

欢迎您阅读北方文艺出版社电子图书



摇出版发行 北方文艺出版社

摇摇摇地摇址：(哈尔滨市道外区大方里小区 房屋号)

摇摇摇邮政编码：房屋号

摇摇摇网摇址：网络：摇摇摇摇摇摇摇摇

摇摇摇电子信箱：摇摇摇摇摇摇摇摇

黑版贸审字 园愿-怨-园园园

精初意遭分生集与译集

精园园中文简体字版专有出版权属北方文艺出版社
版权所有摇摇不得翻印

红丝带译丛

主编 梁春芳

责任编辑 梁春芳摇李相玲

封面设计 杨摇群摇摇摇摇

做一个自信的女人

Zuo Yige Zixin de Nüren

〔美〕金格·海丝摇著

摇摇摇摇摇摇李金慧摇译摇摇摇摇摇摇

北方文艺出版社出版发行

（哈尔滨市道外区大方里小区 员缘号）

黑龙江新华印刷二厂印刷·新华书店经销

开本 愿缘伊员愿· 员缘园· 印张 愿· 字数 员园千

园园园年 员月第 员版· 园园园年 员月第 员次印刷

印数 员-缘园园

陈昇苑精初意遭分生集与译集 员力摇 摇定价 员园园元

目 摇 录

永远飘动的“红丝带”	肖巍
前言 :你的未来不是梦	员
摇摇放弃自卑,创造生命的奇迹	
第一部分摇你从哪里来?你要到哪里去?	
摇摇——学会再一次相信自己	
第一章摇人生的歧途	猿
摇摇在现实生活中你是如何迷失自己的?	
第二章摇心灵的障碍	愿
摇摇是什么让你放慢了脚步?	
第三章摇把握人生的方向盘	獭
摇摇我们为什么不敢对自己的生活负责?	
第二部分摇从自我怀疑走向自信	
摇摇——生命的自我“检修”	
第四章摇启动你生命的“发动机”	远
摇摇如何面对改变自己的恐惧	

第五章摇生命的承受力 愿园

摇摇自尊带给你的心灵震颤

第六章摇清洁的挡风屏 愿园

摇摇注视着人生的目标

第三部分摇人生的路线图

摇摇——再一次寻找自己的希望和梦想

第七章摇你的人生之路 愿员

摇摇确定自己的生活目标

第八章摇合理的个人意志 愿猿

摇摇引导人生的指路明灯

第九章摇树立正确的目标 愿源

摇摇改变你人生的道路,走向成功

第四部分摇坚持到底

摇摇——朝着自己认定的方向不断进取

第十章摇把握人生的教程 愿猿

摇摇如何摆脱人生的羁绊,甩掉失灵的“推进器”和爆破了的“车轮胎”

第十一章摇把握人生的平衡器 愿园

摇摇如何调整好变化中的生活

第十二章摇自信的新女性 愿园

摇摇创造愉快成功人生的奇才

永远飘动的‘红丝带’

肖摇巍

摇摇乍一看，便感觉到‘红丝带译丛’的名字起得好。“道行之而成，物谓之而然”，这套丛书似一条飘动的红丝带，超越文化、跨越时空把男女两性的心灵连接起来。

自人类诞生以来，便在探索 and 追求两性之间的爱与和谐。《诗经》云：“死生契阔，与子成说，执子之手，与子偕老。”西方古代传说中的‘阴阳人’被宙斯截成两半之后仍在各自为了对方而叹息，时刻寻求着与对方的交融、拥抱和融为一体。如今，我们已经迈进 21 世纪的门槛，女性主义运动浪潮此起彼伏，现代性的‘自我’也在后现代的反光镜下变成了多元的、不确定的、流动的五彩碎片，可即使如此，人们对两性之间爱与和谐的追求仍旧不变。

