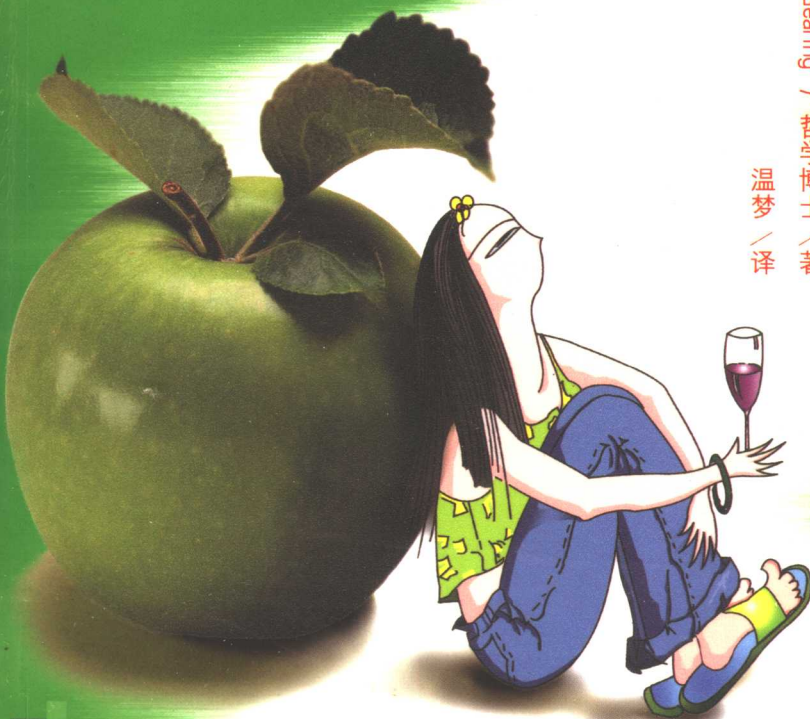


Woman-Sense Rules

女人理性规则

〔美〕西尔维亚·吉尔琳 (Sylvia Gearing) 哲学博士 / 著

温梦 / 译



光明日报出版社

Woman-Sense Rules

女人管理性规则



光明日报出版社

图书在版编目(CIP)数据

女人理性规则/(美)吉尔琳著;温梦译. —北京:

光明日报出版社, 2005

ISBN 7-80206-048-6

I. 女... II. ①吉... ②温... III. 女性—人生哲学

IV. B821

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 039426 号

著作权合同登记号:图字:01-2004-6488

版权声明: The Woman-Sense Rules by Sylvia Gearing.

Copyright © 2003 by Sylvia Gearing.

This edition is arranged with Anderson Adams Publishing.

through Beijing International Rights Agency.

Simplified Chinese edition copyright © 2005 by Guang-Ming Daily Publishing House.

本书经由北京版权代理有限公司代理,光明日报出版社独家出版。

作品名称 《女人理性规则》《Woman-Sense Rules》

原 著 (美)西尔维亚·吉尔琳(Sylvia Gearing)

