

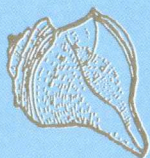
海的礼物

GIFT FROM THE SEA

女人的生命之书

[美]林白夫人 著 by Anne Morrow Lindbergh

唐清蓉 林燕玲 译



海的礼物

GIFT FROM THE SEA

女人的生命之书

[美]林白夫人 著 by Anne Morrow Lindbergh

唐清蓉 林燕玲 译



Gift From The Sea

Copyright © 1955, 1975 by Anne Morrow Lindbergh, and renewed 1983 by Anne Morrow Lindbergh.

Copyright renewed © 2003 by Jon Lindbergh, Land M. Lindbergh, Scott Morrow Lindbergh, and Reeve Lindbergh.

This translation published by arrangement with Pantheon Books, an imprint of The Knopf Doubleday Group, a division of Random House, Inc.

版贸核渝字 (2011) 第197号

图书在版编目 (CIP) 数据

海的礼物：女人的生命之书 / (美) 林白夫人 著；唐清蓉，林燕玲 译。—重庆：重庆出版社，2012.11

ISBN 978-7-229-05801-2

I. ①海… II. ①林… ②唐… ③林… III. ①女性—人生哲学—通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第238232号


海的礼物：女人的生命之书

HAI DE LIWU NÜREN DE SHENGMING ZHI SHU

[美] 林白夫人 著

唐清蓉 林燕玲 译

出版人：罗小卫

策 划： 华章同人

出版监制：陈建军

责任编辑：陈 丽

特约编辑：何彦彦

责任印制：杨 宁

封面设计：子 敏



重庆出版集团 出版
重庆出版社

(重庆长江二路205号)

