

我心深处
ROBIN MCGRAW
INSIDE MY HEART
——我选择我想要的生活

(美) 罗宾·麦格劳 著 陈探宇 译



当代中国出版社
Contemporary China Publishing House

我心深处

——我选择我想要的生活

INSIDE MY HEART

(美) 罗宾·麦格劳 著 陈探宇 译



当代中国出版社
Contemporary China Publishing House

图书在版编目 (CIP) 数据

我心深处/(美)麦格劳著; 陈探宇译. —北京:当代中国出版社,

2007.3

书名原文:Inside My Heart

ISBN 978-7-80170-582-2

I. 我… II. ①麦… ②陈… III. 女性—心理学—通俗读物

IV. B844.5-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 027110 号

Chinese simplified characters Translation Copyright © 2007 by Contemporary China Publishing House in conjunction with Beijing Reader's Cultural & Arts Co., Ltd. in 2007 Published by arrangement with Thomas Nelson, Inc.

Original English Language Edition Copyright ©2006 by Robin McGraw.

本书中文简体字版由 Thomas Nelson, Inc. 授权当代中国出版社和北京读书人文化艺术有限公司在中国出版发行。

版权贸易合同登记号 图字:01-2007-1377

出 版 人:周五一

责任编辑:田雪鹰 王 卓

装帧设计:古 手

出版发行:当代中国出版社

地 址:北京地安门西大街旌勇里 8 号

网 址:<http://www.ddzg.net> 邮箱:ddzgcbs@sina.com

邮政编码:100009

编 辑 部:(010)66572152 66572154 66572155

市 场 部:(010)66572157 66572281 66111785

印 刷:北京高岭印刷有限公司

开 本:960×640 毫米 1/16

印 张:13 印张 128 千字

版 次:2007 年 3 月第 1 版

印 次:2007 年 3 月第 1 次印刷

定 价:23.00 元

版权所有,翻版必究;如有印装质量问题,请与出版部联系(010)66572159

我相信我们生活在这个世界上就是要享受生命的喜悦与充裕，这也是我希望大家都能得到的。我无意给人们提供解决具体问题的建议，但是我愿意和你分享我这些年奋斗的经历。我也知道其中的若干事情对我的生命影响重大，我学会了选择怎样的竞争，什么时候以怎样的方式拖延，怎样委曲求全。简单说来，我知道了怎样在生命的众多领域中，与众多人和事打交道而不失去自我。我选择成为自己生命的积极的参与者而不是旁观者，就这样，我选择了怎样做一个女人，怎样做一位妻子以及怎样做一位母亲的方式，这是我自己独一无二的方式。

我希望你在生命的任何阶段都充满活力，对自己今时此日身为女人欣喜不已。这就关系到选择，因为在灵魂深处我相信，你们怎么生活，我怎么生活，我们同作为女人怎么生活，主要是一个选择的问题。

——罗宾·麦格劳

作者简介

罗宾·麦格劳，美国畅销书作家、著名电视脱口秀节目主持人菲利普·麦格劳医生的妻子，她把“家庭第一”当成自己的使命。与菲利普医生结婚三十年来，罗宾一直把经营自己的婚姻和抚养两个儿子——杰伊和乔丹当成生命中最重要的事。自从《菲利普医生》节目开播以来，罗宾就一直出席，全世界的观众都拥护她并且讨论她作为一位母亲和妻子的经验。

罗宾与菲利普医生一起主持了多期电视节目，包括《华盛顿的圣诞节》、《菲利普医生》、《波士顿流行歌手才华展》等。她也是一些节目的特约嘉宾，例如：《拉里·金现场》、《观点》、《CBS早间秀》、《乡村音乐奖》以及一系列黄金时间的特别节目。罗宾采访过一些世界舞台上最有影响、最著名的人士，从乔治·W·布什总统和第一夫人劳拉·布什到国际巨星雪儿，都曾是她访谈的对象。她是一个非常受欢迎的公众评论人，还是菲利普医生基金会的董事会成员和亲善大使。菲利普医生基金会是一个非营利性组织，致力于帮助残疾儿童与不幸家庭。

