

第一部

聪明的女人

第一章

聪明的女人怎么了？

超级女人是一个神话，不是现实，成功的定义不再是“更强，更快，更好”，而是过一种有意义的生活。女人必须发现一条新的出路来应付现代社会日益增长的苛求，这需要全新的选择。

然而，很多证据表明，许多女人，不论她们多么有头脑，都没有意识到一个问题：当今世界上的一些女人正在承担着本不该由她们承担的重任——经济上的与情感上的——不论是在家庭当中还是在工作当中，我称之为“负担”。

在我的演讲会上与训练课当中，不断有来自国内与世界各地的女人向我倾述，她们由于在人际关系中要承担山一样重的责任而使她们处于重压之下，那些人际关系包括夫妻关系、同事关系，还有家庭关系。让我们听一听下面一段话：

我发现自己所面临的挑战是，人们常常拿我

作为支柱，没有人否认我是一位优秀的生物化学家——只要我在晚上六点三十分的时候把晚餐摆上桌子，把孩子明天要穿的运动服洗干净，让他指甲干净，头发整齐，并且神情愉快而谦逊。

我几乎从来没有在晚上十一点之前回到过家，我总是最后一个离开办公室的人，我对别人说家庭在我的心中占据第一位，但我的行动却与我的语言相反。有时候，工作让我累得精疲力尽，但我又不知道如何去减少它。看起来似乎只有我才能做那项工作，并且把它做好。

在家里，我掌管经济大权，我的丈夫不善于理财，如果把支票簿交给他，账单就会迟付，信用卡就会透支。而且，只要他钻进他的暗室里，他就不再理会沙发是什么颜色——或者我们是否有一只沙发。他不喜欢管这些事，于是这些担子就落在了我的身上。

“任何值得做的事都值得做好。”这是我的座右铭，我承担起远远超过我的承受能力的重担，只因为一旦我把这些担子交给别人，不论是我的家人还是我的同事，结果就是我回过头来，重新把它再做一遍。我不再对任何人抱有希望了。

这些女人都是有责任感的、关心他人的人，当她们感觉到被人需要时，她们的本能在说：“是，我可以这么做。”而她们的理智却在说：“这个……这个……这个。”她们开始看到

自己成了超级英雄，有能力处理家庭、家族、同事与朋友之间的关系——处理所有的事！她们不仅迎接新的挑战，而且自愿承担起不属于她们的责任。

当别人的所做所为不符合她们的期待时，她们亲自来做，只有那些具有超能力的人才才会把别人的责任当成她们自己的。

这种情形在婚姻关系中表现得尤其明显，我们中的大多数人在结婚时都把婚姻想象成一种互相支撑的搭档关系，其中的一个配偶可能在某一点上领先一步，而另外一个在另一点上领先两步。在偶然的情况下，这个或者那个配偶需要额外的感情支持来战胜生活中的暴风雨。尽管从本质上说，一个理想的婚姻应该是夫妇双方共同承担责任，然而对于我们当中的大多数人来说，这种情形却根本不存在。

相反，我们中的大多数人发现她们自己超越于她们的丈夫，不论是在金钱方面，还是在其他各个方面。实际上，《财富》杂志在 1996 年的一篇文章中早已指出，29% 的职业妻子——一千两百万妇女——赚的钱都要比她们的丈夫多。在那些高收入的女人当中，这个百分率还要更高。《财富》杂志在对一千个公司进行的调查中发现，约有四分之三的女经理赚的钱多于她们的丈夫。经济权力的转换是如此微妙而敏感，那些女人们从来不谈论这个话题，即使是同她们的配偶或者她们的朋友。相反，当裂痕越来越宽时，那些女人们发现她们正在全力支撑丈夫的虚荣心，并承担起生活中来自各个方面的越来越多的责任。不久以后，在她们还没有意识到一切是如何发生的时候，她们发现自己已经肩

