

精明少妇

女性四十之前最聪明的十大决定

(美)蒂娜·B·特西娜 博士
伊丽莎白·F·威廉姆斯 著
王华 译

*The 10 smartest decisions
a woman can
Make Before 40*

知识出版社

精明少妇

女性四十之前
最聪明的十大决定

著者：蒂娜·B·特西娜 博士
伊丽莎白·F·威廉姆斯
译者：王 华

知识出版社

Original title: THE 10 SMARTEST DECISIONS A WOMAN CAN MAKE BEFORE 40

Copyright © 1998 by Tina B. Tessina

Published under arrangement with

HEALTH COMMUNICATIONS INC., Deerfield Beach, Florida, U.S.A.

北京市版权局著作权登记号: 图字: 01-2000-2912 号

图书在版编目 (CIP) 数据

精明少妇 / (美) 威廉姆斯, (美) 特西纳著; 王华译. - 北京: 知识出版社, 2000

ISBN 7-5015-2807-1

I. 精… II. ①威…②特…③王… III. 妇女 - 社会生活 - 通俗读物 IV. C913.68-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 85130 号

精明少妇——女性四十之前最聪明的十大决定

著 者: 蒂娜·B·特西娜 博士

伊丽莎白·F·威廉姆斯

译 者: 王 华

责任编辑: 余盼兮

责任校对: 王玉琴

责任印制: 任其忻

出版发行: 知识出版社

(100037 北京阜成门北大街 17 号)

排 版: 北京中文天地文化艺术有限公司

印 刷: 北京市海日印刷厂

开 本: 850×1168 毫米 1/32

印 张: 8.125

字 数: 159 千字

版 次: 2001 年 1 月第 1 版

印 次: 2001 年 4 月第 2 次印刷

印 数: 5001-10000

ISBN 7-5015-2807-1/B·95

定价: 16.00 元

版权所有 翻印必究

致 谢



任何一本书的写成，都必须得到很多人的热心帮助，所以我要感谢这许多给予我帮助的人：

首先应感谢的是我的代理人劳里·哈珀，经他介绍我才有机会去帮助病中的贝斯蒂，也是由于他的努力，才使这本书有了一个良好的归宿。

克里斯汀·贝勒瑞斯和阿林森·詹斯都是《健康通讯》的编辑，也是本书的编审。他们对本书极为热心，提出了很好的建议，并且对于我由于电脑故障造成的拖延给予了谅解，在此一并表示感谢。还有希思·西尔伯菲尔德和拉里萨·海斯，前者为完成本书的最后校订工作付出甚多，后者则设计了本书美观的封面和各章中的插图。

还应该向我的秘书鲁斯·坎贝尔致谢，他的耐心、在校订上的煞费苦心 and 诚信可靠堪称典范。

当我的便携式电脑坏在了一艘印度巡洋舰上的时候，凯西和杰里·普赖斯慷慨地将他们的电脑借与了我。真不知道要是没有他们，我该怎么办。





很久以来，我深爱的理查德一直默默忍受着我的写作带给他的种种不便。他始终支持着我，忍受着我古怪的举止和更为古怪的焦虑。他对我的爱，人所共知。

“美国新闻记者与作家协会”的一些成员给予我鼓励，并提供给我所需的一切资料，他们是：亚历克斯·弗兰、凯里·马克辛、查伦和其他很多人。

还有我的“朋友网”，她们支持我、激励我、挚爱着我，在我真正需要他们的时候总能使我满意：伊莎多拉·阿尔曼、玛吉和埃迪·比亚莱克（以及他们的女儿阿曼达，她是我的教女）、邦尼·布思（他的7岁大的赫利亚给我画了些美丽的图画）、维多利亚·布赖恩和卡丽·威廉斯、罗恩·克里杰、戴维·格罗夫斯、拉里·克恩、德尼·劳伯特、西尔维亚和格伦·麦克威廉斯、琼和比尔·米勒、特德和薇拉·波尔代格，以及赖利·史密斯。（谨在此许诺，必当请诸位到贝弗利老茶店喝杯茶，或是往辛迪咖啡屋吃顿便餐。）

当然，我永远都不应该忘掉那些使我走上写作生涯的人：首先是我慈爱的双亲；还有为我出书的第一个出版商阿尔桑德斯和杰里米·塔彻；以及琼·玛丽·斯泰恩，是她教我了解了什么是编辑；此外，赖利·K·史密斯是我在这个世界上找到的最好的合作者。就是这些人使我原本“遥不可期的梦想”变成了现实。

