



女人

如何得到

想要的一切

The Joys of
Much Too Much

[美]宝妮·福勒 著
钱卡佳 译

揭示女性得到爱情、财富、幸福家庭、成功事业的秘诀
教女性从平凡女人蜕变为贵族天后的成功智慧

一位4个孩子的母亲、生意场上的女性成功者、
美国时尚流行杂志领军人物的成长传奇和成功秘诀

黑龙江科学技术出版社



女人

如何得到

想要的一切

The Joys of
Much Too Much

美] 宝妮·福勒 著

钱卡佳 译

黑龙江科学技术出版社

中国·哈尔滨

黑版贸审字 08-2008-094

图书在版编目 (CIP) 数据

女人如何得到想要的一切 / [美] 宝妮·福勒著; 钱卡佳译. —
哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2009.3

ISBN 978-7-5388-5992-8

I. 女… II. ①宝…②钱… III. 女性—成功心理学—通俗读物
IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 191376 号

The Joys of Much Too Much by Bonnie Fuller

Copyright © 2006 by Bonnie Fuller

Simplified Chinese edition copyright © 2008 Beijing Zhongzhibowen
Book Publishing Co., Ltd.

This edition published by the arrangement with Bonnie Fuller C/O Carlisle
& Co., through Andrew Nurnberg Associates International Ltd.

All Rights Reserved

女人如何得到想要的一切

nüren ruhe dedao xiangyaode yiqie

作 者 [美] 宝妮·福勒

译 者 钱卡佳

责任编辑 张丽生 刘红杰

装帧设计 王明贵

文字编辑 郝秀花

美术编辑 潘 松

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区湘江路 77 号 邮编: 150090

电话: 0451-53642106 传真: 0451-53642143(发行部)

发 行 全国新华书店

印 刷 北京中印联印务有限公司

开 本 720 × 980 1/16

印 张 11.25

版 次 2009 年 5 月第 1 版 · 2009 年 5 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-5992-8/B · 68

定 价 16.80 元

序 言

琐碎生活中的乐趣将会越来越多

当我在一个报摊负责清查存货工作的时候，记者出身的我立刻就被报上那些大字标题和图片深深地吸引住了。不管是最新的结婚报道还是关于消除性别歧视的最新动态，报上的任何新鲜事对我都很有吸引力。有的时候我会关注我所钦佩的人物的专访，有时我也会对那些绚烂夺目的晚礼服的照片看得出神，我还会经常满满地抄一张有用的生活小贴士送给我那忙碌的母亲，以备她不时之需。

我是一个妻子，4个孩子的母亲，同时是美国媒体(一家知名出版社——译者注)的编辑主任。该出版社已拥有20多年的出版历史，旗下有一些例如《明星》之类的单周一发行的杂志。这些杂志都非常完美、非常出色，一进军杂志业就得到了业内人士的好评。它们能告诉人们怎样使生活变得简单有序，但是对我这个身兼数职的人来说却并不适合。

我真希望我能有时间去经常整理我衣橱里的衣物，并且把我的衣橱收拾得合理、妥帖；能去准备美味而健康的菜肴，每晚都能为我的家人献上一桌营养丰盛的晚餐；有时间去重新摆设家具，使家里看上去整齐

而且美观。

我甚至想有时间去做那些我一直以来企盼去做的事情，比如跟我的孩子们一起骑着车，去郊外享受美好时光；或者是与孩子们一起围坐在台灯下，分享书中的一个美妙故事。这些事情都比整天盯着那些包装精美的杂志要令人快乐、幸福得多。

以上这些都是我梦寐以求，想做但又不能真正实现的事。为什么呢？因为我现在所处的是一个充满了规矩、标准，现实得不能再现实的世界。在这个世界里，没有人会愚蠢到边跑边吃快餐，也没有人会拉着尖叫着要出去的孩子，在超市长长的队伍里询问别人能否提前付款。在这个世界里，家庭主妇们会时不时给自己的好友打个电话抱怨，嘲笑别人的孩子，数落丈夫的不是。同时我也注意到，人们生活在一个令人遗憾的可悲世界里，人们几乎没有什么特别有趣的事情：大家都只有3双很好的鞋子；每天漫无目的地随便翻翻杂志、书和报纸；然后检查一下邮箱，并且把里面的东西规规矩矩地分类。

