

读书疗法

——女性生活各阶段的读书指南

Bibliotherapy:

The Girl's Guide to Books for Every Phase of Our Lives

本书是女性生活各个阶段的指南，它可以帮助你了解每个阶段，为你提供适合你的书单。本书共分七部分，从少女时代到老年生活，每个阶段都为你推荐了适合的书目。本书不仅是一本指南，也是一本好书，它可以帮助你了解每个阶段，为你提供适合你的书单。

本书共分七部分，从少女时代到老年生活，每个阶段都为你推荐了适合的书目。本书不仅是一本指南，也是一本好书，它可以帮助你了解每个阶段，为你提供适合你的书单。本书共分七部分，从少女时代到老年生活，每个阶段都为你推荐了适合的书目。本书不仅是一本指南，也是一本好书，它可以帮助你了解每个阶段，为你提供适合你的书单。

〔美〕南希·派斯克 贝弗利·韦斯特 著 王义国 译

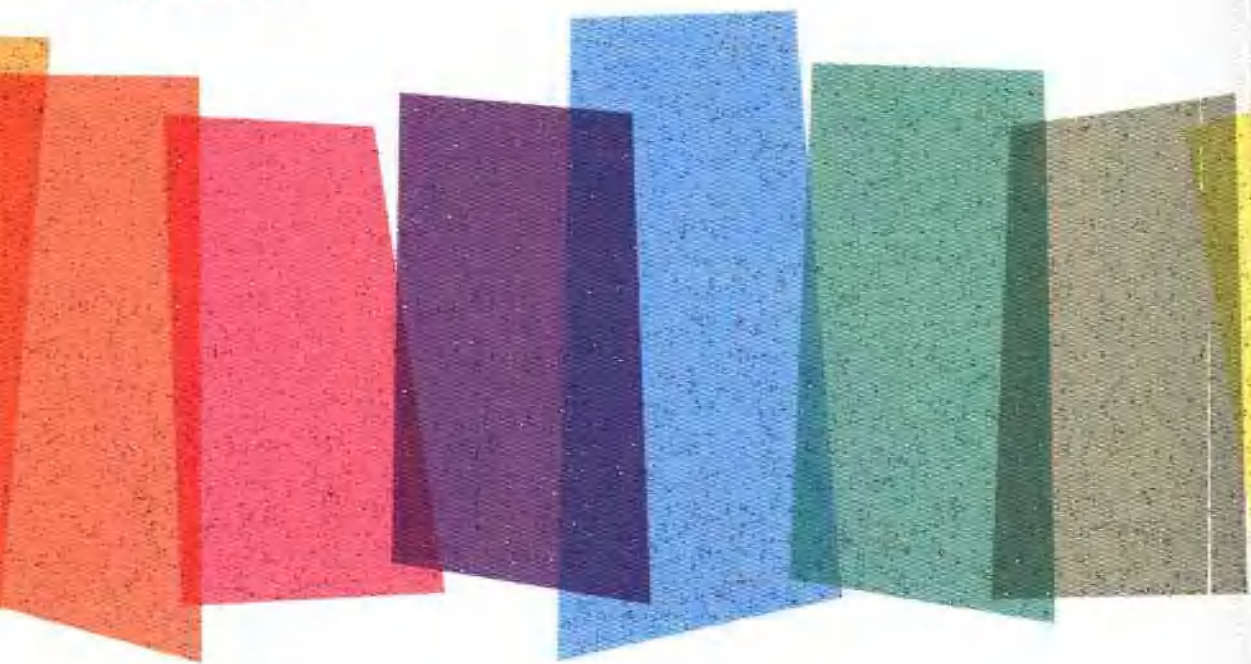
用崭新的方式阐释永远的名著和学界热点

切合当代都市女性生活的方方面面

惊世骇俗的观点 发人深省的理念

女性读书的现代指南

新解 新潮 新颖



ISBN 7-02-005282-7



9 787020 052820 >

ISBN 7-02-005282-7 定价：32.00 元

读书疗法

——女性生活各阶段的读书指南

Bibliotherapy: The Girl's Guide to Books for Every Phase of Our Lives

〔美〕南希·派斯克 贝弗利·韦斯特 著 王义国 译

人 民 文 学 出 版 社

Bibliotherapy: The Girl's Guide to Books for Every Phase of Our Lives
Nancy Peske and Beverly West

Copyright © 2001 by Beverly Pennacchini and Nancy Peske
All rights reserved.

