

当生活的激流不断地  
把你拖入水底，  
有50种方法让你浮出水面。

全球畅销  
2000  
万册

著

【美】黛博拉·科林斯·斯蒂芬斯 (Deborah Collins Stephens)  
【美】迈克里尼·克里斯蒂尼·丽斯蕾 (Michealene Cristini Risley)  
【美】杰姬·斯比尔 (Jackie Speier)  
【美】简·雅本兼宽 (Jan Yanehiro)

马小丰 王德庆 译

# 写给女人的 枕边书

This Is  
**Not**  
The Life  
I Ordered

新世界出版社  
NEW WORLD PRESS



This Is  
**Not**  
The Life  
I Ordered

著

【美】黛博拉·科林斯·斯蒂芬斯 (Deborah Collins Stephens)  
【美】迈克里尼·克里斯蒂尼·丽斯蕾 (Michealene Cristini Risley)  
【美】杰姬·斯比尔 (Jackie Speier)  
【美】简·雅本兼宽 (Jan Yanehiro)

马小丰 王德庆 译

 新世界出版社  
NEW WORLD PRESS

图字 01-2012-2352 号

图书在版编目(CIP)数据

写给女人的枕边书 / (美) 斯蒂芬斯(Stephens, D.C.) 等著; 马小丰, 王德庆译. —北京: 新世界出版社, 2012.4

ISBN 978-7-5104-2151-8

I. ①写… II. ①斯… ②马… ③王… III. ①女性-人生哲学-通俗读物 IV. ①B821-49  
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 194486 号

原始书名: This Is Not The Life I Ordered

版权所有© 2007 黛博拉·科林斯·斯蒂芬斯(Deborah Collins Stephens)、迈克里尼·克里斯蒂尼·丽斯蕾(Michealene Cristini Risley)、杰姬·斯比尔(Jackie Speier)与简·雅本兼宽(Jan Yanehiro)

插图版权所有© John Grimes

简体中文译本

版权所有© 2012 新世界出版社

通过与 Red Wheel Weiser & Conari Press (地址: newburyport, MA, 01950-4600, U.S.A) 协商发行

## 写给女人的枕边书

作 者: [美] 黛博拉·科林斯·斯蒂芬斯

[美] 杰姬·斯比尔

[美] 迈克里尼·克里斯蒂尼·丽斯蕾

[美] 简·雅本兼宽

译 者: 马小丰 王德庆

责任编辑: 连 慧

封面设计: 柏拉图

版式设计: 张 敏

责任印制: 李一鸣 高 鹰

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京西城区百万庄大街 24 号(100037)

发行部: (010)6899 5968 (010)6899 8733(传真)

总编室: (010)6899 5424 (010)6832 6679(传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版权部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: [frank@nwp.com.cn](mailto:frank@nwp.com.cn)

印刷: 北京新华印刷有限公司

经销: 新华书店

开本: 880 × 1230 1/32

字数: 230 千字 印张: 8

版次: 2012 年 4 月第 1 版 2012 年 4 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5104-2151-8

定价: 28.00 元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010)6899 8638



## 看看女性们如何评价这本书



这本书以友谊、坚韧为主题给我们上了生动的一课。四个无所畏惧的女人讲述了她们不平凡的故事,有令人难以置信的兴奋,也有让人心碎的沮丧。在此过程中,告诉我们如何去战胜那些束缚我们的恐惧。该书趣味性强,令人振奋,而且实用——所有的故事都兼具上述特色。把《视野》中最有趣的一个片断与《丫丫姐妹们与上帝间的秘密》混在一起,你就会得到《写给女人的枕边书》。这本书你肯定想买上一摞,好与你的女性朋友及你的女儿们分享。

