

THE WOM- AN'S BOOK OF COUR- AGE

【美】苏·帕顿·托埃尔／著

李若木 步晓燕

关 华 周政颖 译

■吉林人民出版社

生命的轻吻

——关于女性勇气的冥思



生命的轻吻

——关于女性勇气的冥思

原著 [美] 苏·帕顿·托埃尔

译者 李若木 步晓燕 关 华 周政颖

吉林人民出版社

(吉)新登字 01 号

THE WOMAN'S BOOK OF COURAGE

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—279 号

生命的轻吻

著 者	[美] 苏·帕顿·托埃尔
译 者	李若木 步晓燕 关 华 周政颖
责任编辑	傅烈臣 封面设计 翁立涛
责任校对	魏 彬 版式设计 傅烈臣
责任排版	李洪香

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 者	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 7-206-03114-5/B·82
定 价	13.50 元

如图书有印装质量问题, 请与承印工厂联系。

敬告读者

——本书征集读后

这是一套研究女性心理的书。作者从心理治疗的角度，分析了当代西方女性心理的种种困惑。作者用自身的经历和周围女性的不同遭遇进行哲理思考，主张女人要有信心和勇气，冲破世俗的观念，从地狱之门跃上幸福之巅，从恐惧和非正义的余烬中站立起来。

本书一事一议，短小精悍，既有冷静的冥思，又有热情的慰藉。你可以在工作之余，茶饭之后，随意翻开这本书，选取其中的一段去读。它可以作你冥思的指导，又可以作释疑解惑的工具，更可以作你每日相伴的朋友。

当然，你也别忘了，冥思是自我心灵的撞击，是别人代替不了的。每个人经历不同，条件各异，冥思的问题和所得出的结论自然也就不一样，更何况东西方文化的差距是如此之大，所以对书中的许多观点，如女人的勇气和信心到底来源于什么？女人的心灵深处到底应该信仰什么，女人怎样活着才算有意义……

都需要我们自己去冥思，得出自己的结论。我们引进本书——包括引进的其它书，不是为了全盘吸收，而是为了汲取其合理内核。本书的出版，如能引起中国女性的冥思，对我们——相信对原作者也是一种莫大的安慰。假如你有兴趣，不妨将冥思的心得写给我们。例如你对本书的哪些观点赞同？对哪些观点持不同看法？可以从自己的角度写，也可写你所熟悉的人（当然要征得被写人的同意）。像本书一样，一事一议，每篇字数不要超过一千字，一人可写多篇。在适当时机，我们将根据来稿质量推出该书的姐妹篇——《中国女性冥思集》。请留底稿，如不采用，恕不退稿。采用后，按稿酬标准付酬。来稿时请注明联系地址和电话。

来稿请寄：

长春市人民大街 124 号

吉林人民出版社政治编辑部

邮编 130022

电话 0431—5649701



将自己从恐惧中解脱出来，
去拥抱你天生所具备的勇气。

这本修订后的集子中，为你提供
了克服焦虑情绪，获得自尊
和改善人际关系的智慧和鼓励，
这些可以为那些处于转变期间和
期望增强个人力量的女性反复使
用。

上一版至今已售出 200 000 本。



鸣 谢

首先，我想感谢朱莉、班约特和玛丽·简·莱恩，感谢她们对我的信任，是她们建议我写了这本书，使我有机会表达一些我感受至深的事。她们的职业素养和私人友谊极大地丰富了我的生活。我还要感谢我亲爱的丈夫杰尼，还有我的孩子，感谢他们自始至终对我的支持、关心和热情，我尤其要感谢乔伊斯·麦卡伊，他的智慧和爱的反馈给了我极大的勇气来构建我的情感世界。

另外，我还要感谢那些我们用了他们的话的作者们，是他们给了我大量的灵感，这里，我还要感谢所有那些妇女，在这本书里，我与她们共同分享了她们的人生故事。她们在面对恐惧时和在追求个人及事业发展的道路上所表现出来的勇气，都给了我极大的鼓励和启迪。

简介

在《生命的轻吻》（原名《女人的勇气》）第一版完成之后的六年中，我对女人所具有的勇气的坚定信念进一步加强了。由于职业上的方便条件，我得以与许多女性进行交往，她们都曾经历过极为痛苦的失败，或患过严重的疾病，或精神上遭到过沉重的打击。类似的经历我也曾有过。于是我们在一起散步，手挽手地倾诉彼此的心声，共同走过了从地狱之门到幸福之巅的路径。

