

女子细语

INSTRUCTION FOR WOMEN

巴巴拉·葛蕾 著

人生智慧文库

(中英文对照)

——女性立身处世箴言

Life's Instruction Book for Women



Barbara Gray

康耐 译

河北人民出版社 联合出版
美国康耐出版公司

人生智慧文库

女子细语

INSTRUCTION FOR WOMEN

——女性立身处世箴言

Life's Instruction Book for Women

巴巴拉·葛蕾 著

Barbara Gray

康耐 译

全心 审校

河北人民出版社 联合出版
美国康耐出版公司

Original title: Life's Instruction Book for Women

Original Author: Barbara Gray

Published in Marietta, Georgia by Barbara Gray Proactives, 399 Old Canton Road,
Marietta, Georgia 30068, USA

巴巴拉·葛蕾女士享有本书版权。

原著由巴巴拉·葛蕾先知出版社 1993 年出版。乔治亚州马尔塔市老广东路 399
号, 邮编 30068

ISBN 0-9637784-0-4

美国康耐出版公司与河北人民出版社享有本书中文版权。中文版由河北人民出
版社与美国康耐出版公司合作出版。

本书受版权保护。除书评或文章中的简短引用外, 未经版权持有者书面同意, 不
得使用或复制书中的任何部分。

人生智慧文库

女子细语

INSTRUCTION FOR WOMEN

——女性立身处世箴言

Life's Instruction Book for Women

巴巴拉·葛蕾 著

Barbara Gray

康耐 译

仝心 审校

河北人民出版社 联合出版 (石家庄市城乡街 44 号)

美国康耐出版公司

河北新华印刷一厂印刷 河北省新华书店经销

850×1168 毫米 1/32 5.125 印张 47000 字 4 插页 1996 年 6 月第 1 版

1996 年 6 月第 1 次印刷 印数: 1—10000 定价: 9.50 元

ISBN 7-202-01919-1/B·94

献给最亲爱的、曾给予我
鼓励与帮助的朋友：安妮、彭
妮、玛丽·查尔斯、爱伦、伽
丽、梅丽莎、丹妮、科劳迪、
盖勒、乔妮、凯利、露伊丝、
约瑟芬、楠、大卫、卡罗尔、
莎丽等。献给我的儿子。他曾
问我：“您难道对接二连三地
受到轻视和非难还不感到厌倦
吗”？正是他的话使我从40年
的睡梦中惊醒。

To my best friends who
have encouraged me and put
up with me. Anne, Penny,

Mary Charles, Ellen, Cheryl,
Melissa, Dianne, Claudia,
Gayle, Johnnie, Kelly, Luis,
Joseph, Nan, David, Carol,
and Sally. And to my son
Lane who awoke me from
my forty year sleep when he
said, “Don’ t you get tired
getting dumped on?”



谨以此书中文版本
献给
亲爱的德若思·凯瑞女士

一、日常修
养语絮

Helpful In-
structions for
Daily Life

1. 作为女子真庆幸！快慰之处不胜枚举。

Celebrate being a woman!
You have so much to cheer.

2. 抽烟会使嘴唇上方出现细小皱纹，令人看去显老。即使不是为了健康，也应为保持容颜而戒烟。

Smoking causes little lines above your top lip that make you look older. If you won't give it up for health, give it up for vanity.

3. 展示自然美，但该染发还是要染发。

To thine own self be true—but still color your hair.

4. 每日步行三英里。

Walk three miles every day.

5. 别让您的物质财富把您诱
禁在聚敛财物、掸扫积尘的沉闷生
活中。

Don't let your material pos-
sessions trap you in a dull life of
hoarding and dusting.

6. 每日扩充词汇，认真择词
以表达自己的情感。

Expand your vocabulary dai-
ly. Choose the words to describe
your emotions carefully.

7. 排除偏见。

Banish your prejudices.

8. 别总盯着自己，从帮助他

人之中寻找快乐。

Find happiness in helping others. Take your eyes off yourself.

9. 别买廉价卫生纸。其实白色的卫生纸比有颜色的要好。

Don't buy cheap toilet paper. White is better than colored.

10. 学会如何理财，这事可得学习、学习、再学习。

Learn how to invest your money. Study, study, study.

11. 多吃面食和蒸熟的蔬菜。

Eat pasta and steam your veggies.

12. 闻闻小狗的味儿也是生活

中的一大乐趣儿。

Smell puppy breath-one of
life's greatest pleasures.

13. 肥胖与女权问题无关。

Fat is not a feminist issue.

14. 假如您只是一块屋门口的
擦鞋垫，别人把您的感情践踏的一
蹋糊涂时，您又怎么能感受到呢？

How to tell if you're a
doormat? His footprints are
smashing your feelings.

15. 绝不要相信那些说您再婚
比遭雷击的可能性还要小的传言。

Absolutely do not believe the
reports that you are more likely
to get struck by lightning than
to remarry.

16. 教育儿子尊重妇女。

Teach your son to respect women.

17. 教育女儿自尊自爱。

Teach your daughters to love and respect themselves.

18. 学一点关于人工呼吸的课程。

Take a CPR class.

19. 女子有时确实需要像男人一样思考。

Sometimes women do need to think like a man.

20. 举报性虐待，挺身而出保护自己的权益。

Report sexual abuse. Stand

up for your rights.

21. 昂起头，您就会停止哭泣。

Hold up your head and you'll stop crying.

22. 假如您必须使用信用卡购物时，您可能并不需要这物品。何不查看一下利率？

If you have to put it on a credit card, you probably don't need it. Check the interest rate.

23. 在求职面谈时绝不要承认您会打字。

Never admit you can type in a job interview.

24. 不要因懒于工作而与一个

您所厌恶的男人维持婚姻关系。

Don't stay married to a man
you hate because you're too lazy
to work.

25. 放一些蜂鸟爱吃的食物在
您的屋外，蜂鸟可是唯一能朝后倒
着飞行的鸟儿。

Put out hummingbird feed-
ers. They're the only birds that
can fly backwards.

26. 学会像蜂鸟一样机动灵
活。

Learn to be flexible like
hummingbirds.

27. 搞清楚是否指定了由谁来
开车，如果没有，就自告奋勇当司
机。

Make sure there is a designated driver or volunteer to be one.

28. 至少拥有一张铺有裙边桌布的圆桌，这种桌子极具女性气息。

Have at least one skirted table. They're so feminine.

29. 发扬自己的着装风格。观看奥斯卡颁奖会，可以使您确信花钱买不到高雅的品味。

Develop your own taste in dressing. Viewing the dresses at the Oscars confirms that you can't buy good taste.

30. 要朝气蓬勃地生活。踏过成堆的落叶奔跑、跳入水中溅起巨

大的浪花、象奥林匹克运动员那样
飞行滑雪，顺坡而下。

Live passionately. Run
through piles of leaves, make
huge cannonball splashes in the
pool, and hit the slopes like an
Olympian.

31. 吃爆玉米花，它既能充
饥，含热量又低。

Eat popcorn. It's filling and
low calorie.

32. 邀请一伙男子汉中的头目
外出，以向他们显示您的能量。

Show your power in a group
of men by taking out the leader.

33. 要加倍注意细节问题。

Pay more attention to de-