

女性魅力

保持法

〔美〕玛拉伯尔·摩根 著

郝敏 丁元 丁文涓 译



中国妇女出版社

女性魅力保持法

〔美〕玛拉伯尔·摩根 著

郝敏 丁元 丁文涓 译

中国妇女出版社

责任编辑 夏 青

女性魅力保持法

(美)玛拉伯尔·摩根 著

郝敏 丁元 丁文涓 译

*

中国妇女出版社出版

世界知识印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经销

*

787×1092毫米 1/32 5.5印张 115千字

1990年6月北京第一版 1990年6月北京第1次印刷

ISBN 7-80016-253-2/G·144

印数1—13600册 定价：2.75元

编者的话

新中国的女性是幸福的。社会主义社会的建立，为妇女的解放铺平了道路。在法律上，国家已经给了妇女很多很多。

然而，当代的中国女性仍然面临着许多的困惑与问题。

作为社会的主人，她对国家的繁荣与发展负有责任。怎样才能实现社会的期望，挑起“半边天”的重担？

作为女人，她要结婚，做妻子，生孩子，做母亲。怎样才能获得婚姻的美满与家庭生活的和谐？

特别是，双重角色的冲突，使不少职业女性神情疲惫，举步维艰，怎样才能摆脱困境？

所有这一切，都要我们去探索。探索需要理论，探索需要实践，探索还需要进行比较和借鉴。

我们选了国外一些有关妇女问题的书籍翻译出版，编辑了这套《女性的世界》，仅供广大妇女工作者和对妇女问题有兴趣的读者参考，

这些著作的观点未必精当，但对于了解国外有关情况，对于
开阔视野，是有裨益的。

中国管理科学研究院 王行娟
妇 女 研 究 所

1989年5月

目 录

引子.....	(1)
---------	-------

第一部分

对付情绪低潮： 度过逆境的四种方法

你的情绪低谷有多深.....	(9)
1 自我设计.....	(17)
设计自我.....	(19)
设计自己的风格.....	(23)
设计自己的身体.....	(28)
2 超脱.....	(38)
抹去不愉快的往事.....	(38)
精神放松.....	(42)
治疗记忆中的 偏执症.....	(43)
3 在挑战面前.....	(45)
正视现实.....	(46)
分析出路.....	(47)
视点后移.....	(51)

变焦虑为行动.....	(52)
提前行动.....	(54)
接受你不能改变 的一切.....	(56)
4 索求.....	(58)
寻求理智.....	(59)
指导手册.....	(61)
智慧的钥匙.....	(63)

第二部分

期望高潮来临： 发挥你能力的四种练习

认真地度过人生.....	(65)
5 梦想.....	(69)
创造环境.....	(71)
设想可能性.....	(74)
勾画现实.....	(77)
6 敢.....	(79)
我对自己诚实吗？.....	(82)
“不能”意味着	
“不愿”吗？.....	(83)
我还能做得	
更好吗？.....	(84)
值得冒险吗？.....	(85)
我愿意开始做吗？.....	(88)
7 干.....	(90)

出类拔萃需要	
自觉的专注.....	(91)
出类拔萃需要	
自觉的牺牲.....	(92)
出类拔萃需要	
自觉的高标准.....	(93)
出类拔萃需要	
自觉的专门化.....	(94)
8 决心	(95)
胜利可能就在于	
再坚持一下.....	(98)
不断前进.....	(101)

第三部分

与别人共享： 对厌倦了的母亲、 情人的四点忠告

享受更加成熟的爱.....	(103)
9 鼓励	(108)
发射爱.....	(109)
发射希望.....	(110)
美好的鼓励.....	(111)
鼓励使人起步.....	(112)
鼓励给人希望.....	(113)
鼓励使人自信.....	(115)
最好的鼓励是	