负起金钱与情感的全副重担。她们成为负担者。

然而，负担并不仅仅限于配偶关系中，那些女人们通常还承担起同事之间、家族之间超越自己责任的重担。导致她们不但在婚姻中承担起一切责任，而且又逐渐负担起别人生活的重担。

杰西卡，一位法律秘书，就是一个为朋友承担责任的例子。四年以前，她买了一幢房子，一幢旧房子。在接下来的两年里，她刷房子，贴壁纸，重修管道，直到这幢房子成为她所在的街区的模范住宅。

这时，杰西卡遇到了瑞雪儿，杰西卡教区的一位单身母亲。杰西卡意识到她的新朋友在经济上捉襟见肘，既然她自己独自居住在一幢有三间卧室的房子里，在道义感的驱使之下，她让瑞雪儿与她的两个孩子搬进了她的房子里，并且只收很少的房租。作为回报，瑞雪儿帮助她做家务，煮饭，打扫庭院。

她们愉快地相处了几个月，然而瑞雪儿迟交了两个月的房租。但杰西卡理解她的处境，并不把这件事放在心上，只是很高兴自己能对他人有所帮助。后来瑞雪儿又找到了新的爱人，她们两个人之间的关系发生了戏剧性的变化，杰西卡发现自己几乎每个晚上都在照看瑞雪儿的两个孩子，她成了婴儿看护。起初，她并不为此事感到真正的烦恼，相反，她觉得自己在瑞雪儿做不到的方面帮助了那两个孩子。

其他的变化接踵而来，瑞雪儿不再煮饭、打扫庭院了，也不再帮忙做家务了，而她的经济状况也仍然没有得到改观。瑞雪儿继续为赤贫所困扰，她也不像杰西卡最初期待的

那样攒钱了。杰西卡成了瑞雪儿与她的两个孩子的负担者。

关照与负担

我们需要区分关照与负担的不同之处，韦伯斯特的字典里把“负担”定义为“传递某种东西”与“承担重量或重物”。这两个定义都适合这本书中描述的例子。负担与关照不同，它远远超越于我们乐于给周围人奉献的好意，但是区分两者之间的不同通常并不是一件容易的事，让我们看一看以下的几种情形：

现在是晚上十点钟，十二岁的男孩子兰眼泪汪汪地坐在那里，他明天要交一份读书报告，但是他太累了，没有完成这项作业。他的妈妈提出由他口述，由她来打印这份报告。在打印过程中，她妈妈提出了一些问题，并指导他如何回答。她这种行为是关照还是负担？

罗丝是经营部门的经理，维卡是金融部门的经营，她们两个人要在星期一上午之前为公司办公室完成一份预算计划。她们没有按计划完成任务，于是决定在周末的时候加班。在星期六上午工作了两个小时之后，罗丝说她必须离开办公室。维

卡一个人一直工作到晚上八点钟，完成了预算报告。

维卡的这种行为是关照还是负担？

帕西亚有一个二十五岁的儿子住在家里，他不向她付房租。

她的这种行为是关照还是负担？

在过去的三年里，詹妮特为她妈妈填写了各种保险单与医疗表格。

她的这种行为是关照还是负担？

苏西每天晚上在孩子们入睡之后为她丈夫的公司设计各种新的目录表。

她的这种行为是关照还是负担？

对以上每一个例子的回答是，要视情况而定，关照与负担之间的界限并不是那么泾渭分明的。在第一种情形下，兰是一个六年级的学生，正在为明天早晨要交的读书报告而烦恼。如果他有一个情有可原的理由来解释为什么没有完成作业（如他生病了，家里出了一些事打乱了他正常的日程安排，等等），那么，他妈妈的帮助就是一种关照行为；但是，如果兰的日程计划就是等到最后一秒钟，然后求助于他的妈妈帮助他渡过难关，那么他妈妈的帮助就是一种负担行为。

