

The Women Bible

THE SMART WOMAN'S GUIDE



女人的圣经



本书被誉为美国现代女性的灵魂、当代女性的精神“教母”

这部女性的入世指南，提供女性人生策略，鼓励女性以最积极方式运用自己的力量，鼓励女性全然地珍惜自己，挖掘女性内在智慧，让女性发挥潜能，让女性有创造力，有影响力，变得比自己的目标还好。

【美】凯茜·雷恩 Cathy Rain

最不幸的女人也有位居顶峰的时候。“新时代运动”著名领袖。

凯茜·雷恩，给予了

不同年龄、不同背景的女性，以锐利的洞察力，和把握自己的智慧。

女人的圣经

The Women Bible

THE SMART WOMAN'S GUIDE



【美】凯茜·雷恩 Cathy Rain 著

严 硕 / 译

图书在版编目 (CIP) 数据

女人的圣经 / (美) 雷恩著; 严硕译. — 北京: 中国工人出版社, 2003.1
ISBN 7-5008-2979-5

I. 女... II. ①雷... ②严... III. 女性 - 生活方式 - 通俗读物 IV. C913.3-49
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 108029 号

图字: 01-2002-6778 号

女人的圣经

出版发行: 中国工人出版社
地 址: 北京鼓楼外大街 45 号
邮 编: 100011
电 话: (010) 62350006 (总编室) 62005038 (传真)
发行热线: (010) 62005049 62005042
网 址: <http://www.wp-china.com>
经 销: 全国新华书店
印 刷: 北京市忠信诚胶印厂
版 次: 2003 年 1 月第 1 版 2003 年 1 月第 1 次印刷
开 本: 850 毫米 × 1168 毫米 1/32
字 数: 80 千
印 张: 8.5
定 价: 22.80 元

版权所有 侵权必究

Review of book

THE WOMEN BIBLE (with Bible)



书评

所有祈望活出自己，活出生命真实，取得职业成就，却仍茫然无措的女性，都应万分感激凯茜·雷恩女士，因为是她为你们点亮了照耀美丽人生的火把，是她为你们开启了幸福快乐之门。

《华盛顿邮报》

这是一部伟大的著作，这是一封激荡女性灵魂、激发女性生命热情的长信。我们有理由相信，每一位女性都将因它的问世而受惠，并因此而以最积极的方式运用自身的力量，抵达梦想的生命之境。

《纽约时报》

我们不能停止激动，因为这部振聋发聩的惊世之作——《女人的圣经》，带给我们的不仅仅是思想的力量，更有智慧的光芒，人生的真谛，成功的法则。

《商业周刊》

《女人的圣经》之所以能征服千百万女性读者，就在于它以最简短、最精粹的文字，道解出了让女人活出自己、活出安宁、活出尊严、活出价值、活出幸福的伟大真理。

《读者文摘》

Review of book

THE WOMEN'S BIBLE, Cathy Fain



书评

《女人的圣经》是凯茜·雷恩送给我们女人的人生大礼。如果我们还想主宰自己，活出生命的精彩，创造幸福生活的话，我们必须接受她这份伟大的馈赠。

哈佛大学教授埃德娜·富兰克林

凯茜·雷恩的伟大，不在于她由社会底层奋斗到了上流社会，而是她将一个女人的人生苦难凝练成了人生感悟，并全然地贡献给了社会，为那些迷茫中的女人指明了人生方向。

耶鲁大学教授苏珊·格尔曼

《女人的圣经》以最简短的文字，最精辟的语言，最饱满的爱心，最真挚的感情，最锐利的思想，最积极的心态，回答了女人由精神到物质的全部追求。

专栏作家芭芭拉·史拉特

《女人的圣经》就像一滴眼药水，擦亮了女人的眼睛。

小说家达尔茜·格林

Contents

THE TAO OF THE FEMALE



目录

第一章 女人，你要做你自己！

chapter one: live by your own way

(3) 与自己同在

(9) 退一步就是奴隶

(16) 看重你自己

第二章 女人，焚毁自尊就是你的末日！

chapter two: it is the end of your world if you destroys your own esteem

(23) 让自尊引你上路

(28) 你不必像别人

第三章 女人，你拿什么拯救自己！

chapter three: how to save yourself

(35) 让自立的精神主宰你

(40) 挥舞信心的力量

Contents

THE NEW MEN BIBLE (Chen, Jiong)