出版人：周一

责任编辑：田雪鹰

王卓

装帧设计：古手



读书·读人·读书人
一种新生活的开始……

www.readers.com.cn

献 给

我亲爱的丈夫和最好的朋友，菲利普，自从上帝让我们
在一起，我就一直深爱着你。

我的儿子，杰伊和乔丹，我是那样爱你们。你们是我的
最爱。你们是我活着的目的。

我的母亲，乔治娅，是您教会了我优雅而尊严地走过
那些或美好或艰难的日子。献给我的父亲，吉姆，
你战胜的远远超过一个男人应该面对的，
一路走来你一直那么爱着我。

所有为生命做出选择的女人。

致 谢

我之所以将书名选定为《我心深处》，是因为本书的写作过程确切地说，更像一段“感受”而非思考的过程。在过去的52年中，我感觉，尽管一路走来也遭遇了艰难，但我绝对相信我是世界上众多被庇佑的女人之一。我选择用“被庇佑”而不是“幸运”，因为我相信上帝一直在关注着我，关注着我的每一步、每一天。

最需要感谢的是我的丈夫菲利普，从我们相遇的那一刻开始，他一直爱着我、信任我、支持我。从他那强健的臂膀拥抱我的那一刻开始，我知道我已经找到了上帝为我选择的共度一生的人。当我决定写这本书时，他也非常高兴。作为一名经验丰富的作者，他知道这份工作需要多大的付出，毫无疑问我将亲身来经历。他将自己称为我的“谨慎的批评者”，因为他知道我讨厌被人告知该如何行事。在整个写作过程中，他怀着极大的勇气，做出了个人的牺牲，他给予我的不仅是爱和支持，还有建设性的批评。菲利普，你一直在我身边，在我的心里。感谢你在我生命中的每一天给我最响亮的掌声与喝彩。我们的旅程才刚刚开始。

感谢我亲爱的家人，乔丹和杰伊，还有我亲爱的新媳妇，埃丽卡。你们这两个孩子是我作为一位母亲能想象到的最大的快

乐之源。你们在本书中会发现自己的名字，因为你们就是我生命的使命。看着你们成长为健壮的小伙子，这给我力量、勇气和信心来写这本书，与更多的朋友分享我的生活和我们的家庭的故事。每次我看到或者想到你们两个，我会写得更快、更投入，以期鼓舞其他女性也和我一样，在看着自己的孩子成长的过程中得到最大的回报。感谢你们两个在这漫长的过程中给我的帮助、支持与爱。即使我的生命中再没有其他精彩的事情发生，你们两个也已经使我对生命之旅心满意足。

感谢我的姐妹们，嘉米、席蒂和卡琳，以及我的双胞胎弟弟罗杰。我在这本书中与大家分享的很多教训都是与你们一起经历的。你们四个总是让我觉得自己是那么与众不同，要知道我是父母的最爱，虽然我知道这对你们是挺残酷的。哈哈！

感谢菲利普的姐妹们，德亚娜、唐娜和布伦达。有时我真感谢你们三个告诉菲利普关于女人的很多事情，如果他没有了解这些，恐怕有时候我就成为了一个很可恨的人。严格说来，自从我和你们的哥哥第一次约会以来，你们三个就是我最坚强有力的支持者，对待我如同自己的亲人，这对我来说是很重要的。感谢你们在过去的 35 年中对我的照顾。

一份特别的感谢献给我的另一个母亲——“杰瑞奶奶”，因为我的亲生母亲很早就离开了我。与您的这一段丰富而精彩的婆媳关系对我来说意义甚大，填补的空虚也超过您的想象。您那关怀疼爱的情怀，一直积极的心态，面对骇人的痛苦与挑战时永不懈怠的勇气一直激励着我成为一个更出色的女人。感谢您抚养了一名优秀的男子，这是我今生收到的最好的礼物；感谢您