在第二种情形下，如果罗丝必须离开的理由是家里发生了一些意外情况，那么维卡自愿留下来完成工作就是一种关照；然而，如果罗丝计划同朋友看一场下午早场的电影，并且依照以往的经验，她知道可以指望维卡独自完成这项工作，那么维卡的行为就是一种负担。

同样的道理也适用于帕西亚的例子。如果她成年的儿子住在她家里是为了可以省下钱来买一辆昂贵的汽车，那么她就是在负担他；如果她的儿子是为了还清读书时欠下的债务，帕西亚允许他在家里住上一两年以便还债，那么她就是在关照他。

看出两者之间的不同之处了吗？如果詹妮特的妈妈由于精神或者身体方面的原因无法填那些表格，詹妮特的代笔就是一种关照；如果詹妮特只是迁就了她妈妈不愿意学着去填那些表格的心理，那么，她就是在负担。如果苏西和她的丈夫在合作完成那些目录表，那么，苏西的自愿帮忙就是一种关照；如果她丈夫在她工作的时候看球赛……好了，你们已经知道答案了。

关照是一种爱的行为，负担是一种爱的滥用。

聪明的女人通常负担别人，因为她们聪明。她们知道她们可以更轻松、更快捷、更有效地完成那些工作，并且相信自己正在帮助别人。但是承担起别人的责任，那些能力非凡的女人就剥夺了其他人选择的权力，并且把爱的礼物变成了一副沉重的担子，把爱的行动变成了一种受人期待的工作。负担把朋友和家庭变成了包袱。

很快，负担者就把远远超出她们承受能力的担子挑在

了肩上，通常，在某些转折点上，她们精疲力尽了。不仅被负担者失去了他或她选择生活的乐趣，而且负担者也由于负载过重，无法完成全部的工作。这对两方面来说都是损失。

在这一过程当中，总会出些信号暗示着有些事情是错误的，但是聪明的女人没有注意到这些，她们不断地挑着越来越沉重的担子，直到发生了伤害自己的事情或者使她们严重受挫的事件。我称它为“梦醒时分”的经历，它就像给你的当头棒喝，应该引起你的注意。然后，那些负担别人的女人终于明白发生了什么事，并且在震惊之中问自己：“我在这里做什么？”她们意识到她们做了伤害自己的选择，现在，她们必须做出新的选择。

实践这些选择并非轻而易举的事，你不仅必须改变自己的行为，还必须为这些改变在其他人身上的所引起的波澜做好应战准备，有时候，那些波澜看起来就像是潮汐。在你进行改变的过程当中，你会受到阻碍，学会如何处理这一切是做出聪明选择的重要环节。

我自己的故事就是一个典型的负担别人的女人的故事。

海蒂：没有借口

我的童年是在相信自己能够做到一切的懵懂状态下度过的，我学会的第一课就是当我完不成作业时，我找不到借

口来推脱。我出生在阿肯色州的乡村，单身母亲抚养了我们六个女儿，我是老四。我们家很贫穷，母亲在一家工厂工作，我们种植黄秋葵来贴补家用。我母亲承担起为人父母的全部责任，并且干得很出色。社区与教区的邻居们常常把我们家当做议论的话题，这使得我母亲更增强了是非意识。母亲爱我们，抚育我们，但是她也为我们制定了纪律，“没有借口”就是她的座右铭。

如果我告诉她我感觉不舒服，她会说：“到学校去，你会感觉好一些。”一旦我到了学校，我就无法回家了，不论我如何后悔，我必须坚持度过这一天。

当我们的汽车轮胎瘪了时，母亲会从车里走下来，亲手更换它，即使周围站着三个男人也决不求人帮忙。我的祖母、我的姨妈与我的表姐妹们都像她一样。我来自一个女人自己动手做事情的家族。