在世界性的女性主义运动发展中，许多人对女性主义仍抱有种种误解，以为女性主义要把男女两性对立起来，在性别之间展开一场大战，想像着女性主义要创造一个“女性男性化”、“男性女性化”的时代。也有人相信，女性主义者是不想找男人的妇女，因为她们太丑陋；女性主义者是不想要男人的妇女，因为她们是同性恋者；女性主义者是想成为男人的妇女，因为她们想同时获得男女的特权；女性主义者是仇恨男人的妇女，因为她们想通过失去女性的吸引力来“惩罚”男人。然而事实上，女性主义的出现只有一个最朴实的初衷，那就是人类文明的发展，科学技术的进步，市场经济的机制，社会政治生活中民主化的进程，

为每一个人提供了平等和发展的空间。因此,女性也不再满足于自己在传统文化中的社会地位,开始有了新的需求和生活方式。在这种新生活的追求中,她们与自身、与社会、与异性都产生了各种各样的冲突。于是,就有了女性主义运动、女性主义理论,有了人们从各个学科领域为解决这些冲突提出的方案,也就有了我们案头的‘红丝带译丛’。

除了对女性主义种种误解之外,在女性主义者内部,人们对女性主义的定义也是争论不休的。然而,从最宽泛的意义上说,女性主义是以消除性别歧视和结束妇女压迫为政治目标的社会运动,以及由此产生的思想和文化革命。女性主义者是指真诚地投身于这一社会运动,并参与其思想文化革命的任何男女。女性主义不是要把女人都变成女性主义者,或者把‘女性男性化’和‘男性女性化’,而是试图研究性别关系如何透过文化和意识形态被建立起来和维系下去,研究性别的社会文化构成。在飞速发展的社会中,重新思考‘男性’或‘女性’的含义,根据时代的发展探索两性关系变化的新特点,从而人为地减少两性冲突,使两性关系在新形势下达到新的平衡,新的和谐。“红丝带译丛”目前收入了被称为‘美国妇女的马丁·路德·金’的女性主义者贝蒂·弗里丹的三部经典著作——《女性的奥秘》、《女性白皮书》和《非常女人》。如果我们认真地读一下这些书,就会发现,作者是一个和谐和人类进步的积极倡导者,她试图打破性别角色的两极对立,建立更为和谐、健康的两性关系。强调两性之间的平等和关怀,追求一个没有成见、没有歧视、更为公正、更富有人性的理想社会。

女性主义是一个历史范畴,因为性别本身便是一种社会、文化和历史的塑造,每一个社会、每一种文化、每一段历史都可以

成为性别意义的创生者，它恣意按以自己的知识、理念和梦想去想像和设计。性别的意义不会固定于某种模式之中，作为一种现实存在，它永远包含着比自身多得多的内容。人们可以对未来的性别寄托无限梦幻般的理想，但只要这理想还带有歧视和压迫，女性主义就有存在下去的理由。如果这歧视、这压迫消除了，女性主义便会悄然地退出历史舞台。“红丝带译丛”的一些作者所持的女性主义立场无非是在反对性别歧视中不懈地追求着一种新的性别意象。

近距离来看，这套“红丝带译丛”为男女，尤其是女性日常生活中的各种困惑提供了富有建设性的解决方案。让我们先来看女性的事业。无疑地，每个人的成功都与他的“成就动机”紧密联系。心理学的实验研究表明，在一部分女性中存在一种事业成功的心理障碍——逃避成功和恐惧成功。因为她们担心伴随这种成功而来的是被异性和社会的拒绝，担心自己越成功，越独立，就越会失去女性形象，成为失败的妻子和母亲。因而，她们在事业的追求中没有自信，想为男人和家庭孤注一掷。《做一个自信的女人——改变你的观念摇改变你的生活》和《不要为男人孤注一掷——悠游在爱的波涛中》两本书向女性阐明这样一个真理：女人永远不能依靠男人来实现自我的完善，必须做一个独立的人，女性是可以创造任何奇迹的人，但前提是需要自己大胆地设计这种创造。我们可以设想，如果占人类总数一半的女性都能充分发挥自己的聪明才智，那么人类将获得一笔多么巨大的财富。由此来说，女性倘若还像从前那样恪守“女性形象”，那么将对人类资源以及其他方面造成多么大的损失。

