

红丝带译丛

梁春芳 / 主编

# 聪明的女人 聪明的选择

SMART WOMEN, SMART CHOICES

## 找准奉献的尺度

[美] 海蒂·黑尔 / 著

刘晓媛 / 译



### 新世纪女性的必读书

要果断地改变自己奉献者，牺牲者的角色

不但要同他人一起创造，也要一起游戏，一起放声大笑

北方文艺出版社

C913.1  
141

红丝带译丛

梁春芳 / 主编

# 聪明的女人 聪明的选择

SMART WOMEN, SMART CHOICES

找准奉献的尺度

[美] 海蒂·黑尔 / 著  
刘晓媛 / 译

272



北方文艺出版社

黑版贸审字 08—99—0033

©1988 by Hattie Hill

©2000 中文简体字版专有出版权属北方文艺出版社  
版权所有 翻印必究

红丝带译丛

主编：梁春芳

责任编辑：李金慧

封面设计：杨 群

聪明的女人 聪明的选择

Congming De Nüren Congming De Xuanze

〔美〕海蒂·黑尔 著

刘晓媛 译

---

北方文艺出版社出版发行

（哈尔滨市道外区大方里小区105号楼）

黑龙江新华印刷二厂印刷·新华书店经销

开本 850×1168 1/32·印张 8.25·插页 2·字数 163 千

2000年1月第1版·2000年1月第1次印刷

印数：1—5 000

---

ISBN 7-5317-1213-X/I·1156

定价：13.80 元

# 永远飘动的“红丝带”

肖 巍

乍一看，便感觉到“红丝带译丛”的名字起得好。“道行之而成，物谓之而然”，这套丛书似一条飘动的红丝带，超越文化、跨越时空把男女两性的心灵连接起来。

自人类诞生以来，便在探索 and 追求两性之间的爱与和谐。《诗经》云：“死生契阔，与子成说，执子之手，与子偕老。”西方古代传说中的“阴阳人”被宙斯截成两半之后仍在各自为了对方而叹息，时刻寻求着与对方的交融、拥抱和融为一体。如今，我们已经迈进 21 世纪的门槛，女性主义运动浪潮此起彼伏，现代性的“自我”也在后现代的反光镜下变成了多元的、不确定的、流动的五彩碎片，可即使如此，人们对两性之间爱与和谐的追求仍旧不变。

在世界性的女性主义运动发展中，许多人对女性主义仍抱有种种误解，以为女性主义要把男女两性对立起来，在性别之间展开一场大战，想像着女性主义要创造一个“女性男性化”、“男性女性化”的时代。也有人相信，女性主义者是不想找男人的妇女，因为她们太丑陋；女性主义者是不想要男人的妇女，因为她们是同性恋者；女性主义者是想成为男人的妇女，因为她们想同时获得男女的特权；女性主义者是仇恨男人的妇女，因为她们想通过失去女性的吸引力来“惩罚”男人。然而事实上，女性主义的出现只有一个最朴实的初衷，那就是人类文明的发展，科学技术的进步，市场经济的机制，社会政治生活中民主化的进程，为每

一个人提供了平等和发展的空间。因此，女性也不再满足于自己在传统文化中的社会地位，开始有了新的需求和生活方式。在这种新生活的追求中，她们与自身、与社会、与异性都产生了各种各样的冲突。于是，就有了女性主义运动、女性主义理论，有了人们从各个学科领域为解决这些冲突提出的方案，也就有了我们案头的“红丝带译丛”。

除了对女性主义种种误解之外，在女性主义者内部，人们对女性主义的定义也是争论不休的。然而，从最宽泛的意义上说，女性主义是以消除性别歧视和结束妇女压迫为政治目标的社会运动，以及由此产生的思想和文化革命。女性主义者是指真诚地投身于这一社会运动，并参与其思想文化革命的任何男女。女性主义不是要把女人都变成女性主义者，或者把“女性男性化”和“男性女性化”，而是试图研究性别关系如何透过文化和意识形态被建立起来和维系下去，研究性别的社会文化构成；在飞速发展的社会中，重新思考“男性”或“女性”的含义，根据时代的发展探索两性关系变化的新特点，从而人为地减少两性冲突，使两性关系在新形势下达到新的平衡，新的和谐。“红丝带译丛”目前收入了被称为“美国妇女的马丁·路德·金”的女性主义者贝蒂·弗里丹的三部经典著作——《女性的奥秘》、《女性白皮书》和《非常女人》。如果我们认真地读一下这些书，就会发现，作者是一个和谐和人类进步的积极倡导者，她试图打破性别角色的两极对立，建立更为和谐、健康的两性关系。强调两性之间的平等和关怀，追求一个没有成见、没有歧视、更为公正、更富有人性的理想社会。