——阿里安娜·赫芬顿,《越来越大胆》的作者

真希望三十年前就能读到这本书,这真是一个鼓舞斗志并充满真知灼见的源泉。

——琳达·埃勒比,记者,获奖电视制片人,畅销书作者,乳腺癌幸存者,一位母亲

甚至在听到她们的故事之前，你就可以感受到她们的力量。当这四位女士出现在我的办公室时，我知道我要和她们共赴使命。读者一定会为她们精神所感染。

——格鲁·莱伯恩，氧气传媒的 CEO，主席，合伙人

向这些拥有无穷力量的女士们致敬。当你倒霉或遭遇不测时，该书可以帮你走出低谷。书中有你无法想象的痛苦和悲剧：亲人撒手人寰、亲眼目睹血腥的大屠杀、失业和各种不幸。

但最重要的是，故事里的主人公依靠自己的力量把这些不安、绝望和麻木转化为力量和勇气。正是凭着内在力量，我们爬出绝望的深渊，进入意想不到的幸福人生。

——谭恩美，畅销书《喜福会》作者

这本书抓住了生活中的每个真实细节——有无法抵御的困难，也有激动人心的成功。书里每一页都会给你希望和鼓励，让你从容面对每天的挑战。我喜欢这本书，每页都用智慧之线精心缝制而成。本书的精彩之处在于本书是由女性朋友间的合作完成，而女性朋友们一直是最坚定的支持体系。读了此书，你会知道你有那么多的潜能正等待释放。

——黛比·菲尔兹，菲尔兹女士饼干创始人

深夜两点，当你无法入睡时，你需要这么一本书，它告诉你生活并非你所期待的那个样子。书中充满了你可以从朋友那里得到的智慧和鼓励。不仅如此，书中不但包含鼓舞人心的真实

的故事,还提供给你战胜困难的方法。这本书将给你慰藉和勇气。

——安妮·罗宾逊,温德姆·希尔唱片公司合伙人

这些女士们激励我们去发现生活中的金子。我给她们“10分”的满分。

——克丽斯蒂·山口,花样滑冰金牌得主

一本感人至深的书,洋溢着希望和勇气。哭过,笑过,但始终都信心十足。

——杰西卡·迈克克林顿,杰西卡·迈克克林顿公司 CEO 和创始人

你一定想买一本,也想给身边你爱的每位女士买一本。只要你认真读了,书中那些既鼓舞人心,又真实可信的故事就会振奋你的精神,让你清醒,并有勇气在今日,而非在今后某日去实现你的生活梦想。读了此书,必有收获。

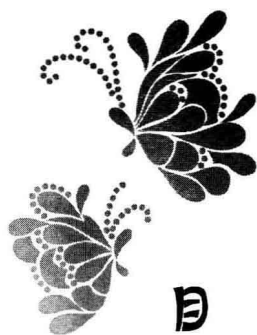
——山姆·霍恩,畅销书作者

## 写给女人的枕边书

如果一个女人把另一个女人看做成功的人，这个女人就永远不会失败，不会孤独。

——弗洛伦斯·思科威尔·辛(1871—1940年)，作家





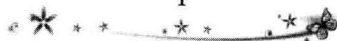
## 目 录

|          |   |
|----------|---|
| 致谢 ..... | 1 |
| 前言 ..... | 3 |



### 第一章 处理倒霉事儿

|                        |    |
|------------------------|----|
| 1. 召集一群餐桌好友 .....      | 15 |
| 2. 战胜不幸 .....          | 19 |
| 3. 被扔在马路上时,开始步行 .....  | 22 |
| 4. 生活不如愿时,从头再来 .....   | 29 |
| 5. 了解蓝发女士的秘密 .....     | 34 |
| 6. 站在水池边时,跳进去 .....    | 39 |
| 智囊箱:处理倒霉事儿的方法和练习 ..... | 45 |





## 第二章 学会去爱“错误”

- 7. 甘愿犯错 ..... 49
- 8. 不要认为你无所不能 ..... 53
- 9. 做一张“不必做”的列表 ..... 56
- 10. 永远不低估自己 ..... 60
- 11. 不要等到绝望或者郁闷(两者都有)时才社交 ..... 63
- 12. 不要相信想成功必须“像个男人” ..... 66
- 13. 向前走,不停步,走出来 ..... 70
- 14. 相信上帝,但也要躲过暗礁 ..... 72
- 15. 倾听内心的声音 ..... 76
- 16. 冒险是人生的一部分 ..... 78
- 智囊箱:处理错误的方法和练习 ..... 80



