

THE WOM- AN'S BOOK OF CONFID- ENCE

【美】苏·帕顿·托埃尔／著

李艳春

王春霞

郭淑文／译

■吉林人民出版社

度过心灵的黑暗

——关于女性信心的冥思



度过心灵的黑暗

——关于女性信心的冥思

〔美〕苏·帕顿·托埃尔 著

李艳春 王春霞 译

郭淑文

吉林人民出版社

(吉) 新登字 01 号

THE WOMANS BOOK OF CONFIDENCE

Chinese translation copyright (c) 1999 by Jilin People's

Publishing House Published by arrangement with Conari Press

through Bardon - Chinese Media Agency

博达著作权代理有限公司

ALL RIGHTS RESERVED

版权所有 不准翻印

吉林省版权局著作权合同登记

图字 07—1998—277 号

度过心灵的黑暗

著 者	[美] 苏·帕顿·托埃尔	
译 者	李艳春 王春霞 郭淑文	
责任编辑	傅烈臣	封面设计 翁立涛
责任校对	崔文辉	版式设计 傅烈臣
责任排版	李冬梅	

出 版 者	吉林人民出版社 (长春市人民大街 124 号 邮编 130021)
发 行 者	吉林人民出版社
制 版	吉林人民出版社激光照排中心 0431—5637018
印 刷 者	吉林省农安县印刷制版厂 0431—3226454

开 本	850×1168 1/32
印 张	9
字 数	177 千字
版 次	1999 年 1 月第 1 版
印 次	1999 年 1 月第 1 次印刷
印 数	1—5 000 册

标准书号	ISBN 7-206-03112-9/B·80
定 价	13.50 元

如图书有印装质量问题, 请与承印工厂联系。

鸣 谢

首先，我想感谢那些未曾谋面的支持者，我在写作时感觉她们就站在我身旁，鼓励我继续、再继续。我要感谢康娜丽出版社的全体成员，特别是我的编辑，玛丽·简，她的温柔指导和信任使得这次创作过程既快乐又荣幸。我还要向我的好朋友杰恩致谢，他自始至终地支持我，在我需要时拥抱我。

我受到的支持和爱多得无法一一提及，但是你们知道我是谁，我希望你们也知道我是多么爱你们、感激你们！

我还要感谢提供了批评指正意见的每位作家，还要特别感谢所有的女人，她们的故事被我写在书中与读者所共同分享。她们迈向恒远的自信和信任，对我而言，是永久的敬畏、灵感之源。

介 绍

如果我们想让我们的生活有价值并值得骄傲，那么自信是必不可少的，但是，生活中的许多烦恼磨蚀了我们的信心。当我们现实地看一眼社会为女人的自尊所设置的陷阱时，难道我们许多人经常感到信心危机还奇怪吗？自《度过心灵的黑暗》书首次出版的四年里，我常常愕然感到，女人被经常灌输如何成为好看、聪明、快乐等不切实际的期望，更不用说性感、成功和超级妈妈了。

我们的大多数人并不像印刷品和电视吹捧的女性美的典范——模特那样消瘦或身材匀称。实际上，如果我们像她们一样单薄，恐怕多数人要患上营养不良。事实也确实如此，她们真的也是弱不禁风，与药罐为伍。谢天谢天，那些模特们开始直言不讳地吐露真情了：她们为了在她们的行业里获得成功，而经受了节食和吃药的痛苦。

我们渴求被人接受，可那越来越难了。我们是自己最严厉的法官，我极度悲伤地说，特别是年轻女孩，甚至是青春期前的女孩，正在被传媒和广告世界宣传的怎样成为一个完美无瑕的女人所困扰着，其实那种标准几乎没人能达到，怪不得我们有时觉得自己就像中国万里长城下的一只小虫那样微不足道。

我们必须对有关美丽、聪明或成功的滑稽可笑的训诫充耳不闻、有目不睹，并以我们独特的个人灵感、才能以及——非常重要的——我们的局限作为自己的标尺。让那些关于女人三围尺寸的数字，以及什么情商指数别再烦我们，不管怎样，都应坚信这一点：我们女人和女孩都天生丽质，因为我们大多数人都有宽阔的心，那是最重要的。我们需要给自己一个达观生活的空间，而拥有信心则是这样做的关键。

我们要学会善待自己，因为尽管女人天生是一个好伯乐，很容易地发现并且很容易相信别人所具有的才干、能力及爱心，但她们常常很难相信自己也有这些东西。大体上讲，我们天生就会向别人注入信心，但经常发现保持坚定的自信感是个挑战。我们常常能慷慨无私地安慰和鼓励那些陷在痛苦之中的朋友或家人，但不幸的是，我们也常常为感觉或表现得不完全精妙绝伦而斥责或批评自己。

