

# 女人抬头 做自己 男人才会 高看你

教你像lady Gaga一样，做个霸气的女人

[英] 凯特琳·莫兰 (Caitlin Moran) 著 刘漪文 译

# HOW TO BE A WOMAN

**英国最热微博达人** 献给全球都市女性的魅力修习术

做别人的女人，容易走上人生迷途  
做自己的女人，容易与幸福相遇

# 女人抬头做自己 男人才会高看你

教你像Lady Gaga一样，做个霸气的女人

[英] 凯特琳·莫兰 (Caitlin Moran) 著 刘漪文 译

图书在版编目 (CIP) 数据

女人抬头做自己, 男人才会高看你 / (英) 莫兰著; 刘漪文译.

— 长春: 吉林文史出版社, 2012.6

书名原文: How to be a Woman

ISBN 978-7-5472-1107-6

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第140146号

HOW TO BE A WOMAN by CAITLIN MORAN

Copyright: © 2011 by CAITLIN MORAN

This edition arranged with A. P. WATTLTD  
through Big Apple Agency, Inc., Labuan, Malaysia.

Simplified Chinese edition copyright:

© 2012 BEIJING ZHENGQING CULTURE & ART CO.LTD.

All rights reserved.

吉林省版权局著作权登记

图字: 07-2011-3431

女人抬头做自己, 男人才会高看你

---

作 者 凯特琳·莫兰

译 者 刘漪文

出 版 人 徐 潜

责任编辑 袁一鸣 高原媛

责任校对 袁一鸣 高原媛

封面设计 尚世视觉

开 本 640mm×960mm 1/16

字 数 190千字

印 张 15

版 次 2012年8月第1版

印 次 2012年8月第1次印刷

---

出 版 吉林出版集团

吉林文史出版社

发 行 吉林文史出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编: 130021

电 话 总编办: 0431-86037598

发行科: 0431-86037528

网 址 www.jlws.com.cn

印 刷 北京鑫丰华彩印有限公司

---

ISBN 978-7-5472-1107-6 定价 29.00元

版权所有 侵权必究 举报电话: 0431-86037598

|     |                                   |     |
|-----|-----------------------------------|-----|
| 序 言 | 女人抬头做自己，让世界为你低头                   | 001 |
| 第1章 | 娱人不如娱己，你才是自己最细致入微的爱侣              | 012 |
| 第2章 | 别让你的身体沦为狼藉的战场，男人因为不爱，<br>所以吹“毛”求疵 | 028 |
| 第3章 | 一个女人最致命的吸引力，在于她懂得关注自己的美           | 042 |
| 第4章 | 你放纵自己匍匐在地，就别怪男人垂眉贱笑俯视你            | 052 |
| 第5章 | 胸扣易解，心扣难开：<br>灵魂性感，才是骨子里真正的性感     | 064 |
| 第6章 | 有一种浪漫，是两个人慢慢变胖                    | 076 |

|      |                            |     |
|------|----------------------------|-----|
| 第7章  | 女人的国度，也需要男人来臣服             | 088 |
| 第8章  | 爱情，不是卑微到尘埃里就能开出花来          | 106 |
| 第9章  | 你不是男人的充气娃娃，玩不出他们的千变万化      | 124 |
| 第10章 | 婚纱固然华美，整天穿着也受罪             | 134 |
| 第11章 | 时尚不会让你好看，生活才是完美的课堂         | 150 |
| 第12章 | 有孩子的女人大多相似，没孩子的女人却各有不同     | 170 |
| 第13章 | 向 Lady Gaga看齐，做人生舞台上最真实的自己 | 182 |
| 第14章 | 没有女人会轻易当妈，也没有女人会轻易堕胎       | 198 |
| 第15章 | 淡定，是女人一生最缺的保养品             | 212 |
| 后 记  | 记住，你是你自己的女人                | 222 |

# 序言 女人抬头做自己， 让世界为你低头

伍尔弗汉普顿，1988年4月5日。

这一天，我13岁。在此之前，我从没想过未来我会做一个怎样的女人，甚至怎样征服男人。

这就是我。

在我家附近的操场上，我跑啊跑，一群小混混追在我后面喊：“假小子！”

“流氓！”我也不甘示弱。

“假小子！”