我一直以来都希望能按照自己的设想去安排我的家庭生活，经过多年的努力后我终于明白：幸福生活的诀窍就是过一个充实而高质量的生活。无论你是想过平淡、朴素的生活，还是华丽、不同于一般人的生活，这句话都很管用。

我很荣幸能与大家一起分享我平静、安逸生活的经验。

我认为我能过上这样的生活，是因为我宁可我的生活中有些许的小缺憾，也不愿意是索然无味的。

当然，我不是唯一一个拥有如此想法的女人。那就去试试寻找蕴涵在日常生活中的乐趣吧。喜悦、活力、情不自禁，在繁琐的生活当中寻找这些东西，就像是我们在所有这些我们想要努力改变却无力改变的事情上发现的美好一样，把我们从一个转折点带向另一个转折点。

你需要更多追求和实现目标的动力

在这本书里，我将会向你介绍追求和实现自己理想的各种方法，包括工作、孩子、爱情和平时的为人处事等。我要用一种全新的视角向你剖析你的生活，使得所有那些以前你认为对自己毫无帮助的东西变得对你充满了意义和使用价值，帮你克服生活中遇到的种种困难。就算你今天还没有从该做的任何一件事情中理清头绪，只要你能以和我同样的视角看待事物，你定会受益匪浅，并且从自己的生活中感受到幸福和快乐。

我从来不认可“女人若要去做，很多事就会失败”这种说法。这种观点认为女人必须退到幕后，减少手中要去做的事情，精力也只能花在这些细小的事情，诸如怎样才能把水槽擦得发亮或者是怎样才能把放袜子的抽屉摆放得整齐之类的事上。我可以向你保证，在我的家里你找不到一个专门放袜子的抽屉，而我也对此毫不在乎。

幸运的是，实现这一切并不需要你拥有强壮的身体、超常的智力或者名人的交际圈。你只需要一个积极的心态、敢做的精神和不因别人的议论而动摇、一心一意做自己的事情的毅力。

接下来我就向你展示一条适合你的成功之路。

做任何事都要有一个度

你可以完成所有的事，但所有的事不能一次完成。拿我自己来说，以前的我就不可能在追求事业成功的同时，还能安逸地在公园里边享受美好的阳光边读着喜欢的小说；或者花几个小时在后花园里照看我的花花草草，一个人安安静静地独自沉思；或和我的孩子们一起分享他们成长的快乐：所有这一切我只能放弃。事实上，我在我可怜的睡眠时间上都要做出不少的牺牲。但是，现在对我而言，我更加愿意跟我的孩子

们在一起（在他们还很需要我的时候），因为再过不久，他们就会像其他的十几岁的孩子那样，不再愿意经常与父母待在一起了。到了那个时候，我也只能更努力地工作，把自己所有的时间都花在工作上。

我可不愿意有朝一日在我行将就木的时候，躺在床上回想自己的人生，后悔没有多花点时间与家人一起过些有意义的时光，或者后悔没给自己多点时间做自己的事。我认为生活就是要学会选择和优先选择。

一天到晚平静而无所事事的生活会使你比那些每周在公司里工作60个小时的人更早衰老、精力不济。我们大家都幻想着有那么一天：能一天到晚无忧无虑地躺在沙滩椅上，没有工作，没有压力，只有凉爽的海风和美丽的海景，舒舒服服地过上3个月的暑假；或者暂时休息一段时间，对家里的起居摆设稍加装潢修饰。如果真的过上那样的生活，你马上就会厌烦这种无聊度日的方式，更别提你的四周除了那些软软的沙子外什么也没有。

简单地说，直接给你最美好的事物会让你的思想感到空虚、贫乏，而这将最终导致你神经迟钝，反应缓慢，只能刻板地思考事情。我相信大家都会远离那些消极的人和物，但是为什么大家要远离工作、压力带来的刺激和新鲜感呢？