不论是什么样的苦难——病入膏肓治疗，幻想破灭后的黑暗，心爱人的亡故，或是遭受羞辱后心理的重新平衡，女人都具有难以置信的毅力和勇气。尽管精神和肉体上经历了巨大的痛苦，绝大部分女人最终都能浮上生活的海面。

每次当我自己或别的女人承受了巨大的挑战时，我便更加深切地感受到女性是多么地勇敢和充满智慧

呀。当然，如果一个人长期以来一直逆来顺受，安于自己受的折磨，那么她的勇气和重新恢复活力的能力也就被严重地损伤了。但即使是这样，在她的心里有时也会发出这样的呐喊：“醒醒！生活应该比现在这样要丰富多彩，你可以去感受，还可以做很多事。”

除了克服困难以外，女人还有让幸福的黄水仙自己开放的勇气，吸收周围事物所带来的欢乐和智慧，以及营造一个充满欢声笑语、温馨爱意的家庭的能力。女人真棒，女人真是太了不起了！然而不幸的是，我们自己往往不相信这一点，尽管我们为了争取平等的地位已经做出了巨大的努力，但我们还是会陷入一种感觉不够充实的苦恼之中，或是将我们美好的东西——我们的同情心、我们的鼓励和支持统统地给了别人，却忽视了我们自己。

这正是生活中我们需要加强勇气的地方。首先我们必须以同情心、礼貌、尊敬的心态来对待自己，要有揭去蒙在眼前的面纱、认清真实自我的勇气。我们是多么地美丽、有创造性，对万物充满了极大的爱心呀！当然，人无完人，当我们意识到自己的缺点和不足时，我们应勇于谅解自己并加以改正，对大部分女性来说，谅解自己的瑕疵和弱点是一件相当困难的事，而我本人也是这样。

《生命的轻吻》这本书中包含了我对这一问题的一些思考、论证，还有许多真实的故事。所有这些都是在我培养坚定信念的奋斗过程中切身感受到的而不是

依靠别人或是外部环境赐予我一丝坚强感和心灵上的宁静，同今天的许多女性一样，我也时常觉得没有足够的安全感和充实感。尽管我看上去已经具备了相当的能力，并获得了一定的成功，我渴望能够拥有别人在我身上发现的性格特点，使我的内心世界与外表相衬，并为此而努力。我很快发现那些我盼望已久的态度、信念以及感情，其实都被一层恐惧的迷雾笼罩住了。

所谓“勇气”就是指具有克服我们的抵触心理，做我们认为正确的事的力量和意志，要面对我们的恐惧需要极大的勇气，但这是我们必须做的。因为只有摆脱恐惧的桎梏，接受自身所具备的智慧、力量和美丽并引以为荣，我们才能真正寻找到我们一直追求的幸福。

《生命的轻吻》的创作来源于我作心理医生二十年的经验和阅历。在这些年当中，我学会了许多方法来帮助那些希望增强心灵勇气和获得宁静的女人们。现在我想把它们与你一起共同分享，它们曾极大地刺激了我本人、我朋友和我的客户的勇气。本书中的许多技巧对于我们漫长的认识自我的道路具有宝贵的指导价值。

我坚定地认为，我们的成功和失败、欢乐和悲伤都是我们习惯性的思想产物。也就是说，我们内心深处最相信什么，什么东西就会变成现实。因此，我们必须设法改变那些妨碍我们体验成功、心灵宁静和爱

的力量的信念和想法，这一点至关重要。

要想有足够的力量来改变那些内在的意识的支配，需要极大的勇气。思考和论证是两种有力的武器，借助它们可以获得具有创造性和积极意义的改变。《生命的轻吻》这本书中的每个部分都可以供你在重新设定潜意识中的计划时使用。另外，在你把自己的心灵作为一个对你有帮助的朋友时，它还为你提供了许多有效的思考方法。

当你刚开始使用这些方法时，你也许会觉得不大舒服。那没关系，要给你的潜意识一些时间来吸取和接受这种观念，并有勇气相信这种观念是有益的。当它们开始在你心灵和肥沃土壤里扎根时，你的感觉就会发生了变化了。这不是个一蹴而就的过程，所以要耐心，因为它们终究会有效果，再配以一些生动形象的描述，它们的作用就会更加明显。