Published by arrangement with Dell Publishing,
an imprint of Bantam Dell Publishing Group,
a division of Random House, Inc.

图书在版编目(CIP)数据

读书疗法: 女性生活各阶段的读书指南 / (美) 派斯克
(美) 韦斯特 著; 王义国 译. - 北京: 人民文学出版社,
2006.7

ISBN 7-02-005282-7

I. 读… II. ①派…②韦…③王… III. 妇女文学 -
作品 - 简介 - 世界 IV. I106

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 082403 号

责任编辑: 马爱农

责任校对: 王鸿宝

责任印制: 张文芳

读书疗法——女性生活各阶段的读书指南

Du Shu Liao Fa

〔美〕南希·派斯克 贝弗利·韦斯特 著
王义国 译

人民文学出版社出版

<http://www.rw-cn.com>

北京市朝内大街 166 号 邮编: 100705

中国农业出版社印刷厂印刷 新华书店经销

字数 237 千字 开本 787×1092 毫米 1/16 印张 18.5 插页 1

2006 年 7 月北京第 1 版

2006 年 7 月第 1 次印刷

印数 1-6000

ISBN 7-02-005282-7

定价 32.00 元



亲爱的女性朋友
你喜欢读书吗？
你曾在文学作品中
寻到理解和共鸣
获得启迪和安慰吗？

你处在本生活的哪个阶段？
你有什么样的情感困惑与
生活烦恼？
翻开这本书吧
它会告诉你
怎样从书中找到你一切问题的
答案！

责任编辑：马爱农

名著新解 女性阅读

美国权威女性研究专家
著名心理学家
联合潜心打造——
女性生活中诸多问题的
读书疗法

对于近百篇世界文学名著
结合当代女性特点
给予全新的剖析和解读
绝对令人耳目一新

译者序



写译者序,应该对作品作全面的评述。但这本书不是对一部作品,而是对多部作品的导读,所以有必要先就本书的体例诸方而作一简要介绍。

本书的书名是《读书疗法》,也就是说,本书旨在为读者提供文学上的“处方”,以处理在人生各个阶段中的问题或者困惑。本书的副书名中的 girl 一词,从语言学的角度看,属于在语言上的性别分化或者差异。男人对女人讲话,称对方为 ladies,而女性对女性讲话,则通常称对方为 girls,姑娘们,而不管对方的年龄是多大。所以本书书名中的这个 girl,既可以指青春少女,也可以指中老年妇女。这本读书指南,涉及到的是女性在人生各个阶段所读的书。

本书共十三章,每章介绍有关某个特定问题的若干代表性作品。其中又加入了小标题,小标题下而介绍的作品往往是前面的代表性作品的参照物,为的是能更深入理解代表性作品。比如第二章介绍的是笼统意义上的色情文学,如《查泰莱夫人的情人》,在本章中又有一个小标题“这不是我们的那杯茶,但是……”,下面就介绍了德·萨德的《贾丝廷》和扎赫尔-马佐赫的《穿皮大衣的维纳斯》,分别是施虐狂和受虐狂的经典作品,性施虐狂(sadism)和性受虐狂(masochism)这两个术语,就是分别以萨德和马佐赫的名字命名的。显然,如果不介绍这两本书,本章的内容就有欠缺。

