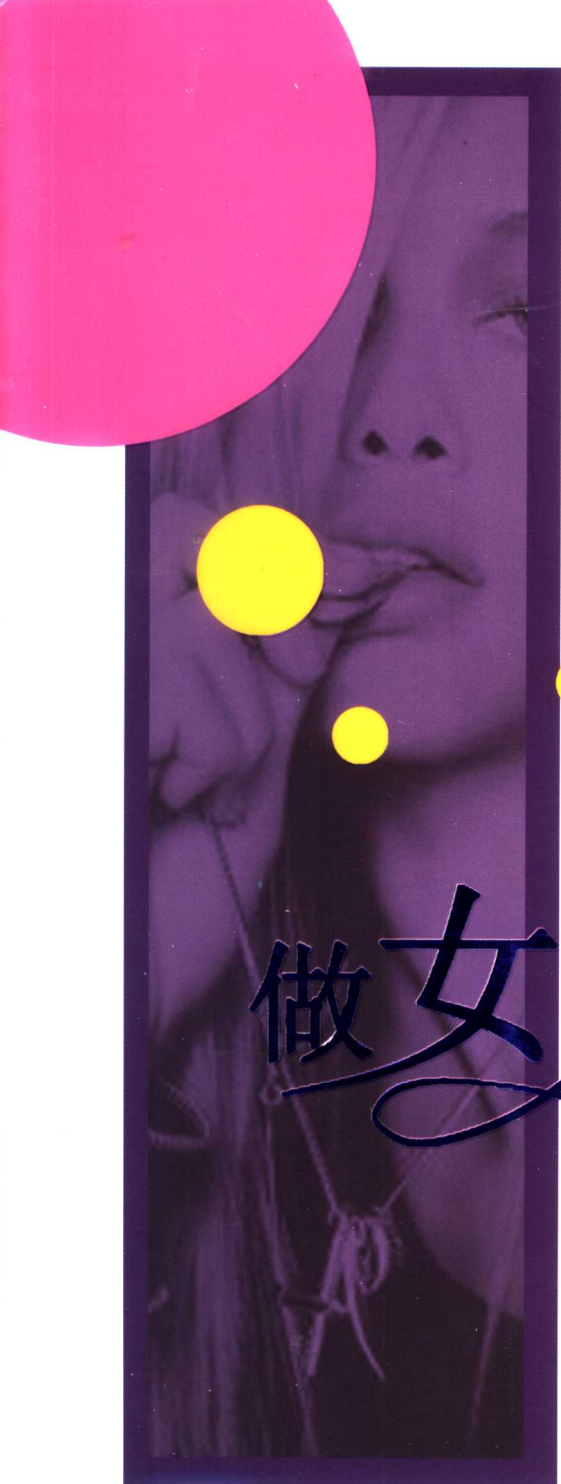




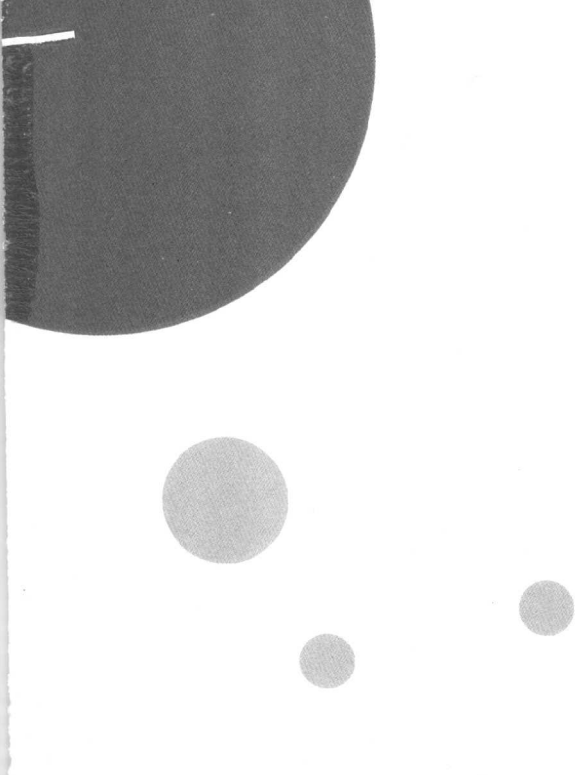
做女人的艺术

Mama Gena's school of Womanly Arts

美国纽约市“芝娜妈妈教你做女人的艺术”学校创始人
瑞芝娜·托马肖尔 (著) Regina Thomashauer

杨武道 马小丰 (译)