## 第三章 天天与勇气为伍

- 17. 要知道是阻碍溪水流动的障碍物  
使其发声唱歌的 ..... 83
- 18. 要懂得勇气有时意味着放弃 ..... 85
- 19. 培养幽默感 ..... 89
- 20. 穿越恐惧地带 ..... 93



|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 21. 为自己而勇敢 .....        | 96  |
| 22. 给自己赢取一枚红色勇气奖章 ..... | 99  |
| 23. 当小叮当死去时,让自己哭泣 ..... | 103 |
| 24. 戴上勇气的手链 .....       | 107 |
| 25. 不是只有英雄才有勇气 .....    | 112 |
| 智囊箱:增强勇气的方法和练习 .....    | 116 |



#### 第四章 了解金钱和女人的价值

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| 26. 若你在经济上匮乏,请在精神上富足 ..... | 119 |
| 27. 庄园大道的梦想小屋 .....        | 123 |
| 28. 不要等到经济状况几近崩溃时才行动 ..... | 125 |
| 29. “奥兹和哈列特”的时代已经远去了 ..... | 128 |
| 30. 看紧你的钱以免落入他人口袋 .....    | 131 |
| 智囊箱:了解金钱和女人的价值的方法和练习 ..... | 137 |



#### 第五章 学会适应变化

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 31. 永远不说“永不” .....      | 141 |
| 32. 为“变化”找个暗语 .....     | 146 |
| 33. 积习难改 .....          | 151 |
| 智囊箱:帮助你适应变化的方法和练习 ..... | 155 |





## 第六章 重塑自我

- 34. 巧克力融化是为了拥有新的形态 ..... 159
- 35. 当梦想化为乌有 ..... 163
- 36. 庆幸吧,小狗没有在你的地毯上撒尿 ..... 167
- 37. 不要抱怨,自己去创造 ..... 172
- 智囊箱:帮助你重塑自我的方法和练习 ..... 175



## 第七章 真正的女人懂得求救

- 38. 学会在黑暗中大笑 ..... 179
- 39. 寻求帮助和指导 ..... 182
- 40. 组成快乐寡妇俱乐部 ..... 185
- 41. 建立“厨房内阁” ..... 187
- 智囊箱:寻求帮助的方法和练习 ..... 190



## 第八章 面对否定者

- 42. 坚持 ..... 193
- 43. 听从你的信念,丢弃你的怀疑 ..... 197

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 44. 找回你的力量 .....      | 200 |
| 45. 不把自己囚禁在过去 .....   | 202 |
| 智囊箱:对付反对者的工具和练习 ..... | 207 |



## 第九章 重拾梦想

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 46. 成功总是披着愚蠢的外衣 .....    | 211 |
| 47. 寻找追梦人 .....          | 214 |
| 48. 安排一个绘画日 .....        | 218 |
| 49. 寻找三位智慧女性 .....       | 224 |
| 50. 学以致用 .....           | 231 |
| 智囊箱:帮你重拾梦想和寻找智慧的方法 ..... | 234 |
| 参考文献 .....               | 236 |
| 关于作者 .....               | 239 |
| 致读者 .....                | 241 |





