

Lebe Wild Und
Unersättlich

人的幸福女人定

德国女人人手一册的枕边书
可以每天翻阅的女人心灵成长经典

上榜**55**周、德国第一女培训师的**20**年经典之作

【德】萨比娜·阿斯格德姆 (Sabine Asgodom) / 著 宋娥 / 译

 中华工商联合出版社

Lebe Wild Und Unersättlich

女人的幸福女人定

【德】萨比娜·阿斯格德姆 (Sabine Asgodom) / 著

宋斌/译



图书在版编目 (CIP) 数据

女人的幸福 女人定 / (德) 阿斯格德姆著; 宋斌译. —北京: 中华工商联合出版社, 2010. 1

ISBN 978 - 7 - 80249 - 206 - 6

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 222454 号

Lebe wild und unersättlich. 10 Freiheiten für Frauen, die mehr vom Leben wollen

Copyright © 2008 By Sabine Asgodom

Simplified Chinese translation copyright © 2010 by China Industry & Commerce Associated Press Co., Ltd.

This translation published by arrangement with Kösel - Verlag, a division of Verlagsgruppe Random House GmbH, München, Germany.

本书中文简体字版由 Kösel - Verlag 授权中华工商联合出版社有限责任公司在中华人民共和国境内独家出版发行。未经出版者许可, 不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。版权所有, 侵权必究。

北京市版权局著作权合同登记号: 图字 01 - 2009 - 6768

女人的幸福 女人定

Lebe wild und unersättlich

作 者: 【德】萨比娜·阿斯格德姆 (Sabine Asgodom)

译 者: 宋 斌

责任编辑: 刘伟娜 林 立

责任审读: 郭敬梅

责任印制: 张 萍

出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司

印 刷: 北京中科印刷有限公司

版 次: 2010 年 1 月第 1 版

印 次: 2010 年 1 月第 1 次印刷

开 本: 640mm × 960mm 1/16

字 数: 120 千字

印 张: 11.25

书 号: ISBN 978 - 7 - 80249 - 206 - 6/Z · 010

定 价: 19.80 元

服务热线: 010 - 58301130

销售热线: 010 - 58302813

地址邮编: 北京市西城区西环广场 A 座
19 - 20 层, 100044

http: //www. chgslcs. cn

E-mail: cicap1202@ sina. com (营销中心)

E-mail: gslzbs@ sina. com (总编室)

工商联版图书

版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问题, 请与印务部联系。

联系电话: 010 - 58302915

完全的动力之源！

我从来没有读过像阿斯格德姆夫人《女人的幸福女人定》这样幽默风趣、充满启发、智慧深邃的书。我是在一次航班中开始阅读此书的。当时，我一定吓到了身边不少的人，因为书中许多有趣的地方令我多次忍不住大笑出声。我在一夜之间就读完了它，并且深受感动。

——读者 佩特拉（来自柏林）

通往幸福的勇敢之路！

读这本书时，我开始重新审视自己，以及那些我想了40年还没想明白的事。我相信作者一定有一种神奇的能量，将我脑中那些互相打架的不成熟想法，汇成一条静谧的河流，引向新的方向。

这是一本指向幸福和开朗生活的权利宣言。女人们，摆脱那些约束吧，跳出自己心中的影子吧，为了能够从生活中嗅出阳光的味道，为了对自我始终保持关注！

——读者 安德里亚（来自汉堡）

序

活出自我，永不知足

这是一本为女性书写的自由之书。女人幸福的真意，只与自由有关。有十种自由，是你有权赋予自己的，它们让你从陈旧的规矩、世俗的偏见和角色的束缚中解脱，使你意识到，先前被你否决或禁止的那些事，仍有可能发生。这本书了解你内心的渴望，知道你想要实现什么、摆脱什么，它不是想给你忠告，而是要赐你权利；它给我们大家呈现了一种新的开始，是打造新生活的第一次锤击，一次小小的激励，借此，每位女性读者都能更好地为自己领航。它还鼓励女性走自己的路，发现自我。

这还是一本“造反”书，它要做的是解放那些乖乖女，使她们鼓起勇气提出这样的要求：活出自我，永不知足。因为多数女性从小就被灌输了这样的思想：先考虑别人，最后再来考虑自己，利己是可耻的——她们原本很勇敢，却因为害怕遭受这样的指责而对未来望而却步。从今天起，这种状况会有一个了结。