无条件的祝福。对我来说，您首先是一位母亲，然后才是一位婆婆。不管是作为母亲还是婆婆您都非常成功。“奶奶”，感谢您对我、对我们的小家庭的爱。

我还要感谢斯科特·马德森，我们的家庭成员、朋友、支持者和最无私的奉献者。斯科特，你从来不拒绝别人的求助，也从来不会厌倦帮助他人，你总是能找到合适的方式去贡献自己的力量。本书写作过程中你给予的帮助与支持和在生活方面的照顾是无价的。感谢你一直在我们需要你的地方。

特别感谢我的好朋友简·戴维森。简，在过去的20年中，你和我一起成长，同作为女人、母亲和妻子。我们分享一切，不管是磨难、困苦，还是让人激动的冒险和成功，如果没有你在我身边，它们不会如此精彩难忘。本书中讲述的很多事情你都在场，我是多么感激你能陪伴在我的身边。如果有一位朋友每次都为你的成功欢庆，总是一心一意祝你更好，这是多么棒的事啊！感谢你一路相伴，我都迫不及待想看到接下来20年中我们在一起的时光。

特别感谢特里·伍德和卡拉·彭宁顿。尽管五年前我才认识你们两个，是你们帮助一个“乡下女孩”在公众视野的迷网中找到自己的路。你们对我的信任、长期的训练与支持让我找到了将自己的声音、信念和价值观带入公众视野的最恰当的形式。我们一起笑过、哭过，但彼此又是那么不同。我不能奢求找到比你们更好的女性朋友。感谢你们。

感谢罗宾·坎托-库克对本书所做热情、负责而专业的付出。你是我见过的工作最繁重的母亲之一：你平衡家庭和工作

的方式激励着每个遇见你的人。

感谢我的代理人，简·米勒与香农·迈泽-马文，以及杜普瑞/米勒联合公司的才华横溢的团队，没有你们，没有你们对我的信任，没有你们长期辛勤的工作与编辑，本书是不可能得以出版的。你们热情地致力于让每一个女人手捧此书，使得出版如此的与众不同。首先，感谢你们成为我的好朋友；其次，感谢你们在自己的业务上如此精雕细琢、富于奉献。你们是最棒的。

感谢玛丽·格雷厄姆与女性信心组织，感谢你们给我这样一个舞台，使数以万计的女性能够听到我的声音。你们的组织致力于深入女人的心灵，我很荣幸成为你们家族中的一员。

最后一份发自心底的感谢要送给托马斯·纳尔逊出版公司。感谢乔纳森·莫克，自从我写这本书的第一天起，他对我的支持就从未动摇过；感谢麦克·海厄特对本书关注甚多。感谢托马斯·纳尔逊才能杰出的团队。你们拥有的出版经验是世界级的。

Contents 目录

致 谢 / 1

第一章 从我心到你心——选择改变命运 / 1

第二章 女人的心——看到自己身上蕴藏的力量 / 12

第三章 女儿的心——从父母那儿选择“遗产” / 35

第四章 清澈而确信的心——选择追寻我想要的 / 59

第五章 洞察的心——我从母亲传递的爱中学到的 / 85

第六章 妻子的心——选择做让丈夫幸福的事 / 113

第七章 自信的心——坚持你认为正确的事 / 148


第八章 我是我家的中心——全心的付出为我所爱的人 / 176

从我心到你心—— 选择改变命运

我有一个使命，那就是让你燃起对生命的热情。让我告诉你，我很激动——不仅因为我是一个女人，更因为我成为了一位妻子、一位母亲、一位热诚的主妇；在我 52 岁时，我又开始了写作生涯。我最大的希望就是本书所写的能激励和帮助你以及其他的女性读者诚实地内观到底我是谁，我怎样过自己的生活，我面对的斗争，我做的决定，以及我是如何做这个决定的。这肯定不会是一次轻而易举而又趣味盎然的旅程，我也分享了自己一路走来的失败与挫折。