	榜样.....	(116)
10	笑.....	(117)
	笑声使世界亲密.....	(118)
	笑声有利于健康.....	(120)
	笑的感染.....	(121)
	笑声能使人忍受	
	难以忍受的事物.....	(123)
11	聆听.....	(127)
	不要显出震惊	
	和偏见.....	(129)
	专心致志地倾听.....	(131)
	寻找话题.....	(133)
	静听的心.....	(135)
12	爱.....	(137)
	R级的爱——仅适用于	
	成年人.....	(138)
	PG级的爱——需要	
	父母指导.....	(143)
	G级的爱——一切人	
	的福音.....	(156)
	展望2010年.....	(158)
	高技术之母.....	(159)
	花生米的力量.....	(160)
	未奏出的交响乐.....	(162)
	夺取金牌.....	(163)

引 子

女子垒球选拔赛
星期二下午3:30
欢迎参加

教练员刚刚把通知贴在布告栏上，身后就围上了好几个九年级的女学生。

“米歇尔，我们要不要去试试？”雷切尔迟疑地问。

“干吗不去？去试试，我们都去！”米歇尔鼓动着其他看布告的女孩子。

这天吃晚饭的时候，摩根家最小的女孩子米歇尔在餐桌上向我们报告了她的决定。

读十二年级的姐姐劳拉说：“真够意思，米奇。”

“是啊，是啊。”父亲查理随声附和。

“是的，毫无疑问。”我也加上一句，虽然米歇尔不一定是大球星的材料，但竞争和训练对她会有好处。

第二天早上，米歇尔六点钟就起了床，真

是大大出乎人意料。我开车送她上学，她在我背后“砰”地关上车门，嚷嚷着：“妈妈别忘了，我今天要训练到五点钟呢！”

那天傍晚的时候，我驱车去看她们最后一会儿的训练，米歇尔和其他参加外野手选拔的女孩子们一起站在场地中间，总共17个人，像是一堵人墙。我暗想：“这怎么能得分，连落球的空间都没有。”

正当这时，我听到教练在喊：“嘿，萨姆，上这儿来，做击球练习。”

队员们一阵骚动，萨姆走了过去。她是位传奇人物，不论当游击手，投球手或打其他位置，都是全队数第一。她是皮特·罗斯，丽贾尔·杰克森，贝比·露丝的搭档。

萨姆做击球准备，外野手纷纷后退，想接住本垒球。看台上的母亲们议论纷纷。“该萨姆打了！”我跳出车子，想看个究竟。

第一球像枪弹出膛，飞到场中央，多亏没打着人。

“这一下足以致命，”我想。打出的球一个个弹到科学楼的屋顶上，我不禁开始为米歇尔的安全担心。

“再来一个。”教练喊。投球手向本垒吊高球，然后拉下头罩防护。萨姆的球打向左侧，直飞向米歇尔站住的方向。“噢，不。”我内心在痛苦地呻吟，“但愿她能躲过去！”

只见米歇尔摆动双腿双臂，面对着呼啸而来的球，把手臂尽力伸向空中，用那只借来的棒球手套把球抓住。她是后退跑着接住球的。

“接住了，接住了，我的好女儿！”我在边线旁跳着，高声大叫，好像纽约的耐克足球队赢得了世界锦标赛冠军。

所有的目光都转向我。米歇尔从场上瞥了我一眼，使我一下安静下来。

这时训练结束了。我感到难为情，而米歇尔更难为情。

愁眉苦脸的接球手

第二个星期二的下午，第二天就要与威金斯队比赛，米歇尔被告知参加比赛。

从球场回家的路上，我说：“真为你骄傲，我的宝贝儿，你近来怎么样？”

她躊躇了一下，说：“最大的错误是让教练知道你不喜欢自己打的位置。我们队的接球手今天跌断了腿。教练问我们谁想当接球手，除了我，大家都说不愿意。这一来我就成了接球手。”

她下唇动了动，轻轻地说：“妈妈，我根本就不会掷球，只会接球！可糟糕的是明天要和威金斯队比赛，我真发怵。”