我母亲经常这样说我：“如果你手上有1分钟的时间，你都会把它掰成5份来用。”是的，我经常把自己的时间安排得满满当当的，可是我母亲认为这样并不太好。当然，事情不是做得越多越好，有时候对自己太勉强并不是明智的选择。当然，我现在希望手中的每分每秒都能充分发挥用处。虽然你不能一口吃成一个胖子，但是只要你尽力去做，随着时间的积累，你的生活将会变得十分充实而有意义。

莱安·柯万丹——热播剧《夏日》（Summerland）中的一位影星，他曾说自己从15岁那年起到现在27岁的12年中，总共的休息时间加起来不超过1个月。在《明星》杂志的“每周一星”的一篇专访里，他曾说道：“这真是一个令人难以置信的过程。”

当记者问他是否感到筋疲力尽时，他幽默地说：“对于我来说，睡觉不是我的权利，因为我总是有那么多的事情要去忙活。我想我只能等到退休那天才能真正好好地睡上一觉。”对他的说法我很有感触。

虽然我不是一个喜欢整星期都去外面聚会的人，但我还是认为你应该通过不断积累的生活经验来尽可能多地认识自我。当你经历生活中的一切——结婚、生孩子、和朋友或同事建立一段关系后，你才会慢慢了解你自己。如果一天到晚只是一个人在空房子里无所事事地发呆，你可能永远不能真正认识到自我。

更重要的是，我希望你能通过不断积累的经验来与别人进行心灵上的沟通，我自己就是一个很好的例子。我认为自己是一个出色的杂志编辑的一个理由就是，我能通过自己的笔触与读者们进行情感上的交流。跟他们一样，我有时也会感到烦恼，有着与他们一样的喜、怒、哀、乐，同样会恐惧、失落、精疲力竭。而之所以会有着与他们一样的感受，是因为我在生活中也经历过同样的事。作为一个编辑，我算是一个幸运儿，因为经历过所有事使我成了一个感情丰富的人。

学会享受你日常生活中的一切事物

女人们希望生活能够简单点的一个理由是，这个世界有时会变得很可怕。如果你生活的重点是避免让自己遭遇危险，那你当然就不大可能在生活中遇到让你感到头疼的事情。不过，你同时也失去了感受生活中的刺激、新鲜的机会。这就像生活在一个狭小、封闭的世界里，而不是一个宽广、开放、充满了温馨而有时又让人恐惧的世界。

在中国古代，女人们的脚要被裹起来，这使得她们不能随心所欲地走向外面的世界——脚裹起来后走路会摇摇摆摆、步履蹒跚。有时，我感到整个社会思考问题的哲学角度已经倒退到了那个时候。女人们正在

禁锢她们自己，因为她们认为那些长得“国色天香”、能力超群或者有一个好老公的人，在遇到困难的时候就不应该自己出手，而应该让别人去做。我要说的是，不要只会享受安逸的生活，要学会独立生活，而不是处处依靠你的好老公，要学着处理生活中的艰难困苦。

凡事预则立，不预则废。即使你没有遇到你的“真命天子”来给你提供公寓或者别墅，那也别怕，自己去找一处能遮风避雨的温馨小屋吧，然后，自己动手好好装饰一番。如果你有空了，就去过个梦幻般的假日，或者跟朋友们去参加聚会；也可以享受美好的乡间生活，或者去迷人的巴黎；还可以去收养一个可爱的孩子，为自己的生活增添乐趣。

把你的生活过得越充实越好——从现在开始。时间在不断地流逝，我们也只有一次生命来享受这一切，没有第2次机会，所以马上就去做吧。

这里说的享受不是说享受那些已经存在的完美事物，而是所有那些值得你高兴的生活小事。“让生活变得简单点”是一件不可能的事，它就像要你把一块巨大的石头从山脚推到陡峭的山崖顶上一样，推上去滚下来，滚下来推上去，一遍一遍永无止境。生活本来就充满了冒险和杂乱，但也是一个丰富的宝藏。