译 者 温 梦

责任编辑 温 梦

出版发行 光明日报出版社(珠市口东大街 5 号 邮编 100062)
010-67078234

出版策划 马 铁

整体设计 红蚂蚁工作室 red-ant@263.net

经 销 新华书店总店 北京发行所

印 刷 山东新华印刷厂德州厂

版 次 2005 年第 1 版 2005 年第 1 次印刷

开 本 960×640 1/16 14 印张

字 数 150 千字

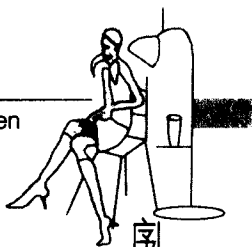
书 号 ISBN 7-80206-048-6

定 价 20.00 元

女

人

Women

序
言

序 言

我的母亲是一个很特别的女人。即便是在我和我的姐姐丽贝卡还是小女孩的时候，我们就知道，我们的母亲与众不同。我们的母亲重视学习现实的生活法则。她利用每一个问题，并把它们分解开来，使我们能看清我们周围人的动机。有时，她对一个问题中的道德观进行评论，帮助我们了解行为的长期性的后果。精神性是一个“热点问题”，她就我们与上帝的关系以及帮助他人的重要性等问题提出建议。还有时候，她指出我们应该避免成为哪种人，并且如何识别出这种人。当我们成了小女人时，母亲与我们讨论起性、身体意象、直觉以及与男人之间的爱情。她的讨论深刻而又明智，充满了我们一生所需学习的必要知识。每当她又一次结束了另一个生活教导时，我们母亲会说：“女儿们，你们可以把它记在你们的小书上。”

001

在那些早期的岁月里，我不停地问着我的姐姐：“什么书？我没有我的书！”我那极其聪明的姐姐会回答说：“西尔维亚，我们都有书。我有我的书。你的书弄丢了是么？”

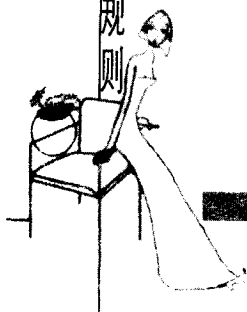
害怕之中，我会奔向我的玩具箱或是寻找我最喜欢的娃娃——玛撒，她或许会有我的书。几个星期以来，当我在房子之间急忙地跑来跑去地寻找我的书的

时候，我姐姐以我为乐。对我而言，母亲的教诲极为重要。我得找着那本书，否则一切都会失去。毕竟当我3岁听说“女人理性”的时候，我就理解了它。

在随后的日子里，我最终明白了母亲所说的那本书能在最重要的地方——那就是在我的心中找到。她与她的女儿们正在分享她巨大的才能——她的女人理性。现在处于中年期的我正把这个惊人的女人的教导传给你。我最终发现了这本“书”，你的手中有着这位独特的女人所拥有的智慧——她把最好的都给予了我们。

002

女人理性规则



序言

目 录

序 言	/001
第一章 / 女人如何从生活中迷失自我	/001
很多女人正在迷失自我	/002
抑郁、焦虑及压力——女人的灾难	/003
一些勇敢的女性	/005
从你自己的生活中迷失自我	/006
“你正从生活中迷失自我吗”	/007
传统对发展	/011
不应分裂而应联合	/013
进入激进的女性运动，退出通常意识	/015
统一的世界	/016
女人理性规则	/020
第二章 / 女人人生旅程的理性规则	/021
女性的新世界	/022
女人理性	/023
理性规则 No.1 绝不要让环境决定你对自己的看法	/024
温馨提示 No.1 如何才能不会使你的现状决定你对自己的看法	/026
理性规则 No.2 在这世界上你不能犯错误，也并不存在侥幸的成功……	
一切迟早都会来临	/027
温馨提示 No.2 如何从一个不良的现状中走出来	/029
理性规则 No.3 请注意！你可以通过表面认识实质	/030
温馨提示 No.3 如何辨别他人试图在控制你	/033
理性规则 No.4 不要期望他人给予你他们无法给予的东西	/035
温馨提示 No.4 练习接受人们真实的样子	/037
理性规则 No.5 坚持观点 尊重差异	/038
温馨提示 No.5 如何接受不同意见	/040
理性规则 No.6 通往成功的道路常常正处于建设当中	/041
温馨提示 No.6 此时……如何计划自己的成功	/043
理性规则 No.7 女性的生活不是拥有所有，而是拥有一个选择	/044

温馨提示 No.7 时间延续, 但不会消失	/047
理性规则 No.8 错误的看法总会带来挫折感	/047
温馨提示 No.8 对让他人不平等的观念从你身上消失的训练	/050
理性规则 No.9 危险来临总有个预兆	/051
温馨提示 No.9 灾难的预兆	/054

