原则和逻辑。”

第二章 用你所有得你所望 / 29

“你想要的东西不会自动来到你的手边。总会出现很多的机会，但你需要把握住它们。”

第三章 好的女性朋友就像好丈夫 / 59

“我们的一生中总会有三种朋友。一种朋友往往比我强，我们崇拜并遵从他们。一种朋友和我们水平相当，他们与我们人生旅程的每一步相伴。还有一种朋友不如我们，在我们扫清自己的发展道路之后回去帮助和带动他们。”





第四章 拥抱自己的美丽 / 89

“作为女性，抽出时间打扮自己是一门必修课：做一个漂亮的发型，修一副靓丽的指甲，让自己专注于那些让自己青春永驻的事情。”

第五章 时尚伴我行 / 129

“对我来说，时尚是令人愉悦的；它会让你感到自己很棒。我觉得所有女人都应关注时尚，因为它让她们享受快乐、舒适和美丽。我喜欢穿我很中意的衣服。不论别人对我的衣服评价如何，我都一直很喜欢它。”

第六章 嫁得如意郎君 / 161

“我释放自己，把自己放在最优先的位置上，并且说，是的，我能作出让自己幸福的选择。”

第七章 爱情是成长的一剂良药 / 191

“我经常取笑贝拉克：你非常聪明，并且有能力驾驭强势的女人。但他能当总统的主要原因就是因为他驾驭了我。”

第八章 让爱飞一会儿 / 219

“我的女儿们是我早晨起床后想到的第一件事，也是我晚上睡觉前想到的最后一件事。”

第九章 千锤百炼的爱情 / 237

“奥巴马从来不去承诺荣华富贵之类的东西，他只承诺给我一个充满乐趣的生活。对于这个承诺，我已经收到了满意的答卷。”

第十章 白宫即是我家 / 273

“我所做的正是每个人都在做的事情。只是我的方法更符合大众品味而已。”

第十一章 无处不在的第一夫人 / 299

“我知道自己所能做的就是尽我所能做最好的自己。”

参考资料 / 311

后 记 / 315



第一章 找准定位并持之以恒

“你知道当每次有人告诉我‘不，你不能这样做’时，我不会考虑他们的质疑，而是坚持自己的原则和逻辑。”

——米歇尔



有幸和米歇尔·奥巴马相处多年的人，他们对她的初步印象一定是她拥有非凡的自我意识。虽然对于我们这些没那么幸运的人来说难以完全理解，米歇尔·奥巴马天生可以清醒和舒适地认识到自己为谁而生。

米歇尔自我意识的特点之一是，她在早期就知道如何掌握完美，并且至今持续地展示着。尽管看起来她可能用的是其他方法，实际上这也不是与生俱来的。虽然严肃的态度和乐观的进取意识确实是本能，但是造就如今的米歇尔的更多的是教养、培育和学习。这些东西是亲爱的父母、导师和现实的情况所给予的。她无法改变，但致力于克服，即使这意味着自学和观察他人。超级自信和不可动摇的自尊，一直是第一夫人的生活支柱。因此，如果想让自己向米歇尔的方向发展，你必须先认识自己。

初出茅庐

米歇尔的敏锐意识始于1964年，一月的一天清晨，她出生于芝加哥南部的一个家庭。她加入了哥哥克雷格、

家庭主妇母亲玛丽安和父亲弗雷泽·罗宾森所组成的家庭，位于非洲裔美国工人阶级社区的一个舒适干净的公寓。年轻的米歇尔在一个安全、充满了爱和包容、拥有两个孩子的环境中健康地成长着。

据大家说，自从女儿长到可以明白身边的事物那么大时，罗宾森就鼓励她勇敢地探索。玛丽安和弗雷泽用这种方式让孩子在丰富的知识和坚定的信心之间建立深深的永不停止的联系。在民权运动的中间阶段，他们以自己是两个非洲裔美国孩子的父母而感到自豪，同时要求这不能仅仅作为自己的附加说明。

因此，罗宾森更进了一步，给米歇尔灌输了一种严肃的态度、强烈的工作热情和积极的心态，这些成为米歇尔得以成功的重要保证。

“我的父母总是说：‘不要告诉我们什么事情你做不了。’”

——米歇尔

像一个好士兵一样，米歇尔抓住这些早期的生活经验，并且在此后的生活中继续实践着。她最终明白了，从家庭中所得到的常识和智慧使自己有一天不用过多地考虑，就能很容易地从一种生活转换到另一种生活。她是对的。