当晚查理回到家里，我向他介绍：“这位是斯巴达棒球队的新接球手。”

“是啊，我真不知道接球手该怎么干。”米歇尔从一堆作业中抬起头，叹息着。

查理整个晚上都在起居室陪米歇尔练接球，用卷成一团的短袜代替垒球。米歇尔练习下蹲接球，我则拿着一把条帚充当击球队员。临阵磨枪，真希望有人能把当时的场景拍下来。

第二天，比赛在城市的另一边的威金斯体育场进行。某种原因，我不能去观战，只能急不可耐地等着迎接球队归

来。

下午六点二十五分，那辆黄色的旧公共汽车轰隆隆地开回来。二十几张十来岁孩子的脸从车窗向外张望，寻找停在草坪上自家的汽车。从她们沮丧的表情中一望而知比赛的结果。

米歇尔上了我的车，说她今天明白了第二个大错误，就是“不该在比赛那天才去穿接球手的全套服装。”

路上，她一遍又一遍向我讲她比赛时的体验。是教练帮她穿起那套“行头”。开始穿一副从脚踝到膝盖的长护腿，再穿上笨重的胸甲，然后戴上沉重的面罩，最后套上大号手套。

米歇尔当时几乎寸步难行。到第二局，她才意识到自己根本不能活动一下弯曲的膝盖，放松一下僵直的腿，一直像个玩具武士，受罪地固定着半蹲的姿势。

“一次希尔达向我掷球，眼看球从头顶上飞过，我用力向左边跳，可我不能活动膝盖，结果仰面倒下了，爬也爬不起来，还是裁判把我拉起来。我难受死了。他告诉我我的膝盖不能弯。”

“比分多少？”我冲口而出，马上意识到不该问这个。

米歇尔用那种十来岁孩子特有的狐疑的目光看着我，“你要嘲笑我们？29比3，我们输了。”她冷笑着说。

“那你得分了吗？”

“没有，只有一次机会上场。对手上场机会那么多，一次次叫他们上场，全队人的名字我都听熟了，记住了。”

“既然参加了全场比赛，怎么会只有一次上场击球？”

“三局之后他们就判定胜负。他们把这叫做‘安乐死’，省得受罪。”

枯燥无味的记录

这就是九年级接球手的冒险经历。生活中还有比这更叫人懊丧的吗？

我很了解那时她的感受，还能记起从那以后她所遇到的一次又一次这样的情况。多日以来，我自己不也正在盼望着这种“免除痛苦”的解脱吗？

就说上个星期一，那个一如往常的夏日的早晨。我一心想赶写稿子。查理很早就上班去了。我赶在孩子们醒来之前坐到书桌边。几星期以来就等着有这一天。

刚刚拿起笔，门铃就响了。

这么早能是谁？只见一个自来水查表员拿着纸夹站在门口。他搔着脑袋说：“夫人，您家里什么地方漏水？”

“没有的事。”

“是这样，您的水表转得飞快，一分钟记录了一加仑。一定有什么地方漏水。我要严密注视。不过要是发现不了什么，您也不必着急，我今晚回去会报告这件事。”

关门时我告诫自己“沉住气”，不过是漏水而已，要是他们自己的过错就不会怪罪我们。别再想水表的事。”

门铃已吵醒了米歇尔。她昨夜被恶梦纠缠，不断地说着梦话（关于我家房子着火的什么事），此刻起了床，正忙着自己做小煎饼，我赶快回到卧室。

这时电话铃响起来，是查理。“切克·赫尔一家今晚来吃晚饭。不必太麻烦，弄一个大冷盘，要不要我带只鸡回来。”