对自己刻薄，从而削弱我们的自信心的习惯，除了应归咎于来自好莱坞及其追随者外，还有其他原因。一个可能是我们在成长时没有得到所需要的那种和那

么多的支持和鼓励，因此认为现在也不应该得到。另一个可能是我们理应被一位无情的监工看管的信念。一些未知的原因也许是我们不像应该的那样好，我们不符合标准——因此理应受到批评。

我在生活和工作中遇到了几千名女人，她们中大多数不但友善——甚至英勇地——以她们所知的最好方法处理生活，而且还经常寻找做得更好的方式。她们以及我们所有人理应并需要自我接受和理解的慰藉，而不是否认和谴责的打击。

通过自我接受和鼓励掌握在感情上支持自己的艺术，能导致内心深处的友谊，从而也树立了信心。我们可以把这样的友谊比作暖房，在暖房里给予娇嫩的幼苗以最好的环境促进生长。植物和花朵在营养暖房中温和轻柔的气氛里成熟为自然的美丽，我们自己也在温柔友善的呵护下茁壮成长。

我愿这本《度过心灵的黑暗》成为你的温柔暖房，一个你能学会善待、信任自己的安静地。我希望书中的真实故事和冥思能够像灵感的小花蕾一样帮助你充满信心，就像你现在一样，而不是像你所愿或他们认为你应该是的样子。据我所知，获得并维系自信，对于我们许多人来说，已是一种连续的斗争。只有通过学会坚持不懈地友善对待自己，才能保持一种永恒的自我价值感。价值感不可避免地提高了信心，尽管这常常很难做到，但指导性的冥思和肯定——像在《度过心灵的黑暗》中发现的——对于把我们从自卑的黑

洞中拉出来，是非常有效的工具。

利用《度过心灵的黑暗》的方法很多。你可以阅读一章或一段，记载你的心得体会；写下读后感，或者你也想查看目录，让自己被指引到“同你说话”的条目下（一位记者告诉我，当她谈及认为自己已做得不错的章节，她就有机会给自己一个金星。金星是信心的营造者，她的暖房里到处都是！）

在群体中利用本书的想法和冥思是鼓励个人成长的另一有价值的方式。亲密诚实地与其他女人分享体会和感觉，能够促进自信心的巨大飞跃并在自我的内心深处营造暖房疗伤。

通过成为自己值得信赖、悉心照顾的朋友，发展内部的亲密感，能够激发出我们心灵的安全泉水。我们向他人敞开心扉的能力，发源于我们慷慨地为自己营建的安全处，这样在感情上就能得到由衷地而不是义务性地想去爱别人、为别人服务。给自己施加鼓励和支持，或许对我们来说有些自私，但事实并不是这样。如果想要减轻我们的孩子、兄弟姐妹以及我们的星球的负担，我们首先要通过修理个人的漏洞以减轻自己的负重。爱和接受是最好的良药。

当我们勇于开采内心的巨大宝藏时，我们就会发现，信任天生的智慧和善良是绝对可能的。满溢着自尊和仁爱的心灵，能够随时安慰、支持、接受他人。让平和现于大地母亲之上，让平和始于自己心中。

目 录

第一章 编织安全网	(1)
分享根基	(3)
消除内疚	(5)
创造性地处理问题	(7)
允许骄纵	(9)
注意身体的提示	(11)
软化我们的至善者	(13)
原谅常常是不可原谅的	(15)
振奋起来	(17)
迎接自我的陌生人	(19)
长条尾巴	(21)
在有浮力的水中游泳	(23)
穿别人的鞋走一走	(25)
处于低谷时找到援助之手	(27)
扮演上帝之手	(29)
营造安全房	(31)

第二章 善待忧虑	(33)
冒险生意	(35)
明智地转身溜掉	(37)
积累小小的成功	(39)
攀登峰顶	(41)
摇动万花筒	(43)
寻求神圣男性	(45)
实践我们的“是”	(47)
克服目标盲目	(49)
支持核心	(51)
重塑救助者	(53)
离开“有一天我会的”迷雾	(55)
改善内心的暴君	(57)
消失到随时待命中	(59)
 第三章 成为有教养的父母	(61)
平息批评者	(63)
生活在罗杰斯的邻里情谊中	(65)
将消极排出日程	(67)
亲生孩子的祝福	(69)
强调作用	(71)
重新设计全家福的相框	(73)
完成未完的事情	(75)
看小父母	(77)
停止牺牲周期	(79)
创立新的家庭神话	(81)