所以作者把这两本书放在此小标题下,还特地说,“我们不写这些书,我们只是评论这些书”。

再如第七章,探讨的是存在主义文学,介绍了加缪的《局外人》和乔伊斯的《尤利西斯》等名作。下面有一个小标题,题目是“到过那里,做了那事”,介绍了安德里亚·德沃金的《我们的血》——一部女权主义的名作。这个小标题暗示,或许今天人们不会这么写了,但毕竟女人曾写过这样过激的作品。

还有一些作品被列入“须用力扔掉的书”。这是本书所提到的一位作家多萝西·帕克的话,意思是不值一读。这些是作者在论述她们认为的必读书时的参照物,也就是用不值一读的书来反衬必读书。

本书还在各个章节当中结合内容插入了大量的引语,如“好女孩去天国,坏女孩哪儿都去”,“当你什么也不想做的时候,开会也就是必不可少的了”,等等。寥寥数语,其实包含着人生的深刻体会,且表达幽默生动,发人深省。

既然书中所介绍的作品涉及到女性的各个阶段,而且介绍的作品数量巨大,所以本书也就为女性和妇女文学,以及女权主义等的研究,提供了大量的参考资料。不专门从事研究的女性读者在读了这本书以后,也会对女性的人生历程有更深刻的体会。当然男性读者也不排除在外,任何人读这本书,都会加深对人生的理解。

本书的信息量之大,堪称西方文学的小型百科全书。其论及的作家和作品的数量之多,远非一般的同样容量的文学史书籍所能比肩,尤其是还论及了大量的现当代作品,我以前是闻所未闻。我在翻译过程中,深感大开眼界。所以读这本书,足以增加文学史知识,这是没有疑问的。

从某种意义上讲,这本书可以说是“名著导读”。如第七章,题目是“生存危机的书”,谈的是存在主义文学。在这一章里,作者先是援引了莎士比亚悲剧人物哈姆雷特的名言,一下子就使读者对存在主义有了形象的认识。然后又分成两类,一是异化方面的人门书,其中包括查尔斯·布考斯基的《邮局》、亨利·米勒的《北回归线》、陀思妥也夫斯基的《罪与罚》、加缪的《局外人》、乔伊斯的《尤利西斯》。所谓人门书,也就是说,你要想了解存在主义文学,这些书不但不可不读,而且必须首先读。接下来又讨论了几种现当代的有关异化的书。我觉得这种写法,是一种很高明的导读。读者如果按照本书的“指南”,把这些书一本本地读下来,必定会对异化文学有深刻

的认识。

书中探讨的作品,主要是文学作品,有不少是公认的名著。也有不少是当代的作品,有的是十年前甚至不到十年前的作品,但大都是有影响的作品,说不定以后就会被看作“名著”。有的作品,如卡内基的《如何赢得朋友和影响人们》,虽然严格说来不能算是文学作品,但自一九六三年问世以来,至今畅销不衰,而且已成经典。如果把文学的意义稍微扩大一些(在英语中,“文学”,literature一词,就兼有“文献”、“著述”的意思),把卡内基的《如何赢得朋友和影响人们》看成文学名著,也不算太离谱。

可以说本书是世界经典文学名著的一本“导读”,它确实能帮助我们理解原作。如乔伊斯的《尤利西斯》被公认为“天书”,而本书作者用寥寥数语就说出了该书的奥妙。本书认为,“就情节而言,《尤利西斯》是什么都写了又什么都没写……乔伊斯努力想使小说发生革命性剧变,并产生出一种用潜意识的自由联想和带有独特癖性的噪音来说话的小说。他在努力这样做的时候,发明了一种可用来讲述他的故事的新的语言,换句话说,他一边写着一边造新词。”这令我顿开茅塞。类似的精彩论述,在评论《飘》等众多作品的过程中,可以说是俯拾皆是。这使我深深感到,翻译此书没有白费时间和精力。我相信读者读了此书,同样不会浪费时间和精力。