因为，没有人有权决定你的人生，这权利只掌握在你自己的手中。即使你相信一切在冥冥之中都由上天安排，认为你与世界是天人合一的，这种责任感依然落在你的肩上。要

知道，能决定你人生的不是任何抽象概念——不是国家也不是社会，不是你的父母或生活伴侣，不是宗教也不是任何一种意识形态，更不是某一本女性杂志。

“随性而永不知足”地生活，就是要过充实而没有遗憾的生活。也就是说，要按照自己的理念自由地生活。这只是种选择，与对错、好坏无关。而那些相信自己不会犯错、不会做错选择，也不许自己在事后恼火或悲伤的人一定会疯掉。当独立自主的意识逐渐增强时，你就很少会产生“这是我的错，我自己搞砸了”这样的内疚感。

在本书中，我要用“错误”重新诠释什么是幸福。许多女性都被幸福的誓言和罗曼蒂克的诱惑迷住了双眼，而这种诱惑却使人远离幸福、误入歧途。我的朋友伯恩德·乌尔里希·霍曼（Bernd Ulrich Hohmann）是著名的心理学家、心理治疗师，也是我灵魂的伙伴和倾诉心事的知己，他曾说过：“幸福不是火车站，大家想来就来；更不会有人喊一声：幸福站到了，请各位下车！”幸福只与自主的选择有关。

但我们并不总是清楚地知道自己想要什么。有时我们会怀疑自己当初的梦想：我真的想要这个吗，还是我只是觉得我应该想要这个？什么人或哪些事直接或间接地影响了我？我怎样才能给自己自由、不让自己总是随大溜儿？有时我们会怀疑自己的实力：我能行吗？我是这样的人吗？我能做到吗？有时我们朝着梦想不停地追、不惜一切努力，结果却让人失望。

伴随着自我决断权而来的是恐惧感，但这种恐惧实际上也表明“我的方向是对的”。我们可以把恐惧变成同在一条船上

的盟友。至于如何做，之后我们会在书中看到。只要我们朝着独立自主的方向发展自己，就能变得更加成熟，更加热爱和享受生活。但是，好事多磨。如果轻而易举就能成功，我们早就去做了。因此，这本书希望能激发大家无数细小的思想火花，与大家分享我——一个有 50 年生活阅历和多年工作经验的女人的心得体会。你还将认识许多女性，她们中的大多数在同陈规旧俗的斗争中为权利而战，并最终获得了胜利。

在我们决定选 A 而不是选 B 之前，先要了解 A、B 甚至 C、D、E、F、G 等各种选项的可能性。我们需要新空气、新思维、新理念和新方案。你可以先“偷瞄”一下别人的生活：他们是怎么做到的？接纳他们的建议，仿照他们的成功模式进行试验，感受一下新事物、新方式有何不同，然后再决定是否喜欢并且适合这个选项。我们有权按照自己的意愿改变和塑造自己的世界。

将这种方式应用于日常生活，则意味着远离“安全感”的枷锁，重获自由；摆脱依赖性，仍然可以有“安全感”；保持利己心的同时仍可享受融入集体的感觉；坚强的同时又能笑纳别人的帮助——可见，这本书想要传达的信息是：我们可以两样都有。

为了找到并走上属于自己的路，我们首先需要安装一台强力的幸福生活雷达。一台雷达发射器可以帮助海上的航船确定安全的航线，同样，内心的雷达也具有神奇的功效。我们在开启、校准它之后，它也能帮助我们探寻生活的神秘莫测之境。由此，我们可以更安全地为自己导航，避免陷入困

境，在辽阔的大海上畅游；可以在幽深明澈的水域借助风力航行，在张满的帆下慢慢驶向自己的目的地；也可以在风浪不定的海面识别暗礁，关小马达，懂得惜力，等待天气好时再出发。生活不是战斗，而是同各种机会进行巧妙的博弈，正是这些机会赋予了我们权利。



我的生活，我做主！

这本书本来也可以叫做《一千条自由手册》，因为自由精神存在于各种可能性之中；或者叫做《我有权自由》，因为书中所有的内容都基于这一基本观点。但我只是有意识地选取了十种自由，以此为例来呈现和诠释生活中的基本原则。“十”，向来是个“久经考验”^①的好数字，但它并不等同于“女性圣经”。你所拥有的权利，不应由我来告知，否则这本书就该叫“你有权……”——这就同天赋人权的原则背道而驰了。

不管这本书让你感到鼓舞还是陷入沉思，给你勇气还是令你恼火，请想一想：它是在我的经验之下产生的，它反映的不是亘古不变的真理，只是我自己的真理。我描写的是我的经历、我的信仰以及对我和他人有所帮助的事。此外，本书还记录了我与其他女性的对话——这些对话传达的也是她们自己的思想和经验。我尽可能坦诚地面对你，并向你保证：