那是一块典型的英国20世纪80年代晚期风格的操场，没有防滑路面，没有人体力学设计，没有长凳上的百叶板。你能看到的，只有混凝土、破酒瓶，还有荒草。

我一直跑着。粗糙的呼吸摩擦着喉咙，像生病时的感觉。那场景就像我以前看过的自然纪录片，而我就是那只“离群的弱小羚羊”，那群小混混则是“虎视眈眈的雄狮”。我知道，羚羊总是不会有好下场的，很快就会变成“雄狮的午餐”。

“嘿，浑蛋！给我站住！”

我穿着惠灵顿长靴和老爸的军用夹克衫，架着一副黑框眼镜，看上去有点像阿兰·本奈特（英国男演员），没什么“女人味”，我承认。但“女人味”这种词本来就是用来形容戴安娜王妃和凯莉·米洛（英国女歌星）的。我的话……所以，其实我很理解这些小混混，他们应该看不懂什么是中性范儿。如果安妮·蓝妮克丝（英国女歌星）和乔治男孩（英国男歌星）一起出现在“流行音乐排行榜”上，我敢打赌他们肯定分不出男女。话说回来，如果他们不是这么玩命地追我的话，我兴许还愿跟他们讲讲什么是中性美，循循善诱，告诉他们应该对不同的穿衣风格兼容并包。像《寂寞之井》的作者——著名女同性恋瑞克里芙·霍尔，她就非常喜欢穿裤子。还有，克里希·海蒂（美国女歌星），她也喜欢穿男人的衣服。对了，卡琳·富兰克林（女性时尚评论家）那次在《时装秀》节目上的中性打扮，真是太酷了！

“浑蛋！站住！”

他们突然停了下来，貌似要和我停战言和。我也累坏了，放慢脚步靠在树上，上气不接下气。

我一边倒着气，一边看着眼前的情形，要是现在有一只狗就完美了，还得是条训练得法的德国牧羊犬，可以狂吠着冲向这些小痞子，把他们吓得屁滚尿流。想到这儿，我下意识地扫了眼我的那只德国牧羊犬，它叫“藏红花”，此刻正在200米外的狐狸便便里，乐不可支地打着滚，四条腿在空中晃来晃去的，看上去真开心。

而我就没那么幸运，本来今天对我来说已经够糟糕了，但接下来发生的事情有过之而无不及。那些小混混结束了一番窃窃私语，休息了一小会儿，然后开始向我扔石子儿！这可有点过分了，不至于欺负我到这个份上吧！我已经够惨了，真的！你们叫我“浑蛋”，这还不够吗？

我有点生气了，再一次开始奔跑。

只有几块石头砸中了我，倒是不痛，因为我穿的是身经百战的军用夹克——这可是为手榴弹准备的，区区小石子不在话下。但问题的关键不在于此，我觉得他们完全可以把花在我身上的时间，用来做更有意义的事情，比如说调戏那些打扮得非常“女孩”的女孩们。

那些小混混们仿佛读出了我的心思，渐渐对我失去了兴趣，大概我已经成了“到手的羚羊”。我继续跑着，他们原地不动，偶尔朝我扔几个石子，直到我跑出了他们的射程。不过，他们的嘴可一直没闲着：“你这个家伙！”作为对我背影的最后一击，混混小头头还嚷了一声：“你这个……浑蛋！”

我回到家，坐在门口的台阶上开始大哭。老实说，就哭这件事来说，没有什么选择比找个地方一个人哭更合理、更快捷的了。我以前试过在家里头哭，但因为和五个弟弟妹妹生活在一起，屋里实在太挤了。有时候，你抽泣着和一个人解释你为什么会哭，还没说到一半，另一个人又来了，你还得再从头说起。就这样，等你反应过来的时候，你已经把那些最浑蛋的细节重复了六遍，最后还因为太过歇斯底里，打了一个下午的嗝。

我看着藏红花，心想着：你要是条善良、忠诚的狗，就应该过来舔我脸上的泪水。但作为回应，它不亦乐乎地舔着自己的私处。藏红花是我的新宠，别看它是条笨狗，我老爸为了从荷利布什小酒馆把它搞到手，可费了不少工夫。我记得这之前，老爸总是会定期去那个酒馆做点小买卖，有时会带回一袋碎石块，或者一个掉了脑袋的混凝土狐狸雕像。但那一次，他出人意料的战利品就是藏红花——一只一岁大的德国牧羊犬。