我在翻译的过程中不时感叹,太超前了。书中所论述的作品有不少超前的内容,而且本书的两位作者的评论也很超前。我深感自己孤陋寡闻,原来书可以是这样写法,话可以说得这么透彻。我也深感,做一个女人实在是太难了。我真不知道,一个女人,从青春期前时期(prepuberty),到青春期(adolescence),再到成年期(womanhood),竟会有这么多的问题,更不用说中年危机(midlifecrises)了。或许有些只是西方妇女所独有的问题,不过在信息化、全球化的今天,在地球已经成为一个“村”的今天,似乎没有什么问题是区域性的问题。西方妇女的问题,东方妇女今天也可能有,也可能没有,但明天就可能有,当然最好是永远没有。但谁也不敢说永远也不会有。不管怎么说,通过读书,从别人的经验教训中获得启发,加深对妇女各个时期的问题的认识,增强女性的自我意识,提高自己应付困难的能力,总是会帮助女性在一生的旅途中不断渡过难关的。

序 言



我们女人走在人生各个意义重大的旅程中时，书能够是我们最好的朋友。当我们经历更大问题的时候——挣扎着界定我们自己，挣扎着整理我们的精神信念，挣扎着控制我们的种种关系，挣扎着扩大我们的眼界，挣扎着产生一种个人生活哲学，或者挣扎着要一劳永逸地回答这个使人激动的问题：我是一种冬天还是一种夏天？——这时我们就会求助于书。不管我们走的是什么道路，经历的是顺境还是逆境，是成功还是失败，是对事物真谛的顿悟还是难堪，我们都是不断地读书。我们是在精读和细读。我们在朋友、母亲和姐妹们当中传阅我们特别喜爱的书，而且聚集成组，共同进行文学冒险。当我们走过人生之旅的时候，书架上塞满了书页折了角的、泛黄了的平装本书籍，那些书在我们的个人旅行中曾指引了我们。啊，但愿我们能将被图书馆罚的钱，全都用在亚马逊网站的投资上。

在我们的整个经历中，我们既转向小说又转向非小说类写实文学，以寻求指导、确认、观察问题的视角，以及感情的交流。书陪伴着我们，从“我为什么没有约会”阶段，到“为什么我的约会全都抽搐”阶段，再到“为什么男人全都是渣滓”阶段，直到“我要管理我自己的幸福，不必在意男人”阶段。当我们又从头开始时，书就在我们身边。

是的,我们的进程可能会像一条直线,但并非总是如此。有一些四十岁的人,她们仍然在试图维护她们内心的坏女人(而有些青春期以前的少年已经制服了她们的坏女人),还有一些二十岁的人,她们愤世嫉俗,对世界感到厌倦,并经历着生存上的异化。但不管我们处在什么阶段,书都帮助我们面对自己的问题,使我们想到自己并不是孤立的,并教育我们认识我们和我们的世界。书还激励我们进行新的尝试,而在未知领域的旅行不那么成功时,书又安慰我们。我们用书和生动的想象武装起来,和艾萨克·迪内森一起攀登恩贡山,和艾米丽·勃朗特一起在野性的沼泽地里漫游,去寻找不朽的爱。我们用手镜来做实验,检查一下《我们的身体、我们自己》一书的建议是否有效,或者《爱经全书》中“我认为这样效果更好,因为我的腿不会弯曲成那样”的建议是否有效。

当然,并非所有的文学里程碑,都是引导我们走向一个更为开明的未来的闪亮灯塔。我们不是经常把最新的热门读物吞咽下去,结果却发现,我们并不愿意穿着弹力连裤袜的简·方达那样吸引别人的眼球吗?当然,还有《规则》一书,它教导我们,如果能让男人上钩的话,我们并不需要自尊,只需要创造出拥有一种生活的幻觉。但坦率地讲,我们宁可真实地拥有一种生活。