在现实生活中，人们也不难发现，一些有能力的女人总是处理不好人际关系，无法摆脱事业与家庭的矛盾。《聪明的女人

摇聪明的选择——找准奉献的尺度》向新世纪的女性揭示：要改变自己以往单方的奉献者和牺牲者的角色，不要盲目地成为他人的负担者，要在人际关系和家庭关系中树立合理的目标，在帮助他人成功的同时为自己创造一种既充满创造力，又悠然闲适的人生。

美国女性主义心理学家卡罗尔·吉利根教授曾在自己的研究中让女性敞开心胸，痛痛快快地谈论自我和道德，谈论自己生活中的各种困境。她的《不同的声音——心理学理论与妇女发展》一书记录了女性的这些声音，并提出一种女性心理发展的理论。她由此成为与‘诺贝尔奖’齐名的‘格劳迈耶教育奖’的获得者，她的这本著作也成了国际畅销书。由此可见，人们非常期望读到以访谈方式记录他人内心的故事。而‘红丝带译丛’中的《男性的自白》在一定程度上可以满足人们的这种需求。这本书真真实实地展示了男性的心理世界，不仅使男性可以分享这些生活体验，也使女性更深入地了解自己伴侣的情感世界。

在人类社会，爱是创造生活的原动力，它使人类的生命超出了大自然的天作之合，也为每个人的岁月谱上了乐曲。然而，我们仍应分清‘是爱？还是沉溺？’用一种积极的方式创造爱情。同时，爱也是人间悲欢离合的编导，使人们遭遇独身之后，难免痛彻肺腑，这时若翻一翻《遭遇独身》定会获得一种‘柳暗花明’；‘走过去又是一片天’的感觉。

“红丝带译丛”内涵丰富而又实用，值得人一读，但由于国情不同，历史不同，文化背景不同，我们要有借鉴地加以吸收。

纵观人类的历史，追求两性之间的爱与和谐是人类永恒的话题——永远飘动的‘红丝带’。

袁晓年岁末于清华园

前言

你的未来不是梦

放弃自卑，创造生命的奇迹

作为一个女人，我们常会有一种可怕的感觉，我们怀疑自己解决问题的能力，更不相信自己能找到使人生不断发展、不断进步的真正的的生活。长期以来，我们生活在顺从和遵守的观念中，许多人认为这一切已是不可改变。我们错了。

给你自己一次机会，仅仅一次，长长地舒一口气，清理一下纷繁的思绪，然后问自己一个问题：再一次完全真正地相信自己意味着什么？明白自己有强大的内力去改变想要改变的一切又意味着什么？拥抱自己的梦想，并且积极地为实现自己的梦想而奋斗，这种生活和整天做白日梦有多

么大的不同？重新发现自己潜伏多年的能力，而这种能力长期处于沉睡状态，终于被你唤醒，你的生活会有什么改变？

冷静而认真地思考这些问题，你会有什么不快的感受吗？你一如既往的生活过去从未引起你的忧虑，现在却突然来反思自己的过去和未来，你会感到不自在吗？

如果不是这样，那么从现在开始，再一次地舒一口气，清理自己头脑中的自我怀疑因素，然后问自己这些问题：如果彻底地又一次相信自己，你会有什么样的感觉？也就是说，如果你的内心滋长出一种长期以来不曾有过的美丽的、难忘的希望，你是不是会有一种非常美妙的感觉？

我并非想让你们自欺欺人地盲目地自信，也不想仅仅凭借着所谓自我帮助的、华丽的语言来驱使你们进入自我的、积极的境界。我所要探讨的是你的真正自信，简单而又明了。我还要说，充满激情和快乐的生活远远胜于缓慢而乏味的生活；我要告诉你们世上有那样一种生活，它充满了无穷的创造力，在不断创造的美好生活中，你又会不断地增长自己的自信，发掘出无穷无尽的能量。这种生活比你想像的要平静得多，真正的自爱会让你接受所有独特的品质，而这种品质只有你才具备。