^① 比如《圣经》中有十诫，是《圣经》记载的上帝耶和華借由以色列的先知和众部族首领摩西向以色列民族颁布的十条规定。（译者注）

书中所记之事，都是我确信无疑的。对于任何宣称自己掌握了世间唯一永恒真理的人，我都深深怀疑；对于任何信条——不管是宗教、政治还是饮食方面——我内心那个倔犟的小孩都表示不屑。但是，当人们把这些东西作为备选方案呈现给我时，我知道有些东西确实大有裨益。

作为读者，如能对我的拙作有更好的理解和评估，就需要对我生活的过去和现在有个初步了解：

我是1953年生人，父母都是教师，有3个哥哥，我排行老小。听上去这是和睦的一家，其实不然。我们接受的教育十分严格，童年时期我最常听到的一句训话是：“小小孩，啥都要，最后啥也得不到。”实际上就是要你闭上嘴巴，全听家长的话。在那个年代，这种“独裁专政”的教育方式十分普遍：我的父亲喜怒无常，而我总要为他的坏脾气埋单，作为唯一的女孩，也是妈妈唯一的盟友，对于“自主”（Autonomie）二字我们根本闻所未闻。

高中毕业后，未满19岁的我踏上了去慕尼黑的旅程。我就读于德意志新闻学院。3个月后我认识了现在的丈夫，很快就与他住在了一起。那时的我是日报记者、政治积极分子和工会干部，生活对我而言就像一场战斗。我开始自信地表明立场，却也学会了让自己的真实意愿听命于政治意义上的所谓“正义”。这同样与自主无关。

27岁时我有了第一个孩子，29岁又生了第二个，伴随孩子的哺育期而来的我的第二次成长开始了。童年生活的旧模式开始重演，我重新发现了我的原始忧虑以及内心深藏已久的愤怒。

我持续不断地与母亲争吵，没完没了地在她耳边抱怨她教育上的失职（我的父亲在我 19 岁时就过世了）。我还参加妇女运动。除了父母和社会的压力之外，一个新的“敌人”诞生了——男人，永远是我的对立面——我的丈夫也不例外。生活仍然是一场战斗，我仍然是其中的一个牺牲品。

当时，我在生活态度上的最大弊端是：我不喜欢我自己。我终日与自己的体重作战，认为自己既没有吸引力也不讨人喜欢，尤其是和那些慕尼黑的“美人儿”们相比。我老是感到不安，怕丈夫爱上一个比我更聪明更漂亮的女人，怕他离我而去。长期以来，我的自卑心理给我造成了巨大障碍，使我既无法拥有成功的婚姻，也无法对许多事勇敢地说“不”。外强中干——这样的我离自主依然十分遥远。

我在职场奔波多年，担起家庭的重任，无论是家庭收支、我丈夫的情绪，还是社会和谐、公平正义和世界和平，我都视为己任，却很少对自己的表现满意。迄今为止，唯有孩子是我最大的幸福源泉，虽然有时跟他们相处也不容易，但他们迫使我直面那些过往的童年创伤，借助心理疗法将内心的伤痛和愤怒统统清理掉，把我心里那个被恐惧和不安所困的小女孩解救出来，让她长大成人。

最终，在这些治疗的帮助下，我打开了灵魂的枷锁，懂得了如何处理和母亲的关系，能够全身心地爱她，如同她爱我一样。顺便提一下：这本书的开头就是我在她安达卢西亚家的屋顶露台上完成的，如今她也早已从陈规俗套中解脱，让自己的喜好主宰生活。她这样评价自己：“我还从没像现在这么自由过。”这时的她已经 80 岁了。

接下来，通向自主之路的脚步渐渐清晰了：38岁起，我开始写书。每一本书都是一次自由解放运动，每一本书都赋予我这样的自由：想我所想，言我能言，做我自己。逐渐地，我从自卑中走了出来，每一个对我的书产生的积极共鸣都令我更加自信：“是的，做我自己的感觉真棒！”到了这个年纪我才明白：我也能独立生活，没有男人我照样是完整的我。这种想法使我变得更加成熟，我的恐惧感渐渐减轻了。

40岁起，身为杂志编辑的我开始在业余时间办研修班、四处演讲。这是我从未计划过的事，但当它发生的时候，我立刻发觉它理应属于我。我喜欢与人打交道的工作，并从中找到了存在的意义。一扇通往未来的门被我撞开了，这是个与众不同的奇妙未来——我征服了一个大的舞台，赢得了一大群观众的心，我知道自己“愿意站在这里”！