我相信今天的我敏锐胜过昨天的我，也更胜过 10 年、20 年或 30 年前的我。现在的我已经足够敏锐来对自己在这个世界上半个多世纪的经历进行考量，我知道那些重要的事件都是我所做的选择的结果。当然，我也知道，虽然很多人并没有意识到需要做出选择，他们也依然控制着发生在他们身上的事情。选择自己生活方式的自由是我们被赋予的伟大的权利之一，这也

是我在本书中将要讲述的。



你可以在自己的生命中做出选择。事实上，为了过上你想要的生活，你必须做出选择。不管你自己是否意识到，你确实一直处于选择之中，甚至选择或者不选择本身就是一种选择。这是我在自己的生活中体会到的真理。

很多人走完自己的一生，却没有认真思考过他们是谁，或者为什么他们做他们做的事情。就像我们生活在自动飞船上，眼睛直直地望着前方，除了正前方的景物，其他的全都看不见。虽然我通常都能从自己的迷惘中跳出来，迅速地恢复到正常状态，但我知道人是多么容易陷入消极的漩涡。我们常常没有仔细考虑某件事情

是否合适自己就去做，不假思索就同意某些观点或者接受自己的遭遇。因为一味地承受发生在自己身上的事情，所以我们每天都在放弃创造自己想要的生活的机会。

生活不一定要以这样的方式来过，你可以在自己的生命中做出选择。事实上，为了过上你想要的生活，你必须做出选择。不管你自己是否意识到，你确实一直处于选择之中，甚至选择或者不选择本身就是一种选择。这是我在自己的生活中体会到的真理。

在我的心中，我一直知道自己想要的是什么，从我还是个小女孩时就是这样。我将自己生命的每一天当成一次冒险，我将生命的每一个方面都当成大事件来处理。生命一直试图让我品尝艰苦的滋味，你可能也知道那种感觉。但我一直相信事情

总会好起来。不管我变得多老，我仍然能每天早上醒来，我对自已仍然健康地活着心怀感激，并充满热情地为新的美好的一天筹划。我一直都知道关于我自己的一切，但直到我坐下来写这本书时，我才思考我是如何选择这条道路的，我的生命是如何呈现出现在的姿态的。我是一个自由思考的女人、我深爱的男士的妻子、两个长大的儿子的母亲，除此之外，我不能想象我成为别的什么人。

注意到我说的是“长大的儿子”。一年前，我的小儿子大学毕业，我宣布自己从刻板的全职母亲的生活中独立出来，我要开始自己崭新而刺激的生活新阶段。我不知道50岁是否

我完全相信一个女人要体验幸福、成就与宁静，就必须知道两件事：她是谁，以及她应该是谁。



可以成为新的30岁，但我知道我现在已经50岁了，并且我爱自己的50岁。我也知道我成为今天的我不是胡乱碰运气的结果，而是因为我听到了上帝的声音，认识了我自己，用所学去创造了自己想要的生活。

你看，我完全相信一个女人要体验幸福、成就与宁静，就必须知道两件事：她是谁，以及她应该是谁。前者关系你生活的现实，而后者则关系着你在世界上生活的目标，这是我们每个人必须自己去发现而不能由他人代劳的，即使是我们的丈夫、父母、孩子、老板或者朋友们也不能。

想要说清楚我们是谁以及我们应该是谁的差别是很困难的。很多时候，我们为了跟上生活的疯狂节奏而失去了自我。

早上我们不情不愿地把自己从床上拉起来，已经把半个小时给耗掉了，然后又将一天的大部分时间花在应付别人的需求上。一直沿着这样的路线，我们失去了重要的女性特质——那种独一无二、鼓舞人心的独立自主，它会充实我们自己，也能温暖我们所爱的人的心灵。



我希望你能在生命的任何阶段都充满活力，对自己今时此日身为女人欣喜不已，对自己成为上帝创造的女人心怀感激。

我们不一定要失去自己的女性特质，我们要坚守的仅仅是做好自己，而无须接受其他的，只要我们扮演好自己选择的人生角色：妻子、母亲、女儿、姐妹和朋友。提到母亲，我想说的是：不管你是一直在家陪伴孩子们成长的家庭主妇，还是自己拥有一份工作，下班后才能陪伴孩子的职业女性，对你来说，你就是一位全职的母亲，此外，还是一个女人。我们作为女人的生活比作为母亲的要长，等孩子们长大离家后，我们虽然暂时从母亲的角色中跳脱出来，但仍要继续扮演女人的角色。