第三章 / 女人婚姻的理性规则 /055

性别关系一直在变化	/056
理性规则 No.10 你与男性的关系直接反映了你对自己的看法	/058
温馨提示 No.10 焦虑会在意外的时间里	/060
理性规则 No.11 会发光的并非都是金子: 出色的人常常其貌不扬	/061
温馨提示 No.11 识别好男人的提示	/064
理性规则 No.12 如果你无法了解他们, 那么就管住他们	/065
温馨提示 No.12 控制和了解的训练	/067
理性规则 No.13 忆善思恶	/069
温馨提示 No.13 避免分化的办法	/073
理性规则 No.14 如房子般的婚姻关系	/073
温馨提示 No.14 把困难的问题变成好的结局	/076
如何告诉他你的需要	/076
理性规则 No.15 成功连接——激情性爱的九个秘诀	/077
温馨提示 No.15 形成你们爱情连结的秘诀	/079
理性规则 No.16 珍爱编码——你心中的秘密	/081
温馨提示 No.16 解开你“珍爱编码”的六个秘诀	/083
理性规则 No.17 团队婚姻就在这儿!	/084
温馨提示 No.17 平等婚姻的提示	/088
理性规则 No.18 婚姻分裂前的征兆	/088
温馨提示 No.18 发现婚姻破裂的练习	/091
理性规则 No.19 绝不要容忍“单一思想”	/092
温馨提示 No.19 避免“单一思想”的办法	/094

第四章 / 女人性爱生活的理性规则 /095

从历史长河中来的怪物	/096
理性规则 No.20 婚姻来自理解	/098
温馨提示 No.20 如何充分爱抚	/100

理性规则 No.21	性游戏不是爱情性爱	/101
温馨提示 No.21	如何识别出游戏性爱的男人	/106
理性规则 No.22	对爱人的不忠便是对自己的不忠	/107
温馨提示 No.22	婚外恋的常见缺点	/110
理性规则 No.23	避免性强迫	/111
温馨提示 No.23	如何消除性强迫	/113
理性规则 No.24	厌恶自己的身体	/114
温馨提示 No.24	真正的魅力是内在的	/116
理性规则 No.25	如果女人厌恶性爱，那“试着对她温柔一点”	/117
温馨提示 No.25	重新点燃爱的激情：“试着温柔一点”	/119
理性规则 No.26	最美好的性爱出现在中年时期	/120
温馨提示 No.26	喜爱身体的过程	/122

