



美丽一生的5项法则

[美]黛尔·海顿 著
黄建人 赵为 译

世界上的女人都应该读的书

黛尔·海顿送给每一位女性
终身受益的**5项法则**

展示你的美丽
滋养你的心灵
呵护你的身体
开发你的智慧
联系你的亲友

亚马逊网上书店五星级作品



DAYLE

HADDON

云南教育出版社

美丽一生的5项法则

[美]黛尔·海顿 著
黄建人 赵为 译

云南教育出版社

DAYLE HADDON

图书在版编目(CIP)数据

美丽一生的5项法则 / [美] 黛尔·海顿著; 黄建人、赵为译. —云南: 云南教育出版社, 2004.2

书名原文: The 5 Principles of Ageless Living

ISBN 7-5415-2507-3/B 18

I. 美 II. ①黛 ②黄 ③赵 III. 女性—修养—通俗读物 IV. 0825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 007533 号

著作权合同登记号 图字: 23-2003-035 号

The 5 principles of Ageless Living

Copyright 2003 by Dayle Haddon

Chinese(Simplified Characters Only) Trade Paperback Copyright 2003 by Yunnan Education Press

Published by arrangement with ATRIA BOOKS, 1230 Avenue of the Americas, New York, NY 10020

ATRIA BOOKS is a trademark of Simon & Schuster, Inc.

ALL RIGHTS RESERVED.

美丽一生的5项法则

MEILI YISHENG DE WUXIANG FAZE

著 者: [美] 黛尔·海顿

译 者: 黄建人 赵 为

责任编辑: 何 醒 景丽娜 孟 辰 张 丰

策 划: 何 醒

装帧设计: 可铭堂艺术工作室+凌子

出版发行: 云南教育出版社

社 址: 昆明市环城西路 609 号

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京师范大学印刷厂

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 14

字 数: 155 千字

版 次: 2004 年 2 月第 1 版

印 次: 2004 年 7 月第 3 次印刷

印 数: 30001—40000 册

书 号: ISBN 7-5415-2507-3/B·18

定 价: 26.00 元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有质量问题, 请直接与印厂联系退换。服务热线 010-62257289

序

人到中年会反省自己，评价自己。回头去看成就自己目前生活所作过的种种选择，有些女性会感到庆幸，为自己走过的路感到自豪；但对另一些女性来说，中年意味着挫折，意味着恐惧，因为实现自己真正想要的生活的可能性，过一年就少一分。假如这正是你的忧虑，别担心，不是你一个人——大多数女性都觉得，自己的生活无法反映内心最深处的渴望与欲求。要紧的是你应当记住：你有权自主选择如何度过宝贵生命的每一刻。你可以开始，现在就开始，迈出小小的一步，加入那些庆幸自己青春永驻的女性的行列！

说到女人变老，我感到自己很幸运，没有像有些女性那样感到恐惧。好友们也总是态度乐观，生日宴会上常听她们说：“我越老生活越好了！”“我越老越坚强了！如今用不着顾及别人怎么想，只管自己怎么想就行了！”这些话犹如启示，深深地影响着我对待咱们女人变老问题的态度。我不再痛惜逝去的岁月，而是更加热切地期待着每一个新年的到来。许许多多乐观向上的女性的榜样，帮助我形成对衰老问题的看法，赋予我力量。我懂得了，新的一年生活将会带给我更多智慧及新的感受，日子将会更快乐、更健康，真的……

步入40岁那年，我遇到了黛尔·海顿。那是在新墨西哥州的圣菲，别人介绍我们相识。当时，按照安排我俩都要发表讲话。在聆听黛尔与大家分享她的生活体验时，我为她惊人的优雅与力量心动不已。她曾面对生活中最严重的打击——丈夫去世，抚养孩子多年之后又得重新工作。作为一个女人，她不仅面对寻求职业成功时遇到的重重压力与挑战，同时她又极为看重自己培养孩子的高标准。显而易见，黛尔面对的万千困难只使她变得更聪明、更坚强。



午餐时，我有了机会与黛尔交谈，我立刻感到她就像亲人。她很会打理自己，效果分明可见。她光彩照人，有一种发自内心深处的美丽，一种来自独立人格的美丽。黛尔拥有少见的来自内心的力量，她说到做到，珍爱自己的一切——身体、心灵、精神。正是这种真诚与内在的美丽，使她最适合写一本关于女性如何永葆青春、美丽一生的书。