海南出版社 出版
三环出版社



做女人的艺术

Mama Gene's school of Womanly Arts

美国纽约市“芝娜妈妈教你做女人的艺术”学校创始人

瑞芝娜·托马肖尔（著）

杨式通 马小丰（译）

海南出版社
三环出版社



图书在版编目(CIP)数据

做女人的艺术/(美)托马肖尔(Regena Thomashauer)著;杨武
道,马小丰译. —海口:海南出版社;三环出版社.2004.8
ISBN 7-80700-088-0

I. 做… II. ①托… ②杨… ③马… III. 女性-修养-通俗读
物 IV. B825-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第074330号

原书名: Mama Gena's School of Womanly Arts

Copyright ©2002 by Regena Thomashauer

Simplified Chinese characters edition arranged with SIMON &
SCHUSTER INC. through Big Apple Tuttle-Mori China

著作权合同登记号 图字:30-2004-16号

版权所有 不得翻印

做女人的艺术

著者	瑞芝娜·托马肖尔
译者	杨武道 马小丰
责任编辑	严平
特约编辑	董莹
出版	海南出版社 三环出版社
发行	海南出版社 三环出版社
地址	海口市金盘开发区建设三横路2号
经销	全国新华书店
印刷	天方印刷厂
开本	889毫米×1194毫米 1/24
字数	120千字
印张	6.75
版次	2004年8月北京第1版第1次印刷

ISBN 7-80700-088-0/B·26

定 价 16.80元

前言

“我们不是‘必须’要拥有快乐的生活，那不是我们的责任。人们教我们要努力工作、努力学习、克制自己的欲望。但是有谁教过我们怎样快乐呢？谁教过我们觉得快乐时要大笑，体会阳光照在皮肤上的温暖，享受逃学的兴奋，或者是充满激情地向前冲，抓住属于自己的机会？很多人几乎已经忘记了这种快乐的生活。可是，作为女人，快乐是我们与生俱来的权力。”

——芝娜妈妈

我们都听说过这句话：“做自己喜欢做的事，好运随之而来。”芝娜妈妈将这种观点再推进一步，劝告女人去做喜欢做的事，因为所有的事都会随之而来——成功、爱情、财富和满足。

在对女人的情感与事业历程的多年指导中，关系学专家瑞芝娜·托马肖尔（即芝娜妈妈）注意到一个反复出现的问题：这些女人非常清楚是什么让她们不快乐，却不知道有什么可以让她们快乐。所以需要一门快乐课程来恢复精神，情况紧急！

这样，芝娜妈妈的第二自我应运而生，成为了“做女人的艺术”学校的女校长。芝娜妈妈坚信欲望可以带来想要的事物。而且，无论是精神上、情感上、还是身体上的，女人与快乐之间有一种特殊的亲缘关系。可是我们很多人却让快乐从手边溜走。所谓做女人的艺术就是那些可以让女人重新焕发激情的技巧，它们可以将普通女人变成闪亮的、神秘的、充满创造力的女神姐妹。

芝娜妈妈教你向欲望屈服的艺术（即便只是一只想要的新唇膏），如何在家里、工作中寻求快乐，如何用女人的直觉操纵世界。还教你怎样找出让我们快乐的事物；怎样将要做的每一件事变得更加有趣（即使只是在机动车管理部前面排长队）；怎样展露风情，让你的心情舒畅；怎样运用美丽和智慧来实现自己的目标；等等。还要做很多“折磨人”的练习：拜访女友们，学习夸耀，展露风情，给自己买礼物，把想要的东西列出来。

书中充满快乐、风情与舒畅，并轻松教会那些让女人超越她们的潜能的方法。无数的趣闻轶事和练习，告诉我们一个简单的道理：自我纵容是释放潜能的惟一途径！

序言

别害怕，芝娜妈妈在这儿！本书是通向你心灵与灵魂的导向图，是让女人焕发光彩的圣经。它是对“女人要什么”和“女人怎样才快乐”十二年的研究结果。是怎样过一种充实的生活的指南。

听起来不错，对吧？

拥有这种精彩生活的关键，即是我所谓的“做女人的艺术”——一系列你原本知道，但是可能已经忘记了的技巧与态度。如果充满激情地、狂热地进行实践，这些技巧可以让每一个女人沉醉在自己的绝妙之中。它们可以给女人一种创造生活的快乐和充实，并且充满感激。