第五章 / 女人心灵的理性规则 /123

女人的心灵是她最大的财富 /124

理性规则 No.27 不要对过去耿耿于怀 /125

温馨提示 No.27 如何处理过去的冲突 /128

理性规则 No.28 自我专注的心常常会失去它原本的光环 /129

温馨提示 No.28 测试健康和病态的自我专注 /132

理性规则 No.29 保护自己的心 /133

温馨提示 No.29 识别控制者 /136

理性规则 No.30 领导地位永远地改变了我们的心 /137

温馨提示 No.30 有利的让步 /140

理性规则 No.31 伤害自己的心与伤害别人的心一样不好 /140

温馨提示 No.31 从心而来的教训 /142

理性规则 No.32 心必须在给予与接受之间保持平衡 /143

温馨提示 No.32 对给予与接受的测试 /145

理性规则 No.33 把一切都太当真是自找麻烦 /146

温馨提示 No.33 测试：你是否太在乎自己？ /149

理性规则 No.34 不要把聪明误认为明智 /150

温馨提示 No.34 如何才能避免将聪明和明智相混淆 /152

第六章 / 女人处理压力的理性规则 /153

压力的大峡谷 /154

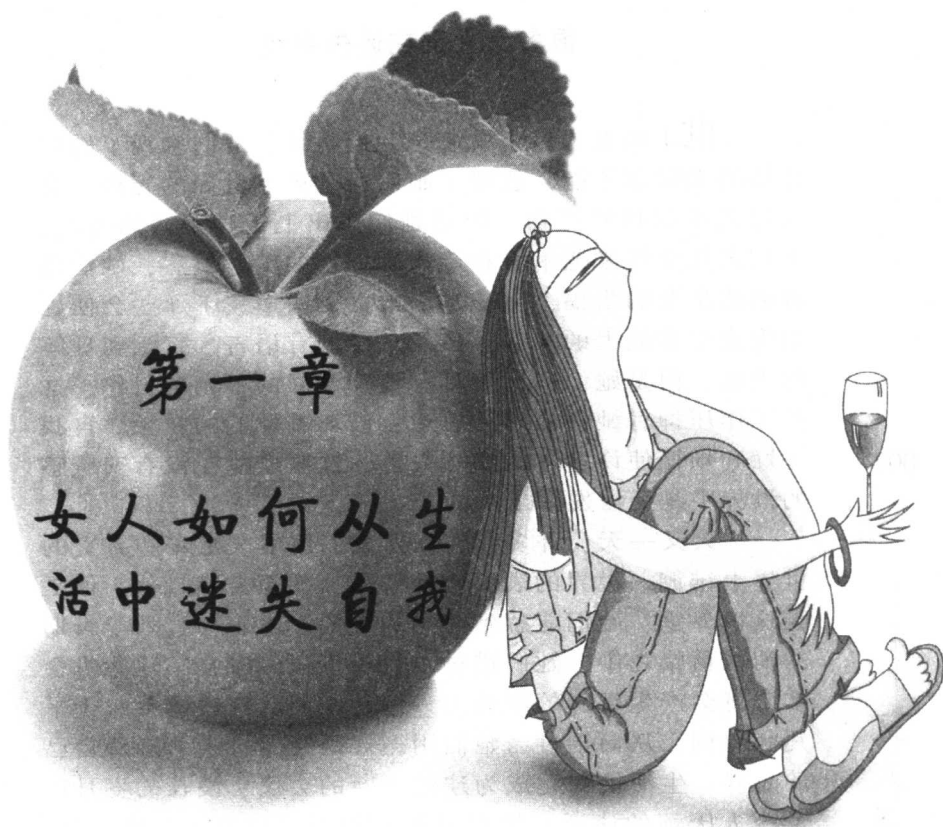
理性规则 No.35 与女性朋友聊天能减轻你的压力。 /156

温馨提示 No.35 行动计划：判断一个好的女性朋友的七步	/158
理性规则 No.36 心理免疫力与身体免疫力一样重要	/159
温馨提示 No.36 如何对身心进行免疫	/162
理性规则 No.37 不良的爱会减短你的寿命	/164
温馨提示 No.37 如何缓和争吵	/166
理性规则 No.38 女人需要同时思考和感受	/167
温馨提示 No.38 如何思考和感受	/172
理性规则 No.39 严阵以待，减缓压力	/173
温馨提示 No.39 建立社会人际网	/175
理性规则 No.40 自我责怪是最严重的自我毁灭	/176
温馨提示 No.40 最好的阻止自我责怪的方法	/178
理性规则 No.41 笑得越多，越长寿	/179
温馨提示 No.41 如何放松自我	/180
理性规则 No.42 现实的乐观是减轻压力的最好的方法	/181
温馨提示 No.42 改变你情绪的行动计划	/186
理性规则 No.43 短的“保险丝”导致短的寿命	/187
温馨提示 No.43 对于愤怒的行动计划	/188
理性规则 No.44 沟通总会扭转局面	/190
温馨提示 No.44 与鲁莽恶棍之间的委婉对抗	/191