“噢，不必，就这样吧。你回来没准能找找咱们家哪儿在漏水。”没容他再问，我就挂断了电话。

我拿起笔，这时米歇尔冲进屋里。

“妈，是比尔，它出不来了。”她说话的声音成了哭腔。

“比尔？谁是比尔？”定了定神我才想起来，比尔是米切尔新弄来的小猫。

我跟着米歇尔跑到比尔的新住所——我们的车库，心里已做了最坏的准备。小猫比尔卡在一叠椅子下面，声嘶力竭地嚎叫。

“米歇尔，把椅子一个个挪开，弄它出来。比尔没伤着。只是吓坏了。”

但愿这件事能把米歇尔牵住，别来打扰我。我很快抽身走开。可当我回到卧室，觉得冰凉的水溅湿了赤裸的双脚。

“我的天哪！”我不由得喊出来。地毯全浸在水里！那个查表员说中了！可水是从哪儿流出来的？

我正转身要去找，电话铃又响起来。只好涉过一片汪洋往电话那里走，劳拉却已抢先抓起听筒。

“妈，大学篮球队今晚从玻利维亚来，我请大家来吃点心。”

我站在水叽叽的地毯上，禁不住战栗。该先做什么？水还在上涨，泛滥成灾，甜点心还是等等再说吧。

我忽然想起，水暖工上星期来修过洗手间。我冲到浴室，果然不出所料。一股水流从管子里流出来，顺着浴室的瓷砖地淌到卧室里。

我双脚浸在水里，正站着呆想，劳拉的声音打断了我，“聚会的人不多，只不过15个球员和两个教练。”

天！就这15条大汉，15个饥饿的球员难道还不够吗？毫无办法，只有推掉这件事，推掉，我的宝贝儿。

我瞥一眼厨房的钟，已是上午9点48分了。过日子真艰难。我准备去叫法妮·法姆来收拾一下。

从前曾是棒球队投球手的佩姬说过“不要往后看，或许会有什么好事找上你！”

找我？开玩笑！回头看看这个星期一的早晨，仿佛有一辆重载的车压迫着我，叫我无暇顾及自己的事。

那个不同寻常的星期一，只一会功夫，我的神经受到各种阻碍的打击。每一下都像电击。这些反作用力来自各方，突如其来，有的比较重要，更多的是琐碎事。我被搅扰得头晕目眩，像一个短了路的电女人。

倒霉的星期一过去一周了。那天似乎一片混乱，其实与平常日子并无两样。

所有这些干扰就是生活。其中没有哪一件造成悲剧或引起生活变迁，只是让人心神不宁。后来我们修了漏水管，弄干了小地毯，我也如期交稿。篮球队没有出现。小猫比尔也从大椅子下的恐怖中被解救出来。我又一次意识到，生活就是设法解决周围发生的事。

所有的人一天中都会有情绪低潮的时候，几乎每天如此。有些时候处境比别人更艰难，他们的星期一也许比我更不顺利。但生活实质上是顺境与逆境相伴随，高潮与低潮相交替，没有人能够逃避。因此必须正视这些负电荷并随机应变。生活就是一门应变的艺术。

本·富兰克林就有这种看法，雷雨天人们都躲在房子里，在烛光下玩古老的游戏，富兰克林却在室外放风筝，想吸引电火。尽管知道这是危险的，但他有种预感，就是电有极大的可开发性——可能为我们照明，可能用来烹调食物，可能用来改变我们的生态环境，他要驾驭电。反作用力搅得

我们整天心烦意乱，同样也包含这种可开发性。

那么第一个问题是如何转换这种电脉冲，使它为我们服务而不是与我们对抗。

第二个问题是：如何创造一种环境，使情绪高潮比情绪低潮出现得更频繁。

这就看你的了！确实要费一番思索。

将每日里情绪低潮转变成充满电和光的生活是可能的。结果不再是断了保险丝的女人，而是一个充满魅力、闪烁着电光的女人，将生活低谷中的高电压变成积极的能量。

我要在第一篇中讨论如何度过情绪低潮期，如何期待情绪高潮的到来。

你想加入我们的讨论吗？准备好了吗？那么来吧，让我们跟随彩虹跨过第一座桥：怎样应付情绪低潮。