请试想一下，如果可以选择，那么你想要的生活是什么样的？请不要被任何人为你做出的计划所左右，尽情地畅想你想要的生活方式。喜欢自由的、奔放的、富有激情的生活吗？喜欢自己打发时间，还是喜欢与朋友、家人、孩子一起度过？喜欢把时间用在做义工上，还是用在位高权重的职位上赚大钱？还是用在创造出一幅名画或一部杰作上？喜欢生活在乡村，还是海边？是喜欢一生只爱一个人，还是喜欢与无数的浪漫情人一起分享？

不管你所想像的生活是什么样的，不管它有多么不可能，多么的离经叛道，或者“让人无法接受”，准备向这种生活飞奔吧！因为你的感觉

才是第一位的，你的欲望比任何他人的规则与说教都重要得多。

一种愉快的生活不是一种“必须”，也不是一种责任。人们教导我们要努力工作，努力学习，要穷一己之力。但是，又有谁教过我们“愉快”呢？有谁教过我们想笑的时候就笑，教我们去认真体验阳光照在皮肤的感觉，去珍惜逃学或旷工带来的那种单纯的快乐，充满激情地向前冲，抓住属于自己的良机？很多人都已经忘了还存在着这样一种生活，它的名字叫做愉快。而作为一个女人，快乐是你与生俱来的权力。这就是我要在这里向你透露的最大的秘密。

在这里你所有的梦想，所有的欲望都不过分。事实上它们恰如其分。而且，如果你跟着我穿过那道愉快之门，它们就近在咫尺了。这道门从未消失过，妈妈只是要提醒你存放钥匙的地方，然后将你朝你的幸福与成功轻轻一推，（当然是你所谓的幸福与成功）我向你们保证，每个女人都可以成为一名想像力丰富、性感、并且幸福的女人。

作为一名关系学的研究与咨询人员，我经常与很多女人打交道。我发现，一个女人的愉快会带给她自己和他人一种“充电”效应。哪怕一个女人只是刚刚开始想起一件能够使她愉快的事，她马上就会感觉到这种愉快。而如果这个女人将这个令人愉快的想法讲给另一个人的时候，那个幸运的人也会体会到这份愉快。我知道，这听起来太简单了。而且，还有很多人不习惯承认愉快的力量。

做女人的艺术芝娜妈妈教你芝娜妈妈教你做女人艺术所以，许多人全身心地投入到研究女人的苦恼的工作中去，并极度重视女人们共有的苦恼与不幸。心理治疗专家、减肥中心、信用卡公司——每个人都要求我们对他们的意见俯首贴耳，而女人们却并没有因此而比以前快乐多少。我也曾经全身心地投入到研究女人的不幸（包括我自己的不幸）中去，可所有的研究都没有将我引向快乐。最后，我决定转而研究女人的快乐。以前从

来没有人做过这件事情。它是一个完全开放的领域，不存在竞争。好像没有多少人有时间或兴趣来探索快乐——怎样得到快乐以及快乐带来的一系列、连锁的反应。我研究得出的结果让人大吃一惊，这样的结果是我连做梦都想不到的——女人竟然可以这么快乐！女人的快乐是这颗星球上最为丰富的、而且从未被开发过的一种能源！我发现，当一个女人快乐而满足时，她周围的人都会分享到这份快乐带来的好处。一个心满意足的女人可以是她所在的整个大群体的快乐与繁盛的源泉。

就是这一发现引导我进入到我的研究中去，即我所谓的“做女人的艺术”。它们是些技巧，一些可以让我们找到幸福、满足、每天都快乐的技巧。下面是它们的纲要：

· 第一条，也是最重要的一条技巧，就是培养自己的一种能力，能够了解自己想要什么的能力。妈妈会帮你发现你的欲望，并告诉你怎样来将它“激活”。有一些女人（可能是大多数女人）甚至根本不知道什么才是她们的欲望。让我们精心培育你那雏鸟似的欲望，直到它们能够向你引吭高歌为止。

· 做女人的艺术之第二条就是，不管你在哪里，都能够获取快乐。无论是在干洗店里、在办公室里、听婆婆讲话，还是计算税款，我都会帮你想出让你每分钟都过得开心的办法。

· “万种风情”是三条做女人的技巧。它是一种极好的办法，可以让你的生命全部燃烧起来。当一个女人掌握了展现自己风情的方法之后，她会欣喜地感觉到自己的力量。

·当你感觉情绪饱满，风情无限的时候，你的情绪也就酝酿到了可以实践“把握美丽”这第四条做女人的技巧的时候了。在每一天里的每一分钟，妈妈都会激励你相信——你是在这个世界上最迷人、最美丽的女人。谁说不是？你就是。