《生命的轻吻》可以有許多用途——可以作为思考时的指导，日常生活中的提示，或是某一具体问题的答案。你或许偶尔要翻开它，让你的潜意识中的自我引导你翻到某一页，你也可以把这十二个部分作为每个月学习思考时的指南。

价值。书中的论证和描述构成了一个无比细致的基

我坚定地认为，我们的成功和失败、欢乐和悲伤都是我们习惯性的思想产物。也就是说，我们内心深处最相信什么，什么东西就会变成现实。因此，我们必须设法改变那些妨碍我们体验成功、心灵宁静和爱

为我们有共同的目标和要求。我们相互支持、共同分享失败的挫折，一起庆贺成长中所取得的成绩。或许你们也想成立一个自己的组织，在本书中的观点和看法便可以作为你们讨论的题目。

我希望这些思考和观点可以使你意识到，承认并接受你已经具备的或将要培养出来的勇气。它们可以帮助你倾听你的心声——为了你，也只为了你。在通往勇敢和真实生活的崎岖道路上，我们都是匆匆过客。我们可以创造并坚持一种积极、健康、充满爱心的人生态度；我们可以增强勇气，保持心灵宁静；我们可以学会倾听自己的直觉，并骄傲地宣称：我就是天使。



谨以此书献给安娜贝拉·伍达德——我充满智慧和勇气的母亲，同时也是我精神上的良师益友。从她那里我第一次知道要做一个有勇气的女人。



目 录

第一章 女人有勇气认知她的力量，设定

生命的极限	(1)
意念中的坚强	(3)
风雨无阻	(5)
定义自我	(7)
欲速则不达	(9)
理智与同情	(11)
生命账户	(13)
生命之吻	(15)
大胆地说“不”	(17)
告别亚米玛姨妈	(19)
承认自我	(21)

第二章 女人有勇气去爱与被爱 (23)

真爱童心	(25)
爱的寻求	(27)

珍藏童心	(29)
永远的关爱	(32)
安全地带	(33)
关心自己	(35)
爱之洋溢	(37)
爱的认同	(39)
宽恕——为了自己	(41)
宽恕自己	(43)

第三章 女人勇于创造心灵的宁静

绿洲小憩——享受片刻的宁静	(47)
珍惜时光	(49)
净化心灵	(51)
谅解可以创造心灵的宁静	(53)
原谅初为人母的自己	(55)
创造自我	(57)
在无形的臂弯中憩息	(59)
排除“应该”、“不得不”和“不能”的想法	(61)
以小火车头为榜样	(63)
平复纷杂的思绪	(65)
选择“真棒”	(67)
重新规划内心世界	(69)
避免落入未来的黑洞	(71)
谅解，可以使生命之舟永不沉没	(73)
接受无法接受之事	(75)

第四章 女人勇于驯化和改造心中的恶魔 (77)

面对恐惧之魔 (79)

除掉“抛弃”之魔 (81)

“我”能做到 (83)

知足常乐 (85)

发掘优点 (87)

重新调焦 (89)

情感疗法 (91)

重新塑造自己 (93)

根除莫名的恐惧 (95)

逃离忧郁 (97)

抬起头, 振奋精神 (99)

感觉值得 (101)

第五章 女人勇于做自己的朋友 (103)

剥去灵魂法官的外衣 (105)

呵护灵魂之园 (107)

通过赞扬的方式勉励自己 (109)

接受“缺憾”美 (111)

唤醒自爱 (113)

收获“认可” (115)

能量的补充来源于休息和娱乐 (117)

“我”是一颗钻石 (119)

索取、所想、所需 (121)

第六章 女人勇于作出自己的选择 (123)

高空巡航 (125)

公开我们的意愿	(127)
感情的成长	(129)
问询内心的需要	(131)
拒绝借来的麻烦	(133)
敢于冒险	(135)
回避粗鲁	(137)
交友之道	(139)

第七章 女人勇于照顾自己的身体

鼓励自然康复	(143)
鼓励身体	(145)
重视身体的智慧	(147)
平衡、协调自己	(149)
欣赏自己的身体	(151)
保持正常的体重	(153)
年龄是一种人生态度	(155)
突出老龄的优势	(157)
满足身体的需要——锻炼	(159)

第八章 女人勇于温柔地交流

静心倾听——暂歇匆匆的脚步	(163)
倾听意味着爱意	(165)
内心小孩子	(167)
冲着假想敌发泄	(169)
送上一朵无刺的玫瑰	(171)
最佳时刻	(173)
温柔的话语如柔软的羽毛	(175)