整个高中与大学时代，我都遵循着母亲的这一教诲。一直到高中，我都在种地，我最大的愿望就是离开农村。我在家附近的一块田里干活，时常能看到飞机从头顶飞过。

“总有一天，我要到飞机起落的地方去。”我向自己发誓，这是我的梦想。

实现梦想的第一步是逃离我们的小镇。我参加了学校组织的每一项旅游活动，乘着汽车到了很多地方。

第二步就是教育，我知道教育是我通向阿肯色州以外的新世界的真正的车票。母亲没有钱供我上大学，于是，除了助学金与支援给低收入的学生们的贷款外，我申请了每一项看似遥不可及的高校奖学金。大学第一年，我得到了很多

钱，事实上，我生活得比我很多有钱的朋友都要舒适。

当我获得心理学硕士学位之后，我对自己的期望与他人对我的期望都如同长了翅膀一样翱翔起来，我觉得自己可以做任何事，这些期望使我沿着通向负担者的小路更深刻地走下去。

我在休斯敦附近的小城里找了一份工作，我遇见了一个出色的男人，他有责任感，肯关心他人。但是我推托了他的求婚，因为我想去达拉斯，在那里我可以找到更好的发展事业的机会。

几个月以后，他在达拉斯找到了一份工作，于是我们结婚了。婚后的头几年，我们为生活而忙碌，我们都有一份称心的工作，他在某家大公司任职，我在政府里面做事。我们是搭档，我们是朋友，我们有乐趣——很多很多。

然后，我的生活驶入了一条高速公路。由于厌倦了自己的工作，想面对新的挑战，我开始在家里开展一些兼职的心理咨询工作。我的丈夫非常支持我，在我第一次开整日的研讨会时，他中午给我打来电话，说：“我整个上午一直在想你，我为你祈祷，并与你同在。”他真了不起！研讨会也开得十分成功！

事业像闪电一样蓬勃发展起来，远远超出了我们的想象。我很快就赚到了钱，很多很多钱。我辞掉了政府部门的工作。我们买了一幢更大的房子，一辆更漂亮的轿车；我也开始收藏起裘皮、瓷器与水晶——所有在我成长的过程中所匮乏的好东西来。

之后，微妙的变化出现了，我开始当家。当家使我节省

了时间，亲自去做每一件应该做的事也使我减轻了压力，因为我确信自己可以做得正确。我甚至认为这样做是在帮助别人。

有一段时间我真的春风得意，所有孩提时代对旅游的梦想全都变成了现实，我的生意遍布美国、南非、欧洲与加勒比地区。随着生活节奏的加快，我开始在不征询我丈夫的情况下自做主张。很快，我开始对所有的事情说了算，包括同我新认识的有趣的朋友在什么地方度假。结果呢？我丈夫与我之间产生了距离，我称之为“机场测验”的例子应该是一种端倪。当我第一次旅游回来的时候，他在机场的出口处接我，他用力拥抱着我，微笑着，问我一切进行得是否顺利；不久，他开始在路边等我，让我自己去取行李；最后，他建议我把自己的车留在飞机场。

我那心地善良的、有专长的丈夫真的感到了不快乐，我也是。最后，经过几年的尝试与自我反省之后，我们分开了。由于我们的宗教背景，离婚对我们两个人来说都不是一件容易的事，没有通奸，没有暴力，没有任何离婚案件中通常遇到的有说服力的理由。

只是在蓦然回首之际，我才有时间思索我们之间的结局是否会有所不同。我在其中扮演的是什么角色？他扮演的是什么角色？我们为什么一直没有向着与我扮演的负担者角色相反的方向转变？我怎样做才能使结果不一样？我们怎样做才能使结局不一样？在我再一次陷入到恋爱中之前，我需要知道哪些事？我为什么要凡事说了算？是因为金钱还是因为别的什么原因？是我，是他，还是我们的原因？我从来没

想过要负担别人，一切的起因都是在不经意间的，然后它如同野火，熊熊发展起来。对我们两个人来说，还有什么与以往不同的选择吗？

在我反省我们的婚姻时，我意识到我一直是个负担者，不仅负担我们的婚姻，还负担了一个同事、几个家庭成员和一位朋友，整个队伍都依赖着我。什么时候我越过了那个聪明、自立的女人的界限，变成了肩负众人期待的负重者呢？我不能再翱翔了，实际上，我几乎无法行走了。

