

A
Cup
of
Comfort
for Women
一杯安慰
给女性

(美) 科林·塞尔 编 李萌 王德忠 译



赞美和歌颂

女性的

坚毅与柔美



电子工业出版社

PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

<http://www.phei.com.cn>

*A
Cup
of
Comfort*
for Women
一杯安慰
给女性

(美) 科林·塞尔 编 李萌 王德忠 译



赞美和歌颂

女性的

坚毅与柔美

电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

A CUP OF COMFORT FOR WOMEN edited by Colleen Sell
Copyright © 2002 by Adams Media Corporation
Published by arrangement with Adams Publishing, a division of
Adams Media Corporation.
Simplified Chinese translation copyright © 2003 by Publishing
House of Electronics Industry in conjunction with Beijing Reader's
Cultural & Arts Co., Ltd.
ALL RIGHTS RESERVED

本书中文简体字版由 Adams Publishing 公司授权电子工业
出版社和北京读书人文化艺术有限公司在中国出版发行。

版权贸易合同登记号：图字 01 - 2003 - 2051

图书在版编目 (CIP) 数据

一杯安慰给女性 / (美) 塞尔 (Sell, C.) 编; 李萌, 王德忠
译. - 北京: 电子工业出版社, 2003.6

书名原文: A Cup of Comfort for Women

ISBN 7 - 5053 - 8381 - 7

I. 一… II. ①塞…②李…③王… III. 故事 - 作品集 - 美
国 - 现代 IV. I712.45

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 040369 号

责任编辑: 赵 菁 特约编辑: 傅 眉

印 刷: 北京林业印刷厂

出版发行: 电子工业出版社 <http://www.phei.com.cn>
北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编: 100036

经 销: 各地新华书店

开 本: 787×1092 1/32 印张: 11.5 字数: 208 千字

版 次: 2003 年 6 月第 1 版 2003 年 6 月第 1 次印刷

定 价: 18.00 元

凡购买电子工业出版社的图书, 如有缺损问题, 请向购买
书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系调换。联系电
话: (010) 68279077。

致_____

在为工作奔忙、照顾亲人和朋友的同时，别忘了关爱自己，别忘了享受生活。歇一歇吧，细品这杯“安慰”，你会发现更多做女人的快乐！

_____赠

_____年_____月_____日



致 谢

在写书和编书的过程中，我会忘却一切艰辛，完全投入到工作中。但是，在最开始书还只是一个概念时，我会非常担心这本书将会变成什么样；当书稿完成时，又会担心它已经成为什么样。然后，我才真正地认识到每本书中所包含的协作精神和共同努力，并为此深为感激。因此，我要在这里向每一位对这本故事集的诞生做出了贡献的人（包括那些本书中并未收录的故事的提供者）表示由衷的感谢。把自己的故事写出来是需要勇气的，把它们交给编辑以及全世界的人们去评判更需要勇气。让我们为所有讲出了自己的故事的人喝彩吧！

我想对那些使我们有幸在本书中说出他们的故事的、勇敢而聪慧的人们说一声：谢谢！谢谢你们！非常感谢你们！

感谢亚当斯媒体公司辛勤工作、热情洋溢、才华横溢的员工们，感谢你们杰出的努力，尤其要感谢凯特·爱泼斯坦、劳拉·麦克劳克林、凯特·麦克布赖德、索菲·卡斯罗、吉恩·莫尔特、加里·克雷布斯和鲍勃·亚当斯。

非常感激我的家人和朋友，当我因为工作而没有时间关爱你们时，你们给予了我信心和理解。你

一/杯/安/慰/给女性

们是我最珍爱的人，是我生活的中心。

最重要的是，谢谢你——亲爱的读者，谢谢你们与我们分享这一杯安慰。愿这些小故事能够带给你安慰和快乐。

前 言

欢乐的圣火能够温暖我们的理想，点燃我们的智慧。

——海伦·凯勒

与同龄的大多数女性一样（也许在我前后许多代的女性也一样），在我成长的环境中，人们对女性有两种看法：女性是养育者；女性难展欢颜。这两种看法的实际含义就是，女性的本质就是自我牺牲和吹毛求疵。我一直都不喜欢这种形象，也拒绝接受这种说法。