摇摇员梦想的开始

现在我要给你们讲一个惊人的故事：在田纳西州首府纳什维尔有一个巨大的舞台，每年的夏季这里都要举行盛大的庆典，这是一年一次的妇女集会，来这里集会的妇女的圆

命运都紧紧地和一个以永葆青春而著名的化妆品公司联系在一起。1965年,我和丈夫迪克冒着生命的风险开创了这家公司,为了它,我们用去了六十万美元的贷款。这使我们陷入了负债累累的境地。但这并没有阻碍我们向朋友和家人宣布我们要创办公司的决定。我们公司的宗旨是力图改变美国千百万妇女的命运和生活。

“噢,又来了!”许多人不解地对我们说,“又一个化妆品公司?一个化妆品公司能改变一个女人的命运吗?”许多人甚至嘲笑我们的计划:“金格,”他们说,“你要哺育儿女,你和迪克没有钱,没有助手,甚至没有员工,你们到底能做什么呢?”

“我们要创办的公司在美国还没有,”我这样向他们解释说,“我要给她们一个机会,让她们真正了解自己并开发自己的潜能,用她们从来不敢想像的生命力去创造幸福。”

朋友们疑虑重重地看着我,他们在猜测我心中的真正企图,我想。但我并没有停止向他们宣布我的主张:“美国有数以万计的女人已丧失了自信心。”我还说,“我要做的一切就是要帮助她们去触摸一下长期沉睡于她们体内的力量,这是我的理想,也是我的梦。我和迪克都相信这个公司一定能成为那些想再一次自信地站起来,却又不知怎样独立行走的女人的支柱。”它听起来很动人,不是吗?你也许会认为这是一个不错的理想。这的确是一个过于浪漫的梦想,但实现起来并非容易。在得克萨斯州北部城市达拉斯,我们孤军奋战,宣传创办这个化妆品公司的积极意义,并力图在不断发展的过程中,给那些投入我们公司的妇女创造

发挥自己、释放自己能量的机会，让她们真正体会一下轻松地开发自己内在潜能的幸福。来吧，但愿我们不是在进行自我欺骗。

残酷的现实是，我们的化妆品公司正创于美国大化妆品公司林立之时。六十万美元的贷款全部投入后，我们的小公司才刚刚蹒跚起步。而这些费用仅仅是其他化妆品公司微不足道的小小的广告费，可见我们的困难有多大。

尽管如此，我和迪克都完全相信，只要能给女人们创造一个获利的机会，我们就一定要创办这个公司。我们所做的一切就是向那些加入我们公司中的妇女证明怎样打破自己恐惧和不安的局面；我们的最终目的就是让她们对自己充满信心。

一个杰出的企业家曾问我的丈夫：“迪克，你为什么不办一个这样的公司，你的商品在商店里出售，让那些雇员挣点回扣不是也很好吗？”

“你把我的公司等同于别的一般化妆品公司吗？”迪克问。

“是的。”那个企业家说。

“因为我们不想把钱花在建楼房和广告上，”迪克回答，“我们要把资金用在销售员的身上，也可以这样说，这里的每一个女人都将成为一个商店，她们有权选择自己的工作时间、工作量，她们的收入仅仅受自己眼界和经验的限制。”

听了迪克的话，企业家目瞪口呆。“这是糊涂的做法，你的公司会成为那些没有专业素质、没有商业经验的女人的银行，你怎么控制她们呢？”

“我们不想控制任何人，”迪克沉静地说，“我们只想教她们如何自信。”