第七章 / 女人身体与意识的理性规则	/193
精神控制身体，精神控制一切	/194
理性规则 No.45 忽视你的思想就是忽视你的身体	/197
温馨提示 No.45 发现你的身心连结的练习	/199
理性规则 No.46 良好健康的三个因素：营养、运动和低压力	/199
温馨提示 No.46 有效的收听	/201
理性规则 No.47 有效的沟通	/202
温馨提示 No.47 自我沟通的类型	/204
理性规则 No.48 真正的智慧常常深藏于最偶然的地方	/205
温馨提示 No.48 灵光一闪的智慧	/209
理性规则 No.49 精神是心理治愈的最终力量	/209
温馨提示 No.49 精神的特点	/211
理性规则 No.50 使一切成为可能	/212
温馨提示 No.50 上帝的花园如何形成	/214

第一章

女人如何从生
活中迷失自我





很多女人正在迷失自我

002

世上的女人们常常忘记她们是谁。她们忽视了她们的独特的天赋和才能，忽视了她们给予这个世界的光辉。女人是艺术的自然产物，但是她们想出上千种不同的方法，去抨击几千年来艺术家和诗人所痴迷的美。虽然，她们拥有创造生命的幸福，但是她们常常无法幸免于那些会使她们失去生育能力的疾病。虽然，她们有语言、直觉和理解的天赋，但是她们从事着具有性别差异的单调的工作，这些工作压抑着她们热切的思想，破坏着她们的梦想。自我怀疑和烦恼使许多才能黯然失色，这些才能在没有安全感的世界中是无法发挥出来的。

一天又一天，许多女性在这充满悔恨、沮丧和自责的世界上徘徊。世界的表面充满快乐，甚至充满自信，但是在这世界里，她们能感到完全的不同。由于一直处于长期的消极情绪之中，她们错过了获得幸福的机会，这些机会本来将会产生巨大的影响力，但是她们将这些机会归于平凡和单调，从而错过当她们用循规蹈矩的日子来麻痹自己的时候，生活便幻化成为连续不断的会议、漫长的岁月以及令人厌烦的谈话。她们因他人的不当行为而责怪自己。当她们的丈夫慵懒地躺在沙发上的时候——即使她们出外工作，她们依然承担着照顾家人的责任。她们作为小女孩所曾拥有的那个充满热情的自我，消失在对她们生活本来面目的失望与悔恨之中。就像冬日里温暖的一天那般令人难以琢磨的满足感偶尔会出现在她们超负荷的日子里。在

女人理性规则

第一章



平日喧嚣的生活之中，她们开始在重要的转折点上迷失自我。很快，当迷失自我的一刻达到了一个关键点的时候，她们便从生活中自我迷失。

从生活中迷失自我的女性，其“心理免疫系统”也会逐渐弱化。如同身体免疫系统时常一样，为了在正常的生活压力下保持健康，这个复杂的系统超时地运行着。如果女性没能在良好的习惯——如积极地思考或与女友们分享欢乐中保护好她的心理免疫力，那么她将遭受早已司空见惯了的女性的当代灾难——抑郁、焦虑和自我贬低。这些状况经常出现在女性的生活之中，直到已经不存在幸福与欢乐，不存在对于生活如何才会更精彩任何观点，这个系统才得到缓解。在这一点上，她已经陷入抑郁症或焦虑状况的巨大的回潮当中——这是她迷失自己生活的最终方式。



抑郁、焦虑及压力——女人的灾难

美国女性所承受的压力与抑郁情绪令人震惊。实际上，这种灾难毫无例外地体现为当今女性所面临的最为严重的健康问题。迄今为止，还没有办法计算出因对女性寿命的抑郁、压力和焦虑而损失了的金钱、破坏了的进步和低下的生产力。目前，女性患抑郁症比重是男性的两倍。根据美国国家精神卫生研究所的统计数据表明，目前美国大约有一千三百万妇女患上了抑郁症。不幸的是，这只是心理医生所掌握的数据。上百万的妇女在生活中受到无助感、绝望感和焦虑感的痛苦折磨。另外，世界卫生组织 2001 年的报告《新的理解，新的希望》中写到：“到 2020 年，抑郁症将成为全球第二大常见疾病，仅次于心脏病。”如果目前的比率继续

