

荣登《纽约时报》畅销书排行榜

亚马逊网上书店五星作品

# 女人不可不知的 十大秘密

*Secrets about Life  
Every Woman Should Know*

[美] 巴巴拉·德·安杰利斯 著



中信出版社  
辽宁教育出版社

# 女人不可不知的 十大秘密

*Secrets about Life  
Every Woman Should Know*

[美] 巴巴拉·德·安杰利斯 著  
杨睿韬 译



中信出版社  
辽宁教育出版社

**图书在版编目 ( CIP ) 数据**

女人不可不知的十大秘密 / [美] 安杰利斯著; 杨睿韬译. —北京: 中信出版社, 2003.6  
书名原文: Secrets About Life Every Woman Should Know  
ISBN 7-80073-785-3

I. 女… II. ①安… ②杨… III. 女性-生活-通俗读物 IV. Z228.4

中国版本图书馆CIP数据核字 ( 2003 ) 第046249号

Secrets About Life Every Woman Should Know

Copyright © 1999 by Barbara De Angelis, Ph.D.

Chinese (Simplified Characters Only) Trade Paperback Copyright © 2003 by CITIC  
Publishing House/Liaoning Education Press.

Published by arrangement with Harvey Klinger, Inc. through Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc.  
ALL RIGHTS RESERVED.

**女人不可不知的十大秘密**

NÜREN BUKEBUZHI DE SHIDA MIMI

---

**著 者:** [美] 巴巴拉·德·安杰利斯

**译 者:** 杨睿韬

**责任编辑:** 温 慧

**出 版 者:** 中信出版社 辽宁教育出版社

**经 销 者:** 中信联合发行有限公司

**承 印 者:** 北京今典印刷有限公司

**开 本:** 880mm × 1230mm 1/32 **印 张:** 10 **字 数:** 158千字

**版 次:** 2003年7月第1版 **印 次:** 2003年7月第1次印刷

**京权图字:** 01-2003-2962

**书 号:** ISBN 7-80073-785-3/Z · 32

**定 价:** 22.00元

---

**版权所有·侵权必究**

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。服务热线: 010-85322521

E-mail: sales@citicpub.com

010-85322522

我把这些话告诉你听，我的爱人，  
我已经把心中最隐秘的地方向你敞开，  
是你使我懂得了什么是真正的幸福、安宁和真爱。

## 致谢

在此，我要对以下诸位深表谢意：

致鲍勃·米勒，此书的出版者：感谢你独到的视角对我的指导，感谢你相信我的感觉并支持我的想法，我期待与你再次合作。

致莱斯利·韦尔斯，此书的编辑：我非常感激你的耐心、你的鼓励，是你的支持使我能够在写作此书的过程中应对所遇到的困难和挑战。

致哈维·克林格，我的好友兼此书的代理：感谢你发现这个好机会并一直等到我准备就绪。是你使我实现了自己的最高目标，我非常高兴能有你这样的朋友。

致我的助手，艾莉森·贝茨：我相信是上帝把你

## 女人不可不知的十大秘密

派给我的，你给我以滋养和鼓励，使我的生活 and 家庭幸福快乐，因此我才能在这里安心工作。

致鲁思·克鲁兹：你知道你让我的人生有了多么大的改变吗？是你的工作使我所爱的人得到了帮助。你有一颗美丽的心。

致帕姆·基尔：我喜欢你牵我的手，为我擦去眼泪，因我的成功而欢呼，你总是提醒我要尽可能地真实。你是我舒适的、可以疗伤的港湾，为我提供强有力的支持，我非常感谢你的忠诚、你的友谊和你的爱。

致蒂姆·莱曼和维多阿·巴里奥斯：我不可能有一个比你们更幸福的家庭。感谢你们对我的照顾，让我与你们共同分享最深厚的爱。你们的爱总是带给我最真的感觉。

致我最亲爱的朋友们阿曼达·坎思勒、杰基·埃

## 致 谢

---

克尔斯、金伯利·克尔伯格和洛林·罗奇：正是你们对我的支持，才使我度过了生命中那些最具挑战的时刻，获得最后的成功。感谢你们不断提醒我什么才是我所追求的，而且自始至终毫无条件地爱护我。

致玛格丽特·斯威特：你悉心地教导我要有耐心和恒心，不要放弃希望。我非常感谢从你那里学到了有关宇宙的知识，我愿与你共同分享美好的未来。

致斯威姆·德甘南达：是你的智慧、你的渊博和你的信任为我打开了一扇改变自己生活的大门，我才能因此获得成功。感谢你——我精神上的姐妹，你始终能明白我所处的境地和我的需要，你让我变得如此的自信和富有同情心。

致斯威姆·克里潘南达：在我的生命里，没有什么语言足以充分表达我对你的感激和祝福，你就像一位优雅的绅士，我感受着我的爱护、你的宽容和你的爱。我怎样才能感谢你为我做出了榜样——一语中的，

