

女性

(美) 朱迪·欣德林 著 陆丹尼 译 纽约时报畅销书

New York Times Bestseller

成功和幸福 的 十大秘诀

千万不要以为依靠性就能征服男人。

女人做爱是因为做爱让她们感到美好，感到温馨。

有多少男人会为了追随一个心中真爱的女人到远方……

我的优点是认准了的决不退缩，而缺点则是有时候有点自命不凡。

不能教公牛跳舞，但不等于说你得允许它乱跑，甚至踩坏牵牛花。

真正的唯一的保险防护是经济上的独立……

要是我暴露了真实的自我，那么我就可能永远也吸引不住一个男人。

不管你曾扮演过多少角色，最后你总归还是“你”。

放飞了孩子，也要放飞你自己。

Beauty
Fades,
Dumb
Is
Forever



学林出版社

华北水利水电学院图书馆



207016968

B848.4

Z830

女性成功和幸福的十大秘诀

纽约时报畅销书

New York Times Bestseller

(美) 朱迪·欣德林 著 陆丹尼 译

The Making of a Happy Woman

207016968

图书在版编目(CIP)数据

女性成功和幸福的十大秘诀/(美)欣德林著;陆丹尼译. —上海:学林出版社,2002.12

ISBN 7-80668-399-2

I. 女... II. ①欣...②陆... III. 女性-成功心理学-通俗读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 082888 号

女性成功和幸福的十大秘诀



作 者——(美)朱迪·欣德林

译 者——陆丹尼

责任编辑——乐惟清

特约编辑——黄 鸣

装帧设计制作——贺 强 杨 丹

责任监制——应黎声

出 版——学林出版社(上海钦州南路 81 号)

电话: 64515005 传真: 64515005

发 行——新华书店上海发行所

学林图书发行部(文庙路 120 号)

电话: 63768461 传真: 63768540

印 刷——上海出版印刷有限公司

开 本——850×1168 1/32

印 张——6.75

字 数——12 万

版 次——2002 年 12 月第 1 版

2002 年 12 月第 1 次印刷

印 数——10000 册

书 号——ISBN 7-80668-399-2/G·150

定 价——17.00 元

红颜易逝

，愚蠢常存



美貌是要消逝的，愚蠢则将是永远的……聪明机智、勤学好问的头脑和学而不倦的热情，才是真正的无价之宝。

我父亲一直对我说：“你长得很漂亮。”哪怕是在我处于身体发育的尴尬时期——有点过胖，脸上爬满青春痘，头发直撅撅的时候。要是我额头正中出了个粉刺，他会说：“啊，那是美人痣！人人都该有一个才对。”父亲是个爱开玩笑的人，他常能逗得我大笑不止。在笑声中，我找到了更好的自我感觉。

当他发现我过分担忧自己的长相时，也会向我发出忠告。“美貌是要消逝的，”他对我说，“然而愚蠢呢？愚蠢则将是永远的。”他使我铭记：一个人要有聪明才智、勤学好问的头脑和学而不倦的热情，那才是真正的无价之宝。所以，我向来认为世上最大的侮辱莫过于被称为笨蛋。即使是漂亮的人物，如果他们很蠢，



也就没什么吸引力了，我应当力求聪明和才学。

至今，当我坐在法官席上的时候，我的一个习惯动作是常常会用手指点着自己的太阳穴问道：“你看见这儿写着傻瓜，是不是？”意思是说，别蒙我，我可不傻。（这个习惯是我父亲喜爱的一句话的洁版，那句话是：“你看见这儿写着傻B，是不是？”）

随着岁月的流逝，我先是当了律师，后又当上了家庭法院的法官，但是父亲的话始终铭记在心。在法庭上，我日复一日地看到那些不用脑子的女人身上发生的故事。在她们生活的某个阶段，那些女人常常会作出这样的决定，也许是下意识的，为了对男人更有吸引力而不显露自己的才华。她们的愚蠢决定到头来就酿就成了每天走马灯似的一个接一个地在家庭法院里上演的苦情剧。

在大多数司法裁判中，当事人不能把对法律的无知作为其理由。在我的法庭上，那些女当事人不能把自己对生活的无知作为理由，过去不能，现在也不能。

这样的话我以前全听到过：“我不知道……”“我没想到……”“我不是有意要……”