相信我，没有比融入生活、感受生活能使你获得生活中所蕴涵着的那份幸福和甜美更好的方法了。如果你一直徜徉在充满欢乐和爱的海洋里，那谁还有时间去浪费在自我怀疑、自我惩戒上呢？

在你得到越来越多欢乐的同时，你也会将越来越多的欢乐带给周围的人：你的伴侣或爱人，你单位里的同事以及你的朋友和至亲。

你得到了越来越多的欢乐，这就要求你应该尽可能地将自己的欢乐慷慨地与周围的人一同分享。拥有一个充实的生活，这会让你迅速变得成熟，还会让你油然而生地感到自豪和一股持续性的愉悦。这种愉悦的心情并不是短暂的精神上的“快乐”或者其他普通的“喜欢”所能比拟的。

宝妮·福勒

目 录

第一章 不要面对现实 /1

- 拒绝面对的积极面 /1
- 保持积极做事的心态 /3
- 不要对自己质疑 /4
- 克服畏惧心理 /6
- 加入“为什么不”的队伍 /7

第二章 学会把消极因素转变为积极因素 /11

- 坚持自己的梦想 /11
- 要努力做得精益求精 /13
- 做好准备，才能抓住机会 /14
- 不要只做分内的工作 /16
- 时刻准备着，必要时加快步伐 /18
- 穿着的艺术 /21
- 让不足时刻激励自己前进 /24
- 不要被困难打倒 /26
- 会选择新的道路，不要放弃任何机会 /27
- 在成功之前，首先要经历 20 次失败 /28
- 塞翁失马，焉知非福 /31

- 要相信自己的直觉 /32
- 走自己的路，让别人说去吧 /34
- 你生来不如别人优越也能成功 /35
- 学会用嫉妒来激励自己 /37

第三章 寻找工作的激情，勇敢追求 /39

- 不尝试，你永远无法得知结果 /39
- 不要害怕变化 /40
- 将自己置身于能引人注意的地方 /42
- 做你热爱的工作，并以此谋生 /44
- 你无法得知所遇到的人与你之间会发生什么 /45
- 积极主动地接近能帮你的人 /46
- 找工作时必须遵循的一些规则 /47
- 面试前要做好准备工作 /48
- 抓住面试的机会 /51
- 面试后要做后续工作 /55
- 关于工作中要做的和不要做的 /56

第四章 珍视生活中美好的事物 /65

- 全面地看待工作和爱情 /65
- 不会有完美先生出现 /66
- 工作并不会影响爱情 /67
- 只对无条件的爱说“我愿意” /68
- 想结婚时，可以采取点小策略 /70
- 在经济上要独立 /73
- 你需要准备应付一切可能发生的事件 /74
- 永远没有一个时间是适合要孩子的 /75
- 听从你生物钟的安排 /76

- 大家庭生活 /79
- 释放自己的能量，为那些值得的上司服务 /80
- 不要因怀孕而干扰工作 /82
- 千万不要让别人见到你焦急万分的样子 /83
- 要同时照顾好两个“孩子” /85
- 要求女性的双重标准 /87

第五章 使你不平衡的生活幸福快乐 /89

- 其实根本没有所谓的平衡存在 /89
- 你不可能对每件事都擅长 /90
- 集中精力做你必须要做的事情 /90
- 结束那罪孽深重的自我感觉 /92
- 将“无法达到完美的罪恶感”赶出你的脑袋 /93
- 不要因为内疚而不敢管孩子 /94
- 培养灵活处事的能力 /95
- 必要时走捷径 /96
- 让孩子尽情玩耍 /100
- 让自己生活得有规律 /100
- 你不需要花大笔的钱摆弄自己的外表 /102
- 一个笨拙女人对生活用品的相关指导 /104
- 夫妻间要保持浪漫的感觉 /106