虽然女性在照顾别人方面的确有很长的历史，也有很强的能力，但是却鲜有“悲惨的殉道者”。女性在生活中会以各种方式发现快乐、带来快乐、创造快乐，包括来自奉献自己以及带给自己的快乐，但绝不仅限于此。

这并不是说，女性在照顾别人的同时也很容易照顾自己。我们的很多责任都非常重要，而且其中有些责任，如照顾自己的孩子，是处于优先地位的。但是不能再给好女人增加负担了。我妹妹家的冰箱上有一个冰箱贴，这是另一位单身的上班族妈妈送给她的礼物，上面写着：“我是一个女人……”

一/杯/安/慰/给女性

我无所不能……我疲惫不堪。”这种俏皮话如果真是生活中的现实，你就不会觉得那么可笑了。对于已经习惯了把自己放在一系列优先项目的后面的女性来说，只有在她们把其他所有事情都照顾完毕之后才轮得到照顾自己。可是对某些女性而言，“把其他事情照顾完毕”是几乎永远都不可能做到的。女性的这种忽视自己、剥夺自己的平静和欢乐的愚蠢行为，会拖垮我们，使我们疲惫不堪，从而也就根本不可能再照顾任何事情或任何人了。

在生活中不断地注入能够使女性冷静、恢复、充实和欢愉的事情，会对她们的心理、身体、感情和精神都非常有好处。每一位女性都有权享受富足的生活，每一位女性都能感受到快乐并使自己快乐。物质的享受和生活的富裕到处都有，我们只需要打开房门，让它们进来。

这本精心制作的故事集收录了许多能够给女性带来安慰和快乐的、不同人的不同经历和故事。让我们关爱自己的旅程从这里开始吧。希望这本书能够带给你快乐，使你的生活多增添一缕阳光。

——科林·塞尔

目 录

- 1 女人四十 朱莉·克拉克·鲁滨逊 / 1
- 2 系粉色丝带的自行车
..... 贝丝·罗思坦·安布勒 / 7
- 3 心连心 安妮·卡特 / 13
- 4 我的时间 林恩·西利 / 19
- 5 琼的情人 莎伦·哈泽德 / 25
- 6 新年快乐 克里斯蒂娜·考德威尔 / 31
- 7 修复的茶杯 芭芭拉·里奇 / 37
- 8 埃米莉家的前院 ... 劳伦·卡斯尔·布劳内尔 / 41
- 9 送给新生活的礼物 帕特·斯基恩 / 47
- 10 月亮、星星和意大利 佩吉·伯德 / 51
- 11 蝶蛹 谢丽尔·特彭英 / 59
- 12 图森市的感恩节 玛吉·佩莱格里诺 / 65
- 13 走进风中 塔利亚·卡纳 / 71
- 14 缝制遗产 德拉·R·威廉斯 / 77
- 15 从“我”到“我们”
..... 朱莉·克拉克·鲁滨逊 / 83