显然全都是些蠢话。

不知怎么的，那些最后闹到家庭法院来的当事人的大多数问题都可以联系或印证我父亲的箴言。有很多女人似乎都很乐意以亲身经历来证明他老人家的正确。很显然，有脑子却不用的代价是很高的，不仅她们自己，就连她们的子孙辈都要为之付出高昂的代价。

我认识到，要想事情有所改变，就得及早把教训告诉女孩子们。要在她们作出无法挽回的抉择之前就让她们的知道，美貌是要消逝的……然而愚蠢呢？愚蠢则将是永远的。

让我们谈谈

我曾亲眼见过失败会造成什么结果。

我并不认为自己是婚姻问题、如何做父母或所有妇女问题的专家。但是自从我出任家庭法院法官以来，我跟成千上万的妇女打过交道，她们和她们的情况代表了所有年龄段的女性及其各种各样的情况。我想，在女人为什么会作出愚蠢的选择这个问题上，我多少也可以相当于一个专家了。

我自己也曾干过几桩“漂亮事”。为了叙述的准确起见，我觉得有必要让你们也知道这些事。

我这个人一贯心直口快，嘎吧干脆。我基本上是个自信的人，而不属于窝囊废。这份自信是我的父母教给我的，而这正是我想把它传授给其他妇女的。

我从来不用什么兴奋剂之类的东西来调整情绪。哪天不顺心就是不顺心，不开心就是不开心，谁都有不顺心和不开心的时候。我接受这个事实。我高兴的是自己顺心和开心的日子比不顺心和不开心的日子多。如果遇到不如意的事，我不会大被蒙头倒床不起。生活在继续。我爬起来，冲个澡，收拾一会儿厨房。就是这样振作自己。“你会好起来的。起来吧，干你该干的事！”

我知道生活中会有那样的时候，在那时你会想“我愁死了”，或“羞死了”，或“后悔死了”。每当那时，似乎所有的事情都没有办法处理了。到今天，我已有了这么一把年纪，我的经历足以使我明白：那样的时候总会过去的。这个认识使我始终拥有积极的人生态度。我总是寻找惊奇、冒险和新的机会。生命只有一次，我不想把它白白浪费。与其锈



蚀莫如燃烧——这是我的信条！

我有一定的洞察力，因为我曾亲眼见过失败会造成什么结果。我曾见过由于缺乏自我珍重会对人们，尤其是女性带来什么。女性常常使让自己处于某种不利境地。她们经常会容忍一些令人丧气，有失身份的条件。她们不去选择适合自己的伴侣，而让自己被别人挑选。她们受着那些男人给她们带来的精神的和肉体的虐待，却继续和他们维持着一种近乎岌岌可危的关系。她们顺从于那些男人，因为她们怀疑自己的价值。

自我珍重直接关系到一个人的自信，即那种“我能行”的人生态度。当你感到你是自己生活的主人时，你就会对自己的生活能力充满信心，毫无畏惧地应对生活中可能出现的各种大大小小的事。

先说件小事，我来给大家讲个简单的例子。那已是好多年以前的事了，那时，每当我的汽车快没油的时候，我就把车开到加油站，对加油工说：“请加满高质油，谢谢。”加油工先帮我把油箱加满，然后再检查一下轮胎和发动机，洗刷一下车窗。一切就绪，我就付钱开车上路了。

后来，自我服务的时代来临了。一向提供微笑服务的加油站，现在却要顾客自己给自己的车加油了。一开始，我反抗，不过，这不是说我是个公主，会害怕弄脏了一双手，当然，我也并不乐意弄得一身汽油味。问题是我被那加油的整个过程吓住了，油泵在我看来简直就像高科技外星人。

你按的是哪个钮？怎么让它停下来？是怎么把那把蛇一样的油枪从支座上拖下来又把它按入车身旁的小洞的？我总觉得弄不好极有可能加到油箱里的油还没有加到我身上的油多，所以，我宁愿多跑几英里冤枉路去找一家提供全

部服务的加油站。要是还不行的话，我就设法只在跟我丈夫——杰里一起的时候才去加油。

一天，无法避免的事终于发生了。那次只有我，还有就是汽车和自我服务加油站。我居然成功地自己给车加了油。当时，那种自由、力量和支配的感觉真叫人兴奋！

我终于从男人的“专制”中解放了。我能自己给车加油了！

一旦自己加了一次油，你就能自己永远加下去。一旦换过一次轮胎，你就永远不会再“害怕爆胎”了。

这是小事，确确实实的生活小事。

那么大事会如何呢？大事当然要花费更多的努力，然而道理则是一样的。我认为，独立是一个女人通向幸福的唯一途径。需要说明的是，这并不是说你非得自食其力不可，重要的是你应该知道自己完全能够自食其力。具备这个自信和把握的唯一途径是有一个职业或一种能给你快乐并使你自食其力的本领。

