

(美国)杨二车娜姆文集

你 也 可 以

长安出版社

图书在版编目(CIP)数据

你也可以/(美)杨二车娜姆著. —北京:长安出版社,2003.5
ISBN 7-80175-083-7

I. 你… II. 杨… III. ①散文—作品集—美国—现代
②随笔—作品集—美国—现代IV. 1712.65
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 032715 号

策 划: 陈小军 谭中兴
责任编辑: 黄少军 左和玉
装帧设计: 谭 策
电脑制作: 成都华宇电子制印有限公司

杨二车娜姆文集·你也可以

(美) 杨二车娜姆 著

出版: 长安出版社
社址: 北京市东城区北池子大街 14 号 (100006)
网址: <http://www.ccapress.com>
邮箱: cca@ccapress.com
发行: 长安出版社 全国新华书店经销
电话: 010-65270593
印刷: 四川省南方印务有限公司
开本: 1/32
印张: 5
字数: 80 千字
版本: 2003 年 5 月第 1 版 2003 年 5 月第 1 次印刷
印数: 1—5000

书号: ISBN 7-80175-083-7/D.062
定价: 20.00
(如有印装错误 本社负责调换)

你也可以

Namu Can do, So Can You

杨·牟娜姆 著



1507-1

我可以，你也可以 杨二车娜姆

我是一个走路看天的女孩
我是一个唱歌对着天唱的女孩
我是一个仰着头流浪世界的姑娘

生活对我充满太多的诱惑
而我
只想要最好的一种

我没有美貌
我出生贫穷
我没有金钱
我没有后台

但我明白
我有的是聪明，有的是胆量
城里的姑娘怎能和我比
想比也比不过！
我能吃的苦，我能受的罪
城里的姑娘怎能和我比
想比也比不过！

我没有阳光，寻找阳光
我有了阳光
就一定灿烂！

我走出了女儿国
我走向了世界
我走遍五洲四海
走遍底层和高层

我可以，那你也可以！

我爱美，我要情！
我要男人爱我死去活来
像一条游走在男人身边的鱼
城里的姑娘比也比不上
想比也比不过！

我可以，你也可以！



目 录 CONTENTS

- 005 歌词：我可以，你也可以
Lyrics: If I Can do it, So Can You
- 013 我的教训前言
Preface-----My Lesson
- 019 大雁飞来，我想飞走
The Swallow Soars; I Want to Fly Away
- 027 沉淀心情
Calming Your Emotions
- 031 女人与机遇
Women and Opportunity
- 035 女人，决不让自己缺钱
Women, You Absolutely Can be Without Money
- 039 女人的语言
The Language of Women
- 043 女人看议论
Women and Gossip
- 046 女人的诱惑
Women and Seduction
- 051 女人与说教
Women and Preaching
- 053 女人的心情
The Emotions of Women
- 057 女人的隐私
The Personal Secrets of Women
- 061 女人与社交
Women and Social Interaction
- 065 女人与礼仪
Women and Etiquette
- 069 女人与爱情
Women and Love
- 073 女人与等待
Women and Waiting
- 075 女人与知己
Women and Knowing Oneself



目 录

CONTENTS

- 077 女人与宝贝
Women and Their Favorite Things
- 081 女人与减肥
Women and Dieting
- 085 女人与内衣
Women and Lingerie
- 089 女人与香水
Women and Perfume
- 095 女人与购物
Women and Shopping
- 099 女人与穿衣
Women and clothes
- 101 女人与香烟
Women and Cigarettes
- 105 女人与花
Women and Flowers
- 111 女人与电视
Women and Television
- 115 女人与音乐
Women and Music
- 127 女人与遭遇
Women and Their Encounters
- 123 女人与女人
Women and Women
- 128 你生命中最重要的人是谁? ——石丹梧
Who is the most important person in your life?-----Stenvold
- 131 婆婆大人说媳妇
“Mom” Vigdis Talks about Namu
- 133 你到底可以模仿娜姆的哪种方式? ——乔卫
Can You Really Emulate Namu?-----Qiao Wei
- 139 娜姆的书与我的研究生生活——尔玉
Namu Books and my Life as a Graduate Student-----Er Yu
- 153 后记——抱歉自己
Afterward-----Apologizing to Myself



namu





Preface----- My Lesson

我的教训

5年里出了8本书，无论是国内国外都算是件很夸张，很幸运，很值得惊讶的事情。

把8本书带回瑞士和美国的两个屋子里，分别夹插在书架上，各类香艳书本的中间，燃起中国红灯笼，点上印度带来的西藏香，再插上几大把黄玫瑰和白菊花，给自己泡一壶苏格兰红茶，盘腿坐在宽宽的大烟床上，继续写着。