·第五条我要鼓励你与你内心的缺陷和睦相处。这也是一种艺术。当你与人竞争或是希望获得成功时，妈妈会教你如何克服内心的缺陷。

·驾驭男人是第六条做女人的艺术。这一点你一定早就知道了。我们要做的是研究怎样可以让一个女人的快乐（也就是，你的快乐）将她们（你与你的另一半）引入永恒的幸福生活。

·我们要学习的最后一条做女人的技巧是“获取丰裕”。女人的吸引力是不可思议的。你会学到怎样变戏法似的得到你想要的东西——一件新衣服、一个好车位、你最好朋友的一份新工作。

在本书中，妈妈会细致地讲解所有的技巧、时机、和能让女人心满意足的办法。在这个过程中，我们会探寻你最深处的直觉、你大大小小的欲望和每一种感官能感受到的快乐。我会教你一种将内心的各种矛盾拥抱在一起的力量。让你能够即端庄又放荡、即庸俗又高雅，极尽奢华又简单纯朴。即便是在最讲究的餐桌上，也能让狼吞虎咽变成一种美。那微汗肌肤所散发的清新的味道要比夏奈尔五号香水^①神圣、尊贵得多。

^①夏奈尔五号(CHANEL NO.5):法国夏奈儿公司于1921年推出。其香调主要由乙醛配合茉莉、五月玫瑰、印度薄荷、琥珀等多种名贵香料组成，清爽淡雅。它是世界上第一款加入乙醛的香水，属于醛香型香水的代表品牌。自20年代问世以来，一直保持其王牌地位，而且，其瓶体造型简洁大方，成为香水包装的经典之一。

要掌握这些做女人的技巧，首先要有一个乐观的态度。请相信，每时每刻都有好事儿，或者比好事儿还要好的事儿会发生在你身上。你那双美丽的手里掌握着你自己的“快乐刻度盘”。你能将发生在你身上的任何事利用起来，让你变得快乐。不论在何种情况下，你都是赢家。你会知道，不管你的愿望是什么，它们都不仅仅是会被“实现”，而是会被改善，会被扩张。大多数女人将她们的时间用在为过去痛哭流涕，而不是用在考虑她们现在想要些什么。想要幸福，就要抛开那些障碍，并从愿望的起点开始向前跳跃。你会惊奇地发现，彻底地自私会挖掘真正的慷慨与宽宏。

不要自我怀疑、判断和否定。我们要让过去戛然而止。就在这一刻，通过改变习惯，通过实践那些可以实现你的梦想和愿望的新视角来更好地享受现在。你马上就要变成一个幸福的女人了。一个幸福的女人不管是在洗盘子，换车胎，还是在床上，都是快乐的。拥快乐在怀，你可以在任何地方制造快乐。不会受到地位、金钱、教育程度、家庭背景或地域的限制。你不必一定要找到最好的男人才度过一个快乐的夜晚，你可以让每个男人将其最好的一面展现出来。不用穿上最时髦的衣服，要知道，不管你穿什么，那炫目的美来自内心深处。

一个幸福的女人能够感受到生命本身的无限丰裕与可贵，因为她知道，不管她是什么样的人，生命本身的、天然的力量就能让一切皆有可能。这是一种绝妙的立场。如果你已经准备好处于这种立场，如果你已经准备面对生活的挑战，选择接受不羁的快乐与激情，那就翻过这一页，开始我们的课程吧——我们的丰富多彩、肆无忌惮的课程，我称之为芝娜妈妈的做女人的艺术课程。

快乐的力量会使你成为强者

做女人的艺术实际上是一种积极思考的力量。

—— 瑞芝娜·托马肖尔

想像这样的一种生活：沉溺于感性、纵容激情、实现梦想、释放所有女性的潜能。听起来不错吧？

不幸的是，大多数的女人都习惯于压抑自己的欲望，不管这欲望是关于一份双料热奶油圣代冰淇淋，还是更加和谐的性生活。从来没有人告诉她们该怎样追求自己的欲望。女人们大都不知道什么能让她们真正快乐。