成为自己的助产士	(83)
开拓儿时的梦想	(85)
免除陪审团	(87)
 第四章 信奉不追究责任的生活	(89)
浇灌贫瘠境地	(91)
拥有自己的推测	(93)
扔掉防护手套	(95)
弄懂谁在打仗	(97)
同自己和别人温和地生活	(99)
与内心的武士格斗	(101)
飞向火焰	(103)
脱离苦恼	(105)
抨击不尊重	(107)
平静内心的海洋	(109)
协同旅游与独自飞行	(111)
倾卸依赖	(113)
培养同情的分离	(115)
编织散线的衣袖	(117)
抛弃羞愧、内疚	(119)
接纳从前的自我	(121)
发展健康的自私	(123)
 第五章 通过诚实感受发现自由	(125)
接受缺点	(127)
同化愤怒	(129)
信赖抵抗	(131)

记得呼吸	(133)
回答“到!”	(135)
开采梦的金矿	(137)
真实地敲钟	(139)
成为精神的环境保护论者	(141)
把锅从火上挪开	(143)
让影子漫游	(145)
通过运动缓解压力	(147)

第六章 接受现实	(149)
戒掉认可的习惯	(151)
视纪律为可取之物	(153)
接受“我不知道”	(155)
通过仪式放弃	(157)
接受我们是谁	(159)
做出牺牲	(161)
穿行在变化游行中	(163)
度过风雨	(165)

第七章 改变能被改变的	(167)
对自己的态度负责	(169)
重新设计现实的框架	(171)
面对道路的岔口	(173)
触动幽默感	(175)
谋求自己的合适职务	(177)
给黑白着色	(179)
观察并提高思想	(181)

戒除担心的习惯	(183)
在鸡舍里驯服野狼	(185)
利用我们的愤怒	(187)
随时了解关系	(189)
 第八章 邀请富有	(191)
顺流而行	(193)
扬起风帆	(195)
成功地变老	(197)
尽情享受生活	(199)
亲吻喂养之手	(201)
点燃创造之火	(203)
成为仁慈的管道	(205)
顺风而飞	(207)
翱翔于空巢之上	(209)
 第九章 在损失中成长	(211)
接受痛苦的过程	(213)
安抚一颗受伤的心	(215)
向平衡与和谐发展	(217)
探查你的潮汐潭	(219)
敞开痛苦的心扉	(221)
接受舒缓的关心	(223)
悲伤呼唤天明	(225)
温热一颗冰冻的心	(227)
在恒久的臂膀中寻求安慰	(229)
跳出苦海	(231)

重塑自我	(233)
度过心灵的黑暗	(235)

第十章 相信女性自身	(237)
尊重女性之路	(239)
揭开沙币的奥秘	(241)
重新了解这个神奇的世界	(243)
邀请精神来做客	(245)
掌握对你的恩赐	(247)
使你贤明起来	(249)
发掘老太婆的智慧	(251)
完成这一循环	(253)
接受自身的男性本质	(255)
重视每一次开始	(257)
走向成熟	(259)
留出一点闲暇	(261)
改变原始的恐惧	(263)
欢迎你的天使	(265)
发挥柔性力	(267)
点燃内心的火焰	(269)
看到上帝友善的面孔	(271)



第一章 编织安全网

**女人千万不要依赖男人的保护，
而应该学会自我保护。**

——苏珊·布朗耐尔·安东尼





女人真是令人惊奇。我们的生活极少是一条笔直的轨道，相反，我们从所遇到的各种各样而且经常又是意想不到的事件中，使自己独特的个性迸出火花，编织出一张庇护自我的安全网。社会学家声称，由于女人同时需要注意许多事情，所以她们大多能统筹兼顾，并对烦扰具有极大的忍耐性。任何巧妙应付过母亲职责、工作、教育、纷繁的人际关系、家务处理以及自身成长的人，都知道这是真的。

当处理多变生活中的经纬线时，我们需要确信我们能为自己编织结实的安全网。当需求超过能力时，我们需要知道如何自我调解和排遣。

我们可以通过许多方法，例如学会理解和尊敬自身的需要，拥有切实可行的愿望，不羞于寻求帮助，消除内疚，从而为自己编织保护性的安全网。我希望以下部分为你提供结实的纤维，以便用来设计一张会在你需要时给你以安慰和支持的耐用的网。



分享根基

在去加利福尼亚和俄勒冈海岸的途中，我从那里茂盛生长的红杉树中，学会了关于相互支持的非常有价值的一课。红杉是相容的生物——成长时，它们将周围的物体，像岩石和其它树木都结合到它们的基础结构中。因为与其它东西共享根基，所以红杉尽管根底浅，但仍以其坚强和长寿而著称。每一棵树都被邀请到整体中，反过来，也帮助支持了整个群体。这种适应性看来很奏效，因为红杉属于地球上古老的生物之一。

女性的能力自然是包容的。我们为了生存和兴旺，也需要有意识地学会与其他人共享根基，当我们需要时就去寻求鼓励和支持，并且准备帮助那些有求于我们的人。

伊芙，一位单身母亲，正在努力想返回校园。几周来，她极力压抑她的问题，生怕显得不成熟和困苦。但是，当