“它以前是条警犬。”老爸把藏红花放到我们坐的后车厢，骄傲地向我们介绍。

很快，藏红花就在我们家的所有东西上留下了它的排泄物。后来经过进一步调查，我们发现它仅仅当了一个星期的警犬，就被驯犬师驱逐出门，因为它精神失常，还害怕很多东西：

1. 吵闹的声响
2. 黑暗
3. 所有人
4. 除了她自己之外所有的狗
5. 压迫性尿失禁

但不管怎么说，它始终是我的狗，也是我血亲之外的唯一一个朋友。

“跟着我，老伙计。”我一边用袖子揩掉鼻涕，一边对它说。我决心要让自己重新开心起来，“这将会是值得纪念的一天”。

哭完以后，我翻过栅栏，穿过后门。妈妈正在厨房，忙着准备生日派对。

“快到客厅去！”她说，“在那儿等着！别老盯着那个蛋糕！那可是个惊喜！”

客厅里挤满了我的弟妹们，他们填满了这个房子的每个角落和缝隙。1988年，这里还只有6个小孩，过了两年，这儿就有8个了。我老妈就像是一条汽车生产流水线，每隔一年生产一个口水滴答的小宝宝，准时得就像钟表一样，直到快把我们的房子挤爆。

卡兹正横躺在沙发上。她比我小两岁。

“咳咳！”我咳嗽了一下，指了指衣服翻领上的徽章。上面写着：

“今天是我的生日！”

“也就六个小时了，”她平静地说，依然一动不动，“为什么不现在就终止这个无聊的游戏？”

“只有六个小时的乐子了！”我说，“我的生日还有六个小时！天晓得会发生什么事！不过，我们家本来就很疯狂，拥有无限可能！”

我已经把刚才的伤心事儿忘得一干二净了，生活还得继续嘛！总的来说，我是个乐观主义者，有一种傻瓜一样的热情。

在藏红花来我家之前，我们也有一只狗，叫史帕奇，不过已经死了。我真相信这只新来的笨狗就是史帕奇的转世，尽管它死的时候，藏红花已经出生两年了。

“但这明显是史帕奇！它从没离开过！”每次看到这只新来的笨狗，我总是这么说。

卡兹不屑地撇过脸，把生日卡片递给我。她在卡片上画了个我的画像，不过那画像的鼻子大到把脸的四分之三都遮住了。卡片上写着：“记住，你必须在18岁生日那天搬出去，把你的房间留给我！爱你的卡兹。”

9岁的维娜也送了我一张卡片，内容与卡兹类似。好在这是录音卡片，听着没那么“伤感情”。

在我们的屋子里，空间就是额外的恩赐。这不，从进来到现在，我还没找到地儿坐下来。就在我决定坐到小弟埃迪身上的时候，妈妈托着一盘火光熠熠的蜡烛进来了。

“祝你生日倒霉！”所有人都开始唱起来，“祝你成天见鬼。祝你蛋糕发霉。祝你生日倒霉！”

妈妈朝坐在地板上的我弯下身，把插满蜡烛的盘子递到我面前。

“吹掉蜡烛，许个愿吧！”她的脸闪闪发亮。

“这不是蛋糕，是根长棍面包啊。”

“还有夹心奶酪，费城牌的！”妈妈兴高采烈地说。

“这是根长棍面包，”我重复道，“而且还只有七根蜡烛。”

“你已经长大了，不需要蛋糕了。”妈妈一边说，一边自己吹灭了蜡烛，“七根蜡烛，每根两岁。”

“那也是14岁啊。”

“别这么挑剔好吗？”

算了，不管怎样，我最后还是吃光了生日面包，好吃。我爱费城牌奶酪。可爱的费城奶酪！多么好吃！多么香甜！

那天晚上，我躺在床上开始写日记，对了，这张小床还是我与3岁的普丽尼小妹共享的。

“13岁的生日！！！”我写道，“早饭喝麦片粥，晚饭吃香肠和薯条，下午茶吃了根长棍面包。总共入手20英镑、卡片4张、信2封，还有明天的青少年图书馆入场券！邻居大叔问我们要不要他们扔掉的椅子，我们说：要！”

我盯着房门看了一会儿。没错，我应该把每件事都写下来，包括糟糕的事情。

“有一帮男孩朝我喊了些粗鲁的字眼。”我慢慢地写道，“我不想跟他们计较，我知道他们的小弟弟正在发育。”因为读过不少青春期的书，我明白男孩因为荷尔蒙的分泌，喜欢对女孩恶作剧。但我也知道，今天那些男孩朝我扔石子，绝不是因为某种欲望被压抑。可这是我的日记，我的地盘，我拥有理性上的绝对优势。这里是专门用来记录胜利的地方，我不想做一只可怜虫。