写累了，伸个懒腰正好可以环视屋里的一切，看着书架上自己辛苦游历的记录都安安静静地在上面，心里定定的。

有一种自己种的花开了一样的清爽心情。

写这本书纯属偶然。

这一趟回国，我原本是要筹备完成记录片《凤眼看民族——杨二车娜姆的56天》的。

可刚回来，许多读者就追着问我一些我书中的问题，而且，表示希望看到我的另一本书，不同于以往游历为主题的书，而是一本能够反映游历背后深层的故事。

她们问我是什么促使我从大山中走出来，是什么力量实现了我来到北京的梦想，在美国又怎么能够轻车熟路的生存？我怎么就会得到那么多的朋友，贵人的关爱？不同的民族，却能与挪威王子如胶似漆的相爱？……

其实，第一次写书，结果的成功是出乎我意料之外的。

可自那以后，一发而不可收拾，爱看书的我也爱上了写书。写书是件非常非常辛劳的事情。而我又是一个任何事情总要亲力亲为才会罢休，才会放心，才会满意的人。——因此，每一次出书的前前后后都凝聚着我太多的艰辛。从图书封面到每一个插图，为了能够按照自己的意愿去表达，我都会与设计师、制作人员争得面红耳赤。

所有的这一切，都是为了我的书能够从里到外地表达我自己。

每一次书写出来，出版之后，我就会飞回瑞士，回到我的王子身边，洒洒脱脱地倒在我舒适的大床上，昏天黑地的先睡上它三天三夜。而书在国内出版后的结果，我便一无所知了。

读者对书的评价都源自她们的来信。我收到很多农村女孩的来信，这些女孩告诉，她们在看完我的书之后，不再因为自己家庭出身的贫穷而自卑、落寞。她们常常会将我的书压在枕边，睡前翻翻看看。第二天又会阳光灿烂地迎接生活。

当我得知这一切时，感觉所有的艰辛、汗水和奔波都是值得的。一个人的成功有很多因素，从无知到有知，从女儿国到走向世界，我得到的最多的教训就是一个人不能死钻牛角尖，不能总朝着一个方向走，生活是圆润的，是由很多方面组成的，喜好，修养，工作，学习，品味，德行，还有很多很时尚的与你生活的时代相关的东西。每一个方向都会是一种乐趣，这边不开心不代表那边也会失败，学会调理自己的心情，分辨方向才是最重要的。

小孩子时我是很怕教训这个词的，可是现在，作为一个大人，我开始很自觉地接受一些教训。自认个性张扬，有些也会压倒身边女朋友的风采，终于慢慢的学会观察别人，去理解别人的心态。我也有过让我耳热的时候，但都没关系的，人生就是要懂得怎样吸取教训，教训也可以是一种财富嘛。

过去的东西已经过去，好的东西会勾起我们的回忆，不好的东西想忘却忘不了。忘不了就要学会放得下，开放地接受一切新鲜的事物，开放地接受一切教训，让自己的生活过得圆圆润润的，如果可能，就尽力去帮助身边需要帮助的人。

就像我的书，不经意间带给你希望一样，我希望我们每一个人都像站立在停泊小船上的人，只要我们大方一点，伸出我们的手，拉一个我们可以帮助的人，让她上岸；之后，再伸出手来，再拉一个上

来，就这样，一个一个的，通过我们的努力，帮助那些极其需要帮助的人。

生命是多么的短暂，每一个人都希望开开心心地按照自己的意愿生活，每个人也本应当是这样的。

真的很感激你们这么多年来对我的支持，爱护和鼓励，提出这么多问题和你们的不解，你们的不解我也理解。一个没有什么文化的山里姑娘，今天能在中国乃至世界，延续她的梦想，编织她的爱情，经营她的事业，方方面面进进出出如鱼得水，听起来看起来有点像天方夜谭，百思不得其解。

正好有这一段空闲，便把我生活里的一些感悟写出来，与大家一起分享。希望我们各位女性朋友们不要埋怨自己的出身，不要抱怨自己的状况，慢慢地培养修炼自己。一个女人的美丽是由很多的细节堆砌出来的，这些小小的细节其实就是打磨一个人的气质，品味，情趣，爱好和学识。我一直相信，一个女人如果不学习品味，追求品味，寻找品味，那她生命里的日子，一定会缺少掉很多的浪漫，很多的激情，很多的香艳。

生活就是这样，你不爱它，它也不会疼你！

我是一个很不喜欢说教的人，我讨厌说教，我希望能以这种淡淡的写法，浅浅的笑容，深深的哲味，再一次回报我的读者。可能你们会觉得《你也可以》这本书很不同于我以往的写作风格，文字变短了，文章一段段式的，像是我和你们聊天的样子。轻轻地、松松地，喝下午茶一样松散地和你们闲聊。

我是在用自己的方式写我的感悟，其实也是代表我们每一位女性朋友，如果我们互相学习，把我们生活中的体会、细节，融合在一起，营养我们的气质，人生真的会变得更加美丽和有信心。

所以请放心，这本书不是在说教，教训也是在讲我自己，我也是平平淡淡地长大，也有混沌的时候，我生活的每一天也是在学习中，