上升，那么，女性毫无疑问在其中将占极大的比重。

到处都是从自己生活中迷失自我的抑郁女性。实际上，大多数女性在她们的生命中的某一时刻都会出现抑郁或焦虑的状况。如果女性没有直接经历过这些状况的话，那么，或许她的母亲、姐妹或者女朋友曾经历过。最糟糕的是在极其充裕的时代里，女性们比她们的先人更早，并且更易患上抑郁症。由于当今的女性更加努力地工作，那些高压水准更容易摧毁她们太多的、优秀的女性的精神。

这是一些关于女性与抑郁症的最新情况，它们是由美国心理协会于 2002 年出版。

- 两倍的可能性：女性患上抑郁症的概率大约是男性的两倍。抑郁症可能随时随地袭击她们。任何女性都可能会遭到这种疾病的攻击，它与女性的生活事件，如怀孕、绝经息息相关。

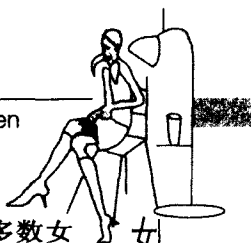
- 严重的疾病：现在的心理学家报道说，严重的抑郁症比严重的疾病，如高血压、糖尿病或者关节炎等，会在更大的程度上削弱女性的社会功能和身体功能。现在世界卫生组织宣布：“与其他疾病相比，抑郁症对女性已造成极大的压力”。

- 教育：教育或者性别角色的期望可能会促进这些特性的产生……在 15 岁的时候，女性患上抑郁症的概率是男性的两倍。

- 生活压力和精神创伤：这个研究第一次显示了超过百分之八十的抑郁症是发生在一次重大的生活事件之后。在那充满压力的事件之后，女性较之男性更易于患上抑郁症。

最糟糕的是大多数女性并不知道自己的抑郁症或不安全感是如何开始的。许多抑郁症是以化学为基础的，女性从小形成的不良的思考方式，会使抑郁症更加严重。女性们没有认识到她们的悲观思想——被称之为“解释形态”，仍是导致她们痛苦的罪魁祸首。每天冲击她们头脑的有害的、具有





破坏性的思想，导致了抑郁、焦虑和压力的产生。大多数女性没有意识到，她们的态度会决定她们一生当中是否将患上抑郁症，她们也没有意识，那些态度会最终决定她们的抑郁症将会有多严重。



一些勇敢的女性

即使是适度的抑郁症也会立刻变得严重而难以治愈，即使是最好的药品、最好的治疗方法都存在很大的困难。一旦女性陷入悲伤和自我贬低的思潮当中，她们会嫁给并不合适自己的男人，花费过多的金钱，变得过胖，从而最终背叛了自己。最糟糕的情况是她们将错过人生中最精彩的 50 年。

我常常在想，为什么抑郁症能在即使没有数年也有数月的时间里就控制了一部分女性，而且较难治愈，而别的疾病却相对比较容易治愈。是不是在她们的心里有一些特别大的压力？只有这样，才能解释清楚为什么许多女性对充满压力的事情很敏感。如果的确有一些特殊的人格特征能减缓压力的话，那么女性就应该保持那些特征，以至于在变化或灾难当中保护自己。

也许我们在心理学家苏珊·蔻巴莎博士的工作中能找到这些答案。心理的坚强——“关于自己，关于世界，关于这两者之间如何互相影响的信念”这似乎预言了女性将如何消除压力。坚强的三个中心特征有助于使女性保持健康的心理，能够增强其心理免疫力和身体免疫力，使她不会患上疾病和抑郁症。承诺——“好奇感和你对周围所发生的事情的态度——意味着你對自己、对工作、对家庭以及对生命中其他重要的价值标准的承诺。这并不是短暂的，而是深层的、