确实,再次阅读某些曾对我们产生过最大影响的书,会使我们发现,它们其实并不如我们记得的那样是启蒙性巨著。多萝西·帕克曾经说过,“这本小说不应轻轻扔到一边,而应该用力把它扔到一边。”在“须用力扔掉的书”的补充材料中,我们又回过头来探讨那些曾把我们带进死胡同的书。而在补充系列“我们的读书笔记”中,我们再次造访那些曾帮助塑造了今天的我们的书。

我们希望,不论你是在人生旅程的什么地方,这本《读书疗法》都会帮助你发现内心和外部世界旅行的新地图,并指导你以最低的心理内耗到达你的目的地。

贝弗利与南希

二〇〇〇年五月于纽约市



序 言.....1

译者序.....1

第一章 当你打算接受你内心的坏女人时

坏女孩的书.....1

第二章 当你发现克里托里斯并不是希腊一个城镇时

探索我们的性欲的书.....19

第三章 当你仍然认为你能改变他时

坏男孩的书.....39

第四章 当你打算创作你自己的那种音乐时

倾听你内心声音的书.....60

第五章 当你在郁郁寡欢的漫长青春里打滚时

怎样走向成年的书.....78

第六章 当妈妈的磁带卷了而你又找不到弹出按钮时

母巢问题的书.....100

第七章 当你感到自己是局外人、边缘人,想打破传统信仰,又被弱点所困扰时

生存危机的书.....114

- 第八章 当你认输并承认失败的命运时
处理工作的书……………133
- 第九章 当你的生物闹钟响了而你找不到闹钟按钮时
中年危机的书……………151
- 第十章 当你准备上街示威时
个人问题即政治问题的书……………171
- 第十一章 当你感到无人注意、无人爱时
黄毛丫头的书……………190
- 第十二章 当你发现拥有一切意味着去做一切时
陶唯女王的书……………215
- 第十三章 当你亟需相信这一切都有目的时
拥抱你的灵光的书……………231
- 索引……………260

第一章

当你打算接受你内心的坏女人时

坏女孩的书



为什么好女孩总跑倒数第一呢，这是有原因的。

因为有许多时候，做我们理所应当做的事情，就意味着要故意输掉比赛。

好女孩忙于付账单，端菜上饭桌，维持贤妻良母的形象，好女孩标志着无条件的爱，忍辱负重，标志着需要多次强制性地服用抗焦虑症的药物，结果忙得从未到达起跑线。有这样繁忙的工作日程，就很难想象好女孩能在街上散步，更不用说力争达到个人的最高境界了。

而如果我们这些好女孩开始品尝一点苦果，那会怎么样呢？如果我们有勇气使自己行为不端，那又怎么样呢？如果我们穿上一双磨损了的细高跟皮鞋，套上小两号的弹力紧身裤，并做出越轨的事，哪怕只做一次，那又会怎么样呢？

这一章中的坏女孩的书,讲的是难以驾驭的女人,她们冲破限制,绝不让步。她们没有教养,无拘无束,出言不逊,毫无淑女风范,而且经常越轨失足。但她们的不端行为使我们懂得,如果我们想成为好人——指的是真正的、名符其实的好人——那我们就得甘愿有点儿恶劣才成。

■ 《谁害怕弗吉尼亚·吴尔夫?》(1962)

爱德华·阿尔比^① 著

乔治和玛撒,可悲,可悲,可悲。

爱德华·阿尔比的《谁害怕弗吉尼亚·吴尔夫?》中的女主人公玛撒,是一个邈邈、讨厌、内心失望和绝望、带有施虐狂的酗酒者。尽管她有种种缺点,却是美国戏剧史上最能使人产生共鸣、感到激动的坏女人之一。

哪个女人不渴望经历玛撒那样率真的放纵呢,哪怕只是短暂的放纵?——能够喝醉,我们说的是真正的一醉方休——懒洋洋地四处溜达,手持一杯马提尼酒,厉声朝丈夫发号施令,下巴上滴答着杜松子酒,双腿塞在小两号的紧身连裤袜里,那连裤袜紧紧绷住我们衰老而充沛的性感和魅力。

是啊,我们大多数人不会冒险去跟那位比自己小二十岁的已婚历史教授调情,但我们谁又不希望自己能轻飘飘地说出这样的台词,“如果你存在,我就会跟你离婚,”同时连假睫毛都不带颤动一下呢?