我不是惟一个问这些问题的女人，从数不清的女人的嘴里，我听到了同样的疑问。

这种事情是如何发生在聪明女人身上的呢？我们是怎样允许它发生在自己身上的呢？我们在其中充当着什么样的角色？我们如何结束这种负担别人的恶性循环，并在我们自己的生活中找到新的意义？

这本书将同你分享七个女人的故事，她们经历了这一探索的旅程，她们代表我们所有的人。接下来的一章里将为您介绍这些女人，她们来自各种不同的背景——地域方面、社会经济方面与种族方面。她们都在工作，有些是经理，有些是雇员，有些是企业家；有些是母亲，有些不是；有些结了婚，有些没有；有些负担着她们的丈夫，有些负担着他们已长大的孩子，或者是父母——亲生父母或者是公婆；有些负担着她们的朋友与同事，并继而负担着出现在她们生活中的每一个人。负担别人的女人无所不在，从医生办公室里的护士助理，到《财富》杂志上所列出的五百家公司的董事会成员，横跨所有的行业。

第三章与第四章将探讨这些女人的性格，重点在她们对自己工作的期待与支配一切的倾向上，还有其他一些标志着负担的警告。

第五章与第六章带领我们穿越负担别人的怪圈——问题的解决与不断减少的螺旋状下降的怨恨。我们还会发现“梦醒时分”经历所带来的震惊将引导那些女人们走上一条重新估价自己的人生选择之路。

本书的第二部把焦点集中在那些做出了停止负担别人的选择的女人们的变化上。我们将考察如何减少支配欲望的过程并学会认真倾听他人的谈话，我们还将分享在我们发现了一个关于爱的新定义与可以承受变化的精神极限深度时所体验的欢乐与自由。

这些女人代表每一个女人，代表我们，她们发现了解决问题的方法，我们也是。通过做出新的选择，我们可以打破负担别人的枷锁。做出聪明的选择是值得付出努力的，它可以焕发你对生活的激情，让你自由自在地去爱，幸福美满地生活。聪明的女人，聪明的选择，这是本书的主旨，我们即将出发，去发掘这些聪明的选择。

女人与选择的调查

在同下面一章里那七个女人会面之前，让我们对你自己的故事多做一些考察。在我的工作当中，我曾邀请过上百

个女人回答接下来的十个问题。现在，请准备好，并把你的答案写在一张纸上，要把它保存好，因为在后面的几章里我们会分享调查结果，你有机会检测你自己的答案，你会发现，就像我们当中的大多数人一样，你的回答说明你也是一个负担别人的女人。

女人与选择的调查

依照你头脑中出现的第一反应快速回答每一个问题

- 一、我期望他人：
- 二、我期望自己：
- 三、在什么时候我做决断：
- 四、我会关照：
- 五、我不会关照：
- 六、我需要：
- 七、我不需要：
- 八、我喜欢得到：
- 九、我从什么地方寻求动力：
- 十、在哪些方面我无法选择：

第二章

同七个聪明女人的会面

瑞拉 赢家

瑞拉，五十五岁，一个成功的企业家；热情，幽默，充满精力。当这个高挑的南方金发美女走进房间里时，每个人都感觉到即将发生一些事情。

我出生在南卡罗林那一个生活水平较低的中产阶级家庭，虽然我们很贫穷，我却从来没有真正意识到这一点。从我的眼光看去，每个人都在奋斗。我们是一个典型的乡村家庭，我们参加信仰复兴大会，并在日常生活中的每一个细节上节约开支。大多数时间里，家里只有三个人——母亲、父亲，还有我，我的同父异母哥哥与妹妹偶尔也来看望我们。

我的父亲靠工资养家，但是他最大的爱好却是赌博；我母亲的婚姻并不快乐——但是她决心忍耐下去，离婚对她