这就是我13岁生日的尾声。我突然不爽地发现：现在的我，正

和一个小屁孩共用一张床，穿的睡衣还是老爸的保暖内衣。我已经13岁了，整整13岁，没钱，没朋友，男孩们朝我扔石子。更严重的是，生日这天我7:15就早早上床睡觉了。

我翻到日记本的最后一页，这里有我的“长期计划”。比如说，我在去年的最后一天写下的“我的缺点”。

我的缺点：

- 1) 吃得太多
- 2) 不爱运动
- 3) 容易发脾气
- 4) 总是丢三落四

一个月之后，我记下我的进展报告：

- 1) 不再吃姜饼
- 2) 每天遛狗
- 3) 努力中
- 4) 努力中

在这些下面，我画了条线区分，并写下了我的新计划。

18岁前必做：

- 1) “渐肥”（原谅我当年的笔误，其实是“减肥”）
- 2) 有漂亮衣服
- 3) 有很多朋友
- 4) 训练狗狗
- 5) 打耳洞

天啊，现在看来，13岁的我真的一点都不明白，不明白怎样成为一个女人，以及一个女人应该怎么做、做什么，才能活出自己的价值。

在距离13岁生日已经22年的今天，我已经对这些问题有一定的认识。说实话，在拿到一张假模假式的身份证、一部笔记本电脑和一件漂亮上衣的时候，我好像突然之间就明白了很多事情。

但这些事情对一个小女孩来说太难领会了，更残酷的是他们会在一堆礼物中翻到雌激素和各种丰胸信息。你可以看到，那个时候我天天忙着和小弟小妹们打闹、驯狗、看米高梅公司出的经典音乐剧，根本没有时间考虑“做女人”的问题。如果有人在生日前问问我的意见，我绝对会要一张购书代金券，或者一张C&A（休闲服装品牌）的优惠券。

然而，直到我的脑垂体终于向我下了最后通牒，我才开始真正面对：我即将成为一个女人，而且这个过程有点像成为一个名人。

在经历了十多年善意的忽视之后，女孩突然引来了大量注意力，并且被一连串的问题轰炸：你穿多大尺码的衣服？你还是处女吗？你会和我上床吗？你拿到身份证了吗？你想抽烟吗？你在恋爱吗？你们做好防护措施了吗？你打算走什么路线？你能穿高跟鞋走路吗？你的偶像是谁？你打算结婚吗？你打算什么时候要小孩？你是女性主义者吗？你在和那个男的调情吗？你想要做什么？你是谁？

所有看似滑稽的问题都朝这个13岁的小姑娘涌来，仅仅因为她开始需要一个胸罩了。

但是，就像陷入战场的士兵一样，你还是必须搞清楚一些事情的原委，而且得尽快。你需要调查，需要计划，需要把所有目标一一列

出，然后开始行动。因为一旦荷尔蒙来袭，一切都会一发不可收拾。你会很快发现，自己已经深陷泥潭，不管做什么，不管你喜不喜欢，都无法阻止整件事情的发生。

当然，也有人尝试过阻止这件事，比如说那些迫切希望回到幼稚时光的女孩们。她们在床上摆满泰迪熊，来显示这里没有多余的地方可以做爱。她们说着幼稚的话，来逃避成人苦恼的问题。在学校，我看见不少同龄人并没选择做一个积极主动的女人，去创造自己的命运，反而成了“小公主”，满心希望被王子找到，然后结婚生子。

而最最糟糕的例子就是，有这么一些姑娘，她们面对荷尔蒙就像敢死队面对战争一样，极端地采取厌食或暴食的方法。

但问题在于，当你和自己作战时，即使赢了你也还是个输家。在伤痕累累、精疲力竭之后，你还是得接受这么一个现实：你必须做一个女人，而且你确实就是一个女人——除非你死掉。这是青春期最真实又最残忍的一面。

那些伤害自己的女孩，用剃刀把自己的胳膊或腿划得面目全非，或者刺青，或者在卡莱尔饰品店打个耳洞，只是为了提醒自己：她们的身体是一片战场。但到了最后，你确实已经在自己身上留下了一个印记，也改造了自己，可原先的你其实仍然还在身体里的某个角落，你还是必须做回到自己。