好吧，姑娘们，不要害怕，芝娜妈妈来了！听从这位才华横溢的快乐专家的指导，现在就围上毛皮围巾、穿上最性感的高跟鞋、戴上皇冠，寻回本来就属于你的女神姐妹的生活。别再想着要做一个“乖”女孩儿。别再整天想着讨好你的伴侣、家人、同事，或朋友。先讨好你自己。想要做到这一点，首先要有坚定的态度、绝妙的幽默和反叛传统的智慧，这就是芝娜妈妈在本书中所讲述的内容。

芝娜妈妈认为，女人要想快乐，她必须首先了解快乐。作为根植于曼哈顿的“做女人的艺术”学校的奠基人，芝娜妈妈帮助其他的女神姐妹重新发现她们感官欲望的神奇创造力。据女神姐妹们称，结果出乎意料：她们得到工作、坠入情网、享受到更美妙的性生活、赚到更多的钱、在拥挤的餐馆得到最好的位子。现在，芝娜妈妈将做女人的艺术与大家分享。她会展示给我们怎样策划自己通往永恒快乐的路径——对于这种不朽的快乐很多女人根本连一点最模糊的意识都没有——以及怎样更确切地明白自己的欲望，来让自己更充满力量。

为了读者们可以立刻将芝娜妈妈可以改变人生的哲学付诸实践，下面概要列出做女人的艺术，即一些可以让女人在任何时候都能找到快乐、满足、力量与幸福的技艺。读过这些发人深醒的指点，大家会发现：沉浸在对梦想实现的期待中与真正地将梦想实现同样令人快乐。

· 激活欲望：屈服于自己真实的欲望好似在海滩上散步，会振奋精神、丰富心灵。忽视自己的欲望，屈服于社会规范就像在高峰期深陷在拥挤的车流中一样。为什么不经常去海滩上散步呢？

· 获取快乐：不管在家里还是在工作中，改变自我否定的习惯，将自娱自乐放在首位。没有快乐的生活就像白开水，无法让人满足。那是一种严重营养不良的生活。

· 风情万种：展露风情简单、有趣，也可以让你迅速充满力量。一个会展示风情的女人可以将所有的“不行”变成“可以”。不仅仅是特洛伊的海伦可以控制军队的前进方向，宝贝儿，你也能！

· 把握美丽：你是个非常美丽的女人。发现这一点，并像对待美人一样对待自己。这不是件容易的事，你要正视自己的美丽。一个能把握自己美丽的女人可以通过自己的卵巢拥有整个世界。

· 面对心灵的黑暗：与自己所有的缺点、弱点建立友好的关系，爱它们，理解它们。愤怒以及其它“负面”情绪不会比一场风暴更糟——一旦可以测知情绪的天气状况，就可以不必继续在泥浆里跋涉，而走到心灵的满足境地。

·御夫有术：掌握生活中的男人们，故事新编。在这个故事里你骑着那匹健壮的白马奔驰向从今往后的幸福生活。如果你想的话，还可以在向日落奔驰的途中将喜欢的那个性感男人拽上马背。一定要记住，缰绳在你的手里。

·获取丰裕：掌握自然的力量，也就是你自己，并将此力量用于吸引富足。女人可以“召唤”来想要的任何东西，从泊位到加薪到钻石，只是“想要”就行了。她还可以由此享受到品尝欲望的快乐感觉。要保持这种召唤的能力的秘密之一是认可并赞赏得到的恩惠。

芝娜妈妈说：“要想拥有快乐，过不平庸的生活，就得付诸行动。”不管是编写“欲望清单”、做刺激直觉的练习、给自己买礼物、还是称赞自己的成就。在本书中，您将学会怎样避免自我怀疑和 否定，直接走向自由与快乐的方法。

目录

Mama Genas
School of Womanly Arts

前言 / I

序言 / III

第1课 愉快案例 /1

第2课 做女人的艺术之**激活欲望篇** /29

第3课 做女人的艺术之**获取快乐篇** /45

第4课 做女人的艺术之**万种风情篇** /59

第5课 做女人的艺术之**把握美丽篇** /69

第6课 做女人的艺术之**心灵黑暗篇** /83

第7课 做女人的艺术之**御夫有术篇** /101

第8课 做女人的艺术之**获取丰裕篇** /123

第9课 学习指导 /139

附录：芝娜妈妈(即瑞芝娜·托马肖尔)访谈录 /145

第1课 愉快案例

我感觉到是时候告诉大家了。现在，我几乎将全部的思想、时间与精力都投入到创作中去了。精神病医生会告诉你，一旦爱情的驱动力受到压抑，那我们就极有可能精神失常。而如果我们将性驱动升华到创造工作中，它却真的可以使人的头脑高速运转。我确信这一点。而且，我的本性不允许我将这个有关愉悦的生物学设计据为己有。我希望我的话不会让人听起来以为我已经找到了不为人知的济世良方，但我确实想就这个问题发表一下自己的看法。