## 致 谢

在这里,我们要感谢那些与我们分享故事的女士们。她们的故事成就了这本深受好评的书,但更重要的是,她们用自己的故事丰富了我们的生活,这些故事将一直陪伴我们。这里要特别感谢以下女士:盖瑞·莱伯恩、辛西娅·墨德斯、玛格丽特·勒斯、基兰·贝迪、萨拉·里托·登布尔、苏基·福布斯·比格汉姆、萨拉妮·罗斯伯格、丹尼斯·伽丽巴拉迪、维尼达·森、丽萨·本特蕾、克丽斯蒂·山口、米米·希尔伯特、罗斯·吉尔鲍特、凯瑟琳·温特沃斯、南希·彼得特、朱迪丝·奥尔洛夫、苏西·汤普金斯、山姆·霍恩、辛迪·所罗门、裴姬·克劳斯、凯瑟琳·汤斯顿、拉达·巴苏、简·威廉姆斯、埃米尔·高曼、芭芭拉·史坦尼、琳达·艾勒比、谭恩美、玛尔塔·麦金尼·布洛杰、弗兰熙妮·沃德、劳拉·布彻、莉塔·莫瑞诺和玛西亚·微德。感谢你们的智慧和勇气,让我们从中学到很多东西。

我们还要感谢我们的家人,感谢他们的耐心和理解,因写书我们减少了与家人待在一起的时间。迈克·斯蒂芬斯、艾瑞克·丽斯蕾、巴瑞·丹尼斯和罗伯·伊夫,感谢你们对于这项计划及对我们的信任。这本书所花费的时间之长远地超出了我们的想象。还有我们亲爱的孩子们,莉莉和艾伦·斯蒂芬斯、狄龙、克里斯托弗和奥斯丁·丽斯蕾、史蒂芬妮和杰克森·思艾拉、詹尼·J·B 和杰克琳·齐墨曼、克



致  
谢



里斯托菲·梅雷迪恩·伊夫：谢谢你们——我们生命中的所爱之人。

还有我们亲密的朋友和家人，多丽丝·梅森、加里·黑尔、南希·帕里斯、玛果·罗森、克里斯蒂尼·克罗里克、南希和弗里德·斯比艾尔、艾瑞克和劳瑞尔·斯比艾尔、凯蒂·劳森、斯泰西·德维丽、艾琳·瑞恩、爱丽丝、特蕾西·费尔柴尔德、谢乐尔·扬、海伦·芮瑟、黛博拉·斯特洛宾、海伦·门德尔、克里斯蒂尼·弗兰克、玛格丽特·里昂、詹妮弗·雷瑟、凯瑟琳·阿里奥拓、安德烈妮·蒂西耶、莎朗·吉米、朱迪·斯沃森、辛西娅·舒曼、芭芭拉·卡普兰、理查德·斯蒂芬、布瑞恩·劳拉、威廉姆森·齐墨曼、安和艾尔齐墨曼、德比·琼斯、埃兰妮·帕托莉西莉、伯尼艾·恩格尔、葛文达·威廉姆斯、戴维德·怀特海德、凯科·斯密斯、勒妮·欧里茨、琳达·辛迪·马丁、德里克·比特丽丝和帕特西亚。

我们还要感谢安妮·罗宾逊·卡斯滕和南希·奥尔森，她们曾是我们餐桌会议的成员，她们的故事珍藏在我们的心中。

鲁斯·斯特姬，这位加州职业及商务妇女大会的主办者，每年都邀请我们在西部这场最盛大的妇女会议上做演讲，借此机会，我们要感谢她一直以来对我们的信任和支持。

山姆·霍恩，这位作家、教练和拉拉队队长，你的点拨让这本书与众不同。吉利安·马努斯，这位超级经纪人多年来一直在帮助我们，他送了我们一句话，叫做“大难不死，必有后福”，这句话完美地描述我们的生活形态。朱莉安·凡·霍恩，设计师，从我们开始策划出书时，她就陪伴我们。简·约翰逊及她所在的柯纳利出版社和莱德威尔/维泽出版社的优秀团队一直在鼓励我们，启发我们，并为我们修改文稿。谢谢你们。

最后，我们要感谢的是约翰·格里姆斯，一位我们认识的最有趣的男人，他读了我们的书，然后把文字变成漫画，让女人们一看就捧腹大笑。



## 永无山穷水尽时

不管你是二十岁、四十岁，还是六十岁；不管你是处于成功、失败，还是混日子状态；也不管昨天是阳光明媚，还是暴风骤雨，或者是阴霾密布，第二天的早晨，生活照常在每个女人的心中开始。