诚挚地感谢你们所有人。能在自己的生命中拥有你们是我的荣幸，我爱你们。

序 言

为什么是女性？ 如何作出决定？

**“追随你的梦想……一步步前进，不要
止步，不要停歇，只管不断攀登。”**

——阿曼达·布雷德利

我们正在步入一个新的千年——与她们的母亲和先人相比，今天的女性受过更良好的教育，拿着更丰厚的薪金，也更有能力支配她们自己的生活，当然也就会有一些知道应如何作出自我决断的优秀女性。她们多是些单身母亲、部门主管，或是技术娴熟、见闻广博、为媒体熟知的职业女性。对她们而言，难道还需要一本关于如何作出抉择的书吗？

在多年从事心理医疗、教学、带研习班，以及探望家人和朋友的过程中，我发现有许多人，不论男性还是女性，都为作决定的问题所困扰。即便是受过最良好教育、





最通达事理的人，在需要对长远和现实两种决定作出选择时，也往往犹疑不决，更多的人则根本就不愿自己作决断。

对于男性所承受的压力我们已读得够多了，无非是紧张、疲惫、心灵创伤和其他生理和情感上的问题。可人们却很少谈论作决定对今天的女性而言，是如何如何地困难。

随着新的技术手段和各种便利条件的出现，我们的生活步伐明显加快，生活本身也较之我们的祖辈父辈们复杂了许多。

比如，在一代人之前，大部分女性年纪轻轻就结了婚，开始其做家庭主妇的生活。而今，文明的前景和医学的进步已使得妇女在年纪很大时仍能生养出健康的后代。因而，现今的女性也就遇到了一系列的新问题：我是不是该晚些要孩子，先集中精力干好事业？要是我真有了孩子，是该将他们日托呢，还是辞掉工作专心在家照看？

今天的婚姻中还存在着更多类似的问题，妻子和丈夫们需要拿出大量的精力，去考虑涉及孩子抚养、教育和投入的决定性问题。“需要制订多少规矩？”“我们应怎样保护孩子使他们免于受到暴力侵犯？怎样能使他们不受到电视、电影或是互联网上那些成人化东西的影响？”现在的单身女性还面临着我们的祖母和母亲们未曾遇见过的选择：“我是该安守于这份舒适但乏味的工作，按时领薪呢，还是干脆赌一把，自己干呢？”

在三十岁之前时，人们对于这些决定大都难以理解深

刻，而且，我们在生活的方方面面（家庭、工作、子女、朋友、休闲、求学）都还面对着同样的必须作出的决定。

与昔日的女性相比，我们享有的自由还带给我们更多作决定的责任。很多听过我的课、参加过我带的研习班、或是到我这里就诊过的妇女都再三提到，她们已被该如何作出决定搞得焦头烂额。

较之从前，女性在今天已能更好地把握自己的命运，因而也就有了更多的责任。不论她如何能干，受过怎样良好的教育，也不论她是一个何等成功的女性，她都不能肯定地说她懂得如何为自己作出恰当的选择。许多女性作决定时总是犹豫不决，那是因为她们的过于理智，不想犯错。

年轻的女性毫无生活经验，初出校门就开始寻业谋生，她们的压力来自于自己想成为“女超人”去挑战世界的雄心壮志。她们认为自己必须是电脑通和网络通，完全能胜任于她们的新工作，并能完全自主地作出决定。

在我们这个日益个人主义化的社会里，一个女人可能要独立支撑一个单亲家庭；可能会在一个仍主要为男人统治的商业行当里被孤立；也可能要远离亲人和童年的伙伴，孤身闯荡男人们的世界。这些女性已摆脱了旧式的、常用来给人以劝慰和建议的、无所不在的亲缘支持网。

此外，今天的技术更新如此之快，其前景及各方面都大大不同于先辈之时。那种来自前代的反馈，即便我们接收到了，对我们的后现代生活也可能是毫无意义。比如说，职业女性就很难从她们从未工作过的母亲、姑娘和其他年龄较大的女人那里获得什么相关的建议。有着职业经



验的男性提供的建议可能会不得要领，因为这类建议是来自他们男性的经历，并不能说明女性在家庭、社交和安全方面的重要性。出身于较低社会经济阶层的女性通过努力获得大学教育，却可能会遭到家人和童年伙伴的敌视，比如她们会说：“你自以为你比我们强得多了。”