一/杯/安/慰/给女性

- 16 爱心献给皮尔丽 金伯莉·里普利 / 89
- 17 不用当值 达维·瓦尔德斯 / 97
- 18 爱心装饰 朱莉娅·罗辛 / 101
- 19 粉红色的纱裙 B·J·劳里 / 105
- 20 星期一早晨 埃伦·詹森·阿博特 / 113
- 21 一定是星期三 苏·维托 / 119
- 22 亲爱的，照照镜子
..... 伊丽莎白·P·格利克斯曼 / 125
- 23 无限的爱 朱莉·克拉克·鲁滨逊 / 131
- 24 旅伴 卡伦·戴莱 / 135
- 25 不再是陌生人 阿曼达·克鲁格 / 145
- 26 桌子 苏珊·C·科尔 / 151
- 27 驾驭急流 塔利亚·卡纳 / 155
- 28 解读承诺 朱莉·克拉克·鲁滨逊 / 161
- 29 洗碗疗法 朱莉娅·罗辛 / 167
- 30 四个玛丽 佩吉·文森特 / 171
- 31 友爱 芭芭拉·努佐 / 175
- 32 完美女友传奇 肖恩·罗德里格斯 / 183
- 33 富有之旅 吉娜·蒂亚诺 / 189
- 34 梦想成真 香农·佩尔蒂埃-斯旺森 / 195
- 35 T君的玫瑰 玛丽·简·诺格伦 / 201
- 36 日出 卡米尔·莫法特 / 207



- 37 圣诞包裹 盖尔·鲍尔登 / 213
- 38 朱莉的礼物 唐娜·沃尔克南恩特 / 219
- 39 打错电话
..... 罗宾·达维娜·刘易斯·迈耶森 / 225
- 40 享受 南希·贝克 / 229
- 41 母亲的心 特蕾泽·马登·罗斯 / 237
- 42 伸出亲情之手 汉娜·班德斯·格希林 / 241
- 43 可靠投资 朱莉·克拉克·鲁滨逊 / 247
- 44 六年前的夏天 赫迪·库尔皮拉 / 251
- 45 生命之树
..... 海迪·维克托诺维奇·赫彭斯托尔 / 259
- 46 彩色的梦 珍妮特·奥克利 / 263
- 47 劳拉——永远的运动伙伴
..... 贾妮·H·斯塔尔 / 269
- 48 创造我的女性 唐娜·马加纳拉 / 277
- 49 培育友情 南希·斯科特 / 283
- 50 驶入安全水域 萨拉·斯托克顿 / 289
- 51 两位美国女士 ... 雷妮·西拉克·布格哈特 / 293
- 52 天国感受 罗谢勒·莱昂 / 299
- 53 小事情 玛莎·麦格雷戈 / 305
- 54 小个大女人 乔伊丝·兰斯·巴尼特 / 309
- 55 自由飞翔 特蕾西·威廉斯 / 317

一/杯/安/慰/给女性

56 情人节特别礼物 莱安·R·拉尔夫 / 321

57 敏锐的眼睛 玛达莱内·莱尔德 / 327

58 爱情故事的结局 詹恩·米切尔 / 333

在下一杯安慰中说出你的故事 339

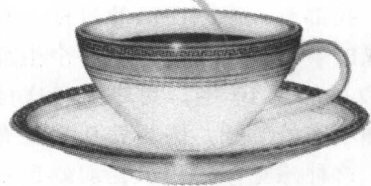
作者简介 341

编者简介 353



1

女人四十



On Turning

Forty

一/杯/安/慰/给女性

2

眼看自己就到 40 岁了。就像生命中的其他重要时刻一样，我觉得该为 40 岁写点什么。那么，我的感受是什么呢？首先，我并没有觉得自己有 40 岁了。我感觉不错，甚至可以说得上是很好。因此，这个年龄并没有给我带来困扰。我所担心的是 40~50 岁之间的这 10 年。在以前的每一个 10 年中，我都有一系列明确的目标，有一些我觉得必须完成的事情，以便进入下一个生命阶段。但对于 40 岁以后的这 10 年，我却没有这种目标。这使我有某种不安的感觉，因为我从来没有缺乏过追求的目标。这种感觉似曾相识，那就是——自如。

20 多岁对我来说是闹闹腾腾的 10 年。当我把 19 岁的最后一天抛在身后时，我甚至连眼皮都没有眨一下（当然，这一天是在大学烟雾弥漫的酒吧中度过的）。我的感觉就好像我还有 10 年的时间参加派对。事实上也确实如此。大学毕业后，在我的成长道路上，酒吧变成了海滩，最终我来到了加利福尼亚州南部。我参加了一个开始成人生活的舞会，我努力地开始从事广告业生涯，并且更努力地使我的生活充满乐趣。一个又一个生日过去了，我对此毫不在意。