女性主义是一个历史范畴，因为性别本身便是一种社会、文化和历史的塑造，每一个社会、每一种文化、每一段历史都可以

成为性别意义的创生者，它恣意按以自己的知识、理念和梦想去想像和设计。性别的意义不会固定于某种模式之中，作为一种现实存在，它永远包含着比自身多得多的内容。人们可以对未来的性别寄托无限梦幻般的理想，但只要这理想还带有歧视和压迫，女性主义就有存在下去的理由；如果这歧视、这压迫消除了，女性主义便会悄然地退出历史舞台。“红丝带译丛”的一些作者所持的女性主义立场无非是在反对性别歧视中不懈地追求着一种新的性别意象。

近距离来看，这套“红丝带译丛”为男女，尤其是女性日常生活中的各种困惑提供了富有建设性的解决方案。让我们先来看女性的事业。无疑地，每个人的成功都与他的“成就动机”紧密联系。心理学的实验研究表明，在一部分女性中存在一种事业成功的心理障碍——逃避成功和恐惧成功。因为她们担心伴随这种成功而来的是被异性和社会的拒绝，担心自己越成功，越独立，就越会失去女性形象，成为失败的妻子和母亲。因而，她们在事业的追求中没有自信，想为男人和家庭孤注一掷。《做一个自信的女人——改变你的观念 改变你的生活》和《不要为男人孤注一掷——悠游在爱的波涛中》两本书向女性阐明这样一个真理：女人永远不能依靠男人来实现自我的完善，必须做一个独立的人；女性是可以创造任何奇迹的人，但前提是需要自己大胆地设计这种创造。我们可以设想，如果占人类总数一半的女性都能充分发挥自己的聪明才智，那么人类将获得一笔多么巨大的财富。由此来说，女性倘若还像从前那样恪守“女性形象”，那么将对人类资源以及其他方面造成多么大的损失。

在现实生活中，人们也不难发现，一些有能力的女人总是处理不好人际关系，无法摆脱事业与家庭的矛盾。《聪明的女人

聪明的选择——找准奉献的尺度》向新世纪的女性揭示：要改变自己以往单方的奉献者和牺牲者的角色，不要盲目地成为他人的负担者，要在人际关系和家庭关系中树立合理的目标，在帮助他人成功的同时为自己创造一种既充满创造力，又悠然闲适的人生。

美国女性主义心理学家卡罗尔·吉利根教授曾在自己的研究中让女性敞开心胸，痛痛快快地谈论自我和道德，谈论自己生活中的各种困境。她的《不同的声音——心理学理论与妇女发展》一书记录了女性的这些声音，并提出一种女性心理发展的理论。她由此成为与“诺贝尔奖”齐名的“格劳迈耶教育奖”的获得者，她的这本著作也成了国际畅销书。由此可见，人们非常期望读到以访谈方式记录他人内心的故事。而“红丝带译丛”中的《男性的自白》在一定程度上可以满足人们的这种需求。这本书真真实实地展示了男性的心理世界，不仅使男性可以分享这些生活体验，也使女性更深入地了解自己伴侣的情感世界。

在人类社会，爱是创造生活的原动力，它使人类的生命超出了大自然的天作之合，也为每个人的岁月谱上了乐曲。然而，我们仍应分清“是爱？还是沉溺？”用一种积极的方式创造爱情。同时，爱也是人间悲欢离合的编导，使人们遭遇独身之后，难免痛彻肺腑，这时若翻一翻《遭遇独身》定会获得一种“柳暗花明”，“走过去又是一片天”的感觉。

“红丝带译丛”内涵丰富而又实用，值得人一读，但由于国情不同，历史不同，文化背景不同，我们要有借鉴地加以吸收。

纵观人类的历史，追求两性之间的爱与和谐是人类永恒的话题——永远飘动的“红丝带”。

1999年岁末于清华园

# 前 言

格莱蒂丝·内特

这是一本姗姗来迟的书，从个人的经验我知道当一个女人在金钱与情感的领域取得领导地位时，会发生一些什么事，不论与她打交道的是她的丈夫、生意伙伴还是家庭的其他成员。我遇到过这些事，也处理过这些事。