## 女人不可不知的十大秘密

---

有所舍弃和全情投入，对自己认定的目标从不动摇。

致我所爱的人：这本书使我们的团聚成为一个奇迹。

## 前言

你生命中最幸运的时刻是，你许下承诺，决心了解真相，

而这个承诺是那样坚定地使你一往无前。

格乌曼伊·契维拉萨南达（Gurumayi Chidvilasananda）

想像这样一种生活，你每天早晨起来时都怀着兴奋和饱满的情绪，晚上临睡觉时，你能这样说：“这是多么美好的一天啊……”

想像着你并不介意要面对人际关系、工作和家庭带给你的各种挑战，你总是提醒自己要公正、冷静和清醒……

想像在你内心有一个自信和智慧的源泉，因为有了它，你才会有无尽的力量和永不枯竭的灵感……

想像如果你能准确地知道在生命中的每一时刻你需要做什么，那将是一种极大的快乐、满足和安宁……

## 女人不可不知的十大秘密

我在这里所描述的体验并非是无法实现的梦想——它们完全可以成为现实。它们逼真地描绘了一幅生活的图画，也许这仅仅是梦想的生活，你肯定它永远不会成为现实，但是它会有的。我之所以写这本书，就是为了帮助你，让你为自己创造这种生活，这种让人觉得有意义的生活。更重要的是它将使你生活在爱中，成为一个有力量并且臻完善的人——你一直想成为的那种人。

这本书所写的是我们每个人在心中的所要找寻的——真正的自由、内心的自由，圣人们千百年来所阐述的自由。这种自由不是要得到更多你终将失去的东西，从事过多、体验更多终将改变的事情，也不是去做最终会变得不再重要的事。相反地，这种自由来自于一种了解，你要知道如何找到属于你自己的喜悦与满足并保持下去，使它不受人生起伏的影响。自由源自知道如何在内心深处建立一个情感上和精神上自主的中心，这个中心将使你每天都生活在更多的快乐、活力与平和之中。所有这些自由都来自于你心中那个有安全感和快乐的源泉，快乐是不会让任何人和任何事带走的。

## 前言

自我能记事起，我就是个要找寻内心自由的人。我已经为此特意进行了一次旅游，试图发现生活的真相，这将使我有真实存在的感觉，并最大限度地利用我的生命。我18岁时找到了自己第一个精神上的向导，从那时起我便拥有了和许多伟大的、令我崇敬的老师们共同学习的机会，我把自己沉浸在学习世界上最古老的精神传统之中。

本书包含了在近30年中我所学到的生活中最重要的经验，这些经验是我在进行情绪和精神转变——这一富有深意的冒险中所获得的。在这期间，这本书的内容不断地、持续地在我内心滋长，而在10年前、5年前甚至2年前，我还不能完成这本书。就像煲一锅汤，你知道什么时候才是恰到好处，这本书也需要加入我近两年生活里的命中滋味。现在，一切准备就绪，我非常高兴能把它奉献给你们。

我们每个人，或有意或无意，都在用一生的时间追求持久的充实感。每天我们都要做上百个决定，从早餐吃什么，到汽车里听什么样的唱片，到我们要怎样去完成一项计划，到和谁相爱；而做决定的基础则

## 女人不可不知的十大秘密

是我们认为什么能使我们更快乐，什么会令我们更有安全感，它们为我们提供了更多的、用以感受成功与完满所需的东西。这些都是一种试图控制、至少是应对外部世界的决定。这就使我们把自己的精力都放于此——试图得到我们想要的，并让每件事都尽在掌握。

不管我们付出多大的努力，也不管我们想什么办法来努力完成每件事，奇怪的事还会发生：我们的希望和梦想不断被现实冲击着，我们总是为自己的生活描绘一幅美好的蓝图，但如果我们真诚地面对自己时，就不得不承认，我们的生活看上去与这幅画有着巨大的差别。因此我们会痛苦，因为现实和我们所想像的有差别，因为我们所感受到的与我们想去感受的有差别。现实让我们沮丧，不只一次，而是一次又一次。

在我们生活中的某些时刻，通常是在快30或40岁时，我们要面对这样窘困的现实，就是不论我们获得或实现什么，我们都不能完全控制外面所要发生的事情。这种感觉总是充斥在我们心里，使我们在情绪和精神上深感不安，当我们遇到挑战时，头脑中也许就会产生一些问题：我生活的目标是什么？我在这里所

做的会有什么结果？对我来说，体验真正的快乐和内心的安宁为什么那么难？

你曾经看过那种杂技表演吗？一个人将桌子上的10个或12个中式盘子放在细棍儿的顶端让其旋转。刚开始时表演者只转起来几个盘子，然后不断地增加盘子的数量，直到他把所有的盘子都转起来。我们都知道要发生什么——当他让桌子这一头的盘子转得很好，而桌子另一头的盘子开始摇晃不定时，他就马上跑过去使它转得更快；当他看到桌子中间的盘子似乎要倒时，他就马上跑过去使它继续转得更快，而另两只盘子又快要倒了。他就这样前后来回地穿梭不停，如果他让所有的盘子全都转起来，就会引得观众开心地大笑并得到满场喝彩。