我相信我们生活在这个世界上就是要享受生命的喜悦与充裕，这也是我希望大家都能得到的。我希望你能在生命的任何阶段都充满活力，对自己今时此日身为女人欣喜不已，对自己成为上帝创造的女人心怀感激。

所有这一切都关系到选择，因为在灵魂深处我相信，你、我、我们大家同作为女人怎么生活主要是一个选择的问题。我们有权选择幸福，有权选择好的心态。一切都是选择造成的。

我要告诉你，在本书接下来的内容中，我将频繁地用到这个词，因为对我来说，选择非常重要。

听到我谈论这个，也许很多女人都会想：对你来说这很容易，你与一个爱你的成功男人幸福地生活在漂亮的房子里，你可能拥有你想要的一切——你是一个有特权的人。这些都是真的。但是你知道真正的特权是什么吗？真正的特权是自由地拥抱生命的欢快，不去伤害他人，选择做有意义的事，对无益的事敬而远之。把握好生活的方向，对生命心怀喜悦，这才是特权。

你并不一定要拥有大量昂贵的东西才会幸福：我们的第一套公寓就只有 420 平方英尺，里面铺着油布，堆满破旧的尼龙，我曾经驾驶一辆 1962 年产的“彗星”，上面有一块明显的漆印，看起来就像是被刷上去的。我 48 岁以前生活在这个国家的中心地带，当我还是个孩子时，我口中含的汤匙是不锈钢的，而不是银的。但我仍然觉得很幸运，作为那时的我，对生命的前景充满期盼。

我选择让丈夫和孩子成为我生活的中心，我从没有为这个选择后悔过，连一秒钟都没有。当我还是个小女孩儿时，我就知道我生活在这个世界上就是要成为一位妻子和母亲，这是我的选择。正是通过这种诚实的选择，我创造了童年时代就一直梦想而没有得到的生活。

我与三个姐姐、一个双胞胎弟弟一起在俄克拉荷马州长大，陪伴着我们的是全心全意爱着我们的父母。我的父母深爱着对方，他们走了很长一段才学会了一个男人和一个女人是如

何在一所小房子中一起生活，抚养五个孩子，而且彼此相处融洽。我们当时没有足够多的钱买到想要或是所需的所有东西，但我们仍然觉得自己被人爱着，而没有被遗弃的感觉。

我的父亲是一个酗酒者，一个疯狂的赌徒，因此我每天都生活在不确定中。每天早上起来我都会想：爸爸昨天晚上回家了吗？如果他没有回家，那他今天会回家吗？如果他在家，我又会想：这个我深深敬爱的人今天又会开始喝酒赌博吗？他会喝多久？我们还有足够的钱买食物吗？这个月电力公司又会断我家的电吗？他什么时候才能白天上班，晚上回家，像一位真正的父亲那样，这样的生活什么时候才能到来？

我知道他是一个好人，我也全心全意地爱着他。我知道他的缺点，使他不能成为我们兄弟姐妹期望的父亲。当我还是个小女孩儿时，我最希望的就是让父亲“健康”起来。因为我做不到，所以我决定尽自己一生的力量去消除伴随着他对我们伟大的爱而产生的怀疑、痛苦、畏惧与不确定。我很小的时候就原谅了他，但是畏惧从未消失。

当我长大后，我开始计划恋爱、结婚，组建自己的家庭。我决心不把从父亲那儿继承的不好的东西带进我以后的生活。我决不会与一个喝酒或者赌博的男人结婚。我记得要做一个清醒的决定，要告诉自己：我尊敬自己的父亲，我要将继承到的他生命中好的一部分，用到自己的生活中，与我的丈夫和孩子们一起分享。但是我不允许另外不好的一部分进入我未来的生活。

如果说我的父亲对我的生活产生了强烈的影响，另一个普