——梅·蕙丝

Example 1

请试想：

长长的路途，你自己一个人开着车。你有些饿了，心情有些烦躁。但是你没有耐性停下来找一个休息的地方。你不顾那些不适，不断地催促着自己，只是想多赶些路。

Example 2

请试想：

长长的路途，你开着车，车里坐着好几个朋友。你们每个人都带了一大堆零食，现在又在传吃着一盘鳄梨酱拌的蔬菜色拉。阿丽塔打开了收音机，有几个人立刻跟着唱了起来。你的身边还有一摞唱片、画册和小说《O的故事》^①。此行虽有目的地，但在路过的所有有趣的地方时你们都会逗留——比如大型购物中心、迷失河洞穴这样的地方，还有世界上惟一的凤尾鱼博物馆等。

你想要哪一种旅行呢？第1种还是第2种？

第2种？选得好。知道为什么吗？

第2种旅行最先到达目的地。知道为什么吗？

自从旅程1中的她在一百英里前开始忽略自己的感受之后，她也就没有注意到仪表板上的引擎灯。引擎过热，导致车子发生故障。现在她坐在路边，一边等着救援，一边咒骂。

这两种旅程象征着两种对生活的选择：一种毫无快乐的生活和一种

^① 《O的故事》（*The Story of O*）：法国女作家波丽娜·雷阿日（*Pauline Réage*）1954年出版的小说。这部小说兼哲理、色情描写和性受虐于一体。

充满快乐的生活。

在这一节课中，我们将会一起在愉快的世界里漫游。我们会检验那些可以组成快乐生活的事物。为什么？因为快乐使我们头脑清醒、精神焕发、青春永驻。快乐会让你的旅程精彩纷呈，而且，你总是会提前到达目的地。而当你在旅行当中不快乐时，你只会到达你并不想去的地方。很多人都会不自觉地选择上面的场景1，那是因为我们都患有一种叫做“快感缺乏”的病症。美国有一本非常权威的关于精神疾病的手册将这种病症描述为：“对所有或几乎所有的日常活动和娱乐活动缺乏兴趣或不以为乐。”人们放弃了快乐。不知道为什么，找寻快乐似乎是邪恶的、自我放纵的，甚至可以说是不可理喻的。

崇拜痛苦才是这个社会所默许的。“没有痛苦，就没有收获”。这一信念随处可见：基督被钉在十字架上；人人皆有原罪^①；还有清教徒的工作准则^②。现在还有谁吃午餐会超过一个小时呢？（我们以前是的。）还有谁是5点钟下班的呢？（那才只干了一半呀！）甚至我们拉丁美洲的伙伴们也放弃了他们已保留几个世纪之久的习惯——不再午睡。过去我们经常嘲笑日本人拼命工作的样子。现在，我们有过之而无不及。

快乐仍在，只是暂时遗忘而已。沉醉于快乐之中成为了一种失传的艺术。但是，你只需用心观察一个小孩子，你就会发现通向快乐最直接的途径。孩子们穿梭于让人快乐的事物当中，偶尔会流几滴眼泪，偶尔会为

① 原罪：源出于上帝与亚当之约——上帝造人，允其幸福，人则以服从天意为回报。中世纪基督教强调“赎罪契约”(Covenant of Redemption)即亚当毁约，犯下原罪，人类因而苦海无边，世代忏悔，以赎其罪。

② 清教徒的工作准则：美国人大多信仰清教，即清教徒。第一批移民来到新大陆的清教徒都曾立下誓约，要过一种勤劳节俭、清心寡欲的生活。按照教义，他们必须竭尽全力地发展生产、积累财富，而同时又必须杜绝一切腐化堕落的可能。清教传统是一个十分复杂的构成，清教徒自命为上帝特选的子民，新大陆就是上帝特赐的以色列，清教徒必须以自己的成功服务于上帝，以获得上帝的恩宠和救赎，而反过来，一个人的成功又是他得到了上帝恩宠的证明。清教主义鼓励勤劳节俭，积累物质财富。