当我的第一次婚姻在持续十二年后解体时，我也曾经历过一个独自带两个孩子的女人通常所感到的那些恐惧。但是，有一种恐惧是我没有的，那就是怕我没能养活自己和孩子。

当时的我不能肯定还能不能再找到一个人来和我共度生活。我不能肯定如果遇上在一个暴风雪的恶劣天气，我不能开好自已的车。我绝对肯定，要是厨房洗涤池的水龙头垫圈要更换的话，我是无能为力的。

但是，我永远知道，不管发生了什么事，我都能靠做我真真正喜欢做的工作挣钱不但能养活自己，还能带好孩子。信心等于自重，自重等于把握。我在人生的紧要处把握住了自



己的命运。一句话，这就是自尊自爱的定义。

朱迪法官的课

要依靠的是自己的头脑、智慧和本领。

我眼下五十五岁了。当过十年律师，二十四年法官。也做过女儿、妻子和母亲。现在的我是一个电视节目主持人。

我见识过很多！

作为先是律师后又当了家庭法院法官的我，曾经受理过也裁决过成千上万件与妇女有关的案子。所有我经手过的那些案子中的女子当时都处于下面的某一种或几种危机状态之中：

- 年少而孕。
- 离异却又没钱。
- 遭受肉体虐待。
- 遭受精神虐待。
- 穷愁潦倒且无家可归。
- 吸毒成瘾和自暴自弃。
- 助虐者。
- 装聋作哑——当丈夫或男友对她们的女儿施行性虐待时却装作没看见。

所有那些案例中的女性当事人都有一个共性——缺乏自尊自重。而且也从来没有人用一种能使那些女人信服的方式告诉过她们，在她们自己的权利问题上，她们很重要。结果，我们法院的人成了向这些已经溺毙还拖着孩子下沉的女人抛出救生素的人。

我是幸运的。我的父母亲给了我筑造一个安全未来的

“建筑材料”。我的童年记载在数不清的照片里，我知道他们都很爱我。他们向我灌输最高的道德品行准则，并积极参与我的生活。他们不断加强这样一种信念，即我能做任何自己决心要做的事。我信任我的父母亲。

然而，做一个妻子和母亲就没有那么简单了。因为，就像所有其他人一样，到那时候，我就只能依靠我自己了。我不怕承认我曾经做过很多错事，有些错事是无所谓的，但有些就不是那么无所谓了。重要的是我从自己所犯的错误或遭遇的挫折中学到了很多东西，它们都成了我日后宝贵的教训。

下面我要把自己三十多年来从法庭内外得到的一些简单而真实的经验和教训告诉你们。这些经验和教训触及问题的核心，对所有的妇女都是一样的，不管你在生活中的地位究竟如何。这些经验教训具体如下：

■ 其一：红颜易逝，愚蠢常存。千万不要让自己受容貌的束缚。请务必记住，光阴如箭，流水无情，即便是一个超级名模或者是一个选美王后也总有一天会成为“前模特儿”或“过期美后”。但假如你的出类拔萃是在头脑、精神、魄力和人格方面，那么你就永远不会变成“前”什么什么，不会遭遇那种“人老珠黄不值钱”的悲剧了。你将永远都是个“好样的”你自己。无论如何不要让你的个性和梦想被你的外表所绊住。要从内里打好坚实的基础。

■ 其二：能飞不要爬。假如你有才华，不妨就展现你的才华。假如你有本领，就应该把本领露上一手。不必担心你会因此而显得太强悍，太咄咄逼人，不那么女性什么的。我在这里说的是我们女人在男人面前戴的那套面具。无论从卧室还是到会议室，我们女人都对男人唯唯诺诺。这是我们



不易启齿的小秘密。我说，该是我们掸掸灰，站起来，面对自己、面对社会的时候了！

■ 其三：上去必落下。性，并不赋予女人什么驾驭男人的权力。然而问题在于，为什么有那么多人人都如此相信呢？

人们大多以为要是有一个女人能在床上给予一个男人他所最想要的，那么别的一切就都好办了。对此，我的看法是，一定是男人发明了这个谎言，因为它是那么有利于男人达到他们的目的而不利于我们女人。请记住，尊敬的女士们，你们的身体是你们自己最宝贵的圣殿。它首先属于你们自己。假如你们让某人进入，那应该是为了正当的理由——不是为了一个周末晚上的约会或者只是为了避免一场争吵。