目录

第四章 女人，打开你的机会之门！

chapter four: opening your own door of opportunity

(49)要成为"局内人"

(56)挽着自己的胳膊上路

第五章 女人，你能改善你的命运！

chapter five: you do be able to change your own destiny

(67)站在最幸运者的一边

(73)要坐顺风船

第六章 女人，你必须补上的一课！

chapter six: a lesson you must have

(81)职业成功有生命周期

(91)拿到成功者的经验

Contents

THE WOMEN BIBLE Cathy Rain



目录

第七章 女人，踢开阻挡你的障碍！

chapter seven: kick off your barrier

(99)说出你的价值观

(107) 向歧视宣战

(111) 跳出你的常规

第八章 女人，信念是"神"！

chapter eight: faith is the key

(119)一切答案都来自内心

(127) 建造有益信念

第九章 女人，性是你必须争取的权利！

chapter nine: sex is the right your must pursue

(143) 你拥有性的选择权

(146) 对性骚扰说"不"

Contents

LIFE WOMEN BIBLE - Cathy Ross



目录

第十章 女人，你要做自己的"好女人"!

chapter ten: be a good woman of your own

(157) 清理你的观念

(160) 让内心充满爱

第十一章 女人，让你更有钱!

chapter eleven: make your money worth more

(167) 强化金钱意识

(170) 审视你的金钱观

第十二章 女人，是你决定你孩子的命运!

chapter twelve: it is you who decides your child's future

(177) 做孩子的榜样

(182) 教会孩子爱自己

Contents

目錄



目录

第十三章 女人，你要创造健康人生！

chapter thirteen: make a healthy life

(189) 播种好习惯

(193) 要自信，要说“不”

第十四章 女人，计划出你的美！

chapter fourteen: design your beauty

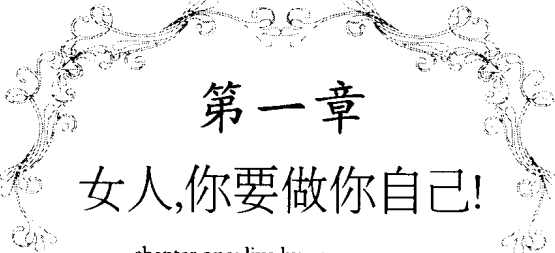
(201) 砸烂女人的地狱

(207) 打造晚年生活

第十五章 女人，打开智慧锦囊！

chapter fifteen: open the wisdom

(215) 女人智慧锦囊



第一章

女人,你要做你自己!

chapter one: live by your own way

The Women Bible

THE SMART WOMAN'S GUIDE



每一个人都是他自己命运的设计者和建筑者。

易卜生

You are the results of your choices, not your circumstances. Other people can control your circumstances, even your body, but they can't control your attitudes. Your attitudes decide your choices, and your choices create your lives, and shape your reality about who you are and what you can become.

Our attitudes are our foster mother who determine our fate.



环境不能造就你，你之所以成为自己是你选择的结果。即使你手无缚鸡之力，让他人控制了你的环境，甚至你的肉体，但他人惟一不能控制的却是你的态度。你的态度决定你的选择，你的选择创造你的生活，并塑造出你是谁和能成为一个怎样的人。

态度，是决定我们命运的养母。



与自己同在

每一位女性都需要思考：你拿什么拯救你的幸福？

几个世纪以来，有句话一直都在流传：“女人的最大野心，就是往男人心中灌入爱情。”这一流传已久的名言，表达了女性独有的且又充满睿智的追求：爱情是女人一生的事业，是女人的整个生命，是女人通向幸福、快乐人生的踏脚石。

我相信，爱情能美化女人的精神，能给女人带来希望；沐浴在爱情中的女人，是幸福、快乐的；那些没有趟过爱情河流的女人，终将她们的人生留下残缺。即使女人将爱情视为获得幸福的工具都不显过分。

但我也相信，爱情并不万能，她既是天使，又是魔鬼。否则，我们就不会目睹一出出爱情悲剧，也不会看到那因爱情之



火熄灭而支离破碎的家庭。对于很多女人而言，爱情早已化为了一杯美丽的苦酒，毒杀了她们心中的幸福之花。

我承认，爱情是我们女人当然的追求，神圣、不可亵渎。但是我们更需要警醒：爱情不是支撑女人行走在快乐之路上最坚实的拐杖，更不是让女人过上幸福生活的最忠实的仆役，信奉爱情至上的女人，最有可能成为爱情的最大受害者。