通常，女性不会作出更为切实的决定，因为她们并不认为她们必须得这样做！这就是一个只见树木不见森林的典型例子。被大量不得不作的日常决定搞得焦头烂额的年轻女性，会很容易忘掉自己还得要为将来作出打算。完全在家庭供养下长大的女孩子其将来的生活也会是旧式的，在一套滞后于社会需求的教育体系下，年轻女性常常是不被传授以所需的决定技能和拟订计划的本领的，她们通常只是得过且过，直到遇见难关，可到了那时，一切都已太晚，除了解决问题之外什么也做不了了。

你们就不必重蹈这一覆辙了。要想建构起一种自己希求的生活，仅凭直觉是不够的。猜测不足以决定你该住在哪儿，是否要工作，以及你的生活标准该是怎样的。这一问题只有人到了三十岁时才会被注意。而到那时，你可能已经开始后悔，自己当初怎么就没能自觉作出有效的决定，从而最大程度地利用起你的生活机遇呢。

文化偏见

如果你对你所作出的和需要作出的决定感到困惑，或者还有些犹疑不决，你该知道，并不是只有你才遇到了这

种情况。通常是没有人会支持女性运用她的决定权的。事实上，就是奥佩拉·温弗里、芭芭拉·施特赖桑德和第一夫人希拉里·罗德姆·克林顿这样的女性，当她们超越了她们被定位的“可接受的”角色——比如现场采访主持人、女演员或是妻子——作出明智的商业或政治选择的话，也常常得受到指摘。要理由吗？敢于“越界”的女人就像泼妇，难缠难斗，这就是理由。不管你知道不知道，这一偏见都会使你难以变得果断，并妨碍你学会如何有效地作出决定。

这种倾向和文化偏见会将你引入下面 3 种思维误区：

1. 缺少作决定的专长

自信总与知识和经验相伴，如果你已经在自己作决定的问题上失去了信心，那么当你必须作出一项重要的或应急的决定时，可能会感到完全手足无措。要是你再没有一个由睿智的朋友或家庭成员组成的支持网，来供你咨询求助，那你就很难有安全感。如果你认为女性不应被看作是果断而理智的思想者的话，你就可能缺少作出良好决定所必需的见识，包括对你自己的了解。尽管学会用感情的、直观的方式认识你和你的生活会对你不无裨益，它却还是不足以取代实实在在的作决定。

抱有这种观点的女性，经常会对拥有良好判断力和清晰理智头脑的想法嗤之以鼻，并且还会斥之为“无情”和“冷酷”。没有冷静而理智地审视自己的能力，你就难以准确地认识到并承认自己的真实力量与局限，还会在区别现





实和希望时遇到麻烦。在某种程度上这是你自己的问题，你所作的决定相对于你的能力来说，是不合适也是不现实的，只会使你失败。如果你不能从经验中领会到，决定的作出必须得经过摸索和从错误中学习，你就会变得泄气，并愈发确信你不适合作决定。

2. 感受比决定更重要

今天的社会从一百年来心理疗法的推行中受益匪浅。它的影响促使现有的一代人极其看重情感沟通、坦率交流和用心感触。不幸的是，将太多精力放在我们是如何感受的上面，只会妨碍果断决定的作出。在现今充满欺诈的氛围中，陷入孤独无助是很有可能的，而这可能会使你陷入耗时多年的“恢复”中，徘徊不前。即便是专家也会把注意力集中在对你情感的治疗上，你也就难以学到具有决定意义的技能。当然你的感受也很重要，我们绝无劝你忽视它们的意思。但将感受置之一旁，理智而清晰地进行思考，甚至不时逆你的良好感受去想，这种能力对于作出稳妥的决定是至关重要的。男人们不时会因为太缺乏激情和过于冷静、条理而备受指责，但他们也通常被认为是善于作出恰当的决定的。在情感反应和作出理智、客观的决定之间是可以达到一种平衡的；找到这种平衡也是人们的普遍愿望。

3. 相信直觉，无须很明确

即便是在今天所谓开明的环境中，女性仍被认为是文

化中温情与亲和的持有者。我们总是被怂恿去重视自己的感觉和其他形象的、直觉的和情感上的历程，而不去用可靠的、逻辑的、理智的思维去平衡它。尽管直觉和精神哲学会使人感到愉快，并使你对生活有更深刻的认识，但它们与具体的作决定的技能，以及你用来作出深思熟虑的、理智而富于远见的决定所需的应用思维是不相容的。所有伟大的思想家都有着预感和灵光的闪动，但要作出重大决定，还只能是在那些预感经过检验证明是准确的之后。你还需要用自己所容许的、以现实为基础的方式，使得决定必须是对你自己负责任的，并且还得能增强自我控制力。