——利米·切尔·霍斯奇(1876—1954年)，诗人

我们是非常平凡的四个女人，命里注定十年前我们走到一起。我们共同经历了人生中的大喜大悲，其中有平淡的时刻、戏剧性的时刻，也有梦幻的时刻。我们有过六次婚姻，十个孩子，四个继子，六条狗，两次流产，两只猫，十二条鲤鱼，一次失败的收养，守寡过，做过养母。创办过公司，失去过公司，卖掉过公司。我们中的一位曾经中弹，被抛在南美的马路上等死。还有两位经历过丧偶之痛。

我们养育着婴儿和青少年，这总是我们津津乐道的话题。

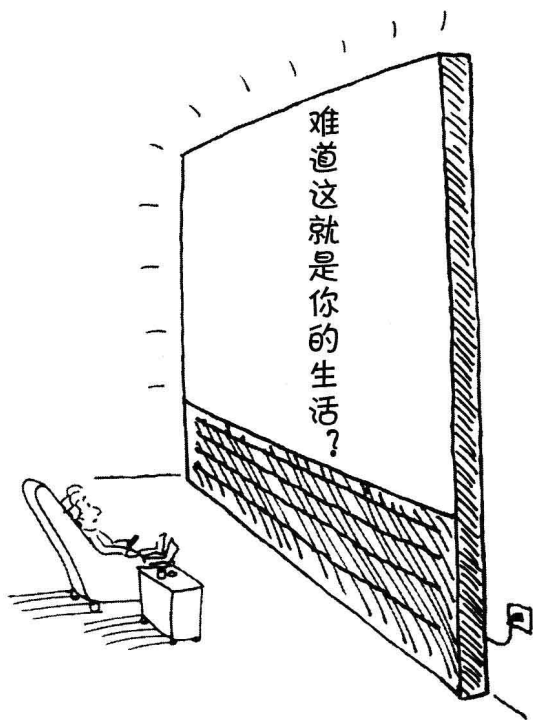


前言



我们因婚外情心碎过。是我们彼此之间的友谊治愈了我们的创伤。我们有过名声显赫的时候，也有过孤独、自我怀疑及经济上接近崩溃的时刻。我们曾把关爱送给那些晚期病人，与失去所爱的人成为朋友。

我们在并不富裕的家庭中长大，入不敷出是家常便饭。我们拥有过的财富远远超出我们父母的想象，我们失去的金钱远比我们父母挣的要多！当家里捉襟见肘时，我们想法儿养活家人，而当我们的丈夫失业、重病在身或者去世时，我们就成了家里唯一的挣面包钱的人。



(一连串的不幸遭遇)

我们参加过竞选,赢过,也失败过,得过艾美奖,演过电视,写过书,上过杂志封面。在快节奏的工作生涯中,我们常常是硅谷风格的交易中谈判桌前的唯一女性。我们冒过各种风险,赌上过公司,赌上过竞选,甚至赌上过自己的房子。

## 当聪明女人遇上倒霉事儿

面对困难有两种办法,要么改变困难,要么改变自己去面对困难。

——菲莉斯·波顿(1884—1963年),英国作家

一位记者曾开玩笑地说我们收集的倒霉事就像女性版约伯全书,一群蝗虫几乎随时落在我们中间。然而,我们却不用悲伤和懊悔来看待我们的生活。我们把这些倒霉事看做是上帝送给我们的礼物,这些礼物让我们获得了敏锐的感觉,知道什么值,什么不值。我们一次又一次地学会了重塑自己,并已懂得,重塑的过程最好用幽默、友谊、乐观来完成,还要带上一个持久的强光手电筒,用以看到每条隧道尽头的光明。

我们每月相聚一次,分享彼此间的故事,相互鼓励。我们的餐桌谈话通常具有疗伤的功能。支持和鼓励,这样的谈话给我们希望,内心的力量与日俱增。我们知道,作为朋友,在人生的旅途上,我们要永远并肩前进。然而,作为个体,我们又千姿百



前言