在仅仅13岁的时候，米歇尔被选中去城市另一边的一个种族多元化的初中上学。这种变化将令她远离温暖的抚慰自己的家人、邻居和亲密的朋友，而且要坐两个多小时的公交车到一个陌生的新世界。面对这样的机会时米歇尔犹豫了吗？绝对没有！她完全无惧新的挑战。

“我们一直在寻找能找到的最好的孩子，”惠特尼·M·扬玛格丽特中学（Whitney M. Young Magnet High School）的校长助理查尔斯·明戈说，“她的父母知道，即使在那个年代，虽然并不为人所知，但她成熟、志向远大，并能够应付各种变化。”

严谨、明智、耿直，米歇尔在新学校顺利度过了第一年，同学和老师们一致认为她是一个安静、神态坚定和令人敬畏的女孩。

经验法则1：记住我的名字

即使作为一个年轻的女孩，米歇尔很少与周围的大千世界接触，但还是给自己有所联系的人留下了难以磨灭的印象。在很多同龄人的记忆中，她被看作“可敬的年轻女孩，总是精心打理，表现得非常出色”。她的老师马上想起与当时还是十几岁的女孩的相遇，仿佛就发生在昨天。一个传奇的故事讲述了米歇尔上一年级的时候如何挑战她的打字老师。米歇尔的母亲玛丽安回忆说：“米歇尔的打

字作业得了B，她认为自己应该得A，这是不公平的。她与老师见面，并解释为什么她觉得自己的作业受到了不公平的待遇。”“我们教导孩子不要挑战权威，但要对自己所信的事情充满信心。”玛丽安·罗宾森说。这正是米歇尔所做的。她的抗议是那么的不屈不挠，最终她的作业得到了一个应得的A。我们总是聚焦于良好的第一印象，但这个故事的寓意是，要善待自己并坚信自己认为是正确的事情。这些行动将证明你坚定的人生并给其他人留下难忘的印象。

在拥挤的世界中脱颖而出

对一个女人来说，没有比自信更好的朋友了。它应该比一对珍珠耳环、钻石耳环甚至铺满一地的裘皮大衣更令女人渴望拥有。像米歇尔一样自信能吸引身边每个人的注意力，从而让自己的自尊心变得更强大。

锻炼一种自信的风度能向每个人展示，不管自己身处何种境地，你都拥有hold住局面的能力。不管你是过去缺少自信或者低估了自己，还是现在仍然为此而苦恼不已，不妨通过以下几个简单的建议来逐渐给自己打气，获取自己所需要的正能量，发现最美的自己。

为自己选一首歌 也许你不是电影明星，也没有自己的电视秀，但是这不代表你不能没有自己的歌。这首歌





要能够道出你的内心，能够让你在听到它的时候马上振作起来；这首歌要能让你愿意并且准备好走出家门，不管外面是什么，迎接世界给你的挑战；这首歌可以是一首悠扬舒缓的慢歌，也可以是一首动感的快歌，甚至让你在客厅里就情不自禁地舞动起来。不管你喜欢什么音乐，听着最喜欢的歌曲，无论是在艰难的一天的开始，还是在艰难的一天的结束，都有助于你提升心情，清醒地认识自我。什么是一首好的主题曲？不妨试试米歇尔的最爱之一——《欲望都市》（*Sex and the City*）或者《吸血鬼猎人巴菲》（*Buffy the Vampire Slayer*）里的那首大意是“拯救世界的女英雄”的主题曲。另外一个不错的选择是“我是每一个女人”（*I'm Every Woman*）——这里推荐的是夏卡·康（Chaka Khan）或者惠特尼·休斯顿（Whitney Houston）的版本。

保持微笑 很多时候，自卑可以追溯到你看到自己外貌的方式。你无法在一夜间就开始爱上自己的外貌，但是如果你花足够的时间来欣赏自己的脸庞，那么就会发现令自己引以为傲的容貌。下一次照镜子的时候，不妨尝试一下自我称赞。微笑几乎会改变每个人的容貌，这对你同样有效。请记住，当你微笑并且与他人共享欢笑是一件很伟大的事。

成就感 如果你无法确定自己为世界作出的贡献，那么列出你所做过的并且感到自豪的事情。不要停留在大学