我的朋友海蒂·黑尔也遇到过这些事，就像我们大多数人一样，海蒂意识到我们必须做出选择——聪明的选择——如果我们想实现自己的梦想。

举个例子来说，有能力的女人通常会在处理人际关系时感到很棘手，要想做一个成功的女人，她们必须协调好个人的事业与他人之间的关系。我们之中的大多数人还没有准备好去迎接出现在我们生活中的一个又一个挑战，尤其是在人际关系方面。正如在一次聚会中，我听到我的一位朋友所说的那样：“世界是一个大舞台，我们中的绝大多数人都在独自表演。”

当我读到这本书时，我很吃惊书中那些女人由于成功而招致的挫折与怨恨居然引起了我的共鸣，她们不得不去应付如此众多的事情：发现自己成为众矢之的的惊慌，事业飞黄腾达时产生的微妙的权利之争，别人对她们过高的期待以及她们为实现这种期待而承担起的责任，她们的丈夫



与家人对她们成功的坐享其成以及他们反过来却放弃了自己的责任；最后，当这些女人们以自己的能力与才华征服世界时，她与这些人的关系却宣告终结。

我知道要让自己做到收放自如需要经过多少次的磨炼，我过去一直自欺欺人地认为当我恋爱时，我一定会一直爱着，就如同当我成长时，我盲目地以为自己已经长大了。但是，恋爱与成长就像参加名人摇滚俱乐部竞选那样需要付出艰辛，需要设定目标，成为名人摇滚俱乐部的会员是我与那些杰出人物设定并达到的目标；而在生活中，在很久以后，我才意识到，人际关系也需要设定同样的“目标”，需要付出同样的努力，这些努力都要基于合理的选择。我很高兴看到《聪明的女人 聪明的选择》一书中所提供的解决方案，挣扎在负担别人的重压下，很难让自己看到出路。不论你相信与否，让女人主宰这个世界并不比让男人主宰这个世界更牵强。做为人类，我们应该携手同心——一起工作，一起成长，一起游戏，一起放声大笑。

## 作者序

写这本书的念头出现在我教授女性课程的教学实践当中，我不止一次地听到职业女性诉说她们在协调对婚姻与事业的最初期待与当今社会新的人际关系方面所面临的挑战与困难，也不止一次听说功成名就的女人要负担起本不应该由她们来负担的责任与义务，她们不仅要负担她们的男人、她们的家庭，甚至还要负担她们的生意伙伴与同事。

让女人负担她们的男人，这是一件秘而不宣的事情，女人对此很尴尬。在大多数情况下，她们不愿和同事与朋友分享这个秘密；自然，她们永远也不会当着众人的面把它说出来。只是在极偶然的情形下，在我同她们单独相处时，这个秘密才会被揭开。通常，在一堂课后，她们直接来找我，问：“我可以私下同您谈谈吗？”每一个女人都以为她们是独一无二的、在家庭问题上面临挫折与困惑的个体。

对大多数女人而言，当她们第一次结婚时，她们会遇到意想不到的困难，男人们怨恨他们妻子的成功，妻子们却不理解为什么在她们取得成就时，男人们反而被落在了后面，这使得两方面都不快乐。

听过了那么多的故事之后，我意识到我们要解决的是一个普遍问题，这并不是三言两语可以说清楚的，女人在

谈论这些话题时，会像谈论家庭暴力一样感到尴尬和恐惧。

噢！我思忖着，这些问题需要被公开——不仅仅是为了帮助其他女人，也是为了让我们的自我拯救。

我使用了“我们”一词，因为我也包括在内。在我如日中天的事业当中，我同我丈夫的关系面临着前所未有的改变，我走得太快了，以至于看不到这些变化。只是在听到了那么多其他女人的故事之后，我才惊醒过来，意识到我自己也变成了一个负担别人的女人。然而，一切已经太迟了，我们一度幸福的婚姻已无法挽回。离婚之后，我沉默了许多日子，思索着如果我早些领会到来自配偶的警告，一切也许会有所不同。