持久的。人们以这种方式进行承诺，使自己深深涉入工作、家庭当中，使自己对内涵有所领悟，使自己的人生有了方向感。”永远相信自己有积极洞察事物的能力并且拥有控制力。那些相信自己做出相关反应，以减轻事情的不良影响。使你保持健康的那种控制力与无助恰恰相反。你坚决相信自己与能影响自己将来的行为的人在处理某些棘手的事情时，能相应地挑战有助于抑郁的女性把变化视为并非令人恐惧的东西。挑战“意味着能视变化为增长与提高的机遇。”这导致了她们对改变和增长的尝试，而非对过去那些不当方式的死抱不放。

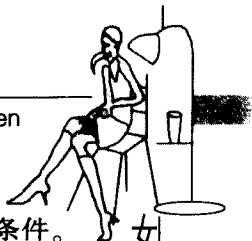
蔻芭莎博士介绍了两种能使人们变得坚强的方法。第一，自我提高过程当中的弥补：当你正处于你所无法控制的、充满压力的状态之中，你应当在你所能控制的生活领域里集中提高自我。她说：“这个方法将使你感到自信，感到一切都处于你的控制当中。”第二，对充满压力的状态的重构：写下三种最糟糕的情况。写下三种你所能改善结局的方法。这些重构人们观点的方法告诉你，事情并不会像其所表现的那样糟糕，从而使你重新获得控制力。



从你自己的生活中迷失自我

最糟糕的是，在长期的压力下，在焦虑甚至并不严重的抑郁症的状态中生活，使女性远离了她自己的生活。她无法享受成就、无法享受她与别人的关系，甚至无法享受她家阳台上的落日。当她迷失自我时，一天当中，没有任何美好的事情能使她恢复过来。随着年龄的增长，她会越来越深刻地意识到，她曾经失去了多少美好的人生。已被没有尽情享受





的记忆磨灭了的黄金岁月并没有给予她优裕生活应有的条件。

如果你认为自己可能正在从生活中迷失自我，那么请做以下的测试。



“你正从生活中迷失自我吗”

请仔细阅读每一题的内容，然后根据你的答案选择每一题下方的一个数字，然后给自己评分：

0=完全不符合

1=有些符合

2=很符合

3=完全符合

1. 我几乎每天都处于空虚和悲伤之中。

0 1 2 3

2. 我花了大量的时间去感觉紧张和害怕，我总预感着一些不好的事情将要发生，尽管没有理由会出现这些不好的事情。

0 1 2 3

3. 我经常害怕追求自己真正想要的东西，仅仅满足于不需冒风险便能得到的东西。

0 1 2 3

4. 最近我一直无法像过去那样专心地思考，无法决定我生命当中大大小小的选择。

0 1 2 3

5. 我的工作虽然消耗大量精力，但是，我下班之后所做的家务琐事却更让我筋疲力尽。

0 1 2 3

6. 近来，我无法享受生活中的点点滴滴。

0 1 2 3

7. 我并不想这样害怕，但是我常常无法让自己不害怕。

0 1 2 3

8. 虽然我工作很努力，但是，我总觉得自己错过了生活中真正重要的东西。

0 1 2 3

9. 我过去有一个正常的、有规律的睡眠习惯，但是现在我的睡眠变得不正常（例如：要不得不到足够的睡眠，要不就是睡得太多）。

0 1 2 3

10. 尽管在女友的陪伴下我不感觉孤单，我还是没有足够的时间和精力与女友呆在一起。

0 1 2 3

11. 如果事情进展得不顺利，我总认为那是我的过错造成的。因此，我经常以觉得自己十分无用而告终。

0 1 2 3

12. 我总觉得很紧张。

0 1 2 3

13. 即使事情进展得很顺利，我也总无法对目前的生活表示高兴，对将来的生活表示乐观。

0 1 2 3

14. 虽然，我并非有意造成体重的改变，但是我的体重在变化（例如：明显地变重或变轻）。

0 1 2 3

15. 即使生活中没有任何事情和理由会使我的肌肉紧张，或使我处于“战备状态”，但是，我发现，自己总是处于那种情况当中。

0 1 2 3