第六章 坚持完成自己的任务即可 /109

- 你无法让每个人都满意 /109
- 敢于承担责任 /110
- 做自己坚信不疑的事情，你终会得到回报 /112
- 做事有时需另辟蹊径 /114
- 生活中还有介于高、低档次两者之间的事物 /116

- 世上根本没有完美这样的事物存在 /118
- 坚持完成你的任务 /121
- 将别人对你的消极评论作为激励自己的工具 /122
- 洗耳恭听有建设性意义的批评意见 /124
- 有些决定的做出是要付出代价的 /125
- 当你决定离开时，妥善地打点好一切工作 /126
- 犯了错误就要勇于承认 /127

第七章 勇敢面对不幸或挫折 /129

- 失败只是暂时的 /129
- 面对不幸或挫折要积极地想办法 /134
- 危机降临时，先了解危机的本质 /139
- 寻求帮助、不断努力才能化解危机 /141
- 压制自己消极的一面 /145
- 内心不要固守不放，硬是想找出应对危机的方法 /146

第八章 不停奋斗，拥抱生活 /149

- 摘下蒙住你双眼的眼罩吧 /149
- 要不停地接受新事物 /150
- 不要被一种穿着方式或者一种风格所束缚 /150
- 听凭自己内心的声音 /152
- 尊重你内心有些看似愚蠢的想法 /154
- 不管处于哪个年龄段，都要过一种充实的生活 /156
- 没有压力的生活是不可取的 /158
- 生活并不是彩排 /160
- 只是过得去的生活是远远不够的 /161
- 做应该做的事，尽情享受因此带来的风险和奖励 /162

第一章

不要面对现实

拒绝面对的积极面

如果我真正“面对现实”，那我那些数不清的成功和荣誉就一个也得不到了。

几年前，我在和曾经获得过奥斯卡“最佳制片人”奖、指导过著名影片《大白鲨》（Jaws）和《浓情巧克力》（Chocolat）的著名制片人大卫·布朗先生用餐的时候，他说了一句话：“无论在什么情况下，都不要面对现实。”这句令人难忘的话是他从传奇女影星卢斯·戈登那里听到的。这句话也给我留下了很深的印象，我马上把它深深地印在自己的脑海里。

大卫还说，如果当初他和他的制片人搭档理查德·D.詹努克先生更加用心地读一下《大白鲨》的剧本，他们就会去做一个机器鲨鱼呈献在银幕上，但是如果那样，他们就会和后面的一切成功失之交臂。他们当时并没有多少经验，甚至请了斯蒂芬·斯皮尔博格（当时名不见经传的、年仅29岁的年轻导演）来执导此片。但是事实证明他们的选择是正确的，电影《大白鲨》创造了美国电影票房史上的纪录。该片作为电影史上首部暑

期巨片，立即风靡全球，并一举创下了全球4.7亿美元的票房收入纪录，这一纪录一直保持到了电影《星球大战》(Star Wars) 上映。

这些话一从他的口中说出，我就不由自主地意识到自己也在像大卫和卢斯·戈登说的那样生活。但到底是什么原因使得一个原本出身犹太家庭，十分不起眼的加拿大女孩后来成为一位纽约市著名杂志的编辑呢？

1989年，作为一位主编，我让青少年读物《年轻女孩》(YM) 重新焕发了它的第二春。这本杂志曾经也办得非常成功，后来由于某些原因渐渐失去了原来的影响力；之后，我在美国创办了杂志《玛丽·嘉儿》(Marie Claire)；又过了3年，我对《大都会》(Cosmopolitan) 杂志进行了改版，然后在1998年，我把杂志《魅力》(Glamour) 带入了它的顶峰时期，随后我毅然辞去了主编的职务。

8个月后，我加入了著名杂志《我们周刊》(Us Weekly)。在那里，我努力工作以求获得新的成就。现在我是“美国媒体”的主任编辑了，该出版社在它20多年的出版业生涯中已经拥有了像《形体》(Shape)、《男性健康》(Men's Fitness) 和《明星》(Star) 等一系列的著名杂志。在这里，我加入了强有力的新团队，从新闻报业转到平面杂志业的乔·多尔斯先生是我们这支队伍的主编。