我开始同其他女人研究这个日趋明朗的现象，我们发现负担这个行为远远不止存在于婚姻关系当中，我们倾向于负担家庭的其他成员、朋友们，甚至还有同事。聪明的、取得很高成就的女人通常要负担很多人，很多关系，她们以为她们只是在“关照”——成为一个好妻子，好女儿，好母亲，好姐妹，好朋友，好同事。

当我们承担起应该由他人承担的责任时，关照变成了负担，这两者之间的区别即使是那些聪明、热情的人们也往往并不容易辨认清楚。而结果却是显而易见的，厌倦、怨恨、挫败，一层又一层地加在负担者的身上；而被负担的人也同样地怨恨与恼火，因为他们自愿承担责任的独立与自主感丧失了。

这本书剖析了那些在处理人际关系方面失败的女性的生活，我认为了解一下她们的处事方法并提供新的解决方

案，会对我们所有的人都有裨益。

这本书不是科研著作，这是来自全国女性的经历与经验的集大成之著，书中人物的真实姓名被替换了，这是为了保护她们的隐私权，但她们代表我们当中的大多数。书中涉及的女人不仅包括公司中的经理，也包括银行的出纳、电话接线员、商场中的收银员等等，负担别人的女人无处不在。

这本书不是女人宣泄苦恼的通风口，我们为自己竖起了一面镜子，让我们看清自己在生活中扮演的角色。我们是如何陷入这种窘境当中的？我们应该如何选择？下一次我们应该怎样做得不同？

我们必须这样做——内省一下自我——如果我们想走出负担别人的怪圈。否则，这种情形就会无休无止地发生，如同没有尽头的螺旋。

因此，我们邀请你走入我们的客厅聊一聊——同那些已学会了做出聪明选择的聪明女人们。

# 目

# 录

永远飘动的“红丝带” .....	肖巍
前言 .....	格莱蒂丝·内特 1
作者序 .....	1

## 第一部 聪明的女人

第一章 聪明的女人怎么	3
关照与负担 .....	7
海蒂:没有借口 .....	10
女人与选择的调查 .....	15
第二章 同七个聪明女人的会面	17
瑞拉:赢家 .....	17
玛塔:杂耍师 .....	22
莎尔娜:中介人 .....	26
米雪儿:母鸡妈妈 .....	29
塔玛拉:实干家 .....	35
乔安:强者 .....	39
凯特:建议者 .....	43

	女人与选择的调查结果 .....	47
	你的故事 .....	49
第三章	期望导致负担 .....	51
	我们对自己的期望 .....	53
	我们对他人的期望 .....	64
	他人对我们的期望 .....	66
	倾向于负担的女人的性格 .....	72
	你的故事 .....	73
第四章	跨过界限的标志 .....	75
	跨过界限的标志 .....	75
	取得控制权 .....	77
	在经济上作决定 .....	82
	负担他人的家庭成员 .....	86
	逾越友谊的边界 .....	90
	亲密关系中的障碍 .....	94
	以忙碌来逃避 .....	97
	过多的束缚 .....	98
	负担者的迹象 .....	101
	你的故事 .....	102
第五章	负担的怪圈：四个 R .....	105
	负担的怪圈：四个 R .....	105
	借口 .....	106
	重复 .....	106
	决定 .....	107
	抱怨 .....	108

	家庭与四个 R .....	109
	朋友与四个 R .....	116
	工作与四个 R .....	118
	你的故事 .....	119
第六章	当怪圈终结时:转折点 .....	121
	当怪圈终结时:转折点 .....	121
	聪明的选择 .....	139
	转折点 .....	140
	你的故事 .....	140

## 第二部 聪明的选择

第七章	选择放手 .....	143
	选择放手 .....	143
	放手控制权:改变对我们自己的期望 .....	150
	放手责任感:把责任交还回去 .....	158
	对他人的选择放手:准备好面对他人的反应 .....	167
	如何放手 .....	176
	你的故事 .....	177
第八章	选择倾听 .....	179
	选择倾听 .....	179
	倾听我们自己的声音:改变同自己交谈的方式 .....	184
	倾听他人的声音 .....	193

聪明的女人 聪明的选择 .....	
如何倾听 .....	202
你的故事 .....	203
第九章 选择爱 .....	205
选择爱 .....	205
爱我们自己 .....	208
爱生活:感激 .....	232
建立安全圈 .....	234
如何去爱 .....	244
你的故事 .....	244
后记 .....	247



第一部  
聪明的女人