自信是强大的力量！这个概念看起来很简单，也常被人挂在嘴边，用来迎合时尚，但它是否真的能成为一个企业的立命之本呢？

我们对此确信不疑，并为此而创立这个公司。公司中所有的女销售员（顾问和董事们这样称呼她们）都是独立的经营者和管理者。她们可以走出家门做她们喜欢的工作，她们有绝对的自主权，可以决定多长时间做一次，也可以决定要挣多少钱。我们要让她们相信公司在任何情况下都不会给她们规定销售额，相反，鼓励那些与他人分享成功的人员，让她们变得更富有。

当然，我们不会幻想一切都如顺水行舟那么简单。我们也不会把这些工作仅仅看做是训练她们卖化妆品。就我个人的经验而言，那些需要帮助的女人多少有些自尊，但许多人却不能自信地表现自己或展示自己的才华。我知道我必须给她们勇气，给她们机会——她们现在正拼命地挣脱不愉快的工作，她们不得不冒险去攀附男性统治的公司，她们渴望更多地和家人在一起，但却因害怕失业和扣薪水而无法放弃那没完没了的直到死才能结束的工作。

有了这样的原因，我们更加坚定了信心。我们一项一项地做着工作，卷起衣袖准备大干一场。可是没多久，我想成为化妆品女皇的梦想破灭了。我走进办公室，像清理旧梦一样清理着信封，口袋，打扫地板，冲刷浴池，粉刷旧的办公设备，把护肤霜之类的化妆品装入坛子中。我企图找机

会再生产新的化妆品或是美国妇女更需要的新品种。在困难重重的情况下,我开始在美国各地奔波,去向那些顾问或想成为顾问的人说明我的想法,阐明一个其实人人都明白的道理,那就是:令人兴奋的成就不仅仅是经济上的成功,而是一个人的内在成功。女人却很少有这种成功,因为她们常陷于各种各样的羁绊当中。

我和迪克躲避着债主,回避银行的清贷,同时努力寻找新的投资者。慢慢地,我们的事业有了发展。女人们开始信任我们。她们了解到我们创立了一个这样的公司,在这个公司里,女人可以依靠自己的力量取得成功,而不靠她们的男老板是否喜欢她们。她们听说在这个公司中可以挣到她们想要挣得的钱,并不再被不合理的雇佣关系所困惑。在那种不合理的雇佣关系中,往往男人挣一美元,而女人只挣七十六美分。她们还了解到,她们可以拥有自己的时间,可以从容地把孩子从学校接回家中(作为女人,我知道这是很重要的事)。她们可以有充足的时间早点下班,悠闲地准备一家人的晚餐。此外,我们还为女人谋取了她们长期渴望的心理平衡,而这种平衡恰恰是她们极易失去的感觉。

我们办公室也有一些新人,她们美丽而年轻,但她们在学习生产和销售技巧之前,并不是化妆品界的天才。许多人对我们的成就感到惊讶,赞赏我们在如此短的时间内改变了一个企业及员工的面貌。我们提高了销售组织中妇女的待遇,我们让她们明白,请她们来并不是让她们做啦啦队长,而是为她们提供工作和自信的舞台。1976年,永葆青春被美国的《企业周刊》列为一百个发展较快的小企业,远

1982年，我又成为《魅力》杂志十位杰出女企业家之一，并名列榜首。同时我也是《警世钟》评出的一千个最有影响的女企业家之一。我的化妆品和时装更新转让研习班遍布美国各地，每期每班都吸引着上千名妇女来参加。突然之间，我们的企业成了本地区最大的企业之一，我们的实力不断扩大，拥有五万多人的顾问和董事。到1984年底，我们创下了年销售额超过十四亿美元的辉煌业绩。

每年夏天，我们都来到纳西维尔或达拉斯举行全国性的庆祝集会。那是一个狂喜的时刻，我们欢呼，相互拥抱，相互鼓励和肯定。我奖励那些成绩卓著的妇女，奖品有几千元的小汽车，也有一次旅游或一枚钻石等。当激昂的音乐奏响，聚光灯在大厅中闪烁时，那些自豪的妇女登上主席台，像电影明星被授予最高奖项一样去领取她们用信心换来的荣誉。由此可见，我们不仅仅是为她们的经济成就而庆祝，我们还为她们终于成为一个真正的人而欢呼。庆祝会上的我无比自豪。此时此刻，我的梦想变为现实，更重要的是我能与她们共享成功的快乐。她们是我的好伙伴，好助手。在我与挫折和困难进行较量时，我是多么需要她们啊！