玛撒不仅仅是个坏女人,她还是坏女人的女神——一个体态丰满、反复无常、骄纵任性、口吐恶言,同时又富有诱惑力的喀耳刻^②,心血来潮地把她的欢心随便抛给男人,或者把男人变成猪。玛撒虽然是个可悲的、绝望的、经常酗酒的怪人,她残酷地对待丈夫,只因为他犯下了爱她这一不可饶恕的罪孽,但她也堪称英雄。她的十足的桀骜不驯——她不仅直言己见,而且还在午夜时分,在一个万籁俱寂的近郊

① 阿尔比(Edward Albee, 1928—),美国剧作家,善于用象征、暗比、夸大手法描写美国社会生活。《谁害怕弗吉尼亚·吴尔夫?》是三幕剧,是他的代表作。

② 喀耳刻(Circe),希腊神话中能令人变为牲畜的女巫。

住宅区的前门廊里，放开嗓子说出她的看法——这是一种使大家都感到痛快过瘾的叛逆行为。

当你感到有必要扮演一群恶魔时，就读读这部作品吧。《谁害怕弗吉尼亚·吴尔夫？》把所有恶魔都赶到了光天化日之下。



思考题

1. 讨论《谁害怕弗吉尼亚·吴尔夫？》中对鲜花的应用。例如，剧中金鱼草和沿街的墨西哥卖花人有什么寓意？（提示：他们的出现，不仅仅是为了装饰背景和增加多元文化的感染力。）
2. 抛开那些不可避免的沮丧情绪，你认为《谁害怕弗吉尼亚·吴尔夫？》的结局是美满的还是悲惨的？为什么？

我们想要提供给女孩子们夜晚阅读的书中华女孩：

芭思夫人

乔叟笔下的这个经典坏女孩教育我们，如果全世界的丈夫都能闭嘴，并且按照妻子的话去做，那么情况对每个人都会好得多。她永远有资格参加我们的任何一场聚会。

麦克白夫人

如果我们想藐视健全的理性，并且推翻国王神授的权力，那么我们周围这类莎士比亚笔下的，大权在握的传奇式坏女人，就应该是很有意思的。但每当你与自然对立时，危险便会出现。因此，如果事情出了岔子，好的变成坏的，坏的变成好的，我们就必须赶紧洗手不干。

德佐石夫人

周围有一位母亲般的人物总是好的，如果你需要发动一场自发的革命，或者气温突然下降，她就能把一个秘密的代码织进一件披肩。

猫头鹰

热屋顶上的一只猫，虽然不是修身养性的夜晚一个令人身心放松的元素，但那个憔悴的南方美女，以及柔美流淌的波旁威士忌酒，却烘托着夜晚那几个小时的气氛。

莫利·布卢姆

詹姆斯·乔伊斯笔下的这个象征性人物，象征的是永恒的新生和对女性生殖力的不加区别的接受，这个象征在我们的任何一个故事里都是受欢迎的。你什么事情都可以问莫利——而她总是说，是的，是的，是的。

萨乐星

如果我们有一天过得很糟糕，一心想把美人的头放在大盘子里端上来，这时我们会邀请这位蒙着面纱跳舞的坏女孩。

■ 《飘》(1936)

玛格丽特·米切尔^① 著

在那张精致而甜美的脸上，那双绿色的眼睛骚动、任性，充满活力，生气勃勃，显然与她端庄稳重的风度大相径庭。她的举止风度，是她母亲的和葛劝戒和黑人保姆更严厉的训练所强加给她的，而她的眼睛是她自己的。

^① 米切尔(Margaret Mitchell, 1900—1949)，美国女作家，所写小说《飘》获1937年普利策奖，并改编成电影。死于车祸。