投稿邮箱：bjhztr@vip.163.com

三河市宏达印刷有限公司 印刷

重庆出版集团图书发行有限公司 发行

邮购电话：010-85869375/76/77转810



重庆出版社天猫旗舰店
cqcb.s.tmall.com

全国新华书店经销

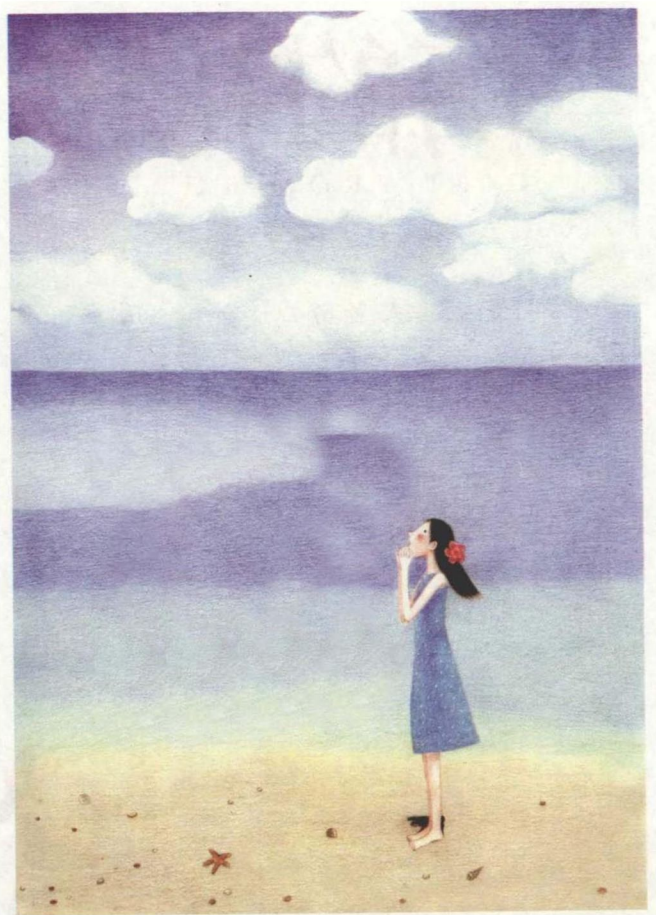
开本：880mm×1230mm 1/32 印张：4.75 字数：77千

2013年2月第1版 2013年2月第1次印刷

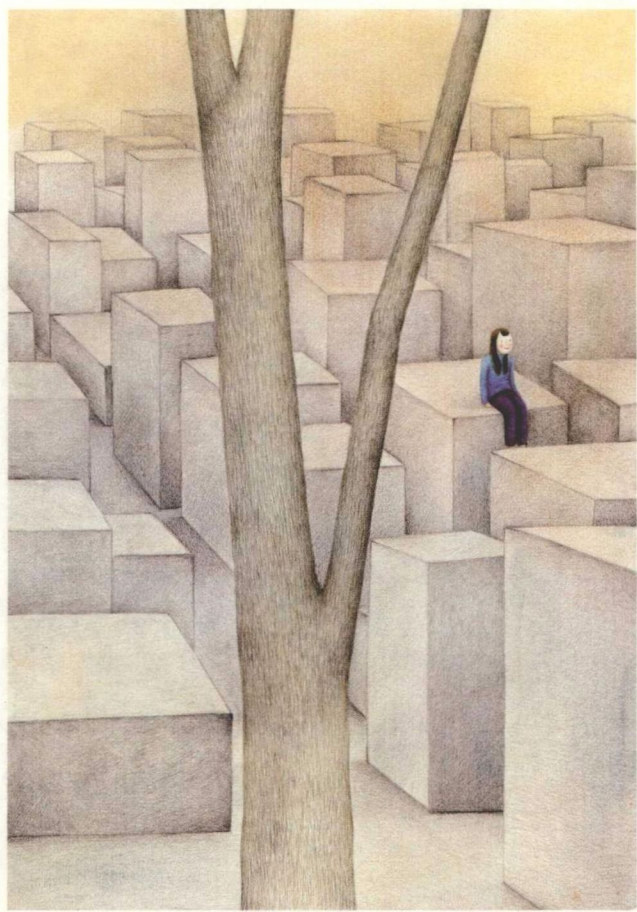
定价：28.00元

如有印装质量问题，请致电023-68706683

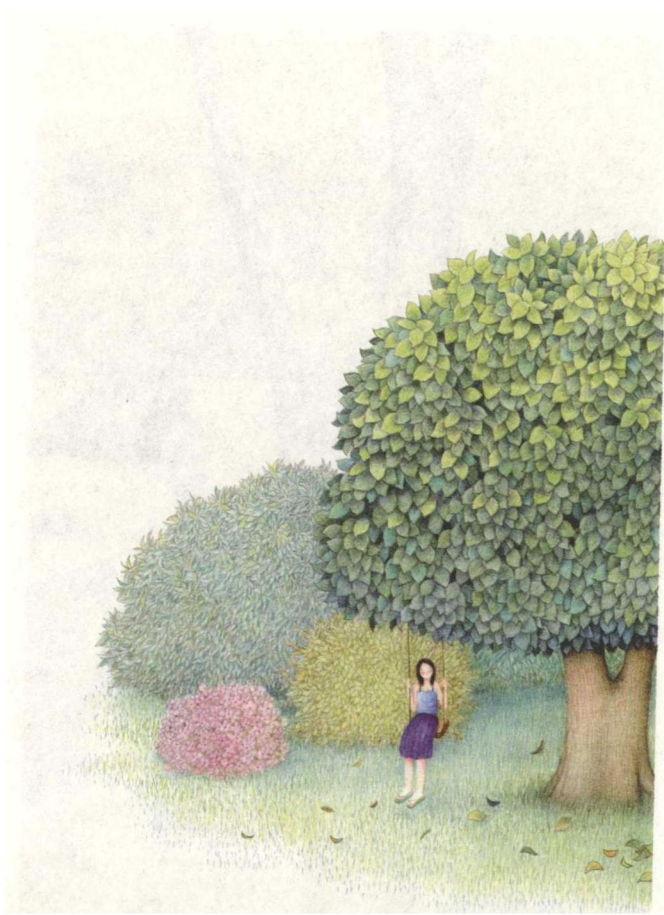
版权所有，侵权必究



大海要人们学会耐心和信心，
像那坦荡的沙滩。



生活中最累的事莫过于伪装自我，
这也是为什么社交生活会让人疲惫的缘故。



独处是一个人一生中非常重要的时光。
生命中的一些泉源必须在独处时才能获得开发。



最初的美好本质并没有消失，
只是被埋藏在生活的重负之下。



除去了有形的奋斗、世俗的野心及物质的累赘，
终于可以自由地实现久经忽略的自我。



美好的人际关系，就像两个舞者一样，
只需轻轻地碰触，而无需紧抓对方。



尽可能地简化生活，
真切地了解生命。

当我们爱一个人的时候，并非自始至终、随时随地以相同的方式爱着他。因为那根本是不可能的，即使假装做得到也不过是个谎言罢了。

一段良好的关系就像舞蹈，它们的基础是相同的。在舞蹈中，舞伴之间不必紧紧抓住对方，因为他们相互信赖地舞着相同的舞步。如果紧抓舞伴的话，势必会使得脚步僵硬，破坏了舞蹈本身变化万千的美。