今天，我把我的经验作为礼物送给大家，我要用这些礼物帮助梦想取得成就的女性，帮助她们更新观念改变生活的现状。每当我走向主席台被介绍给集会上的三千多女人时，她们总是非常惊讶和兴奋。她们有的站在椅子上，有的爆发出热烈的欢呼声，这着实令我激动和震惊，为此我常梦幻般地以为自己处于革命的领袖地位。站在主席台上，我苑

的心情久久不能平静。人们不断向主席台前涌来，争相拍照，镁光灯在我的眼前闪烁，我无法看清她们的面孔。

一切都在预料之中，我被她们那无法用语言表达的情感征服了，一股暖流涌上心头。我感到自己仿佛站在云端，离现实是那么遥远。我努力回到现实中来，不断地问自己：“我到这儿来做什么？这一切都是真的吗？我站在主席台上，台下是几千名妇女，她们正等待听我的演讲？这就是受到热烈欢迎的我吗？我是不是站错了地方？”

我站在那里，想起我的过去。我的童年是在得克萨斯西部度过的，过着像奥西和哈利特一无所有的生活。我的爸爸是一个旧汽车商，有一位勤劳的妈妈。在我还很小的时候，我就懂得如何自己对自己负责。不知有多少个夏季我在离家很远的玉米地里劳动。那时的我同现在的“化妆品女皇”无法相提并论。我的牙齿里出外进，并且像锯齿一样难看；我身材矮小，是个超重的少年。为了减肥，我每天都尽力节食。当我稍长一点，我又热心于外部形象的设计，用外在的华丽来掩盖内心的空虚和痛苦。我麻木地生活，对自己没有信心，希望改变自己，却又不知到底该怎样去做。为了让自己有更好的感觉，我只有努力去做，去取得成就。渐渐地，我认识并找到了自己存在的价值。

我还想到在我没有创办公司以前，心中充满了自我怀疑，作为一个妻子和女人，我感到自己非常失败——我被抑郁的情绪所折磨。在无法解脱的情况下，我来到了医院，我渴望在那里能够得到帮助。我躺在医院的床上，好几天不和家人和朋友说话。我在苦苦地思索。我想我必须改变自
愿

己的思想——或者说改变自己的行为。如果不改变旧的思维方式,我就不会有正常的心理。我必需改变自己,我一定能改变自己!

现在想想,那确是一个契机,它让我做出了一个重大的决定,一个我一生受益不尽的决定——改变一成不变的生活,并不断地更新它;更多地拥抱生活,让生命的每一分钟都有价值;不再失望,也不再感到空虚,广交朋友,为改变和我一样的女人的生活而奔波。

从那以后,几年来我一直不懈地探索,积极寻求答案。我意识到我们要做的第一步就是勇敢地面对自己的消极因素,然后努力抛弃它。我要和少年时代令人烦恼的恐惧心理、忧郁情绪告别。为了达到这个目的,我必须弄明白一个问题,那就是我为什么不相信自己——为什么蕴藏在我体内的力量表现不出来?为什么我不能让生命的车轮沿着正确的道路前进?

我开始触摸自己身上最宝贵的东西——实足的创造力。正是从那时起,我开始有了自信,从梦幻一样的世界里回到现实来。这就是在每次的庆祝会上我都能充满自信地面对几千人做演讲的原因。我对她们说:“你们的梦想变成现实的时候到了!敢想、自信,成功就会属于你!”

摇摇圆发现生命的意义

如今,我们的公司在美国商界有口皆碑,它是小企业取得大成就的典范。但我写这本书的目的并不是为了赞美我的企业,也没有宣传自己产品的意图,更不想劝说人们都加