“我们的激情如果运用得当，是很聪明的，它可以引导我们的思想、价值、乃至生存，”丹尼尔·戈利曼在他的畅销书《情感智力》中这样写道，“但它们很容易走歪路，而且还绝非偶然。”要做到既果断又有很好的直觉，既有情感理解力又不乏理智，是完全有可能的，也是备受人们称道的。女性懂得了如何运用这些技能也就等于是找到了打开人生成功之门的金钥匙。既然绝大部分女性此前都把生命的大半用于发展其情感的一面，那么现在就是专注于理智的一面——作决定的能力的时候了。

如何从其他女性的经历中受益

尽管你今后的生活质量主要取决于你今天所作的决定，你也不必完全靠个人亲身经历。其他一些女性已走过的路有许多正是你要走的，她们的经验是非常有用的。这



本书给你提供了一个观察其他女性生活的机会，你可以看到她们 40 岁之前作出的一些决定——有好的，也有差的——及其结果。透过她们的个人经历你就可以认识那“最聪明的十大决定”，然后用它们来为自己营造一种充满爱和支持的生活，为自己铺就一条有着充足物质保障的道路，而无须顾及你的出身、教养程度及个人历史。

最好的决定和作出这种决定的能力

看看周围，你的某些朋友和同事正过着幸福的生活，有着稳定的经济收入，令人倾慕的亲缘关系网、友谊和美好的未来，通常看上去她们也还都对其生活颇为满足。而其他一些人则像是在挣扎度日了，她们更多的时候是生活在梦幻里，难得有清醒的时候；她们可能是被太多的紧迫要求搞得晕头转向了，因而把感情和肉体割裂开来；她们的目标或许很有意义，但既与她们的实际能力不符，又不可能使她们得到长远的经济或情感保障。

这两类人之间存在这一差异只是一种偶然吗？前一类人确实是从一开始就比第二类人有着更多的优势条件吗？那些成功的人就是比那些未成功者幸运吗？如果深入这些女性的生活，你就会发现，她们中那些有着最糟糕的开端的人往往是最成功的，而某些有着“最幸运”的开端的人反倒成了挣扎于生计的人。

这种差异是怎么造成的？为什么不论遭逢何种苦难，有些女性仍能过上她们希望的生活，而其他一些人则似乎

是厄运连连，不管她们怎样努力？更为重要的是，往后的几十年，你的生活会是怎样的？你知道自己的需求和满足它的办法吗？

较之于从前，今天的女性有了更多的自由、机会和责任。你更有可能得到一份职业，成为一个单身母亲，并从地理上远离你的家人和童年伙伴。因而，在拥有自由的同时，你可能还会感到前所未有的孤独、无助和情感上的被隔离。作为一代人，今天的女性受过更良好的教育，有着更好的技能和政治领悟力，因而，她们自然地就会感受到更多的职业压力与焦虑。今天的你有了自己作决定的权力，却可能也因此有了更多的焦虑。自由是一把双刃剑：受过良好教育的女性，在从医生到政治家到宇航员各个领域中都受到很好的重视；而年轻的、社会地位下的女性则被冷眼相待。两代人以前，要找到一个坚定果断的女性是很困难的，这真是怪事。而在今天，你的生活质量已常常要完全依赖于你作决定的能力水平。

作为一个从业多年的理疗专家，我观察了许多在十八到四十岁之间、要学会在今天生活所需的技能的女性，也见过她们作出的各种各样的决定所导致的不同结果。就是在那时我认识到，尽管运气或环境的好坏会对你的生活有些影响，但真正对你今后的幸福起到决定作用的因素，是你对自己所处环境的“反应”，以及你作“决定”的适当程度。

比一个幸福而富有的童年（谁没有见过生活极其优裕却乱七八糟的孩子）和运气（我们肯定都见过没能把握住





好运的人)更重要的,是作出切实有效的决定的能力。即便拥有最大的优势、受过最良好的教育,你也会感到无法控制你自己的生活,并为之苦恼。而通过作出好的决定,你却能克服数不清的障碍,在情感和物质上都获得长足的发展。

女性的故事

在这本书中,涉及到了几个从二十五岁到三十九岁不等年龄的女性,我们将对她们的故事以及她们遇到的选择加以剖析:

朱迪,三十六岁,高中时就参加了“青年成就者协会”,后来交了好运。她始创了送餐上门服务业,非常成功,朱迪也因此成了这个国家最年轻的企业家之一。然而,随着时间的推移,朱迪成功的兴奋感慢慢消失,管理雇员和财务成为其繁重的压力。“生活何时才会重又变得令人愉快?”朱迪这样感慨道:“我没有时间用来交游和娱乐。我所有的朋友都入了大学,现在日子也都过得非常快乐。确实,她们学习努力,毕业后都找到了工作,但她们没有一个像我工作这么长时间。受雇于己就意味着再也没有一天空闲:没有休闲,没有假期,也没有周末。生意上的麻烦层出不穷。我曾热望成功,甚至还曾小有名气,那很让人愉快,但它却取代不了真实的生活。”她需要作出怎样的决定,以使她的生活重归秩序?

金,二十四岁,一生遵从她移民家庭的严格教条。那

些强有力的家庭准则帮助她成功地完成了大学预科学业，并拿到了医学预科学位。现在她却陷入了迷茫，怀疑她父母对她的期望是否就是自己想要的。如果顺从了他们的意愿，她就得再经受几年医科学校的折磨，她害怕她将会陷入烦恼并困于一个她不喜欢的要求极严的职业。“我的父母确实为我作出了牺牲，我爱他们。我希望他们能因我而自豪，我欠情于他们。我非常感激他们对我的爱和支持，但我担心做一名医生对我来说太难了。这是我人生的重大步骤，我不能肯定继续学医是否是对的。要是我进了医科大学却不能毕业该怎么办？要是我不喜欢医学，不想一生做医生又怎么办？什么样的医学职业适合于我？我的家庭甜蜜、温馨又极为传统。父母对成为一名医生需要付出的努力并不比我知道的多。我又怎能让他们失望？我甚至都不能跟他们谈起我的犹豫，因为他们是不会明白的。我真不知道该怎么办了。”金能决心为自己考虑，并作出属于她自己的决定吗？

基莎，二十六岁，曾是一名因经济窘迫而丧失了受教育权利的、具有反叛精神的青年。她十六岁时就成了一名单身母亲，十八岁时又有了第二个孩子。但就从那时起她却改变了她的生活观念，利用某些援助困难单身母亲的计划之便，读完了一所贸易学校，从而脱离了接受救济者的行列。现在她已取得了计算机学专业证书，并有了一份相当不错的工作。她为自己的成就感到自豪，但仍不能确定什么样的决定才是适合自己和她的孩子的。她还在为能保有一份工作而奋斗，要照顾她的家庭，为他们所有人构建





生活。她还发现计算机领域发展太快，自己能否跟得上它的步伐都说不准。“我为自己感到自豪。”基莎说：“从过去成长至今，我饱经风霜，付出了很多。但似乎我学得越多，就越觉得自己无知。我是在无尽的爱里长大的，却没有谁鼓励我去求学和学习新东西。我不想我的孩子们也被用这种方式带大——我希望他们能乐意学习和健康成长。但我该怎样引导他们？有时我感到自己是如此孤立无助，似乎只有我这个妈妈才遇见过这些问题。我在为弄明白自己的职业选择是否正确而苦恼。我该向谁求助？我能向谁征求意见？在作出她所需要的、能使她的生活沿正确方向发展的决定方面，基莎能得到什么样的帮助呢？

玛丽，三十一岁，痴迷于音乐，尤其是歌剧。在得到音乐教育学位后，她曾做过短期的专业歌唱演员，却发现这会使她丧失对音乐的兴趣。她现在在高中教音乐，夏天时休假。她喜欢旅行，喜欢到欧洲各处欣赏她喜欢的歌剧和音乐家的演唱，可她又担心她太耽于她的爱好，也许在将来会后悔没能安居下来养儿育女。“我很喜欢我现在的的生活，教导高中学生去喜爱音乐是很有意义的事情。我无法想象如果没有了对歌剧的热爱，没有了前往欧洲大歌剧院——巴黎歌剧院、拉斯卡拉和各种音乐节——聆听著名演员的演出，我的生活会是什么样子，那些是最能令我激动的。我很愿意有人来分享我对于歌剧的热情，但我不晓得我是否需要一个家庭。所有人都对我说，如果不这样的话我将会后悔，然而就我所知，那些生养了孩子的女人遇到的麻烦一点也不少。要是只去教别人孩子音乐的生活被