46岁时，经过剧烈的思想斗争，克服了种种怀疑和恐惧，我辞掉了工作，成为独立的管理培训师，建立了自己的公司，敢拿一切进行风险试验。尽管如此，从始至终我都相信吉人自有天相。如今我可以自豪地说：我找到可以履行天职的地方了。有时会有人问，我每年有将近200天的时间都在出差，这样的生活压力是不是很大？我总是回答说：我的生活很辛苦，没错，但绝不是压力过大。因为是否愿意以这样的方式生活，是由我自己决定的，而我又愿意如此，因此我不觉得这是压力。另外，我已经计划好，明年出差的时间不会超过150天。

48岁时，孩子们搬走了。在与丈夫维持了长达30年之久的伴侣关系之后，我打算找一个单身公寓来住。我知道：我想过不一样的生活，想有更丰富的经历，而不是让自己在习

惯和无聊中慢慢僵化。我跟丈夫终于达成了友好的共识，他甚至帮我搬家。他永远都是我家庭的一部分，正如我也是他的一部分，而我们也一直都是孩子们的父母。有时我也会想，有没有可能在维持伴侣关系的前提下同样过自主的生活。因为一些我认识的情侣的确做到了，而且做得很好。但这条路对我俩来说行不通——我相信这个决定是正确的。

我人生中第一次尝到了自主的滋味，恶补那些青春期时代的体验，那种只为自己考虑的感觉。我享受那种想几点回家就几点回家的随意，任我钟爱的音乐在整间房屋里回响，一时兴起就能邀请朋友来参加派对，然后在凌晨四点和留在最后还没走的客人一起洗餐具。无论何时只要有吸引我去的地方，我都会即刻启程。这才叫真正的毫无顾忌。

庆祝50岁生日那天，我开了一个盛大的派对，邀请了100多人，包括我的家人和所有我喜欢的人。我们跳舞一直到第二天清晨——以前，我从没体会过这种无忧无虑的感觉，原来最美好的感受是在拂晓时疲倦而归，回到那个专属自己的“小家”时感到无比幸福。

从此以后，我的生活多姿多彩。我既享受邂逅的机缘，也喜欢独处的时光；既爱交新朋友，也不忘老朋友。如今，53岁的我还从没有像现在这么自由过。事业上的成功也令我喜悦，我可以传播知识，超越局限，不断更新自己。我热爱这个大舞台，热爱这份与不同身份的人打交道的工作。数十年来，我在工作中像教练一样陪伴在他人身边，帮助他们认清自己的局限并消灭它，懂得赋予自己应有的权利，并采用

相应的对策实现这些权利。

我在生活中终于找到了幸福的满足感，即“活出自我，永不知足”的感觉。尽管有时我仍然感到十分孤独，有时工作量太大，有时得不到我想要的东西，有时我会犯错，有时我不信任自己，有时我发现为他人承担了太多责任而他们还在向我猛烈施压，有时我感到不安，希望能够常常被抱在怀里，但这样的生活方式是我自己的选择。有选择就会有机遇！此外，不久前我开始在研修班或讲座中更多地提到我的“弱点”，那些令我沉思或忧伤的事物，以及我生命中的艰难时刻。众多女学员和女听众相互交流，思想也从中得到了另一种升华。这是一种非常幸福的体验。

我被她们深深的感激之情包围着，但我知道，我与她们一样幸福。脑中时常回响着那句古老的谚语：“不下苦功，一事无成。”我现在的座右铭来自伟大的哲学家弗里德里希·尼采：“Amor fati——爱上你的命运吧！”对我而言即是：书写你自己的命运吧，让你能够爱上它，欣然地接受它。为此你要做的事情还有很多！

自由与自主的终点就是幸福



审视我的人生之路，你或许会明白我为何单单要选取以下十种自由的信条：

1. 我有权自恋
2. 我有权成功
3. 我有权变老

4. 我有权情绪化
5. 我有权犯错
6. 我有权恐惧
7. 我有权与众不同
8. 我有权说“是”与“否”
9. 我有权幸福
10. 我有权改变自己的世界

我邀你一同来审视这些自由的权利，检验它们能否被实现，考虑一下“改变”二字的代价。因为有一点是肯定的：万物皆有价，无论是忍耐还是任性，坚守还是放手，保持还是改变。每个人只能靠自己认识这个真理：是的，我想试试这个，想向生活索取更多。