今天，许许多多的女人似乎不再那么傻气，已不再视爱情为幸福的圣殿。但遗憾的是，她们又在制造人生幸福的新盲点：在她们那里，爱情已不再圣洁，“爱情”是件有价的商品，可用出来出售、换取幸福；金钱、地位、事业成了她们日夜追逐的梦想，以为随着这些目标的达成，幸福就会降临。事实上，这是在自欺欺人！因为真正的幸福来自心灵的自由和内在的快乐。

对于那些在追求幸福却仍显混沌的女人来说，她们需要用这样的现实洗脑、清醒：

变质的爱情，终有一天会变得一文不值，让交换来的幸福死亡，加重女人的人生苦难；

金钱的确是个好仆人，没有它你会寸步难行，自怨自艾，

失去斗志，但有时它也会摇身一变成为坏主人，让你变得越发冰冷，在人情道义上多上几分刻薄，让你的心灵贫瘠、空虚，成为数字的奴隶；

地位可以为你换来尊严、尊重，但它也会将你引入虚伪、甚至伪善的歧途，逼迫你丧失德行、操守，毁掉你心灵的安宁；

事业是你自我价值的有力证明，但它常常会让你陷入孤独、寂寞的苦境，放弃精神上的自由和心安理得的快乐。

伟大的哲学家伏尔泰曾言：“幸福，是上帝赐予那些心灵自由之人的大人生礼。”这句话足以点醒每一个追求幸福的女人：要做幸福女人，你首先要当自己思想、行为的主人。换言之，女人，你只有做你自己，当个完完全全的你自己，你的幸福才会降临！这就是幸福女人的秘密。我知道，你对自己做自己有着种种担心：如果你不从众，我行我素，你就要为此付出高昂的代价，譬如影响你的升迁、职业生涯，使你与他人的关系紧张，甚至遭人厌弃。

但是，从众行为所付出的代价会更高。从众意味着要牺牲真实的自己，让你总是受他人思考、感受以及行动的支配，逐

渐地你就会软弱你内在的自己。而内在自我的虚弱，丧失的是你自主的能力，让你事事依靠他人，没有他人的指导和认同你就会惶惶然不知所措，失掉安全感。

如果一个人有着坚强的自我感，即使外部压力再大，他都会做出符合自己意愿和思想的选择，而不使真实的自己受到伤害。但是，如果一个人内在自我是软弱的，在外部要求和压力之下，他就会屈从臣服，失去真实的自己，甚至招徕灾难。

歌手卡蓬特曾红极一时，今天，她那首《昨日再来》的歌依然飘荡在美国上空。我相信，如果她不从众，不追求绝大多数女性都在追求的魔鬼身材而节食减肥，她就不会患厌食症而早逝，我们也就能更多地欣赏到她优美的歌声。但从众给她带来了灾难性的后果。

更为可悲的是，今天，正有许多女性在步卡蓬特的后尘，成了美丽的俘虏和奴隶，把自己推到了死亡的边缘。

我知道，很多女性都在羡慕那些活出生活品质的女人，感叹她们是上帝的宠儿，是真正幸福的女性。但我想说，只有自己宠爱自己的女人，才会招徕上帝的宠爱。检视活出生活品质



的女人，你会发现：她们有着共同的选择，那就是她们珍视自己，要做自己的主人，勇敢地踏上了自我实现之路。

所谓自我实现，就是求得自我满足的欲望。

当一个女人确立了自我实现的目标，她就会自由挥洒内心深处价值观念，展现自己真正的愿望和真实的自己；并能激励、推动自己，以更大的精力、热忱投入到她所追求的欲望之中，进而发挥出前所未有的创造力和影响力，抵达她内心向往的生命颠峰！因为她知道，命运全在自己把握，自作自受。

具有悲剧色彩的是，每个女人原本都可活出生活的品质、生命的精彩，但那些不能做自己的女人，却只能听命他人，浪费生命，茫然地迈向死亡，让本来可以神采飞扬的美丽人生，变得暗淡失色。

不能做自己的女人，只能做男人或他人的奴隶；伴随着她的也只有苦楚、疲惫和烦恼。

睁大眼睛，看一看那些自我压抑，或装腔作势的女人，你一定会看到：在她们脸上写着的或是苦闷、或是忧郁、或是虚伪，却难得一见她们从心底散发出的幸福阳光。这些女人的内