如果要想把《年轻女孩》办得成功，我就只能不去理会《十七岁》(Seventeen) 多年来一直在青少年读者中占据统治地位的现实。如果我在想着使《我们周刊》重新吸引读者的时候，还十分在意电视媒体和广告业对市场的巨大驾驭能力，我早就对自己没信心或者干脆就被吓跑了。如果当我刚开始在《明星》上班时，就像大多数人那样认为这本杂志只是介绍国外的名人轶事，那我从工作第1天开始就处在绝望中。以上就是大卫·布朗先生的“机器鲨鱼”在我的生活中的体现。

想象一下，有这么一个人，指甲乌黑且有咬过的痕迹，头发脏乱蓬松，脸上长满粉刺，无亲无故且穷困潦倒，没有受过高等教育，没

有文凭，也从来没有上过电视。但她不止一次得到她梦想的工作，一次又一次地实现了自己的梦想——找到了自己心目中的白马王子并与他一起幸福地生活，还学会了在面临困境时怎么摆脱、克服它。我就是这个幸福的姑娘，我已经成功地做到了这些，我也会把我的方法教给你。

保持积极做事的心态

从真正意义上来讲，如果你完成一件事，无论是在家带孩子还是去做自己想做的事，只是为了避免放任自流或者只是为了进行自我反思，那你将有更多的不安全感。

你大可不必像弗洛伊德博士认为的那样，通过刻意的遗忘把那些不快乐和“毫无意义”的现实封存起来，不去碰触。当然，你也不需要刻意说服自己不这样做。

在真实的世界里，谁又能每星期都坐在沙滩上去静静地思考自己存在的问题呢？

仔细想一下那些给你的生活带来快乐的事，你就不会再困惑。我喜欢看我的孩子们在高中音乐剧中的出色表演，喜欢为母亲拍照并做成一个精美的相册送给她，或者和助手们一起讨论下一期杂志的构想。这些远比无所事事地躺在沙滩上，分析我过去的生活以及现在的问题有意义得多。

去充分地展现自己吧，无论是在工作上还是家庭生活中——这将对你的家庭生活和工作、社交等带来很大的帮助，使你自己持续地感受到深沉的喜悦。

我相信心理医生会说我之所以如此努力地工作，是因为我想把自我

从心魔中解脱出来。你明白了吗？事实上的确如此。但是，除了工作，我还从生活的其他方面享受到了乐趣。毕竟，如果我一直想着我孤独的童年，想着父亲的离弃，带着不健全的家庭带给我的不安全感，我能走多远？我又能从这些痛苦的经历中获得什么呢？

我觉得仅靠深入思考是无法发现事情的本质的。总的来讲，我已经发现了问题的本质所在，以及在这个问题上进行怎样的深入才能有助于情况的好转。在某一层次上说，你必须继续开始自己的生活，你必须不断向前。

不要对自己质疑

你所面临的最大障碍来自于你的自我否定。

你必须充满自信、坚定不移地对自己说：“只要我想去做，我就一定能够做到。”要做到这一点其实并不容易。因为总有一个细微的声音在你的脑子里不断地说：“你这个笨蛋，你永远不可能做得最好，你是个没有用的人。”

每当这些邪恶的声音在你的脑海里响起的时候，停下手头的工作，然后好好想一想：到底是谁在说这些无聊的话呢？是个只会冷酷地评论别人的人，还是个只会泼冷水、不给予帮助的老师；是对你没有信心、只会给你带来不安的父母，还是那个当你处于人生低谷时，迫不及待离你而去的无情恋人；抑或是哪个嫉妒你良好的职业操守和天分的老板或同事，还是这仅仅是一个你烦躁不安的心理暗示呢？

请把这些无用的话从自己的脑海里逐字逐句地删除掉吧。这些话的意思你只需明白就好，无需你真正听到耳朵里。每当这些令人厌恶的话在你耳旁响起的时候，你就要有意识地对自己说：“不，不，不，我不