假如你满怀兴奋与期待将要步入生命的下一阶段，这本书能带给你很多启示以及实用的建议和方法。黛尔作为一位热情洋溢的向导将告诉你：你为何美丽，真正的美丽开始于你自身内在关系的谐调。她将与你分享她一步一步简单做法的全过程，教你展示自己的美丽，发掘你多年生活经历积累的智慧，用它们来创造你与自己的爱人、家人和朋友之间更为紧密的联系。

当今世界比任何时候都更需要健康、独立、朝气蓬勃的女性，尤其是拥有优雅与力量的女性。劝你送给自己一件礼物，买下这本书。随着你运用黛尔美丽一生五条金子般的法则，你就会发现，女人变老的过程带给自己的是一个展示最真实自我的绝妙机会。千万别错过啊！

吉赛尔·理查森

Cheryl Richardson

作者前言

倘

若15年前，谁要我来写一本如何美丽一生的书，我真不知从何说起。那时我住在法国，生活安逸快乐。我的生活够典型的，三十好几岁的孩子妈。当时，日复一日，忙于操劳家务，照料丈夫，养育十多岁的女儿，小日子过得挺舒心。突然，晴天霹雳，天翻地覆，丈夫去世了！我几乎一文不名。作为母亲，我挣扎，全力挣扎，我必须找一份工作养家糊口。命运的打击太狠了，真没想到自己还能度过难关。

本书记录了过去15年来我从生活中学到的东西，有亲身经历，也有亲眼目睹的别人走过的路。并不是每个女人都遭丧夫之痛，都突然发现自己置身劳务市场，担惊受怕，毫无准备啊。但是，我们每个女人都会有过艰难、挫折，都经历过生活的变化，尤其人到中年之时。这辈子我一直在琢磨书中所写的这些念头，现在这些念头终于汇集到了一起。别人也给过我许多指点，教我如何战胜困难，过上更美好的生活——真正的生活，所以我不能说是自己发明了书中这些办法，但我的确认真思考过按照自己的方式生活的意义，思考过幸福，思考过信念，思考过年龄，思考过生活的目标与责任，思考过一切使我们伟大或渺小的原因。当我步入40岁，而今又步入50岁的时候，这些办法对我更重要了，因为我意识到，这些办法不但能帮助别人走出我曾经历过的困境，而且对每一个想过上真正美好生活的都非常重要。

丈夫死后，我曾以为自己遭遇灭顶之灾；在苦海之中再也浮不起来。我失去的不仅仅是伴侣，失去的是家，是全部的积蓄。虽说早在十几岁时我就参加过工作，但由于自己的无知和他人的经营管理不



当，我竟一无所有。我既找不到工作，又无人可以求助，真是山穷水尽。值得庆幸的是，我拥有健康，拥有女儿。我最大的牵挂——女儿瑞恩，成为照亮我生命的火把，成为我恢复自信的动力。如何养活她？如何为我们母女二人重建家园，供她上学？真不知从何做起！但我明白必须努力，别无选择。

正是由于最终走出了那条漆黑的通道，经历了那段艰难，我学会了许许多多。今天，我庆幸自己运气好，对得到的教训，对战胜种种挑战而赢得的智慧心怀感激。我明白了细心择友、同情他人的重要，明白了正是由于度过了难关才发现自己其实有多么伟大，明白了孜孜以求的一切浮华——成功啊，职业啊，名啊，利啊——都不能满足我们的心灵，都不能。

如今，遇到的人都夸我的生活真美好，没说错！我身体健康，与女儿女婿、两个可爱的小外孙关系融洽，与父母双亲、其他家人亲密无间。我朋友多，全是能依赖的好朋友。我写了两本书，还拥有一份生气勃勃报酬丰厚的工作。每一天我都为自己拥有的一切感激上帝，因为15年前我的世界是多么的不同。这就是我为什么不断提醒自己，决不可以把这美好、这幸福视为理所当然的理由。谁都不可以，这对任何年龄的人来说都一样。

每天我都努力按这本书中的法则去做，因为我明白生活得由自己去创造。假如我想继续美好快乐地活下去，就必须去做该做的事，使愿望化为现实。而如今，我50岁时该做的事与我20岁、30岁时该做的又截然不同。

人人都会遇到挫折、问题、挑战，而如何面对它们则决定着

们的生活——尤其是现在。这个年龄我们开始关心，真正关心我们的生活是否比我们所知的更有意义。个人境遇不论怎样，中年人的生活与年轻人就是不同。我们看问题眼光不同了，更专注了。我们可以选择，也许不能再要更多，但可以要更真实，这是件多好的事。

我的故事听起来也许还不够典型，的确，现实当中，每个女人的生活都各不相同。令人欣慰的是，咱们分享着共同的思想与挑战。我希望《美丽一生的5项法则》能帮你明白，你完全可以健康、美丽、快乐；你可以欣赏自己，过自己美好真实的生活；你可以心态平和，与朋友家人紧密联系，享受人到中年生命给你带来的一切——而且更多。