女人必须在纷乱的活动保持如轮轴一样的稳定，同时也引领他人保持这样的内在平静。

婚外情并不能帮助一个人找回失落的自我，只不过，当人们被他人所爱，纯粹是因为自己的本性，而不是因为个人被赋予的功能时，自然会产生一种错觉，仿佛找到了自己。

在一段不断成长的关系里，最初的美好本质并没有消失，只是被埋藏在生活的重负之下，而我们需要做的只是将它挖掘出来，并且再次予以肯定。

我们不该奢望永恒纯净的感情。因为那样单纯美好的关系，不论在时间还是空间上都受到限制，它的本质原来就隐含着排外的性质。这样的关系排除了生活中的其他部分，排除了其他的人际关系，排除了个人人格的其他层面，排除了其他责任，排除了未来任何其他的可能性，也排除了成长。

我们不可能将一种关系永远停留在某一种状态里。不过，这并不是什么人间悲剧，而是生命与成长中不断循环的微妙现象。所有存在着的人际关系都同样持续地变化、扩展及更新。

女人的生活像马戏团的特技，天天上演。我们被训练得要能头顶一摞书，踩着悬在半空中的绳索前进，身上还得挂着婴儿车、阳伞和餐桌椅，敏捷地步步向前。

身为女人的我们，有许多与生俱来的责任和顾虑。我们的生活形态基本上是呈伞状辐射的：以母亲角色为中心，照顾丈夫、孩子、朋友、家庭和社会，犹如轮轴一般向四周延伸出去。

我们都是孤独的，并且毫无选择或逃脱的余地。

对孤独的恐惧，使我们尽可能逃避孤独。即使家人、朋友不在身边，而电影也演完了，还是会借着收音机或是电视来弥补空白，一面做着家事，一面还让连续剧的主角陪在身旁。

真正的隔阂并非来自形体上的分隔，而是来自精神上的孤绝。因为空间的阻隔并不会切断你与所爱的人之间的联系，但是心灵的隔绝却是造成陌生的根源。

女人直觉上想要不断地付出，但又厌恶能量一点一滴地流逝。

就像艺术家知道他必须独处才能创作；作家知道他必须独处思路才能畅通；音乐家必须独处才能谱写新曲。女人也需要借着独处来重新找回自我的本质，找回维系人我关系的枢纽，也就是找回内在的平静。

真正逐渐枯竭的不是外在的环境，而是女性的内心。

我们将心灵的源泉毫无目标地洒向一大片土地，却不是拿来灌溉花园中的花草树木。也就是说，我们在不知道要如何充实内在心灵的时候，是用各种不同的杂务来掩盖了心灵的需要。

也许人在中年期所舍弃的正是在海滨生活中所舍弃的一切，包括自负、野心、面具及武器——那副从前为了在社会竞争中用来保护自己的武器。

人到了四五十岁的中年阶段，过去活跃的岁月以及生命之晨中

追求基本物质和功能的生活方式已经过时，而生命中大片的午后时光却仍然在眼前等着。

我们一向重视年轻、活力和物质方面的成功，忽略了生命中的午后时光，甚至假装它永远不会来。就好像试图把时钟上的指针拨慢来延长早晨的时光一样，用违反自然的方式使得自己筋疲力竭。

令人们迟疑、跌跤的正是恐惧。因为恐惧，人们对过去依恋不舍；因为恐惧，使得人们急着去掌握未来。

在涨潮的时候我们欢笑，而对于退潮则极力抗拒。因为我们害怕退潮之后再也不会涨起，所以我们要求永恒、要求持续、要求不变。然而，生命中真正持续的是成长，真正不变的就是变。

人们的害怕是来自于缺乏安全感，但是真正的安全感并不会因为占有、期待或是一味地要求就能产生，也不是当一个人怀旧地想念过去或是在不安之中冀望未来时就能拥有。



当我们回到生命的中心之后，才能真正找到向外扩展的基础，也才能在“此刻”找到快乐、在“此地”找到平静，并且在自身与他人身上找到爱。

五十周年纪念版序文

丽芙·林白

母亲的这部著作首次出版至今已经超过五十年了，算一算，我应该也读过不下五十次了。《海的礼物：女人的生命之书》初版那年我才十岁，如今五十周年纪念版面世，而我已年逾六十。我得羞愧地承认直到二十多岁我才第一次打开这本书，这对许多作家的孩子来说应该不奇怪，不论他们父母的名声多么响亮。而如今我每年至少会重读一次这本书，有时候会读上两次或者更多。

一直以来，我从未对母亲1955年出版的这部著作失去新鲜感。书中的智慧至今仍适用于我的生活，而且契合多年来我从母