我在13岁的时候，曾经试图跟随别人的经历，寻找一个做女人的指南，就像在考试之前先准备好小抄一样。但后来发现，从古至今不计其数的故事中，总是会有许多女人不得不向险恶的现实妥协，最终变得郁郁寡欢、裹足不前，甚至彻底被毁掉，而这些归根结底都是因为她们没有办法坚定地做自己。例如西尔维娅·普拉斯（美国女诗人）、多萝西·帕克（美国画家）、弗里达·卡拉（美国女画家）、克

里奥帕特拉（埃及女法老）、布狄卡（英格兰东英吉利地区古代爱西尼部落的女王）、圣女贞德（英法百年战争中的法国民族英雄），这些伟大的女性最终都被命运击垮，被自己放逐。

所以，延续到现实生活中，几乎没有一个女人敢轻易选择做自己，因为这意味着倾尽毕生心血，发挥女人独有的智慧与才华，换取来之不易的成就。但这种女人在世人眼中，却只有孤独终老。

然而，《女人抬头做自己，男人才会高看你》这本书，写的就是我在女人一生必经的各个阶段，遭遇了无数失败后，决心做一个积极主动的女人，去创造自己命运。事实上，最后我也用自己的幸福终结了那个“孤独终老”的魔咒。我有一个爱我的丈夫，正是他的支持让我走到了现在。怎么说呢，一个真正的男人绝不会因为女人的真实而退缩畏惧，相反，一个勇于抬头做自己的女人只会迎来男人的无限敬仰。

况且，21世纪的女人，如果仅仅靠复制“过来人”的经验，来定位自己的人生方向，这是远远不够的。也许这个时候你会想到“女性自我意识的觉醒”，没错，这个老套的女性主义观仍然拥有无穷价值。但是，当话题转换到堕胎、整容、怀孕、育儿、性、爱、工作、女性歧视、恐惧，或者是自我认知时，女性仍无法彼此倾吐心声，做真实的自己，除非她们被灌得烂醉。也许女性酗酒事件的持续增长，恰是因为现代女性正在尝试沟通，或者仅仅是因为桑塞尔白葡萄酒非常美味。说实话，我觉得两者都有可能。

事实上，和薪资差距、家暴等重大问题一样，那些微小、愚蠢、显而易见的寻常问题，对女人的内心也有巨大的破坏力。“破窗效应”认为，如果一间空房子有一扇破窗，并且一直不被注意、不被修理，就会吸引好事者去砸破更多的窗户。最终他们可能会硬闯、纵火，或者干脆占用这个房子。

同样，如果我们身处的社会认为，有权有势的女性总因为太胖、太瘦，或者打扮糟糕而横遭指责，那么最终，人们将会像闯入破窗之屋一样，闯入女性的世界，点燃熊熊大火，肆意瓜分女人的自我。我相信，这绝非我们希望看到的局面，至少我不希望一觉醒来，却在屋里发现一堆擅自闯入的陌生人。

我们可以看到，1993年鲁迪·朱利安尼成为纽约市长后，出于对“破窗效应”的信仰，他开始执行“零容忍”政策。于是纽约市的犯罪率急剧下降，并持续了十年。

所以，我个人认为，是时候让女性将“零容忍”政策运用到“破窗”之上了，比如说“所有父权制的瞎扯淡”。“零容忍”对于“父权制破窗”的神奇作用在于：21世纪的我们将不再需要大张旗鼓地反对瘦骨嶙峋的零号模特、千篇一律的色情产品、脱衣舞酒吧和肉毒素；我们不再需要暴动或绝食；我们没必要再把自己置身于狂风暴雨，甚至是毛毛雨之中。我们只需要挺胸抬头，摆出自己的范儿，对所有荒唐事打量一分钟，然后微笑。当一个女人在认真地微笑时，她会变得魅力四射。而男人喜欢的，正是这种轻松自在、惬意欢笑的我们。

如果我们只是梆梆地捶着桌子，高调地呐喊：“是的，我是女人我怕谁，我有我的范儿！父权制，滚蛋去！”然后继续大嚼薯片，无所作为，也许我们就不会那么可爱了。

我不知道这本书会不会对社会有很大的帮助，但我真心希望至少它能够帮助你。当你遭遇浑蛋事儿，当你被男人指来喝去，当社会对你指指点点时，你不是朝着它们大叫大嚷或者争论不休，而是就那么看着它，然后轻蔑地一笑而过。

女人抬头  
做自己，  
男人  
才会  
高看你

第1章

娱人不如娱己，  
你才是自己最细致入微的爱侶