■ 其四：尼罗河不仅仅只在埃及。这句话的真实意思你能明白吗？女人们大多都善于自欺欺人。她们是已知的种群中唯一的当身上被打得青一块紫一块的时候还痴情地想着“可他真的是爱我的呀”的那一族。假如你的丈夫、男友、老板、同事或朋友在虐待你，你固然是个牺牲品，可你也是个糊涂虫。

这是一个睁开眼睛的人的世界，它不属于盲人，更不属于那些睁眼瞎！

■ 其五：学会游戏后再玩。如果你要想在工作中取得成功的话，就要先学会游戏规则并且力争比男人玩得更好。对女人来说，她们成功的最大障碍是当男人在为他自己忙着时，大部分女人却在为男人忙碌着。

■ 其六：你是树干。在人们的每一项努力中，不管是家庭还是社区，不管是工作单位还是教会或者学校，你会发现是女人把一切聚拢了起来。我们女人是树干，是基础，是

源泉。但是一棵树需要滋养才能根深叶茂，而你却往往不能从外部得到必需的养料。

拿起自尊自爱的水罐来吧，这样你就能滋养自己了。

■ 其七：不能教公牛跳舞。别花费宝贵的生命硬要你的伴侣去改变什么。他不能改变，也不会改变。你这样做只会使自己徒增气恼。奉劝你在心里把重要的事项排一排。为这些重要的事项而努力争取，决不要为那些鸡毛蒜皮的小事费脑筋。

■ 其八：失败无助于培养个性。谁提出来“失败有助于培养个性”谁就是白痴。唯有成功才能造就性格。如果我们要想培养自己的女儿自尊自爱，那么就要给她们发光的机会。让她们相信自己是有一般性的，这样她们就会不一般。

■ 其九：放手便是一半乐。父母养育孩子，看着他们学习成长是很美妙、很有成就感的事。但做父母有点儿像抽陀螺，如果你卷得太紧，一直不放松，那陀螺就永远不可能自由旋转，所以不要老是围着孩子转。要想孩子们有出息，就得对他们放手。要想自我满足，你就得拥有自己的生活。

■ 其十：做自己故事里的主角。无论你处于什么年龄，你都有机会开始自己的冒险。五十岁可以很壮丽，六十岁可以很激情，每一岁的增加都会给你带来某些你从前没有的东西。当然，我这里说的决不是皱纹和老年斑。你的生活故事里只有一个中心——你自己。你的亲身经历和所作所为——独身或是有伴，有孩子或是没孩子，漂亮或是平凡，富有或是中产——将被写成传奇故事。而这篇故事最后将怎么结局也全在你的决定和选择。

我向大家奉献的这本书叫《女人成功和幸福的十大秘诀》。我相信，只要你认真读了本书的十章内容以后，不管





你长得怎么样，你都会快乐起来。

我并不怀疑长得好看是额外加分。伊利莎白·泰勒十来亿美元的化妆品企业就是靠了宣传美貌的好处而兴盛起来的。我认为，尽量使自己更美一些对于树立自爱之心，从而建立自信是很重要的。然而类似伊利莎白·泰勒这样的非凡女性毕竟没有几个——即便就是伊利莎白·泰勒，她也已经韶华不再。我们要依靠的是自己的头脑、智慧和本领。我们需要专注于在事业上作明智的决定，在找伴侣时作智慧的选择。保持自尊和幽默感，持一种生活中考验和挫折在所难免的看法，也是益处多多。这个世界很精彩。在这个精彩的世界中，妇女能顶半边天。我们女人理当享有至少一半的乐趣，是时候了。