你会发现，所有这一切都与“自我责任感”有关。请让我先讲述一下自己的经验：在创作该书之前的准备阶段，我像往常一样搬进一家康体酒店，以便能在写作的同时让自己身心放松。一天清晨，我躺在桑拿浴室的休息区，感到周身温暖而柔软，闭上眼睛，前夜在书中读到的一句话回响在耳畔，那是美国心理学家欧文·D. 亚龙（Irvin D. Yalom）教授所著的《爱情刽子手》，书中的心理治疗师对一位抱怨命运不公的女病人说：“……这并不能证明世界的不公，只能说明宇宙的漠然。”

这句话打动了。我在沉思中进入了最深的松弛状态，感到自己蓦地腾空而起，从躯壳中升离地面，离开地球，离开大气层，径直向上高飞，直至深蓝色的宇宙深处。我看见亿万行星、恒星和太阳系在闪耀，多么壮观的奇景！突然有

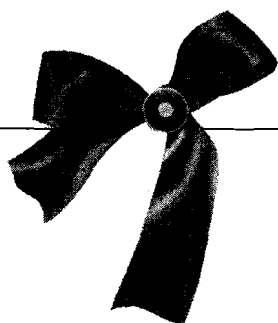
个声音在耳边说：“看看你的周围，万物皆由我而造。你将明白，很遗憾我不能对每颗行星上的每个生命都关心备至，但每一个物种都是我所爱，无论它生活在何处。”

我的思绪又落回地面，有种怅然若失的感觉。揉揉眼睛，伸了个懒腰。回想这次梦幻之旅，我逐渐明白它想要传达给我的信息：“你是这个宏大的奇妙体系的一部分，它令你惊叹不已。但你要对自己的命运负责。不要守株待兔般地等着他人来计划你的生活、帮你解决日常生活的大忧小虑，这些人又不是什么伟大的造物主。你只能靠自己解决，为了自己的幸福，要爱自己、照顾好自己。当你感到脆弱无助时，回想一下这个伟大的集体，从宇宙中、从闪烁的群星以及你所在星球上的无数奇迹中获取能量，你的生活必将好转。从今天开始，从现在开始，勇敢起来，快乐起来，对世界充满信任。”

爱自己，照顾好自己



这句话听上去很不错，但有时很难做到。尤其当我们处于生命中的脆弱时刻，我们会讨厌自己，在自怨自艾中泥足深陷，认为做任何事都没有意义，这时还会有个内心的声音在低语：“省点儿事吧你，过犹不及。”或者冷冰冰地嘀咕：“看看你这强迫症，脑子进水了吧，现在你知道后果了吧……”但那次梦幻旅行给了我勇气，使我成为生活中的行动者。如果自己都不能令自己快乐，谁又可以呢？生活，可以美不胜收！



contents

目 录

001	序	活出自我,永不知足
001	第一条	我有权自恋
017	第二条	我有权成功
035	第三条	我有权变老
051	第四条	我有权情绪化
065	第五条	我有权犯错
079	第六条	我有权恐惧
095	第七条	我有权与众不同
111	第八条	我有权说“是”与“否”
127	第九条	我有权幸福
141	第十条	我有权改变自己的世界

致 谢

参考文献

我把这一话题放在本书的第一章，是有原因的：世上任何一个话题都不及下面的评判对女性自信心产生的影响——她们是否漂亮？是否给人留下好的印象？即便是最成功的女性也会被这样的问话抛离生活的正轨：“嗯，这裙子挺有意思的，是不是有点儿短？”“您一天到晚出差，您那可怜的孩子们该怎么办呢？”你绝不相信成功女性也会在乎这些，或许她们绝不承认，可她们仍然为之所苦，信不信由你。

多年来我一直同女性讨论“歧视”这个话题，并且发现：90%的歧视都与女性的外在气质有关——她长得漂不漂亮，走路什么姿势，是否精力充沛，如何讲话，是不是一个好母亲，穿着品位如何，有没有女人味，怎么考虑问题等——这类评判对她们的伤害往往深及骨髓，而对其实际行动的评价她们倒是可以置之不理。

在一次两性共同参加的研修班上，一位女士讲述了老板对她的“难以置信的歧视”。她的合同期即将结束的时候，老板对她说：“哦，M女士，您长得这样漂亮一定能立刻找到一份新工作。”

其他研修班学员的反应十分有趣。女士们对她的愤怒感同身受：“厚颜无耻！”而在场的男士们却犹豫地问：“噢，您能再讲一遍吗，我没太听明白，这里哪个词有歧视的意思……”

她把故事又讲了一遍，这时，一位男士壮着胆子提问：“这就不能简单点儿吗？可能您的老板只是想赞美您一下呢？”这位女学员努力地向他解释，外表不应该与职业能力有任何关系，而那位男士却认为这位老板并无此意。两个世界在这