谨致最美好的祝愿！

黛尔·海顿

Warm wishes
Dale

我们最大的恐惧不是自己太无能，
而是自己太强大。
我们的光芒而不是黑暗，
最让我们害怕。
我们问自己，凭什么我们就才华横溢？
实际上，凭什么我们就不能？
大家都是上帝的子民。
自卑无助于这个世界，
退缩只能令周围的人不安。
我们生来就该展示上帝赐予的光彩，
这光彩我们人人都有份！
让我们光芒四射，别人就会跟着亮起来；
让我们摆脱恐惧，别人就会自动获得解放！

——玛丽安·威廉森

THE
PRINCIPLES
OF AGELESS
LIVING

目录

CONTENTS

序 /1

作者前言 /1

中年是一场冒险 /1

美丽一生的5项法则 /15

法则一 展示你的美丽 /20

法则二 滋养你的心灵 /59

法则三 呵护你的身体 /89

法则四 开发你的智慧 /129

法则五 联系你的亲友 /160

继续你的探险 /193

美丽一生对话录 /199

有关中年女性的谬论与真理 /207



中年是一场冒险

The Adventure



真希望我能保证你的生活会改变，但其实这只能取决于你自己。实话实说，活下去，体验你现实生活的一切艰难，岂是一套规则、几条建议就能帮你做到的，这需要你自己付出努力，决心改变，付出爱心。我能保证的是，只要有一颗真诚开放的心，你想做的一切都可能实现。

假使你作出了选择并竭尽所能采取行动实现这种选择的话，你可以改变自己的生活。本书提供的法则会是你创造与充实美好生活的工具，这种生活你一直以来梦寐以求。但记住，你自己，只有你自己才能实现你的梦。

中年妙不可言

活到中年，咱们女人终于能松口气：咱们来到了人生中途的大门口，完美的位置呵，恰恰是在自己走过的路与将走的路中间。从这个制高点，我们可以回顾过去，从已经历过的坎坷中汲取智慧，又可以展望未来，对今后漫长岁月的幸福欢乐满怀期待。在生命中这个美妙的时刻，我们每个人都有能力选择前面的生活。中年给了我们这么多不同的方向，这么多机会，因此可能是我们一生中最多姿多彩的时期。

我们生命的轨迹在中年时汇集到一起。我们拥有健康、能量、经验以及希望。我们依然拥有30岁时的活力，拥有岁月的智慧，拥有爱与理解的巨大能力，拥有比年轻时更完善的生活热情。中年使我们更富于幽默感，更知道

生命要么是一场大冒险，要么什么都不是。

——海伦·凯勒

分寸——如今谁不对那些本可能使我们跪倒在地的难关一笑置之？中年带给我们朋友和家人的爱与支持，正是我们往前走最需要的东西。现在，与一生中的其他阶段相比，我们更应当充分利用自己拥有的一切来决定前进的方向。

活得真实

人到中年，我们开始问自己一些重要问题：如何使生活更有意义？现在该做些什么？天生我材有何用？孩子们羽翼丰满飞离老巢，自己现在该扮演什么角色？还与从前一样有用么？如何应对身体与生活的种种变化？如何一面变老，一面保持乐观向上的自我形象？从现在开始是不是只剩下下坡路啦？我们的所有问题其实归根结底是在问：“我过的是自己能过上的最好生活么？我活得真实么？”

怎样才算活得真实？真实生活什么样子？日复一日面对压力，“活得真实”可能么？当然可能。事实上，人到中年更加可能了。我们正处在一生中最美好的岁月，此时此刻，我们自己可以决定今天怎么过及以后的日子会如何。中年生活充满过渡与挑战，那么多选择在前头，所以真诚开放的心态至关重要。

我们从未处于如此有利的位置和如此美妙的时刻来决定自己的命运，积极改变自己的生活，运用过去岁月积攒的聪明才智，作出让自己活得真实的选择。然而人到中年，我们中有些人可能被日常琐事打垮，因为太累，更容易放

当细小的变化发生时，我们过着真实的生活。

——列夫·托尔斯泰

弃和丧失目标，甚至“安营扎寨”驻足不前。

每个人在一生中的某个时刻都可能妥协。不论是人际关系、外表形象、身体还是梦想的停滞不前都会令人感到沮丧、失败，甚至更糟，会变得听天由命。一旦听天由命，我们就无法挖掘自己具有的潜力，就会听任他人的摆布，把适用于他人的道理错当成也适用于自己。听天由命是我们的丧钟，不论我们是30岁还是80岁。