有一天，当我站在镜子前，看到一个 30 岁的自己时，情况开始令人有些尴尬了。这时我认识到，如果我想拥有我所希望的一切：婚姻、孩子，或是可以为之烹制点心的人，现在已经是刻不容缓了。南加州可以为一个年轻女性提供一切，但是，如果想完成自己一生的梦想，我最好还是回到中部地区。在美国中西部，男人们不仅更容易赴一周之后的午餐之约，还可能实现更多的承诺。

我的判断是对的。30 多岁的我生活非常充实。我遇到了一个可爱的男人，和他共同生活、结婚，并生了两个孩子。现在，我有一个和我结婚 6 年的老公、一个 4 岁的儿子和一个 2 岁的女儿，他们可以帮我一口气吹灭 40 根蜡烛。

3



现在该怎么办呢？如果我能够许一个愿，改变这个有点神经质的、好自我反省的自己，我愿意继续沿着我为自己开创的这条道路走下去。我希望我的婚姻保持美满，还希望我的婚姻中能够增加一些快乐和幸福，因为我不是一个只会替人家看孩子的保姆。我希望我的孩子继续成长，并且用他们对新事物的热情来感染我。我希望继续尽量保持我与朋友的联系，虽然我们都有年纪很小的孩子，他们会在我们准备出门时弄脏我们的衬衣。我非常希望能够亲眼看着我的妈妈在今后的许多年里慢慢地变老。我想，这些都是我的目标。但是，这些目标并不能使我把自己充满生气和活力的自我包裹起来，度过随后这 10 年。

在这个年龄，我非常了解自己。我已经慢慢地接受“如果我在 20 岁时身材不够苗条，现在也不

一/杯/安/慰/给女性

可能希望自己变苗条”这个事实。我知道，如果在我准备化妆时周围有很多人，我就会冒汗；我知道，为了使自己不感到焦虑，我可以放弃什么、需要完成什么。而且，我告诉你，在今后的10年中，我需要一个可以为之奋斗的目标。

我是一个行走者，一个像阿甘一样的行走者，不知道何时应该停下来。但是，有一天，我停下来了。即使每天我都会沿着同一条小路穿过同一片树林，看到了一棵与其他的树没有什么两样的树，但是这一天，这棵树突现在我的面前了，于是我停下了脚步。也许是因为最近的雨季，也许是因为树上的黄叶几乎完全放弃了宣布我生日到来的任务（我的生日是在秋季），都落在我的脚下。我不知道为什么，但是在那一瞬间，我知道在我生命的下一页中该做些什么了。

这棵树映入我的眼帘，因为在一夜之间，这棵树上的树叶几乎全部落光，露出了使之成为一个整体的树干——树的脊梁，它光滑而粗壮，树梢直指天空。我的双脚仿佛生了根似的牢牢地站在地面上，再也迈不开步子。我环视四周，发现我的树林已不再是一片模糊的美景，棵棵树木都蕴含着巨大而无限的可能性。我忽然有了一种很长时间都没有过、或者没有来得及有过的发现感。这种感觉使我对继续生活下去感到非常兴奋。虽然我将沿着以前一贯的方向前进，但我将拥有一个新的中心。

在我40多岁的时候，我将把注意力放在一个几乎被我遗忘的方面——我自己。我将继续前行，不是作为别人的妻子、母亲、姐妹、女儿、作者或



朋友，而是作为我在成长道路上已经成为的女性。在这 10 年中，我打算放慢脚步，思考、欣赏和学习。即使我在今后 10 年没有什么要展示的新的成就，我知道，这个过程将是令人愉快的。

——朱莉·克拉克·鲁滨逊