为什么我们对这种技艺如此着迷呢？为什么当一个盘子倒下我们会一反常态地尖叫？因为这完全像镜子一样反映了我们自己的生活。事实就是，我们中的大多数人就是这样生活着的。我们拥有所有的“盘子”——人际关系的、工作的、家庭的、财产的、健康的、还有许多其他的，我们的目标是让它们在同一时间都旋转着。

## 女人不可不知的十大秘密

你知道今天早晨醒来要做的第一件事是什么吗？在心里先检查一下你的盘子！！“人际关系的盘子……很好，我丈夫的事业也非常不错。有关孩子们的呢？噢……有点儿摇晃，珍妮弗在学校里有麻烦，但还不算太坏。我再看一下工作的盘子，噢不！快要倒下了——办公室里放着的那个项目真的不能再拖了，再看看那边财产的盘子……啊！糟了，这个月我们信用卡的账单有那么多，那个盘子就快倒了……”

于是你利用休息的时间来回跑，想让摇晃的盘子转得更稳固些，希望那么多的盘子不要同时倒下。当你所有的盘子都在旋转着，没有出错，你就会想这是“美好的一天”。那么糟糕的一天呢？我们都知道会是这样：看上去有些不对劲儿，像有只无形的手拿着棍子一个接一个地敲打着盘子，无论你多么努力，你就是不能让它们待在属于自己的地方。

这就是你每天所要面对的战斗，这个战斗控制着你的生活。你有自己生活的图画：事情“应该”是怎样的，你的人际关系“应该”如何，你“应该”挣多少钱，你的孩子“应该”有怎样的行为，人们“应该”

## 前言

怎样公正地对你，所有这些“应该”要怎样实现。当有不符合这幅图画的事情发生时，哪一个是不可能的？你会感到有些事情“不正常”，是你所不能控制的。你其中的一个盘子已经倒下了，10分钟之前你也许还很快乐，但突然间你就会生气或觉得害怕和沮丧。你已经失去了应有的镇定。

像大多数人一样，我费尽心力地选择自己想要的生活，想有美丽的“盘子”——理想的事业、完美的人际关系、幸福的家庭，并竭尽全力地让它们都保持着旋转，祈祷不要让它们其中的任何一个掉在地上。当然我失败了，因为当我们看到时已经迟了，生活的目的有一部分就是要让这些盘子掉下去好让我们凝视满地破碎的自我，使我们从那些不可避免发生的事情中吸取教训。至于我，每次当一个盘子倒下后，我就会想是不是自己哪点做错了，我内心的平静和满足感就会被动摇。“如果我可以为得到所有的盘子而不睡觉的话，”我对自己说，“我肯定会很高兴的。”

我曾满怀豪情地去寻找最终的真理，相信它会引领着我取得许多意义深远的成就。20多年来，我一直

## 女人不可不知的十大秘密

在从事关于如何与你周围的人建立友爱关系的教学和写作。感情是有法则的，我将会解释这些法则是否会令爱起作用，如果你花费时间去学习相关法则，你将会经历更多的亲密、更多的联系和更多的满足。后来，我对此有了更进一步的理解：我所拥有的最重要的关系，也是我们都有，就是跟生活本身的关系。我跟生活建立了种种模式——接受它，对抗它，向它投降，误解它，勇敢地靠近它，或是心怀恐惧地走向它，关注它的信息或是加以忽略，对它所给予的礼物心存感激或是不屑一顾——就像我跟别人也建立了种种相处模式一样。用什么方式解释发生在我周围的事情，每天早晨醒来，用什么样的态度来过这一天，面对困难有什么样的反应，对于生活试图教给我的道理，我听进去了多少。所有的这些习惯决定了我与生活的关系是否拥有良好的品质，而我与生活的关系又影响到我所有的人际关系。这一切都始于我的内心。

我知道能让感情圆满的法则，也知道能让两个人顺利沟通的法则。那么，能让我跟生活的关系也趋于圆满的法则是什么呢？

※ 生活中的10个秘密 ※

这本书将让大家共享我发现的生活中的10个重要的法则，或者说是秘密。这些基础的、通用的法则千百年来已被世界上所有伟大的哲学家讲到过，亦被传统的宗教记载过。为什么我把这些根本的法则称之为生活的“秘密”呢？英文单词“secret”（秘密）来源于拉丁语里的“secretus”，它有“隐藏”的意思。这10个秘密并不神秘也不难理解，但它们是对生活的理解方式，实际上，它们隐藏在我们的意识里，但是我们还不曾接近其智慧。只要这种智慧对我们来说还是个秘密，我们就无法从中受益，虽然我们仍然过着自己的生活，但感觉好像错失了一些本质的东西，而仍不十分清楚错失的是什么。

当你不清楚怎样去运作某件事时，这件事对你来说就成了一个挫折来源。例如，不管你的车有多漂亮，如果你不知道如何启动它，不懂如何让它前进或转弯，你就不会把它开到任何地方。假如你买了一台昂贵的、高性能的电脑，但从不去读使用手册或没人教你怎样操作它，那这台电脑就只能放在你的桌上，毫无用处。