且莫听天由命，顶住那个要你放弃生命任何一部分的声音。那个声音把令人不快的妥协说成合情合理；那个声音胡说什么你审视生命太难，你太老了，无法走近你想要的生活。实际上你想要的生活完全取决于你自己呀！

年龄地震

比起上几代人来我们真幸运，能有机会以与我们父母、祖父母处在我们这个年龄时不同的眼光来看待自己。我们明白自己现在与20岁时不一样，但多数人依然身体健康，依然思想活跃，依然兴趣广泛，依然想冒险。比起上几代人来，我们的精神年轻多了。

中年简直是第二次生命的开端。作为生育高峰期出生的女性，我们正在创造一个光辉的时期，共同并及时改变女性衰老进程的理念。我们想从衰老的进程中，从已知世界中索取更多的宝藏。我们的成长与形象受到这个不关注妇女地位时代的影响，但我们自己决不能不关注自己。

我们处在一个姑且称为年龄地震的中心。好好想想，美国大约有 6 000 万妇女都过了 40 岁。6 000 万充满活力的妇女在过去 30 年，甚至更长的时间内贡献了自己。现在我们都年过四十，是一支应当受到重视的生力军。我们当选为官员或被委以重任，我们飞入了太空，我们被任命为高级法官，我们冲破了重重障碍，我们抚养了儿女，也发出过愤怒的呐喊。我们不能放弃自己的健康与美丽容颜，以至加速自己的衰老，我们不应淡出这个世界。

38 岁时，美容师、时装师就说我已经老了，没价值了，而我却对自己说：“岂有此理！”我强烈感到自己风华正茂，还可以成就许多事业。我认为年龄是一笔财富，而不是人们反复强调的只是一种责任。花了那么长时间我才找到自己的力量，才形成对自己具有意义的观点。美容师、时装师们既然说我已没有价值，也就会对所有与我同龄的女性说同样的话。想到这个，我觉得自己必须采取行动。我从事与美容有关的事业已有 20 多年，我认为自己有资格改变人们的看法。

我去图书馆，埋头查阅能找到的一切研究报告和文章，收集了支持自己信念的足够证据。我发现自己属于生育高峰期出生的一代，这代人占全国总人口的 1/3。想象一下，4 300 多万妇女呀！然而，我所在的美容行业却压根儿不睬我们，不把我们放在眼里。供中年女性使用的产品，却用 20 多岁的姑娘做形象代言人。到处找不到我们中年女性的形象，我们不起眼。

一个声音大叫着，不管我们听见听不见：“你们 40 岁的女人，正值中年，有钱买我们的产品……但你们落后于时代。你们应当‘伪装’自己，以不同的面孔示人，以年

轻女人的形象出现，你们本身一文不值了。”不论我们有意还是无意接受这个声音，反正它就是深入人心，摧残着我们。我们买下美容品也买下这声音，结果就真的相信我们这些中年女人状如烂茶渣，惨不忍睹。

我对美丽的看法与众不同。我认为真正的美丽与生命同在，真正的美丽随年龄不同而变化。真正的美丽是智慧，与我们常在，与我们一起成长。正是这种不同年龄的不同美丽，才值得我们去发现。

悟出这个道理，我开始挨家挨户敲门，传递新的信息，想方设法让美容业明白所有女性早就知道的一条真理：女性真正的美丽包括精神，而且美丽的精神伴随女性的成熟而成长。敲开多道门之后，我发现自己关于真美的观念慢慢地被人接受了。起初只有美容业的女性同意我的看法——别忘了，这一行依然是男人说了算，后来慢慢地，一扇扇大门终于打开，我发现自己已成为我们这一代的发言人，而且对此我信心百倍。

全美有线新闻网（CNN）邀请我做广播讲话，讨论女性在美容业中正在变化的角色。雅诗·兰黛开发出一种专为40岁女性使用的新产品，用我做她产品的形象代言人，结果反响非常热烈。我大为吃惊，大为感动，因为过了这么久，女同胞们依然记得我，而且对我传递的信息感兴趣。我收到了许多中年女同胞的来信，她们的鼓励使我非常愉快。多年来，她们从杂志上看到我的照片，知道我是个靠工作养家的单身母亲，这一点似乎给了她们慰藉。她们看到杂志上刊登了一个40多岁女人的照片，听到我在保健大会上发表讲话，传播着不仅有关美容用品而且有关健康和幸福的信息，这一切都让她们感到很受鼓舞。

生命缩短还是延长，全看各人勇气。
——阿娜伊丝·宁

真正的美丽与年龄
俱增。