目录 Contents

红颜易逝，愚蠢常存 1

Beauty Fades, Dumb Is Forever

美貌是要消逝的，愚蠢则将是永远的……聪明机智、勤学好问的头脑和学而不倦的热情，才是真正的无价之宝。

让我们谈谈 3

我曾亲眼见过失败会造成什么结果。

朱迪法官的课 6

要依靠的是自己的头脑、智慧和本领。

第一章 能飞不要爬 1

Chapter1 Don't Crawl When You Can Fly

假如你有才华，不妨就展现你的才华。假如你有本领，就应该把本领露上一手。

男人迷 5

需要成双成对，渴望有情人伴侣，为此而不惜一切代价……

顺从的面具 8

要是我暴露了真实的自我，那么我就可能永远也吸引不住一个男人。

天鹅之歌 9

它不能忍受那只雌天鹅有伴而它却没有。

付出高昂的代价学习 11

母亲认为一个女人的幸福更多地取决于选对了伴侣……

杰里·欣德林 16

杰里思理缜密，很有口才，是个讲故事的好手。

恋爱和婚姻 19

“我要更好，不然拉倒！”

第二章 上去必落下 23

Chapter 2 *What Goes Up Must Come Down*

千万不要以为依靠性就能征服男人，就能赢得男人的心。

男性生殖器误区 26

“啊，要是我有了更强的性能力，她的性能力也会增强。”——这就是误区。

治疗高血压的维葛拉 28

研制维葛拉（即“伟哥”）药品是为了治疗高血压的。

他尽了努力……28

女人做爱是因为做爱让她们感到美好，感到温馨，感到……

性与单身少女 30

只是说“不”并不能保证奏效。事实上，好奇心往往把事情搞糟。

道德等式 33

既要对自己负责，也要对伴侣负责……

第三章 尼罗河不仅仅在埃及 37

Chapter 3 *Denial Is a River in Egypt*

尽管尼罗河孕育了伟大的古埃及文明，但是我们却不能说尼罗河只在埃及。

为了爱情我们做什么 40

究竟有多少男人会为了追随一个心中真爱的女人到远方……

在哪里了断？ 42

假如你期望百分之百幸福的夫妻关系，那几乎是做梦。

空虚的威胁 44

感觉地位不稳的男人会不择手段地把你往下拉——

小事不小 47

冰块是小事，……然而处理得不好会变成影响感情的大事。

藏起来的新皮鞋 48

如果在结婚之初立下了什么规矩，那么以后就很难再改变了！

婴儿处方 50

自欺欺人和不切实际的愿望结合起来就会带来痛苦。

那是谁的钱？ 52

要有一项专长，一个职业，一份自己的收入——

离婚—— 53

男人天生会对他们认为是威胁的事物作出敌意对应。

万无一失的离婚保险 57

真正的唯一的保险防护是经济上独立……

攀登每一座山峰 58

我准备好面对事实——这不是自欺欺人的时候。

第四章 学会游戏再玩 61

Chapter 4 Master the Game-Then Play It

迎面直对，挺直腰板不退缩，并且还在有机会时恰如其分地不忘幽上一默。

保存一份胡佛档案 64

我坚信一个意志坚定又有经验的人可以做任何事情。

向不平等开战 67

要建起一层保护罩使自己免受流言蜚语的伤害。

成为不可或缺的人 70

睁大眼睛，竖起耳朵，竭力吸收知识。

放松点儿 72

要学会放松，学会使用幽默……

笑到最后 76

我能用松弛气氛的幽默表达出我的想法。

怎样获得加薪 78

最重要的往往是最基本的。

好玩和游戏 81

男人的幽默感好多离不开污言秽语，有些人对此称为“荤笑话”。

长期被冒犯的女人 81

我总是惊讶于我的那些朋友们对什么是性骚扰什么不是性骚扰的所知居然如此之少。

自命不凡 83

我的优点是认准的决不退缩，而缺点则是有时候有点自命不凡。

好说话的女人们 85

女人们往往把受人认可看得比报酬重。

时刻准备着！ 86

与其希望自己的世界保持不变，不如时刻注意正在出现的各种新的可能性。

“说晚安，格雷西” 88

可能更重要的是他们知道怎样见好就收。

另一方面……89

在前进的道路上其实是没有失败这回事的，除非你从此打住。

第五章 你是树干 91

Chapter 5 You're the Trunk of the Tree

如果没有稳定、始终一贯、生气勃勃的女人们的存在，社会秩序就会无法维系。

订婚戒指 94

偶尔花上那么一点自己的钱让自己快乐，这是对心灵的滋养。

让自己歇口气 95

妇女在工作场所和外面的世界已经取得了很大进步，但……

“加油” 98

我代表着数以百万计的年轻妇女和女孩子们……

好看才有好心情 100

要顾惜自己，要在意自己的形象……

拉莠泽儿 101

按自己的心意和方便妆扮，而不要以他的好恶为转移。

美容 102